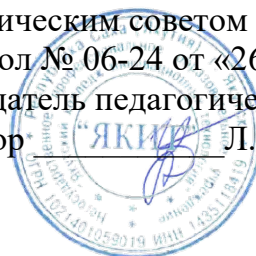


Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Григорьев Сергей Сергеевич
Должность: Заместитель директора по информатизации и цифровизации
Дата подписания: 27.03.2025 08:36:18
Уникальный программный ключ:
33b52346aed603d1e29801db513455d4dfc35e27

НПОУ «ЯКУТСКИЙ КОЛЛЕДЖ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ»

УТВЕРЖДЕНО
педагогическим советом
(протокол № 06-24 от «26» июня 2024)
Председатель педагогического совета
Директор _____ Л.Н. Цой



ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по учебной дисциплине УП.07 Физическая культура
программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих
среднего профессионального образования
09.01.05 Оператор технической поддержки

Комплект ФОС включен в учебно-методическую документацию для аттестации обучающихся на соответствие требованиям образовательной программы по профессии 09.01.05 Оператор технической поддержки.

Рассмотрено и одобрено на заседании отделения юриспруденции и правоохранительной деятельности. Протокол заседания №62-24 от «01» июня 2024 г. Председатель: Зайцева Д.А.

Разработчик: Берестенкова Анна Ивановна

СОГЛАСОВАНО: Заместитель директора по МР – Зайцева Д.А. в 2024-2025 учебном году.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт комплекта фондов оценочных средств	4
1.1. Область применения.....	4
1.2. Объекты оценивания – результаты освоения учебной дисциплине.....	4
1.3. Формы контроля и оценки результатов освоения учебной дисциплине.	4
1.4. Система оценивания комплекта ФОС текущего контроля и промежуточной аттестации.....	11
2. Текущий контроль и оценка результатов обучения учебной дисциплины.....	12
3. Промежуточная аттестация по учебной дисциплине.....	508

1.Паспорт комплекта фонда оценочных средств

1.1 Область применения

Комплект фонда оценочных средств (ФОС) предназначен для проверки результатов освоения учебной дисциплины УП. 07 Физическая культура профессиональной образовательной программы по профессии 09.01.05 Оператор технической поддержки.

1.2 Объекты оценивания – результаты освоения учебной дисциплины УП. 07 Физическая культура

Комплекс ФОС позволяет оценивать следующие результаты освоения учебной дисциплины УП. 07 Физическая культура в соответствии с ФГОС по профессии 09.01.05 Оператор технической поддержки и рабочей программой дисциплины УП. 07 Физическая культура, которые направлены на формирование у студентов следующих общих компетенций:

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

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

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

1.3 Формы контроля и оценки результатов освоения учебной дисциплины УП. 07 Физическая культура.

Контроль и оценка результатов освоения – это выявление, измерение и оценивание знаний, умений и формирующихся общих и профессиональных компетенций в рамках освоения учебной дисциплины УП. 07 Физическая культура.

В соответствии с учебным планом профессии 09.01.05 Оператор технической поддержки, рабочей программой дисциплины учебной дисциплины УП. 07 Физическая культура предусматривает текущий и промежуточный контроль результатов освоения.

1.3.1 Формы текущего контроля

Текущий контроль успеваемости представляет собой проверку усвоения учебного материала, регулярно осуществляемую на протяжении курса обучения.

Текущий контроль результатов освоения учебной дисциплины УП. 07 Физическая культура в соответствии с рабочей программой и календарно-тематическим планом происходит при использовании следующих

обязательных форм контроля:

- выполнение и защита практических работ,

Во время проведения учебных занятий дополнительно используются следующие формы текущего контроля – устный опрос, тестирование по темам отдельных занятий.

Выполнение и защита практических работ. Практические работы проводятся с целью усвоения и закрепления практических умений и знаний, овладения профессиональными компетенциями. В ходе практической работы студенты приобретают умения, предусмотренные рабочей программой учебной дисциплины УП. 07 Физическая культура, учатся, анализировать полученные результаты и делать выводы, опираясь на теоретические знания.

Список практических работ:

1. Практическая работа № 1 «Влияние двигательной активности на здоровье человека».
2. Практическая работа № 2 «Создание профессиограммы по профессии/ специальности».
3. Практическая работа № 3 «Освоение методики составления и проведения комплексов утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения .»
4. Практическая работа № 4 «Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности»
5. Практическая работа № 5 «Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки тестовых упражнений».
6. Практическая работа № 6 «Освоение методики составления планов- конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»»
7. Практическая работа № 7 «Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности»
8. Практическая работа № 8 «Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний»
9. Практическая работа № 9 «Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий)»
10. Практическая работа № 10 « Техника самомассажа»
11. Практическая работа № 11 «Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приемов; построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий,

поворотов и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте»

12. Практическая работа № 12 «Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах»

13. Практическая работа № 13 «Выполнение прикладных упражнений ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазанье, поднимание и переноска груза, прыжки»

14. Практическая работа № 14 «Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на брусьях разной высоты (девушки); на параллельных брусьях (юноши)»

15. Практическая работа № 15 «Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на бревне (девушки); на перекладине (юноши)»

16. Практическая работа № 16 «Освоение и совершенствование опорного прыжка через коня: углом с косого разбега толчком одной ногой (девушки); опорного прыжка через коня: ноги врозь (юноши)»

17. Практическая работа № 17 «Освоение базовых, основных и модифицированных шагов аэробики, прыжков, передвижений, танцевальных движений в оздоровительной аэробике»

18. Практическая работа № 18 «Выполнение упражнений аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма (дыхательной, сердечно-сосудистой)»

19. Практическая работа № 19 «Комплексы для развития физических способностей средствами аэробики, в т.ч. с использованием новых видов оборудования и направлений аэробики (классическая, степ-аэробика, футбол-аэробика и т. п.)»

20. Практическая работа № 20 «Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса»

21. Практическая работа № 21 «Выполнение упражнений со свободными весами»

22. Практическая работа № 22 «Специально-подготовительные упражнения для техники самозащиты. Освоение/совершенствование приемов атлетических единоборств (самостраховка, стойки, захваты, броски, безопасное падение, освобождения от захватов, уход с линии атаки и т.п.)»

23. Практическая работа № 23 «Техника безопасности на занятиях футболом. Правила игры и методика судейства»

24. Практическая работа № 24 «Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: удар по мячу носком, серединой подъема, внутренней, внешней частью подъема»

25. Практическая работа № 25 «Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: остановки мяча внутренней стороной стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке, остановки мяча подошвой»

26. Практическая работа № 26 «Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча»

27. Практическая работа № 27 «Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности»

28. Практическая работа № 28 «Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении»

29. Практическая работа № 29 «Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности»

30. Практическая работа № 30 «Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью»

31. Практическая работа № 31 «Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортировке»»

32. Практическая работа № 32 «Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов»

33. Практическая работа № 33 «Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования»

34. Практическая работа № 34 «Совершенствование техники спринтерского бега. Совершенствование техники (кроссового бега, средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)))»

35. Практическая работа № 35 «Совершенствование техники эстафетного бега (4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью)»

36. Практическая работа № 36 «Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега»

37. Практическая работа № 37 «Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши)»

38. Практическая работа № 38 «Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики»

39. Практическая работа № 39 «Промежуточная аттестация. Сдача нормативов ГТО»

Содержание, этапы проведения и критерии оценивания практических работ представлены в ФОС.

Сводная таблица по применяемым формам и методам текущего контроля и оценки результатов обучения

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
умения: - выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики; - выполнять простейшие приёмы самомассажа и релаксации; - преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; - выполнять приёмы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; - осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; - проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; - выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по лёгкой атлетике, гимнастике, спортивным играм и лыжам при соответствующей тренировке, с учётом	Тестирование. Устный опрос. Доклады, рефераты, сообщения. Оценка составленных презентаций по темам раздела. Результат выполнения практических работ. Выполнение контрольных упражнений по темам.

состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.	
знания:	
- основы здорового образа жизни и значение физической культуры в обеспечении здоровья; - основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями; - основы самоконтроля для занимающихся физическими упражнениями и спортом, основы контроля уровня совершенствования профессионально важных психофизических качеств; - значение физической культуры в профессиональной деятельности специалиста; - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.	Тестирование. Устный опрос. Доклады, рефераты, сообщения. Оценка составленных презентаций по темам раздела. Результат выполнения практических работ. Выполнение контрольных упражнений по темам.

Контролируемые разделы / темы	Код и этапы формирования компетенции (или ее части)	Оценочные средства	
		текущий контроль	промежуточная аттестация
Раздел 1. Физическая культура как часть культуры общества и человека			Зачет
Тема 1.1. Современное состояние физической культуры и спорта. Здоровье и здоровый образ жизни	ОК 01, ОК04, ОК08	Тестирование, устный опрос, входная контрольная работа, выполнение ПР № 1	
Тема 1.2. Профессионально-прикладная	ОК 01, ОК04, ОК08	Тестирование, устный опрос, выполнение ПР № 2	Зачет

физическая подготовка			
Раздел 2. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности			
Тема 2.1. Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	ОК 01, ОК04,	Тестирование, устный опрос , выполнение ПР № 3-4	
Тема 2.2. Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	ОК 01, ОК04,	Тестирование, устный опрос , выполнение ПР № 5-6	
Тема 2.3. Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	ОК 01, ОК04,	Тестирование, устный опрос , выполнение ПР № 7	
Тема 2.4. Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач	ОК 01, ОК04,	Тестирование, устный опрос , выполнение ПР № 8	
Тема 2.5. Профессионально-прикладная физическая подготовка	ОК 01, ОК04,	Тестирование, устный опрос , выполнение ПР № 9-10	
Тема 2.6. Основная	ОК04, ОК08	Тестирование, устный опрос ,	

гимнастика		выполнение ПР № 11-13	
Тема 2.7. Спортивная гимнастика	ОК04, ОК08	Тестирование, устный опрос , выполнение ПР № 14-16	
Тема 2.8. Акробатика	ОК04, ОК08	Тестирование, устный опрос , выполнение ПР № 17-19	
Тема 2.9. Атлетическая гимнастика	ОК04, ОК08	Тестирование, устный опрос , выполнение ПР № 20-21	
Тема 2.10. Атлетические единоборства	ОК04, ОК08	Тестирование, устный опрос , выполнение ПР № 22	
Тема 2.11. Футбол	ОК04, ОК08	Тестирование, устный опрос , сообщения, выполнение ПР № 23-25	
Тема 2.12. Баскетбол	ОК04, ОК08	Тестирование, устный опрос , сообщения, выполнение ПР № 26-27	
Тема 2.13. Волейбол	ОК04, ОК08	Тестирование, устный опрос , сообщения, выполнение ПР № 28-29	
Тема 2.14. Лыжная подготовка	ОК04, ОК08	Тестирование, устный опрос , выполнение ПР № 30-32	
Тема 2.15. Лёгкая атлетика	ОК04, ОК08	Тестирование, устный опрос , выполнение ПР № 33-39	

1.3.2 Форма промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация по учебной дисциплине- зачет, спецификация которого содержится в данном комплекте ФОС.

1.4 Система оценивания комплекта ФОС текущего контроля и промежуточной аттестации

При оценивании лабораторной, практической и самостоятельной

работы студента учитывается следующее:

- качество выполнения практической части работы;
- правильность выполнения нормативов по практическим работам;
- качество устных ответов на контрольные вопросы при защите работы.

Каждый вид работы оценивается по пяти бальной шкале.

Оценка	Кол-во баллов	Критерии оценки
отлично	91 - 100	студент должен: продемонстрировать глубокое и прочное усвоение знаний материала; исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно изложить теоретический материал; правильно формулировать определения; продемонстрировать умения самостоятельной работы с литературой; уметь сделать выводы по излагаемому материалу
хорошо	71 - 90	студент должен: продемонстрировать достаточно полное знание материала; продемонстрировать знание основных теоретических понятий; достаточно последовательно, грамотно и логически стройно излагать материал; продемонстрировать умение ориентироваться в литературе; уметь сделать достаточно обоснованные выводы по излагаемому материалу
удовлетворительно	51 - 70	студент должен: продемонстрировать общее знание изучаемого материала; знать основную рекомендуемую программой дисциплины учебную литературу; уметь строить ответ в соответствии со структурой излагаемого вопроса; показать общее владение понятийным аппаратом дисциплины.
неудовлетворительно	Менее 51	ставится в случае: незнания значительной части программного материала; не владения понятийным аппаратом дисциплины; существенных ошибок при изложении учебного материала; неумения строить ответ в соответствии со структурой излагаемого вопроса; неумения делать выводы по излагаемому материалу.

2. Текущий контроль и оценка результатов обучения учебной дисциплины УП. 07 Физическая культура.

Входной контроль по дисциплине Физическая культура

Назначение входного контроля – оценить уровень первичных знаний для выстраивания индивидуальной траектории обучения студентов при получении профессии 09.02.07 Информационные системы и программирование, по программе базовой

подготовки в соответствии с примерной программой учебной дисциплины «Физическая культура» для профессий СПО.

Инструкция для студентов

1.Форма проведения входного контроля– письменное выполнение работы (тестирование).

2.Принципы отбора содержания текущего контроля ориентация на требования к результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», представленным в рабочей программе учебной дисциплины «Физическая культура», пройденным материалом за курс средней школы.

3.Структура входного контроля:

3.1 Входной контроль состоит из 2 частей. Задания первой части позволяют определить общую теоретическую, а задания второй части- практическую подготовку по предмету «Физическая культура» обучающихся по обучающимся на 1 курсе по пройденному материалу средней школы.

3.2 . Отобранные задания составляют необходимый минимум усвоения знаний и умений в соответствии с требованиями рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура» пройденный за курс средней школы.

3.3 . Сдача входного контроля предполагает написание теста и сдача нормативов по по бегу на 30 м, и прыжкам в длину с места.

4.Система оценивания входного контроля (тестирования):

Входной контроль (тестирование): оценивается по 5-тибалльной шкале следующим образом:

оценка «5» (отлично) выставляется за 90-100% правильных ответов;

оценка «4» (хорошо) выставляется за 70-89% правильных ответов;

оценка «3» (удовлетворительно) выставляется за 50-69% правильных ответов;

оценка «2» (неудовлетворительно) выставляется, если количество правильных ответов менее 50%.

Оценка «1»: задание не выполнено.

Практическая часть оценивается согласно данным таблицы 1.

Таблица 1 – Контрольные нормативы по практической части

Контроль ные упражнения	Девочки			Мальчики		
	Отлично	Хорошо	Удов.	Отлично	Хорошо	Удов.
Бег 30м	4,9 и меньше	5,0-5,8	6,0 и больше	4,4 и меньше	4,5-4,7	4,8 и больше

Прыжок в длину с места	205 и больше	165-204	164 и меньше	220 и больше	190-205	175 и меньше
------------------------	--------------	---------	--------------	--------------	---------	--------------

5.Время выполнения входного контроля

На выполнение входного контроля (тестирование) отводится 30 минут и практической части 15 минут.

Соблюдайте последовательность работы:

- 1.Внимательно прочитайте все вопросы в тестовой работе.
- 2.Первоначально отвечайте на вопросы, которые являются для вас наиболее посильными. А затем переходите к ответам на вопросы, которые вызывают затруднения.

Будьте внимательны! Обдумывайте тщательно и неторопливо свои сочинения!

Будьте уверены в своих силах!

Желаем успеха!

1.Под физическим развитием понимается...

- а) процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни...
- б) размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность;
- в) процесс совершенствования физических качеств при выполнении физических упражнений;
- г) уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом.

2.В чем проявляется утомление?

- а) Ощущается прилив сил
- б) Улучшается память
- в) Уменьшается сила и выносливость мышц
- г) Улучшается координация

3. Назовите преимущества занятий оздоровительной ходьбой:

- а) Быстрое достижение оздоровительного эффекта
- б) Монотонность занятий ходьбой
- в) Можно заниматься в любом возрасте
- г) Легко дозировать нагрузку по самочувствию

4. Из каких частей состоит учебно-тренировочное занятие?

- а) Основная
- б) Подготовительная
- в) Заключительная
- г) Дополнительная

5. Какую пользу приносит утренняя гимнастика?

- а) Снижает активность физического состояния
- б) Способствует усилению кровообращения и обмена веществ

- в) Повышает работоспособность
- г) Ухудшает настроение

6. Назовите базовые упражнения для развития мышц ног

- а) Прыжки
- б) Приседания
- в) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
- г) Подтягивание в висе

7. Что рекомендуется делать для снятия напряжения, длительное время работая за компьютером в положении сидя?

- а) Выполнять упражнения для снятия напряжения глаз
- б) Выполнять упражнения на растягивание и расслабление мышц
- в) Ничего не делать
- г) Подвинуть ближе монитор компьютера

8. Какая рекомендуется последовательность закаливающих процедур:

- а) Контрастный душ, обливание, прогулки на воздухе
- б) Обтирание снегом, воздушные ванны, купание в проруби
- в) Прогулки на воздухе, душ, закаливание в парной
- г) Воздушные ванны, обтирание, обливание

9. Какие продукты вызывают избыточный вес?

- а) Овощи
- б) Фрукты
- в) Жареные и жирные блюда
- г) Сосиски

10. Какие продукты имеют большую энергетическую ценность?

- а) Орехи
- б) Масло сливочное
- в) Картофель
- г) Яйца

11. При самостоятельных занятиях физическими упражнениями необходимо придерживаться определённой последовательности их выполнения. Определите порядок выполнения упражнений:

1. Упражнения на развитие силы 2. Общеразвивающие упражнения 3. Упражнения «на расслабление» 4. Упражнения «на быстроту и гибкость» 5. Спокойный бег 6. Упражнения на развитие выносливости:

- а) 3,2,6,4,1,5 ;
- б) 5,2,4,1,6,3;
- в) 2 4,6,1,5,3;
- г) 1,5,2,3,4,6.

12. Установите соответствие между видом спорта и названием места, где проходят соревнования.

Вид спорта	Место
1) стрельба	а) стадион
2) тяжёлая атлетика	б) ковер
3) футбол	в) помост

4) теннис	г) трек
5) лёгкая атлетика	д) ринг
6) вольная борьба	е) трасса
7) баскетбол	ж) корт
8) лыжные гонки	з) поле
9) велоспорт	и) тир
10) бокс	к) площадка

Ответ _____

13. Установите соответствие

ДЕЙСТВИЕ	СПОСОБЫ ВЫПОЛНЕНИЯ
1. низкий старт (бег 100м)	а) стартовые ускорения с максимальной работой рук
2. стартовый разбег	б) вынос маховой ноги вперед
3. бег по дистанции	в) выпрямление туловища, активная работа рук
4. финиш	г) финишное ускорение с активным броском вперед плечевого пояса
	д) бег в положении наклона туловища вперед

Ответ _____

14. Установите последовательность действий в подготовительной части урока.

- а) общая разминка;
- б) специальная разминка;
- в) вводный ритуал;
- г) установочные действия.

Ответ _____

15. В соответствии с правилами соревнований в эстафетном беге палочку нужно передавать в коридоре длиной ...

Ответ _____

Эталоны ответов:

№ вопроса	ответ
1.	а
2.	в, г
3.	в, г
4.	а, б, в
5.	б, в
6.	б. а, б
7.	а, б
8.	в, г

9.	в, г
10.	а, б
11.	б
12.	1-и, 2-в, 3-з, 4-ж, 5-а, 6-б, 7-к, 8-е, 9-г, 10-д
13.	1-а, 2-б, в, 3-д, 4-г
14.	в-г-а-б
15.	20 метров

Критерии оценивания:

Все правильные ответы оцениваются в 1 балл, включая вопросы с выбором нескольких ответов (каждое совпадение 1 балл). Итого : 40 максимальное количество баллов

Студент справился с работой, если он выполнил не менее 50% заданий.

Оценка “5” – если выполнено 90–100% заданий, оценка “4” – выполнено 70–89% заданий, оценка “3” – выполнено 50–69% заданий.

Перевод баллов в оценку :

оценка	5	4	3	2
баллы	40-37	36-29	28-20	19-0

2. Контрольные нормативы по практической части

Контрольные упражнения	Девочки			Мальчики		
	Отлично	Хорошо	Удов.	Отлично	Хорошо	Удов.
Бег 30м	4,9 и меньше	5,0-5,8	6,0 и больше	4,4 и меньше	4,5-4,7	4,8 и больше
Прыжок в длину с места	205 и больше	165-204	164 и меньше	220 и больше	190-205	175 и меньше

Итоговая оценка ставится по результатам сдачи теоретической и практической части и является среднеарифметическим значением, состоящим из 3х оценок, которые заносятся в таблицу сдачи входного контроля по предмету Физическая культура.

№	ФИО	Теория оценка	Бег 30м		Прыжок в длину с места		итоговая оценка
			результат	оценка	результат	оценка	
1							
2							
3							
4							

Текущий контроль теоретических знаний может осуществляться в форме контроля выполнения творческих заданий (доклад, реферат), устных опросов и письменного теоретического тестирования.

Раздел 1. Физическая культура как часть культуры общества и человека

Тема 1.1. Современное состояние физической культуры и спорта. Здоровье и здоровый образ жизни

Примерные темы доклада:

1. Профилактика вредных привычек средствами физической культуры.
2. Психосоматические заболевания и их профилактика.
3. Режим труда и отдыха – залог долголетия.
4. Здоровье населения России
5. Роль двигательной активности в сохранении и укреплении здоровья.
6. Формирование культуры здоровья студентов СПО.
7. Проблема культуры здоровья современной молодежи.
8. Гиподинамия - проблема современного мира.
9. Роль физической культуры в сохранении психического здоровья студентов.
10. Стресс и здоровье.
11. Физическая культура как фактор здорового образа жизни.
12. Нарциссизм как проблема психического здоровья.
13. Компьютерная зависимость как проблема психического здоровья.
14. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека.
15. Оздоровительное воздействие физических упражнений
16. Рациональное питание как фактор ЗОЖ.
17. Правила личной гигиены.
18. Методические основы закаливания.
19. Здоровый образ жизни и его значение в профессиональной деятельности
20. Здоровый студент – востребованный специалист
21. Физическая культура как средство профилактики заболеваний
22. Оптимальный двигательный режим студента.

Пример контрольных вопросов

1. Теннис как олимпийский вид спорта.
2. Техника игры (разновидности ударов).
3. Способы держания (хватки) ракетки.
4. Разновидности ударов (по вращению мяча).
5. Удары по мячу: справа, слева, с лета.
6. Подача, удар над головой (смеш), свеча.
7. Укороченный удар. Общие положения техники (что важно в теннисе).
8. Тактика игры.
9. Размеры площадки, оборудование, инвентарь.
10. Правила игры.

11. Счет.
12. Судейство соревнований.

Примерная тематика рефератов

1. Развитие физических качеств средствами футбола (на выбор обучающегося).
2. История развития футбола в России.
3. История развития футбола в регионе.
4. Методика судейства в футболе.
5. Техника игры вратаря.
6. Влияние футбола на развитие физических качеств обучающихся.
7. Влияние футбола на всестороннее развитие обучающихся.
8. Развитие физических качеств обучающихся средствами баскетбола (по выбору).
9. История развития баскетбола в России.
10. История развития баскетбола в регионе.
11. Методика судейства в баскетболе.
12. Тактика защиты в игровых ситуациях при игре в баскетбол.
13. Тактика нападения в игровых ситуациях при игре в баскетбол.
14. Влияние баскетбола на развитие физических качеств обучающихся.
15. Влияние баскетбола на всестороннее развитие личности.
16. Самоконтроль функционального состояния организма во время игры в баскетбол.
17. Варианты внеаудиторных занятий физической культурой.
18. Развитие физических качеств обучающихся средствами волейбола (по выбору).
19. История развития волейбола в России.
20. История развития волейбола в регионе.
21. Методика судейства в волейболе.
22. Тактика защиты в игровых ситуациях при игре в волейбол.
23. Тактика нападения в игровых ситуациях при игре в волейбол.
24. Влияние волейбола на развитие физических качеств обучающихся.
25. Влияние волейбола на всестороннее развитие личности.
26. Самоконтроль функционального состояния организма при игре в волейбол.
27. Развитие физических качеств средствами бадминтона (на выбор обучающегося).
28. Бадминтон как средство профилактики профессиональных заболеваний.
29. История развития бадминтона в России.
30. Методика судейства в бадминтоне.
31. Техника игры в бадминтон.
32. Влияние бадминтона на развитие физических качеств обучающихся.
33. Влияние бадминтона на всестороннее развитие обучающихся.
34. Развитие физических качеств средствами тенниса (на выбор обучающегося).
35. Влияние тенниса на развитие физических качеств обучающихся.
36. Влияние тенниса на всестороннее развитие обучающихся.
37. Развитие физических качеств обучающихся средствами хоккея (по выбору).
38. История развития хоккея в России.
39. История развития хоккея в регионе.
40. Методика судейства в хоккее.

41. Тактика защиты в игровых ситуациях при игре в хоккей.
42. Тактика нападения в игровых ситуациях при игре в хоккей.
43. Влияние хоккея на развитие физических качеств обучающихся
44. Влияние хоккея на всестороннее развитие личности.
45. Самоконтроль функционального состояния организма при игре в хоккей.
46. История возникновения лапты.
47. Обучение тактике игры лапта.
48. Лапта и ее разновидности.
49. Развитие физических качеств средствами плавания (на выбор обучающегося).
50. История развития плавания в России.
51. Влияние плавания на развитие физических качеств обучающихся.
52. Влияние плавания на всестороннее развитие обучающихся.

Критерии оценивания теоретических знаний

При оценивании теоретических знаний по ОД Физическая культура учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки теоретических знаний могут использоваться методы устного и письменного контроля в следующих формах:

- выполнение творческих заданий (подготовка докладов и рефератов);
- создание мультимедийных презентаций;
- ответы на контрольные вопросы;
- тестирование;
- составление словаря терминов либо кроссворда;
- составление профессиограммы;
- составление комплекса упражнений для производственной и профилактической гимнастики.

Контроль усвоения программного материала посредством ответов на контрольные вопросы, тестирования или выполнения реферата возможно для обучающихся подготовительной медицинской группы, обучающихся, отсутствующих на учебных занятиях по уважительной причине, обучающихся с низким уровнем физического развития.

Требования к оформлению доклада

Доклад предоставляется в распечатанном виде, объемом 3-5 страниц. Текст доклада должен быть представлен в текстовом редакторе Word, шрифт - Times New Roman 14, межстрочный интервал – 1.5 (полуторный). Поля: верхнее - 2, нижнее - 2, левое- 3, правое - 1,5.

Доклад должен включать в себя: введение, основную часть, заключение, список литературы (не менее 5 источников).

Критерии оценки доклада:

Оценка	Условия, при которых выставляется оценка
Оценка 5 («отлично»)	материал изложен в определенной логической последовательности. Тема доклада раскрыта

	полностью.
Оценка 4 («хорошо»)	тема раскрыта, но при этом допущены не существенные ошибки, исправленные по требованию преподавателя.
Оценка 3 («удовлетворительно»)	тема раскрыта не полностью, допущена существенная ошибка.
Оценка 2 («неудовлетворительно»)	содержании доклада не раскрывает рассматриваемую тему, обнаружено не понимание основного содержания учебного материала

Доклад может быть представлен как доклад-презентация. Необходимо представить 5-7 слайдов. Время доклада -5 минут. Критерии оценки доклада такие же. Дополнительно оценивается презентация.

Оформление слайдов	Параметры
Стиль	Соблюдать единого стиля оформления.
Фон	Фон не должен быть слишком темным или ярким, чтобы не отвлекать внимания от содержания слайдов.
Использование цвета	Слайд не должен содержать более трех цветов. Фон и текст должны быть оформлены контрастными цветами.
Анимационные эффекты	При оформлении слайда использовать возможности анимации. Анимационные эффекты не должны отвлекать внимание от содержания слайдов.
Представление информации	Параметры
Содержание информации	Слайд должен содержать минимум информации. Информация должна быть изложена доступным языком. Содержание текста должно точно отражать этапы выполненной работы. Текст должен быть расположен на слайде так, чтобы его удобно было читать. В содержании текста должны быть ответы на проблемные вопросы. Текст должен соответствовать теме презентации.
Расположение информации на странице	Предпочтительно горизонтальное расположение информации. Наиболее важная информация должна располагаться в центре. Надпись должна располагаться под картинкой.
Размер шрифта	Для заголовка – не менее 24. Для информации не менее – 18. Лучше использовать один тип шрифта.

	Важную информацию лучше выделять жирным шрифтом, курсивом, подчеркиванием На слайде не должно быть много текста, оформленного прописными буквами.
Выделения информации	На слайде не должно быть много выделенного текста (заголовки, важная информация).
Объем информации	Слайд не должен содержать большого количества информации. Лучше ключевые пункты располагать по одному на слайде.
Виды слайдов	Для обеспечения разнообразия следует использовать разные виды слайдов: – с таблицами – с текстом – с диаграммами

Критерии оценивания презентаций:

Оценка	Условия, при которых выставляется оценка
Оценка 5 («отлично»)	выполненная презентация отвечает всем требованиям критериев
Оценка 4 («хорошо»)	в презентации имеются незначительные нарушения или отсутствуют какие-либо параметры
Оценка 3 («удовлетворительно»)	при оценивании половина критериев отсутствует

Требования к оформлению реферата

Реферат предоставляется в распечатанном виде, объёмом 10-15 страниц. Текст реферата должен быть представлен в текстовом редакторе Word, шрифт - Times New Roman 14, межстрочный интервал – 1.5 (полуторный), в таблицах возможен межстрочный интервал – 1 (одинарный), поля: верхнее - 2, нижнее - 2, левое - 3, правое - 1,5.

Реферат должен включать в себя: содержание, введение, основную часть, заключение, список литературы (не менее 5 источников).

Время на защиту реферата: 5 минут.

Критерии оценивания реферата:

Оценка	Условия, при которых выставляется оценка
Оценка 5 («отлично»)	материал изложен в определенной логической последовательности. Тема реферата раскрыта полностью.
Оценка 4 («хорошо»)	тема реферата раскрыта, при этом допущены не существенные ошибки, исправленные по

	требованию преподавателя
Оценка 3 («удовлетворительно»)	тема раскрыта не полностью, допущена существенная ошибка
Оценка 2 («неудовлетворительно»)	при защите реферата обнаружено не понимание основного содержания учебного материала

Тестирование для проверки текущего контроля знаний

Раздел 1. Физическая культура как часть культуры общества и человека
Тема 1.1. Современное состояние физической культуры и спорта. Здоровье и здоровый образ жизни

Вариант 1

№ п/п	Задание
1	Выберите один правильный вариант ответа. Физическая культура - это 1) использование физических упражнений для отдыха и восстановления работоспособности после трудовой или учебной деятельности; 2) часть общей культуры, направленная на физическое совершенствование, сохранение и укрепление здоровья человека в процессе осознанной двигательной активности; 3) использование физических упражнений для восстановления после перенесенных заболеваний и травм. 4) образовательный урок в школе или колледже.
2	Дополните Расшифруйте аббревиатуру ВФСК ГТО _____
3	Выберите один правильный вариант ответа. Здоровье – это (по определению ВОЗ): 1) полное физическое и психическое благополучие, а не только отсутствие болезней или физических дефектов. 2) полное физическое, психическое и социальное благополучие, а не только отсутствие болезней или физических дефектов. 3) отсутствие болезней или физических дефектов.
4	Выберите один правильный вариант ответа. Применение физических упражнений в режиме трудового дня называется: 1) рекреативной гимнастикой; 2) производственной гимнастикой; 3) лечебной гимнастикой; 4) гигиенической гимнастикой; 5) оздоровительной гимнастикой
5	Выберите один или несколько правильных вариантов ответов.

	Способы регулирования физической нагрузки при проведении самостоятельных занятий: 1) чередование нагрузки и отдыха; 2) выполнение физических упражнений до «отказа»; 3) изменение интенсивности выполнения упражнений; 4) несоблюдение техники безопасности
6	Выберите один или несколько правильных вариантов ответов. Основными ошибками в питании современного человека являются: 1) высокая калорийность продуктов; 2) большое количество рафинированных продуктов; 3) соблюдение режима питания; 4) недостаточное потребление фруктов и овощей; 5) потребление продуктов с высоким содержанием веществ с индексом Е.
7	Выберите один или несколько правильных вариантов ответов. К компонентам здорового образа жизни не относится: 1) ежедневная двигательная активность; 2) закаливание; 3) наличие вредных привычек 4) соблюдение режима труда и отдыха 5) рациональное питание; 6) гиподинамия
8	Выберите один или несколько правильных вариантов ответов. Укажите опасные заболевания, возникающие при употреблении табачных изделий: 1) заболевания пищеварительной системы; 2) сердечно-сосудистые заболевания; 3) заболевания опорно-двигательного аппарата; 4) заболевания органов дыхания 5) физическая и психическая зависимость
9	Выберите один или несколько правильных вариантов ответа. Какие упражнения не рекомендуются студентам после экзамена: 1) спортивные игры, единоборства; 2) умеренные циклические упражнения (бег, езда на велосипеде, ходьба на лыжах); 3) упражнения высокой интенсивности; 4) все вышеперечисленное
10.	Выберите один или несколько правильных вариантов ответа. Оздоровительное воздействие физических упражнений проявляется в том, что: 1) повышаются адаптационные возможности организма; 2) наступает физическое переутомление; 3) снижаются функциональные возможности сердечно-сосудистой системы; 4) улучшается функция внешнего дыхания.
11	Дополните

	Физическая подготовка, обеспечивающая необходимый уровень развития физических качеств для выполнения трудовой деятельности, называется _____:
12	Выберите один правильный вариант ответа Оценка реакции организма на нагрузки при занятиях физической культурой определяется с помощью: 1) антропометрических показателей; 2) пульсометрии; 3) динамометрии; 4) спирометрии.
13	Дополните Документ, который заполняют студенты для оценки своего самочувствия, называется _____
14 Определите соответствие (физические качества)	
А. Для развития силовых способностей рекомендуются	1. Единоборства (каратэ, дзюдо, самбо), спортивные и подвижные игры
Б. Для развития способности к выносливости рекомендуются	2. Стретчинг
В. Для развития координационных способностей	3. Упражнения с отягощением: (гантелями, набивными мячами и т.п.), на тренажерах
Г. Для развития гибкости рекомендуются	4. Циклические упражнения: бег, ходьба, езда на велосипеде, ходьба на лыжах, плавание.
15 Определите соответствие (физкультурно-оздоровительные системы)	
А. Система физических упражнений, направленная на одновременное укрепление, растягивание, тонизирование мышц, первоначально используемая для реабилитации после травм	1. Йога
Б. Система физических упражнений, направленных на развитие силовых способностей	2. Пилатес
В. Система физических упражнений высокой интенсивности, разделенных интервалами отдыха на несколько частей и выполняемая на протяжении нескольких раундов	3.Стретчинг
Г. Система физических упражнений, предполагающая выполнение упражнений преимущественно статического характера, направленных на физическое и духовное совершенствование	4. Атлетическая гимнастика

Д. Система физических упражнений, направленная на растягивание мышц	5. Табата
---	-----------

Вариант 2

№ п/п	Задание
1	Выберите один правильный вариант ответа. Физическое воспитание – это: 1) тренировочный процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека, повышение уровня физических качеств, формирование и развитие двигательных навыков, сохранение и укрепление здоровья. 2) педагогический процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека, повышение уровня физических качеств, формирование и развитие двигательных навыков, сохранение и укрепление здоровья. 3) образовательный процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека, повышение уровня физических качеств, формирование и развитие двигательных навыков, сохранение и укрепление здоровья.
2	Выберите один правильный вариант ответа Цели внедрения ВФСК ГТО: 1) сохранение и укрепление здоровья нации; 2) развитие массового спорта; 3) развитие массового спорта и оздоровление нации; 4) профилактика вредных привычек.
3	Дополните Наука о здоровом образе жизни называется _____
4	Выберите один или несколько правильных вариантов ответов. Факторы, отрицательно влияющие на здоровье человека: 1) гиподинамия; 2) рациональное питание; 3) стрессы; 4) проживание в крупных мегаполисах; 5) систематические физические нагрузки.
5.	Выберите один или несколько правильных вариантов ответов. Факторами риска заболеваний сердечно-сосудистой системы не являются: 1) употребление большого количества соленой пищи; 2) отказ от употребления алкоголя; 3) табакокурение;

	4) умеренные физические нагрузки; 5) избыточный вес.
6	Выберите один правильный вариант ответа. Физическое здоровье человека – это: 1) естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем, но не обеспечивающее адаптацию к факторам внешней среды; 2) естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем и обеспечивающее адаптацию к факторам внешней среды.
7	Выберите один или несколько правильных вариантов ответов. Рациональное питание не должно: 1) восполнять энергетические затраты организма; 2) вызывать ожирение; 3) обеспечивать витаминами и микроэлементами; 4) вызывать интоксикацию организма.
8	Выберите один или несколько правильных вариантов ответов. Культура здорового и безопасного образа жизни как система складывается из основных взаимосвязанных элементов: 1) культуры питания; 2) культуры движения; 3) культуры безопасного поведения; 4) культуры эмоций; 5) культуры труда и отдыха. 6) культуры опасного поведения 7) все вышеперечисленное.
9.	Выберите один или несколько правильных вариантов ответа. Укажите последствия воздействия употребления наркотиков на организм человека: 1) оздоровительное воздействие на работу внутренних органов и систем; 2) ВИЧ/СПИД; 3) физическая и психологическая зависимость; 4) нарушение работы всех внутренних органов и систем.
10	Дополните Двигательная рекреация – это _____
11	Выберите один или несколько правильных вариантов ответа. Физические упражнения влияют на: 1) улучшение состояния сердечно-сосудистой системы; 2) снижение уровня развития физических качеств; 3) повышение умственной работоспособности; 4) улучшение состояние дыхательной системы; 5) снижение работоспособности сердечно-сосудистой системы
12	Выберите один или несколько правильных вариантов ответа Для оценки состояния дыхательной системы используются

	1) антропометрические показатели; 2) пульсометрия; 3) динамометрия; 4) проба Штанге
13	Выберите один или несколько правильных вариантов ответа Внешние признаки утомления для контроля переносимости физических нагрузок: 1) покраснение кожных покровов; 2) повышение частоты сердечных сокращений; 3) повышение частоты дыхания; 4) «синюшность» носогубного треугольника 5) нарушение координации движений
14 Определите соответствие (физические качества)	
А. Сила	1. Способность выполнять физические упражнения с наибольшей амплитудой движения
Б. Выносливость	2. Точно, быстро, рационально выполнять двигательные действия в изменяющейся ситуации.
В. Координационные способности	3. Способность продолжительное время выполнять работу на высоком уровне без снижения её эффективности
Г. Гибкость	4. Способность преодолевать внешнее напряжение или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений)
15 Определите соответствие (физкультурно-оздоровительные системы)	
А. Система физических упражнений, выполняемых на улице, с использованием специального спортивного оборудования	1.Йога
Б. Система физических упражнений, выполняемых в водной среде как со специальным оборудованием, так и без него.	2.Дыхательная гимнастика
В. Система физических упражнений, направленная на предупреждение гипоксии	3.Стрейтчинг
Г. Система физических упражнений, направленная на растягивание мышц	4.Аквааэробика
Д. Система физических упражнений, предполагающая выполнение упражнений статического и динамического характера, направленных на физическое и духовное совершенствование	1. Воркаут

Вариант 3

№ п/п	Задание
----------	---------

1	Выберите один правильный вариант ответа К основным задачам физического воспитания относятся: 1) оздоровительные, воспитательные, коррекционные; 2) оздоровительные, образовательные, воспитательные; 3) развивающие, оздоровительные, профилактические
2	Выберите один или несколько правильных вариантов ответов В физкультурно-спортивный комплекс ГТО не входят следующие испытания 1) челночный и обычный бег; 2) дартс; 3) самооборона без оружия; 4) прыжки в длину с места и с разбега; 5) стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия сидя и стоя; 6) стрельба из лука
3	Дополните Здоровый образ жизни – это _____
4	Выберите один или несколько правильных вариантов ответов. Производственная физическая культура используется с целью: 1) развития профессионально-значимых физических и психических качеств; 2) снижения воздействия факторов риска трудовой деятельности для здоровья; 3) восстановления после полученных травм на производстве. 4) повышения работоспособности
5	Выберите один или несколько правильных вариантов ответа. Человек не ведет здоровый образ жизни, если: 1) положительно и результативно снижает или устраняет воздействие факторов риска; 2) рационально организывает и распределяет свое свободное время с обязательным использованием средств и методов активного отдыха; 3) занимается физической культурой и имеет вредные привычки; 4) систематически занимается физической культурой; 5) имеет компьютерную зависимость
6	Выберите один или несколько правильных вариантов ответов. Основные условия организации и проведения безопасных занятий по физической культуре: 1) выполнение высокоинтенсивных упражнений; 2) контроль за переносимостью физической нагрузки; 3) несоблюдение техники безопасности; 4) применение исправного спортивного инвентаря и оборудования
7.	Выберите один или несколько правильных вариантов ответов. Применение самоконтроля на занятиях физической культурой необходимо: 1) для коррекции физической нагрузки;

	2) для профилактики вредных привычек; 3) для оценки воздействия физических упражнений на организм; 4) все вышеперечисленное
8	Дополните предложение: Культура здоровья и безопасного образа жизни - это _____
9	Выберите один или несколько правильных вариантов ответов. Рациональное питание при занятиях физической культурой должно: 1) восполнять энергетические затраты организма; 2) вызывать ожирение; 3) обеспечивать витаминами и микроэлементами; 4) вызывать интоксикацию организма.
10	Выберите один или несколько правильных вариантов ответа. Укажите отрицательные последствия воздействия употребления алкоголя на организм человека: 1) риск возникновения инфарктов миокарда; 2) оздоровительное воздействие на организм 3) разрушение клеток мозга; 4) физическая и психологическая зависимость
11.	Выберите один или несколько правильных вариантов ответа. При подборе физических упражнений в первую очередь нужно учитывать: 1) личные предпочтения; 2) состояние здоровья; 3) состояние функциональных систем; 4) климато-географические условия для занятий; 5) все вышеперечисленное.
12	Дополните Средствами профессионально-прикладной физической подготовки являются _____упражнения
13	Выберите один или несколько правильных вариантов ответа. Перечислите антропометрические показатели: 1) спирометрия 2) пульсометрия 3) динамометрия; 4) проба Штанге 5) измерение окружности грудной клетки
14 Определите соответствие (физические способности)	
А. Развитие силы зависит от	1. Способности головного мозга быстро перерабатывать поступающую информацию
Б. Развитие выносливости зависит от	2. Подвижности суставов и эластичности

	мышечно-связочного аппарата
В. Координационные способности зависят от	3. Содержания тестостерона
Г. Гибкость зависит от	4. Функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной системы
15. Определите соответствие (физкультурно-оздоровительные системы)	
А. Система физических упражнений, направленная на повышение подвижности в суставах	1. Антистрессовая пластическая гимнастика
Б. Система статических физических упражнений, направленных на сокращение и растяжение мышц, разработанная американкой Кэлламан Пинкни	2. Суставная гимнастика
В. Система физических упражнений, выполняемых в водной среде как со специальным оборудованием, так и без него.	3. Калланетика
Г. Система физических упражнений, направленная на расслабление и снятие психоэмоционального напряжения	4. Кроссфит
Д. Система физических упражнений, включающая высокоинтенсивные и силовые тренировки	5. Аквааэробика

Ответы:

№ вопроса	1 вариант	2 вариант	3 вариант
1.	2	2	2
2.	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»	3	26
3.	2	валеологией	образ жизни, направленный на сохранение и укрепление здоровья
4.	2	14	24
5.	13	24	35
6.	1245	2	24
7.	36	24	13
8.	1245	1-5	часть общей

			культуры человека, направленная на сохранение и укрепление своего здоровья и обеспечение безопасного поведения в повседневной жизни.
9.	13	234	13
10.	14	отдых, восстановление с использованием средств физической культуры после различных видов деятельности (или активный отдых)	134
11.	Профессионально-прикладная	134	2
12.	2	4	специальные
13.	дневником самоконтроля	145	35
14.	А-3 Б-4 В-1 Г-2	А- 4, Б-3, В-2, Г- 1	А-3, Б-4 В-1, Г-2
15.	А-2 Б-4 В-5 Г-1 Д-3	А-5, Б-4 В-2, Г- 3, Д-1	А- 2, Б – 3, В-5, Г – 1, Д- 4

Тема 1.2. Профессионально- прикладная физическая подготовка

Тест1.

Конкретные формы и методы соединения людей и техники в процессе труда с целью достижения полезного эффекта трудовой деятельности представляют собой

1. Организацию труда
2. Эффективность труда
3. Разделение труда
4. Кооперацию труда

Ответ 1.

Тест 2.

Создание надлежащих санитарно-гигиенических и эстетических условий для работы и жизнедеятельности человека является одной из задач организации труда ...

1. На конкретном рабочем месте
2. В пределах предприятия

3. В масштабах народного хозяйства
4. Верно только 1 и 2.

Ответ 1.

Тест 3.

Правильная расстановка работников в производстве на основе рационального разделения труда и совмещения профессий, специализации и расширения зон обслуживания является задачей организации труда...

1. На конкретном рабочем месте
2. В пределах предприятия
3. В масштабах народного хозяйства
4. Верно только 1 и 2.

Ответ 2.

Тест 4.

Назовите задачи организации труда в масштабах народного хозяйства

1. обеспечение наиболее полного использования человеческих ресурсов общества;
2. регулирование соотношения численности занятых в отраслях материального производства и непроизводственной сферы;
3. перераспределение работников между отраслями и рациональное их размещение между регионами страны;
4. правильное оснащение и планирование рабочих мест;
5. создание надлежащих санитарно-гигиенических и эстетических условий для работы и жизнедеятельности человека.
6. Верно 1,2,3
7. Верно 4,5
8. Верно всё
9. Верно 1,3,5

Ответ 6.

Тест 5.

Назовите задачи организации труда на конкретном рабочем месте

1. обеспечение наиболее полного использования человеческих ресурсов общества;
2. регулирование соотношения численности занятых в отраслях материального производства и непроизводственной сферы;
3. перераспределение работников между отраслями и рациональное их размещение между регионами страны;
4. правильное оснащение и планирование рабочих мест;
5. создание надлежащих санитарно-гигиенических и эстетических условий для работы и жизнедеятельности человека.
6. Верно 1,2,3

7. Верно 4,5
8. Верно всё
9. Верно 1,3,5

Ответ 7.

Тест 6.

Создание благоприятных условий труда на рабочих местах для нормального функционирования и воспроизводства рабочей силы, сохранения здоровья и работоспособности работников относится к....

1. экономическим задачам организации труда
2. социальным задачам организации труда
3. психофизиологическим задачам организации труда
4. технико-технологическим задачам организации труда

ответ 3.

Тест 7.

Создание системы взаимосвязи человека со средствами производства и друг с другом, которая способствует росту производительности труда и повышению эффективности производства относится к....

1. экономическим задачам организации труда
2. социальным задачам организации труда
3. психофизиологическим задачам организации труда
4. технико-технологическим задачам организации труда

ответ 1.

Тест 8.

Создание условий для повышения степени содержательности и привлекательности труда, достижения заинтересованности в творческом отношении к труду, а также возможностей углубления подготовки и повышения квалификации работников относится к....

1. экономическим задачам организации труда
2. социальным задачам организации труда
3. психофизиологическим задачам организации труда
4. технико-технологическим задачам организации труда

ответ 2.

Тест 9.

НОТ расшифровывается как...

1. Нормальная организация труда
2. Научная организация труда
3. Новая организация труда

Ответ 2.

Тест 10.

Научная организация труда (НОТ) — это

1. процесс совершенствования организации труда на основе достижений науки и передового производственного опыта..., обеспечивающий наиболее эффективное использование средств производства и рабочей силы, систематический рост производительности труда и способствующий сохранению здоровья работника.

2. такая организация труда, при которой практическому внедрению конкретных мероприятий предшествует тщательный научный анализ трудовых процессов и условий их выполнения.

3. Верно всё

4. Нет правильного ответа

Ответ 3.

Тест 11.

Перечислите методы организации труда:

1. Эмпирический (волевой)

2. Экономический

3. Научный (расчётно-обоснованный)

4. Социальный

5. Технологический

6. Верно 1,2,3

7. Верно 1 и 3

8. Верно всё

Ответ 7.

Тест 12.

Основоположником научного подхода к организации труда является

1. А.К.Гастев

2. А.И.Рофе

3. Ф.Тейлор

4. Г.Эмерсон

Ответ 3.

Тест 13.

Часть производственного процесса, когда изменение свойств предметов труда происходит без участия человека, называют ...

1. технологическим процессом

2. естественным процессом

3. природным процессом

ответ 2.

Тест 14.

Часть производственного процесса, выполняемая одним или группой рабочих на одном рабочем месте над одним предметом труда, называется...

1. Трудовым движением

2. Операцией

3. Трудовым приёмом

4. Рабочим местом

5. Верно всё

Ответ 2.

Тест 15.

По типу организации производства различают процессы...

1. Одинарные, комплексные и множественные
2. Монотонные, рациональные и тяжёлые
3. Единичные, серийные и массовые
4. Нет правильного ответа

Ответ 3.

Тест 16.

По характеру применяемой технологии выделяют процессы...

1. механические
2. физико-химические
3. технологические
4. распределительные
5. единичные
6. верно всё
7. верно 1 и 2.

Ответ 7.

Тест 17.

Однократное перемещение рук, ног, корпуса рабочего в процессе труда называется...

1. трудовое действие
2. трудовое движение
3. трудовой приём
4. операция

ответ 2.

Тест 18.

Совокупность трудовых движений, выполняемых непрерывно и имеющих частное целевое назначение называется

1. трудовое действие
2. трудовое движение
3. трудовой приём
4. операция

ответ 1.

Тест 19.

Производственный процесс –...

1. это совокупность определенного количества операций, имеющих целевое назначение

2. это процесс превращения исходных материалов в готовую продукцию, осуществляемый при участии или под наблюдением человека.

3. Верно всё

4. Нет правильного ответа

Ответ 3.

Тест 20.

Специализацию рабочих мест и персонала на выполнение закрепленных за ними соответствующих функций, работ и операций предполагает...

1. Кооперация труда

2. Разделение труда

3. Все ответы верны

Ответ 2.

Тест 21.

Обособление различных видов трудовой деятельности, деление трудового процесса на части в ходе производства продукции и услуг представляет собой процесс...

1. Разделения труда

2. Кооперации труда

3. Все ответы верны

Ответ 1.

Тест 22.

Разделение трудовой деятельности на такие крупные сферы, как производственная и непроизводственная является частью

1. общего разделения труда

2. частного разделения труда

3. единичного разделения труда

ответ 1.

Тест 23.

Углубление процесса обособления труда внутри каждой сферы и отрасли на отдельные специализированные подотрасли и предприятия осуществляется в рамках...

1. общего разделения труда

2. частного разделения труда

3. единичного разделения труда

ответ 2.

Тест 24.

Разделение труда внутри предприятия или подразделения (цех, участок, бригада, отдел) осуществляется в рамках...

1. общего разделения труда

2. частного разделения труда

3. единичного разделения труда

ответ 3.

Тест 25.

Установление системы производственных взаимосвязей и взаимодействий работников и подразделений между собой называется...

1. Разделение труда
2. Кооперация труда
3. Специализация труда
4. Все ответы верны

Ответ 2.

Тест 26.

Предметное разделение труда предполагает...

1. закрепление за рабочим комплекса работ или операций, необходимых для получения деталей, узлов, агрегатов, готовой продукции
2. разделение труда между разными категориями работников предприятия в зависимости от характера выполняемых ими функций и участия в производственном процессе
3. выделении отдельных операций и закреплении их за отдельными исполнителями
4. верно 1 и 2

ответ 1.

Тест 27.

Как называется разделение труда, которое определяется существующими различиями в сложности и точности выполняемых работ, а также в уровне профессионального мастерства, производственного опыта и личных способностей работников.

1. Функциональное разделение труда
2. Профессиональное разделение труда
3. Квалификационное разделение труда
4. Технологическое разделение труда
5. Нет верного ответа

Ответ 3.

Тест 28.

Как называется разделение труда, предполагающее разделение действующих на предприятии производственных процессов на отдельные стадии, переделы, фазы и операции, закрепляемые за соответствующими исполнителями

1. Функциональное разделение труда
2. Профессиональное разделение труда
3. Квалификационное разделение труда
4. Технологическое разделение труда
5. Нет верного ответа

Ответ 5.

Тест 29.

Назовите разделение труда, которое предполагает выделение внутри каждой функциональной группы работников, в зависимости от технологического содержания и вида выполняемых работ различных профессий и специальностей

1. Функциональное разделение труда
2. Профессиональное разделение труда
3. Квалификационное разделение труда
4. Технологическое разделение труда
5. Нет верного ответа

Ответ 2.

Тест 30.

Назовите разделение труда, которое предполагает разделение труда между разными категориями работников (рабочие, руководители, специалисты, служащие, младший обслуживающий персонал, охрана, ученики), а также между основными и вспомогательными рабочими

1. Функциональное разделение труда
2. Профессиональное разделение труда
3. Квалификационное разделение труда
4. Технологическое разделение труда
5. Нет верного ответа

Ответ 1.

Тест 31.

Бригады, которые обычно создаются из рабочих однородных профессий и специальностей, работающих по единому наряд-заданию (например, по сборке, монтажу и ремонту оборудования) называются....

1. Комплексные бригады
2. Специализированные бригады
3. Механизированные бригады

Ответ 2.

Тест 32.

Бригады, которые включают рабочих различных профессий, выполняющих законченную технологическую стадию или комплекс единых работ, называются...

1. Комплексные бригады
2. Специализированные бригады
3. Механизированные бригады

Ответ 1.

Тест 33.

Первичное звено производства, зона трудовой деятельности одного или нескольких работников, оснащенная необходимыми средствами для выполнения производственного задания называется

1. Операцией
2. Рабочим местом
3. Верно всё

Ответ 2.

Тест 34.

Совокупность факторов внешней среды, оказывающих влияние на здоровье и работоспособность человека в процессе труда формируют...

1. дисциплину труда

2. рационализацию труда
3. условия труда
4. верно всё

ответ 3.

Тест 35.

Перечислите факторы, влияющие на условия труда и не зависящие от особенностей производства

1. Естественно-природные
2. Социально – экономические
3. Производственно-технические
4. Социально-психологические
5. Верно 1 и 2
6. Верно всё
7. Верно 1,2, 4

Ответ 5.

Тест 36.

Перечислите факторы, влияющие на условия труда, которые зависят от особенностей производства

1. Естественно-природные
2. Социально – экономические
3. Производственно-технические
4. Социально-психологические
5. Верно 3 и 4
6. Верно всё
7. Верно 2,3, 4

Ответ 5.

Тест 37

Можно ли согласиться с утверждением, по при подготовке производства, обязательно должно осуществляться и проектирование системы организации труда?

1. Да.
2. Нет.

Ответ 1.

Раздел 2. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности

Тема 2.6. Основная гимнастика

Студент должен выбрать один правильный ответ из предложенных.

1. Строевые упражнения – это:

- А. совместные действия в строю
- Б. поточные комбинации;
- В. сочетания движениями различными частями тела;
- Г. метания, лазания и т.д.

2. Назовите средства в гимнастике:
 - А. упражнения
 - Б. фитотерапия
 - В. препараты
 - Г. процедуры
3. Команда «Вольно!» относится к:
 - А. строевым приемам
 - Б. строевым перестроениям
 - В. строевым передвижениям
 - Г. размыканиям, смыканиям
4. Разновидности ходьбы и бега относят к:
 - А. строевым передвижениям
 - Б. строевым перестроениям
 - В. строевым приемам
 - Г. смыканиям.
5. Движения «змейкой» относят к:
 - А. строевым передвижениям
 - Б. строевым перестроениям
 - В. строевым приемам
 - Г. смыканиям.
6. Упражнения художественной гимнастики – это:
 - А. упражнения без предметов
 - Б. упражнения на снарядах
 - В. без предметов и с предметами
 - Г. прикладные упражнения.
7. Средства в гимнастике – это:
 - А. строевые упражнения
 - Б. ОРУ
 - В. прыжки
 - Г. прикладные упражнения
8. Перестроение уступом относится к:
 - А. строевым перестроениям
 - Б. строевым передвижениям
 - В. строевым приемам
 - Г. размыканиям
9. Движения по кругу относят к:
 - А. строевым передвижениям
 - Б. строевым перестроениям
 - В. строевым приемам
 - Г. смыканиям
10. Акробатические упражнения – это:
 - А. упражнения с лентой
 - Б. упражнения на перекладине
 - В. прыжки и упражнения в балансировании
 - Г. эстафеты

11. Методические особенности гимнастики:
- А. каждое упражнение выполняется только с одной целью
 - Б. строгая регламентация действий
 - В. упражнения выполняются без музыкального сопровождения
 - Г. гимнастика используется только в детском возрасте
12. Повороты и полуповороты на месте относят к:
- А. строевым перестроениям
 - Б. строевым передвижениям
 - В. строевым приемам
 - Г. размыканиям
13. Группы строевых упражнения:
- А. строевые перестроения
 - Б. строевые передвижения;
 - В. строевые приемы
 - Г. упражнения без предметов
14. Вольные упражнения – это:
- А. упражнения по разделениям
 - Б. поточные комбинации
 - В. прыжки
 - Г. эстафеты
15. Прикладные задачи, решаемые в гимнастике:
- А. поддержание работоспособности
 - Б. воспитание нравственных качеств
 - В. приобретение умений и навыков, необходимых в жизни
 - Г. совершенствование двигательных умений и навыков
16. Виды расчета относят к:
- А. строевым перестроениям
 - Б. строевым передвижениям
 - В. строевым приемам
 - Г. размыканиям.
17. Команды подаются в стойке:
- А. «Смирно!»
 - Б. «Вольно!»
 - В. «Равняйсь!»
 - Г. все
18. Движение на месте и остановка группы относят к:
- А. размыканиям и смыканиям
 - Б. строевым передвижениям
 - В. строевым приемам
 - Г. все
19. Упражнения на снарядах – это:
- А. упражнения со скакалкой
 - Б. упражнения на перекладине
 - В. перестроения
 - Г. все.

20. Общеразвивающие упражнения - это:
- А. упражнения для различных частей тела
 - Б. упражнения в переползании
 - В. упражнения на кольцах
 - Г. упражнения в балансировании
21. К какой группе упражнений можно отнести упражнения для рук:
- А. по признаку использования упражнений
 - Б. по анатомическому признаку
 - В. по признаку методологической значимости
 - Г. по признаку организации группы
22. Назовите метод обучения ОРУ, при котором преподаватель показывает на каждый счет движения:
- А. по рассказу
 - Б. по показу
 - В. по показу и рассказу
 - Г. по разделениям
23. Назовите требование, предъявляемое к терминологии, выраженное в создании отчетливого представления об упражнении:
- А. краткость
 - Б. доступность
 - В. точность
 - Г. ясность
24. Какой командой завершается упражнение:
- А. «Отставить!»
 - Б. «Вольно!»
 - В. «Разойдись!»
 - Г. «Стой!»
25. Каким образом целесообразней располагаться преподавателю к занимающимся:
- А. спиной к занимающимся
 - Б. лицом к занимающимся, зеркально
 - В. боком к занимающимся
 - Г. сидя на стуле
26. К какой группе упражнений можно отнести упражнения скоростно-силового характера:
- А. по признаку преимущественного воздействия
 - Б. по анатомическому признаку
 - В. по признаку методологической значимости
 - Г. по признаку организации группы
27. Назовите метод обучения ОРУ, при котором преподаватель проговаривает на каждый счет движения:
- А. по рассказу
 - Б. по показу
 - В. по показу и рассказу
 - Г. по разделениям
28. Каким образом следуют движения в комплексе ОРУ поточным способом:

- А. по периметру
 - Б. непрерывно
 - В. с перерывом
 - Г. со зрительным сигналом
29. Как правильно вести подсчет ОРУ:
- А. по 4 и 8 счетов
 - Б. по 5 счетов
 - В. по 12 счетов
 - Г. по 3 и 6 счетов
30. К какой группе упражнений относят упражнения на осанку:
- А. по признаку преимущественного воздействия
 - Б. по анатомическому признаку
 - В. по признаку методологической значимости
 - Г. по признаку организации группы
31. Назовите метод обучения ОРУ, при котором преподаватель совмещает показ и рассказ движения:
- А. по рассказу
 - Б. по показу
 - В. по показу и рассказу
 - Г. по разделениям
32. Каким образом следуют движения в комплексе ОРУ отдельным способом:
- А. по периметру
 - Б. непрерывно
 - В. с перерывом
 - Г. со зрительным сигналом
33. К какой группе упражнений относят упражнения на снарядах:
- А. по признаку использования упражнений
 - Б. по анатомическому признаку
 - В. по признаку методологической значимости
 - Г. по признаку организации группы
34. Назовите метод обучения ОРУ, при котором преподаватель называет движение и подает команду «Делай – РАЗ!»:
- А. по рассказу
 - Б. по показу
 - В. по показу и рассказу
 - Г. по разделениям
35. Какой из перечисленных - способ проведения ОРУ:
- А. доступный
 - Б. проходной
 - В. точный
 - Г. соревновательный
36. Как называется положение, из которого должно выполняться ОРУ:
- А. «Правой – ВОЛЬНО!»
 - Б. сомкнутая стойка
 - В. «Смирно!»

Г. исходное положение.

Ответы:

№1-А	№13-А, Б, В	№25-Б
№2-А	№14-Б	№26-А
№3-А	№15-В	№27-Б
№4-А	№16-В	№28-Б
№5-А	№17-Г	№29-А
№6-В	№18-Б	№30-В
№7-А, Б, В, Г	№19-Б	№31-В
№8-А	№20-А	№32-В
№9-А	№21-Б	№33-А
№10-В	№22-Б	№34-Г
№11-Б	№23-А, Б, В	№35-Б
№12-В	№24-Г	№36-Г

Тема 2.7. Спортивная гимнастика

Тема 2.9. Атлетическая гимнастика

Вариант 1

1. В переводе с греческого «гимнастика» означает:
а - гибкий;
б – упражняющий;
в – преодолевающий.
2. Классификация видов гимнастики:
а – оздоровительные, образовательно-развивающие, спортивные;
б – индивидуальные, групповые;
в – по преимущественной целевой направленности, по преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств, по преимущественному проявлению определенных двигательных умений и навыков, по структуре движений.
3. Гимнастическая терминология:
а – краткое условное наименование какого-либо двигательного действия;
б – система терминов для краткого и точного обозначения используемых в гимнастике понятий;
в – упорядоченность всех сторон и компонентов содержания урока с учетом закономерностей физического воспитания.

4. Термины статистических положений:
- а – краткое условное наименование какого-либо двигательного действия;
 - б – система терминов для краткого и точного обозначения используемых в гимнастике понятий;
- в – упорядоченность всех сторон и компонентов содержания урока с учетом закономерностей физического воспитания.
5. Завершите предложение. Движение тела вокруг вертикальной оси называется _____
6. Относительно гимнастической стенки занимающийся может располагаться:
- а – продольно, поперек, боком;
 - б – лицом, спиной, боком;
 - в – лицом, спиной.
7. Завершите предложение. Активная часть кисти с гимнастическим снарядом называется _____
8. Правильное выполнение комбинации на гимнастических матах главным образом способствует:
- а – развитию выносливости;
 - б – развитию координационных способностей;
 - в – развитию силы;
 - г – развитию быстроты.
9. Завершите предложение. Переход из виса в упор или из более низкого положения и более высокое в гимнастике обозначается как _____.
10. Завершите предложение. Положение занимающегося, когда плечи находятся выше точек опоры, называется _____.
11. В висе плечи расположены:
- а – ниже точек хвата;
 - б – выше точек хвата;
 - в – на уровне хвата;
 - г – на уровне головы.
12. Термины маховых упражнений образуются:
- а – с учетом условий опоры;
 - б – с учетом структуры и особенностей двигательных действий;
 - в – с учетом положения тела в фазе полета.
13. Завершите предложение. Спрыгивание со снаряда из виса или из упора в гимнастике обозначают как _____.
14. Гимнастические перекладина, брусья, конь, скамейка являются:
- а – гимнастическими снарядами;
 - б – гимнастическим оборудованием;
 - в – гимнастическим снаряжением;
 - г – гимнастическим инвентарем.
15. Завершите предложение. Готовность преподавателя или учащегося оказать помощь занимающемуся, неудачно исполняющему упражнение, называется _____.
16. Кувырок – это:
- а – положение тела (максимально прогнутое спиной к опоре);

б – вращательное движение вперед (назад) с последовательным касанием опоры без переворачивания через голову;

в – вращательное движение тела с последовательным касанием опоры без переворачивания через голову.

17. Завершите предложение. Оборот тела вокруг горизонтальной оси с вращением в плечевых суставах при фиксированном хвате называется__.

18. Завершите предложение. Сед с предельно разведенными ногами с касанием опоры всей длиной обеих ног обозначается как__.

19. Лазание по канату на занятиях гимнастикой главным образом способствует:

а – развитию гибкости;

б – развитию силы;

в – развитию выносливости;

г – развитию быстроты.

20. Упражнения художественной и ритмической гимнастики – это:

а – совместные действия в строю, содействующие воспитанию организованности и дисциплины;

б – сочетание различных движений частями тела, акробатических и хореографических упражнений;

в – поточные и слитные комбинации движений танцевального характера с предметами и без них.

21. При записи комплексов общеразвивающих упражнений каждое упражнение нумеруется:

а – буквами русского алфавита;

б – арабскими цифрами;

в – римскими цифрами.

Вариант 2

1. В переводе с греческого «гимнастика» означает:

а – гибкий;

б – упражняю;

в – преодолевающий.

2. Оздоровительные виды гимнастики:

а – основная, женская, атлетическая, профессионально-прикладная;

б – спортивная, художественная, спортивная акробатика, спортивная аэробика;

в – гигиеническая, водно-лечебная, ритмическая, физическая пауза или физкультминутка

3. Правила образования терминов:

а – используется личный запас слов;

б – составляются на занятия совместно с занимающимися;

в – использование корней слов, переосмысливание, заимствование, словосложение, присвоение имени первого исполнителя.

4. Завершите предложение. Движение ногами над снарядом называется

_____.

5. Основные группы гимнастических терминов:
а – основные, дополнительные;
б – общие, конкретные;
в – общие понятия, понятие групп упражнения.
6. Завершите предложение. Способ, с помощью которого занимающийся держится за снаряд, в гимнастике называется ____.
7. В упорах плечи находятся:
а – ниже точек хвата;
б – выше точек хвата;
в – на уровне хвата;
г – на уровне головы.
8. Гимнастическое упражнение. Полное сгибание рук в локтевых суставах из виса на прямых руках называется:
а – подъем;
б – подтягивание;
в – рывок;
г – толчок.
9. Завершите предложение. Дугообразное, максимально прогнутое положение тела спинок к опоре называется ____.
10. Упражнения на снарядах – это упражнения:
а – в балансировании;
б – выполняемые в отдельных суставных звеньях;
в – на коне, кольцах, брусьях, перекладине, бревне.
11. Завершите предложение. Круговое движение гимнаста вокруг оси снаряда (перекладины и др.), выполняемое из упора, называется ____.
12. К элементам с неполным переворачиванием относятся:
а – кувырок назад, длинный кувырок вперед;
б – перекат, стойки, выполняемые махом, толчком ног, прыжком и обратные элементы.
13. Завершите предложение. Быстрый переход из упора в вис в гимнастике обозначается как ____.
14. Завершите предложение. Преодоление расстояния высоты, длины или препятствия (снаряда) в свободном полете после отталкивания ногами называется ____.
15. Гимнастические палки, набивные мячи, булавы, щиты для метания – все это является:
а – гимнастическими снарядами;
б – гимнастическим оборудованием;
в – гимнастическим снаряжением;
г – гимнастическим инвентарем.
16. Завершите предложение. Готовность преподавателя или учащегося оказать помощь занимающемуся, неудачно исполняющему упражнение, называется ____.
17. Завершите предложение. Вращательное движение через голову с последовательным

касанием опорной поверхности отдельными частями тела в гимнастике обозначается как _____

18. Завершите предложение. Положение занимающегося, при котором согнутые в коленях ноги подтянуты руками к груди и кисти захватывают колени, в гимнастике обозначается как _____.
19. Завершите предложение. Полное вращательное движение через голову с промежуточной опорой на руки обозначается как ____.
20. «Аскет» происходит от греческого asketes, обозначающего:
 а – мужественный;
 б – воспитанный;
 в – упражняющийся;
 г – обучающийся.
21. Завершите предложение. Задержка спортсмена тренером в определенной точке движение обозначается как ____.

Ответы

№ вопроса	Варианты ответов	
	1	2
1	б	Б
2	а	в
3	б	в
4	в	перемах
5	поворот	а
6	б	хват
7	хватом	б
8	б	б
9	подъем	мост
10	упор	в
11	а	оборот
12	б	б
13	соскок	спад
14	а	прыжок
15	страховка	г
16	б	страховка
17	выкрут	кувырок
18	шпагат	группировка
19	б	переворот
20	в	в
21	в	фиксация

Тема 2.8. Акробатика

1. Расстояние по фронту между занимающимися, называется

- А) фланг
- Б) шеренга
- В) интервал
- Г) строй

2. Движение тела вокруг вертикальной оси с изменением расположения ступней, называется

- А) полуповорот
- Б) строевой шаг
- В) поворот
- Г) команда «Смирно»

3. Изменение строя или размещения занимающихся

- А) перестроение
- Б) размыкание
- В) смыкание
- Г) колонна

4. Положение учащихся, в котором ноги согнуты (опора на носках), руки в любом положении, называется

- А) стойка на коленях
- Б) присед
- В) сед
- Г) упор присев

5. Смешанный упор, при котором тело учащихся близко к вертикальному положению, т.е. угол больше 45 градусов (по отношению к опорной плоскости). Аналогичным термином , обозначают положение упор согнувшись.

- А) упор лёжа
- Б) упор на коленях
- В) упор стоя
- Г) упор на правом (левом) колене

6.Вращательное движение тела с последовательным касанием опоры и переворачиванием через голову

А) переворот

Б) кувырок

В) перекат

Г) оборот

7.Вращательное движение тела с полным переворачиванием и с промежуточной опорой руками или головой (или и тем и другим одновременно) , с одной или двумя фазами полёта

А) кувырок в сторону

Б) круговой перекат

В) переворот вперёд

Г) полупереворот

8.Дугообразное, максимально прогнутое положение, спиной к опорной плоскости, с опорой руками и ногами

А) кувырок

Б) шпагат

В) мост

Г) сальто

9.Групповое размещение учащихся в виде композиционно оформленной фигуры

А) курбет

Б) стойка голова в голову

В) равновесие спиной

Г) пирамида

10. Какую геометрическую фигуру должны образовать руки и голова при выполнении стойки на голове в гимнастике?

а) Треугольник

б) Равносторонний треугольник

в) Равнобедренный треугольник

г) Прямоугольный треугольник

11. Способ, с помощью которого занимающийся держится за снаряд, в гимнастике называется:

- а) Захват
- б) Хват
- в) Удержание
- г) Обхват

12. «Гимнастика» происходит от греческого *gymnastike, gymnazo*, обозначающего...

- а) усиливаю
- б) обнаженный
- в) пластичный
- г) упражняю

13. Выполнение спортсменом набора технических элементов различной сложности в гимнастике называется:

- а) комбинация
- б) программа
- в) композиция
- г) выступление

14. Акробатические упражнения:

- а) упражнения в балансировании, бросковые упражнения, акробатические прыжки
- б) поточные и слитные комбинации движений танцевального характера
- в) лазанье, перелезания, переползания
- г) упражнения с предметами, на гимнастических снарядах под музыку

15. Термины прыжков и соскоков зависят:

- а) от структуры и особенности двигательных действий
- б) от положения тела в фазе полета
- в) от условий опоры, положения тела и взаимного расположения его звеньев
- г) от места отталкивания и приземления

Ответы:

№ вопроса	Ответ
1.	В
2.	В
3.	А
4.	Б
5.	В
6.	Б
7.	В
8.	В
9.	Г
10.	Б
11.	Б
12.	Г
13.	Б
14.	А
15.	Б

Тема 2.10 Атлетические единоборства

Вопрос 1: Что такое единоборства?

- а) Вид спортивной деятельности, в котором противники используют для атаки и защиты своего тела.
- б) Вид спорта, в котором противники борются друг с другом на арене.
- в) Вид спорта, в котором противники сражаются на оружейной арене.

Вопрос 2: Какие единоборства входят в олимпийскую программу летних игр?

- а) Борьба, дзюдо и тхэквондо.
- б) Бокс, кикбоксинг и самбо.
- в) Греко-римская борьба, каратэ и фехтование.

Вопрос 3: Назовите известного российского борца, олимпийского чемпиона и чемпиона мира.

- а) Александр Карелин.
- б) Ринат Ахметов.
- в) Хабиб Нурмагомедов.

Вопрос 4: Что представляет собой тхэквондо?

- а) Вид каратэ, основанный на ударами ногами.
- б) Вид греко-римской борьбы.
- в) Вид бокса, где разрешены только удары футами.

Вопрос 5: Какие единоборства можно отнести к контактными?

- а) Бокс и кикбоксинг.
- б) Художественная гимнастика и фигурное катание.

в) Хоккей и футбол.

Вопрос 6: Что такое ударная техника?

- а) Удары руками и ногами.
- б) Удары только ногами.
- в) Удары руками.

Вопрос 7: Как называется прием в дзюдо, в котором противник бросается на спину?

- а) Дранды.
- б) Ура-нагэ.
- в) Даймари.

Вопрос 8: Какова цель дзюдо?

- а) Победить противника любыми средствами.
- б) Бросить противника на пояс.
- в) Овладеть одним приемом, с помощью которого можно победить любого противника.

Вопрос 9: Что такое греко-римская борьба?

- а) Борьба без оружия, в которой противники могут использовать локти и колени.
- б) Борьба без оружия, в которой запрещены приемы ногами.
- в) Борьба без оружия, в которой запрещено ударять противника.

Вопрос 10: Какова основная цель бокса?

- а) Выполнить наибольшее количество ударов.
- б) Обезоружить противника.
- в) Нокаутировать противника и заставить его сдаться.

Ответы: 1 – а 2 – а 3 – а 4 – а 5 – а 6 – а 7 – б 8 – в 9 – б 10 - в

Тема 2.11. Футбол

1. Укажите количество игроков футбольной команды, одновременно находящихся на площадке?

- А. 8
- Б. 10
- В. 11
- Г. 9

2. Какова ширина футбольных ворот?

- А. 7м 30см
- Б. 7м 32см
- В. 7м 35см
- Г. 7м 38см

3. С какого расстояния пробивается «пенальти» в футболе?

- А. 9 м
- Б. 10 м

- В. 11 м
- Г. 12 м
- 4. Что означает «желтая карточка» в футболе?
 - А. замечание
 - Б. предупреждение
 - В. выговор
 - Г. удаление
- 5. Какой удар по мячу считается самым точным в футболе?
 - А. серединой подъема
 - Б. внутренней частью подъема
 - В. внешней частью подъема
 - Г. внутренней стороной стопы
- 6. Какой из этих терминов обозначает в футболе нападающего?
 - А. форвард
 - Б. голкипер
 - В. стоппер
 - Г. хавбек
- 6. Какой из этих терминов обозначает в футболе вратаря?
 - А. форвард
 - Б. голкипер
 - В. стоппер
 - Г. хавбек
- 7. Что означает «красная карточка» в футболе?
 - А. замечание
 - Б. предупреждение
 - В. выговор
 - Г. удаление
- 8. К индивидуальным действиям в защите не относятся:
 - А. передача мяча
 - Б. перехват
 - В. отбор мяча
- 9. Когда выбрасывается мяч:
 - А. вышедшей за пределы поля через боковую линию;
 - Б. вышедшей за пределы поля за воротами;
- 10. Что означает слово «аут»?
 - В. ведение мяча ногой
 - Г. удар головой
 - Д. выход мяча за пределы поля
 - Е. выход мяча за боковую линию за пределы поля

Ответы: №1-В №2-Б №3-В №4-Б №5-Г №6-А №7-Г №8-А №9-А №10-Д

Тема 2.12 Баскетбол.

- 1. Техника владения мячом включает в себя следующие приемы:
 - А. ловлю, остановки, повороты, ведение мяча

- Б. передачи мяча, броски в корзину, ловлю, остановки, повороты
 - В. ловлю, передачи, ведение мяча, броски в корзину
- 2.Технику передвижений в баскетболе составляют:
- А. ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты
 - Б. бег, прыжки, передачи мяча, бросок мяча
 - В. бег, ведение, остановки, передачи мяча, повороты
3. Сколько человек играют на площадке?
- А. 4
 - Б. 5
 - В. 6
 - Г. 11
- 4.Размеры баскетбольной площадки?
- А. 9м. х 18м.
 - Б. 14м. х 26м.
 - В. 12м. х 24м.
5. На какой высоте находится баскетбольное кольцо(корзина)?
- А. 305 см.
 - Б. 260 см.
 - В. 310 см.
 - Г. 300 см.
- 6.Сколько времени может владеть команда мячом, до того как произвести бросок по кольцу?
- А. 30 сек.
 - Б. 24 сек.
 - В. 20 сек.
- 7.Сколько шагов можно делать после ведения мяча?
- А. 3 шага
 - Б. 2 шага
 - В. 1 шаг
- 8.Сколько времени команда может владеть мячом на своей стороне площадки?
- А. 10 сек.
 - Б. 8 сек.
 - В. 24 сек.
- 9.Продолжительность игры в баскетбол?
- А. 2 тайма по 20 минут

- Б. 4 тайма по 10 минут
 - В. 4 тайма по 12 минут
10. Сколько очков даётся за забитый мяч со штрафной линии?
- А. 2 очка
 - Б. 1 очко
 - В. 3 очка
11. С какого номера начинаются номера у игроков баскетболистов?
- А. 2
 - Б. 3
 - В. 4
 - Г. 5
12. Сколько времени даётся игроку на выбрасывание мяча?
- А. 3 сек.
 - Б. 5 сек.
 - В. 10 сек.

Ответ: №1-В №2-А №3-Б №4-Б №5-А №6-Б №7-Б №8-Б №9-Б №10-Б №11-В №12-Б

Тема 2.13 Волейбол.

1. Площадка для игры в волейбол делится на ...
- А. 4 зоны
 - Б. 7 зон
 - В. 6 зон
 - Г. 5 зон
2. Такие средства защиты как наколенники при игре в волейбол ...
- А. необходимы
 - Б. желательны
 - В. не обязательны
3. Волейбол состоит из следующих элементов:
- А. подача, прием, блок
 - Б. подача, пас, прием, блок
 - В. подача, пас, прием, нападающий удар, блок
 - Г. подача, прием, нападающий удар
4. Укажите верное утверждение:
- А. подача в волейболе производится из-за лицевой линии
 - Б. Если обе команды набрали по 24 очка, игра идет до тех пор пока одна из команд не наберет преимущество в 3 очка
 - В. при планирующей подаче мяч идет по прямой траектории без вращения
5. В каких вариантах может выполняться верхняя прямая подача?

- А. только без вращения мяча
 - Б. только с вращением мяча
 - В. с вращением и без вращения мяча
- 6.Разбег при прямом нападающем ударе...
- А. не выполняется
 - Б. выполняется с 2-3 шагов
 - В. выполняется с 4-5 шагов
- 7.Нижний прием подачи используется для:
- А. приема подачи
 - Б. защитных действий в поле
 - В. вынужденного паса
 - Г. вынужденного направления мяча на сторону противника
 - Д. все ответы верны
- 8.Выберите 2 верных ответа. При верхнем приеме подачи ошибкой НЕ является:
- А. прием и отработка мяча ладонями
 - Б. присутствие работы ногами
 - В. пас ото лба, а не от груди
 - Г. локти и предплечья расположены параллельно
- 10.В приеме НЕ участвует:
- А. первый темп
 - Б. либеро
 - В. диагональный
 - Г. игроки второго темпа

Ответы: №1-В №2-А №3-В №4-А №5-В №6-Б №7-Д №8-Б, В №9-А

ТЕМА 2.14 Лыжная подготовка

Вопрос № 1 К уроку лыжной подготовки допускаются?

1. Прошедшие инструктаж, медицинский осмотр и не имеющие противопоказания по состоянию здоровья
2. Прошедший медицинский осмотр и не имеющие противопоказания по состоянию здоровья
3. Прошедший инструктаж, памятку от учителя, медицинский осмотр

Вопрос № 2 Лыжные ботинки должны быть?

1. Свободные
2. Соответствовать размеру ноги

Вопрос № 3 Одежда должна быть?

1. Лёгкой, тёплой и не стесняющей движений
2. Тёплой и короткой
3. Не стесняющей движений и длинная

Вопрос № 4 Длина лыж должна соответствовать?

1. Росту лыжника, до вытянутой руки

2. Росту лыжника, до вытянутой руки или чуть короче

Вопрос № 5 Лыжные палки должны соответствовать?

1. Росту лыжника, доходят до уровня плеча
2. Росту лыжника, доходят чуть ниже уровня плеча
3. Росту лыжника, доходят чуть выше уровня плеча

Вопрос № 6 Переноска лыж?

1. Вертикально, палки острыми концами вниз
2. Вертикально, палки острыми концами вверх
3. Горизонтально, палки острыми концами позади

Вопрос № 7 Признаки обморожения?

1. Побелевшая кожа
2. Потеря чувствительности открытых частей тела
3. Все выше перечисленное

Вопрос № 8 Интервал продвижения на лыжах по дистанции?

1. 2-3 метра
2. 3-4 метра
3. 4-5 метра

Вопрос № 9 Дистанция при спусках?

1. 30 метров
2. 40 метров
3. 35 метров

Вопрос № 10 При спуске палки находятся?

1. Выдвинутые впереди
2. Вдоль туловища
3. Прижаты к телу, острые концы сзади

Вопрос № 11 При вынужденном падении безопаснее падать?

1. Набок в сторону
2. Назад на спину
3. Вперед, руки выставить перед собой

Вопрос № 12 Перед входом в школу необходимо?

1. Отряхнуть одежду, инвентарь, обувь от снега
2. Снять лыжи, убрать палки

Вопрос № 13 Нормы по проведению урока лыжной подготовки на улице?

1. Без ветра: -15С, при скорости ветра до 5 м/с: -12С, при скорости ветра от 6-10 м/с: -8С.

2. Без ветра: -10С, при скорости ветра до 5 м/с: -8С, при скорости ветра от 6-10 м/с: -6С.
3. Без ветра: -20С, при скорости ветра до 5 м/с: -15С, при скорости ветра от 6-10 м/с: -10С.

Вопрос № 14 Какой из способов торможения на лыжах больше всего подходит для начинающего лыжника:

1. Торможение падением
2. Плугом
3. Боком

Вопрос № 15 Какого способа передвижения на лыжах не существует:

1. Одновременный бесшажный ход
2. Попеременный четырехшажный ход
3. Попеременный четырехшажный ход

Вопрос № 16 Можно ли не уступать лыжню сопернику во время лыжной гонки:

1. Можно
2. Нет, обязан уступить в любом случае
3. Только в том случае, если до финиша остается 100 м и менее

Вопрос № 17 Какое торможение на лыжах существует на склонах:

1. Торможение «ёлочкой»
2. Торможение «полуупором»
3. Торможение «плугом»

Вопрос № 18 Какой способ (ход) передвижения на лыжах появился раньше — коньковый или классический:

1. Коньковый
2. Классический
3. Одновременно

Вопрос № 19 Каким нужно идти лыжным ходом, если впереди средний подъем:

1. Одновременным двухшажным
2. Одновременным одношажным
3. Попеременным двухшажным

Вопрос № 20 Какой лыжный ход самый скоростной:

1. Одновременный одношажный
2. Попеременный двухшажный
3. Одновременный двухшажный

Вопрос № 21 Какого поворота на лыжах нет:

1. Поворота «полуплугом»
2. Поворота на месте махом

3. Поворота переступанием

Ответы:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
1	2	1	2	2	1	3	2	1	3	1	1	1	1	2	3	3	2	3	1	1

Тема 2.15 Легкая атлетика

1. Как традиционно называют легкую атлетику?

- А. «царица полей»
- Б. «царица наук»
- В. «королева спорта»
- Г. «королева без королевства»

2. Какой из перечисленных видов не является легкоатлетическим?

- А. эстафетный бег
- Б. метание копья
- В. фристайл
- Г. марафонский бег

3. Сколько этапов эстафеты имеет право бежать каждый участник эстафетного бега?

- А. только один
- Б. не больше двух
- В. не больше трех
- Г. не имеет значения

4. Сколько попыток дается каждому участнику соревнований по прыжкам в длину?

- А. одна
- Б. две
- В. три
- Г. четыре

5. Какой вид легкой атлетики может быть «гладким», «с препятствиями», «эстафетным», «по пересеченной местности»?

- А. бег
- Б. прыжки в длину
- В. прыжки в высоту
- Г. метание молота

6. СПРИНТ – это...?

- А. судья на старте
- Б. бег на короткие дистанции
- В. бег на длинные дистанции
- Г. метание мяча

7) Что нужно делать после завершения бега на длинную дистанцию?

- А. лечь отдохнуть
- Б. перейти на ходьбу до восстановления дыхания
- В. выпить как можно больше воды
- Г. плотно поесть

8) Назовите фазы прыжка в длину с разбега:

- А. разбег, отталкивание, полет, приземление
- Б. толчок, подпрыгивание, полет, приземление
- В. разбег, подпрыгивание, приземление
- Г. разбег, толчок, приземление

9) Назовите фазы прыжка в высоту:

- А. разбег, отталкивание, перелет через планку, приземление
- Б. разбег, подготовка к отталкиванию, отталкивание, переход через планку, приземление
- В. пробежка, толчок, перепрыгивание через планку, падение на маты
- Г. разбег, апробация прыжка, отталкивание, приземление

10) Какое из данных утверждений НЕ относится к правилам техники безопасности при занятиях легкой атлетикой и является НЕВЕРНЫМ?

- А. при плохом самочувствии необходимо прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю
- Б. снаряд для метания необходимо передавать друг другу броском.
- В. во избежание столкновений при беге исключить резко стопорящую остановку.
- Г. после занятий снять спортивный костюм и спортивную обувь, принять душ или
- Д. тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

11. Впервые в истории человечества Олимпийские игры состоялись:

- А. в V в. до н.э.;
- Б. в 776 г. до н.э.;
- В. в I в. н.э.;
- Г. в 394 г. н.э.

12. Что такое фальстарт?

- А. толчок соперника в спину
- Б. резкий старт
- В. преждевременный старт
- Г. задержка старта

13. Сколько фальстартов без дисквалификации спортсмена допустимо в забеге?

- А. ни одного
- Б. один
- В. два
- Г. за это не дисквалифицируют

14. «Плечом», «грудью», «пробеганием» - это...

- А. способы финиширования в спринте
- Б. способы финиширования в беге на средние дистанции
- В. способы финиширования в беге на длинные дистанции
- Г. способы финиширования в беге на любые дистанции

15. Кто во время эстафетного бега должен поднять эстафетную палочку, если она упала в момент передачи?

- А. передающий
- Б. принимающий
- В. главный тренер команды
- Г. упавшую эстафетную палочку поднимать нельзя

16.Какой из перечисленных терминов не относится к разновидностям низкого старта?

- А. обычный
- Б. сближенный
- В. растянутый
- Г. отталкивающийся

Ответы: №1-В №2-В №3-А №4-В №5-А №6-Б №7-Б №8-А №9-Б №10-Б №11-Б №12-В №13-Б №14-А №15-А №16-Г

Критерии оценивания:

Оценка	Условия, при которых выставляется оценка
Оценка 5 («отлично»)	если студент при тестировании дал 85-100% правильных ответов
Оценка 4 («хорошо»)	если студент при тестировании дал 69-84% правильных ответов
Оценка 3 («удовлетворительно»)	если студент при тестировании дал 51-68% правильных ответов
Оценка 2 («неудовлетворительно»)	если студент при тестировании дал менее 50% правильных ответов

Практические работы

Раздел 1. Физическая культура как часть культуры общества и человека

Тема 1.1.Современное состояние физической культуры и спорта. Здоровье и здоровый образ жизни.

Практическая работа № 1

Тема: Влияние двигательной активности на здоровье человека.

Цель: проанализировать влияние двигательной активности на здоровье человека.

Материалы для выполнения работы:

1. Теоретический материал
2. Интернет ресурсы

Описание практической работы:

Используя теоретические сведения выполнить предложенное преподавателем задание.

Общие теоретические сведения:

Двигательная активность – это любая мышечная активность, позволяющая поддерживать хорошую физическую форму, улучшать самочувствие, обеспечивать прилив энергии, дающей дополнительный стимул организму.

Общеизвестно, что в процессе эволюции функциональные изменения коснулись в большей или меньшей степени всех систем организма человека. Наиболее значительные изменения претерпели психика человека и процессы её воздействия на регуляторы жизненных функций организма. Научно-технический прогресс в процессе эволюции человека постоянно увеличивал объём необходимой информации, т. е. нагрузку на мозг, в то же время обязательная физическая нагрузка уменьшалась. Это привело к нарушению системы равновесия, которая сложилась в процессе эволюции человеческого организма свыше миллиона лет назад.

Человеческое тело в течение тысячелетий выработало способность встречать внешний раздражитель (угрозу) мобилизацией физических резервов. В настоящее время сила раздражителей постоянно возрастает. Физические силы (мышцы) приводятся в готовность к действию, а реализовать его не представляется возможным. Большую часть физической нагрузки выполняют за нас механизмы. Мы как бы пребываем в ситуации постоянной готовности к действию, которое нам не позволено выполнить, и тело в конце концов начинает испытывать негативные последствия такого состояния.

Увеличение эмоциональных нагрузок неизбежно, так как поток информации с каждым днём растёт. В свою очередь, обязательные физические нагрузки постоянно сокращаются при механизации труда. Для создания условий поддержания своего здоровья на необходимом уровне нужна *физическая культура*. Человек должен сам выработать в себе постоянную привычку заниматься физической культурой, чтобы обеспечить гармоничное равновесие между умственными и физическими нагрузками. Это одна из основных частей индивидуальной системы здорового образа жизни.

Самое благоприятное время для занятий физической культурой – молодые годы, когда ещё нет больших жизненных проблем и для воспитания в себе необходимых физических качеств практически отсутствуют объективные препятствия.

Физическая культура человека всегда занимала ведущее место в подготовке к активной плодотворной жизнедеятельности. Она успешно может решить проблему нарушенного равновесия между силой эмоциональных раздражителей и реализацией физических потребностей тела. Это верный путь укрепления духовного и физического здоровья (вклейка, фото 10-12).

Физическая культура оказывает важное воздействие на развитие у человека умения приспосабливаться к внезапным и сильным функциональным колебаниям. Всего у человека 600 мускулов, и этот мощный двигательный аппарат требует постоянной тренировки и упражнений. Мышечные движения создают громадный поток нервных импульсов, направляемых в мозг, поддерживают нормальный тонус нервных центров, заряжая их энергией, снимают эмоциональную перегрузку. Занятия физической культурой – лучшая из мер по профилактике употребления алкоголя, курения и наркомании. Тренированность придаёт человеку уверенность в себе, бодрость и улучшает внешний облик.

Некоторые физиологи считают, что каждый час физической активности продлевает жизнь человека на 2-3 ч.

Тренированные люди, постоянно занимающиеся физической культурой, меньше подвержены стрессам, лучше справляются с волнением, угнетённостью, гневом и страхом. Они не только способны быстрее расслабиться, но и умеют снять эмоциональное напряжение с помощью определённых упражнений. Физически тренированные люди лучше сопротивляются болезням. Им легче вовремя заснуть, сон у них крепче, им требуется меньше времени, чтобы выспаться. Хорошо тренированной женщине легче перенести беременность и роды.

Вновь обратимся к высказываниям великих людей о значении двигательной активности человека для его здоровья.

Древнегреческий философ и учёный Аристотель (384-322 гг. до н. э.): «Ничто так не истощает и не разрушает человека, как продолжительное физическое бездействие. Жизнь требует движения».

Древнегреческий врач Гиппократ (ок. 460 – ок. 370 гг. до н. э.): «Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь».

Древнегреческий историк Плутарх (ок. 45 – ок. 127): «Движение – кладовая жизни».

Французский философ Р. Декарт (1596-1650): «Наблюдайте за вашим телом, если вы хотите, чтобы ваш ум работал правильно».

Русский физиолог, академик И. П. Павлов (1849-1936): «Человек может жить до 100 лет. Мы сами своей неводержанностью, своей беспорядочностью, своим безобразным обращением с собственным организмом сводим этот нормальный срок до гораздо меньшей цифры».

Гиподинамия и ее вред

Недостаточная двигательная активность человека губительна для всего организма. Тело рассчитано на большую ежедневную нагрузку. Когда оно ее не получает, то начинает сокращать функции, уменьшать количество работающих волокон и т. д. Так отсекается все «лишнее» (по мнению организма), т. е. то, что не принимает участия в процессе жизнедеятельности. В результате мышечного голодания происходят разрушительные изменения. В первую очередь в сердечно-сосудистой системе. Сокращается количество резервных сосудов, капиллярная сеть уменьшается. Кровоснабжение всего тела, в том числе сердца и мозга ухудшается. Малейший тромб может стать причиной для серьезных неприятностей для людей, ведущих сидячий образ жизни. У них не развита система резервных путей кровообращения, поэтому закупорка одного сосуда «отключает» большой участок от питания. У людей, активно двигающихся, быстро налаживается резервный путь снабжения, поэтому они легко восстанавливаются. Да и тромбы появляются значительно позже и реже, т. к. в организме не происходит застойных явлений.

Мышечное голодание может быть опасней, чем авитаминоз или недостаток пищи. Но о последних организм сообщает быстро и доходчиво. Чувство голода совсем неприятно. А вот первое никак о себе не сообщает, может даже вызывать приятные ощущения: тело отдыхает, оно расслаблено, ему комфортно. Недостаточная двигательная активность организма приводит к тому, что мышцы дряхлеют уже в 30-летнем возрасте.

Вред долгого сидения

Большая часть современной работы заставляет человека сидеть по 8-10 часов в сутки. Это очень вредно для организма. Из-за постоянного согнутого положения одни группы мышц перенапрягаются, а другие не получают никакой нагрузки. Поэтому у офисных работников часты проблемы с позвоночником. Также происходят застойные явления в органах малого таза, что особенно вредно для женщин, т. к. приводит к нарушениям в работе мочеполовой системы. Кроме этого, атрофируются мышцы ног, сокращается капиллярная сеть. Сердце и легкие начинают работать менее эффективно.

Положительное влияние физических нагрузок

Благодаря активной мышечной работе, снимается перенапряжение отдельных органов и систем. Улучшается процесс газообмена, кровь циркулирует по сосудам быстрее, а сердце работает более эффективно. Также двигательная активность успокаивает нервную систему, что повышает работоспособность человека. Доказано, что люди, ведущие активный образ жизни, живут дольше и меньше болеют. В старости их обходят стороной многие опасные заболевания, например, атеросклероз, ишемия или гипертония. Да и само тело дряхлеть начинает гораздо позже.

Для кого особенно важно движение

Конечно же, для тех, у кого малая активность в течение дня. Также необходимо двигаться людям, больным атеросклерозом и гипертонией. Это обязательно должны быть занятия в спортивном или тренажерном зале. Достаточно простых пеших прогулок.

Неоценимую пользу принесет двигательная активность работникам умственного труда. Она активизирует работу мозга и снимает психоэмоциональное перенапряжение. Двигательная активность дошкольников должна занимать родителей, т. к. только она может обеспечить правильное и гармоничное развитие ребенка. С малышом нужно много гулять и играть в подвижные игры.

Самый доступный вид двигательной активности

«Мне некогда заниматься спортом» - таков ответ большинства людей, когда им говорят о недостатке физической работы. Однако вовсе не обязательно выделять по 2-3 часа ежедневно на упражнения. Обеспечить себя необходимой «дозой» движения можно и с помощью прогулок. Например, если работа находится в 20 минутах ходьбы, можно дойти до нее, а не ехать на автобусе 2-3 остановки. Очень полезны прогулки перед сном. Вечерний воздух очистит мысли, позволит успокоиться, снимет дневное напряжение. Сон будет крепким и здоровым.

Когда нужно гулять

Не стоит отправляться на улицу сразу же после еды. В этом случае процесс пищеварения будет затруднен. Необходимо выждать 50-60 минут, чтобы завершилась первая фаза. Можно составить режим двигательной активности в течение дня. Например, небольшая прогулка с утра, чтобы взбодриться, потом в обеденный перерыв или после работы. И вечерняя, перед сном. В этом случае достаточно будет 10-15 минут в каждый «заход». Если нет решимости или силы воли заставлять себя каждый раз идти на улицу, то можно завести собаку. С ней придется гулять, вне зависимости от желания. Домашние питомцы

помогут организовать режим двигательной активности детей, особенно, если последние предпочитают проводить все свободное время за компьютером.

Как делать это правильно

Несмотря на то что ходьба – привычное дело для каждого, здесь есть некоторые нюансы, которые необходимо учитывать, чтобы получить максимум эффекта и пользы. Шаг должен быть твердым, пружинистым, бодрым. Ходьба должна активно задействовать мышцы стоп, голени и бедра. Также в работу включаются пресс и спина. Всего, чтобы совершить один шаг, необходимо задействовать около 50 мышц. Не нужно делать слишком широкие шаги, т. к. это приведет к быстрому утомлению. Расстояние между ногами не должно превышать длину стопы. Также нужно следить за осанкой: держать спину прямо, расправить плечи. И ни в коем случае не горбиться. Дыхание при ходьбе должно быть ровным, глубоким, ритмичным. Очень важна правильная организация двигательной активности. Ходьба прекрасно тренирует сосуды, улучшает капиллярное и коллатеральное кровообращение. Легкие также начинают работать более эффективно. Это способствует насыщению крови кислородом. Организм получает достаточное количество питательных веществ, что ускоряет процессы метаболизма в клетках и тканях, стимулирует процессы пищеварения, улучшает деятельность внутренних органов. В сосуды поступает резервная кровь из печени и селезенки.

Основные ошибки

При появлении дискомфорта или болевых ощущений нужно остановиться, отдышаться, при необходимости завершить прогулку. Многие люди убеждены, что только большая физическая нагрузка даст результат, но это большая ошибка. Более того, новичкам без подготовки нельзя совершать большие прогулки. Развитие двигательной активности должно происходить постепенно. Тем более нельзя пытаться преодолеть дискомфорт и боль с помощью повышения уровня нагрузки.

Значение движения

Правильная нагрузка необходима для обеспечения нормальной жизнедеятельности. Когда мышцы включаются в работу, организм начинает выделять эндорфины. Гормоны счастья снимают нервное напряжение и повышают тонус. В результате отрицательные эмоции исчезают, а уровень работоспособности, напротив, взлетает. Когда скелетные мышцы включаются в работу, происходит активация окислительно-восстановительных процессов, все органы и системы человека «просыпаются» и включаются в деятельность. Поддержание организма в тонусе необходимо для сохранения здоровья. Доказано, что у пожилых людей, регулярно занимающихся спортом, органы работают лучше и соответствуют возрастным нормам людей, которые на 5-7 лет моложе. Двигательная активность не дает развиваться старческой атрофии мышц. Как человек становится немощным, замечал каждый, кому приходилось соблюдать долгий строгий постельный режим. После 10 дней лежания очень трудно выходить на прежний уровень работоспособности, т. к. сила сердечных сокращений уменьшается, что приводит к голоданию всего организма, расстройству обменных процессов и т. д. Результатом становится общая слабость, в том числе и мышечная. Двигательная активность дошкольников стимулирует не только физическое, но и умственное развитие. Дети, которые с малых лет лишены физической нагрузки, вырастают болезненными и слабыми.

Для обеспечения своего индивидуального здоровья на необходимом уровне обязательно нужно регулярно заниматься физической культурой и спортом, постоянно совершенствовать физические качества, которыми должен обладать каждый здоровый человек.

Основные физические качества

Скоростные качества необходимы человеку в быту, профессиональной деятельности и спорте. Они характеризуют его способности передвигаться с максимальной скоростью, выполнять различные прыжки, заниматься единоборствами, участвовать в спортивных играх. Основными средствами развития скоростных качеств являются упражнения, требующие быстрых двигательных реакций, высокой скорости и частоты выполнения движений. Это бег на короткие дистанции, прыжки в длину с места и с разбега, прыжки в высоту и др.

Силовые качества человека характеризуют его способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счёт мышечных усилий. Средствами развития силы мышц являются различные силовые упражнения, в которые входят упражнения с внешним сопротивлением и упражнения с преодолением веса собственного тела.

Упражнения с внешним сопротивлением могут включать упражнения с тяжестями, упражнения с сопротивлением упругих предметов (резиновых амортизаторов, различных эспандеров и т. п.); упражнения с преодолением сопротивления внешней среды (бег в гору, бег по песку, снегу, воде и т. п.).

Упражнения с преодолением веса собственного тела могут включать гимнастические упражнения, легкоатлетические прыжковые упражнения, упражнения в преодолении препятствий на специальных тренировочных полосах.

Выносливость – важнейшее физическое качество человека, которое необходимо ему в повседневной жизни, профессиональной деятельности и при занятии спортом. Выносливость определяется как способность поддерживать заданную, необходимую для обеспечения жизнедеятельности нагрузку и противостоять утомлению, возникающему в процессе выполнения работы.

Выносливость проявляется в двух формах: в продолжительности работы в заданном режиме до появления первых признаков утомления и в скорости снижения работоспособности. Различают два вида выносливости: специальную и общую.

Специальная выносливость – это способность к длительному перенесению нагрузок, характерных для конкретного вида профессиональной деятельности. *Общая выносливость* является основой высокой физической работоспособности, необходимой для успешной профессиональной деятельности.

Показатели общей физической работоспособности человека с возрастом претерпевают закономерные изменения. В период физиологического созревания организма общие показатели физической работоспособности увеличиваются. Так, наивысшие спортивные результаты достигаются в пору полной физиологической зрелости (возраст от 18 до 25 лет). Затем показатели физической работоспособности постепенно снижаются. Для того чтобы дольше сохранить достаточный уровень физической работоспособности, необходимо развить их до 25 лет (всё, что приобрёл до 25 лет, будешь расходовать после 50).

Для развития физической выносливости применяются различные методы тренировки. Варьируя различные виды физических упражнений, их продолжительность и интенсивность, можно менять физиологическую направленность выполняемой работы.

Гибкость рассматривается как свойство опорно-двигательного аппарата человека, определяющее пределы движения звеньев тела. Развивать гибкость нужно с помощью упражнений на растягивание мышц и связок.

Помимо занятий на уроках физкультуры, развивать и совершенствовать необходимые

физические качества следует самостоятельно, предусмотрев время в расписании дня и на утреннюю физическую зарядку, и на занятия спортом.

Выводы

Систематические целенаправленные занятия физической культурой и спортом и постоянная двигательная активность – необходимые условия для развития духовных, физических и социальных качеств и для подготовки человека к полноценной взрослой жизни в условиях реальной окружающей среды.

Регулярные занятия физической культурой подготовят девушек к тому, чтобы лучше выполнить своё материнское предназначение – рожать детей, вскармливать, воспитывать и растить их.

Нагрузки при занятиях спортом должны соответствовать не только вашему возрасту, но и состоянию вашего здоровья.

ЗАДАНИЕ:

Задание 1 Используя информационные источники подготовьте сообщение или презентацию по темам:

1. «Роль двигательной активности в режиме дня студента»
2. «Значение физической культуры для укрепления организма и закалывания воли».
3. «Укрепление физического и духовного здоровья – задача каждого человека».

Задание 2 Используя информационные источники заполнить таблицу 1.- Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья.

Таблица 1.- Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья.

Название	Влияние на организм	Порядок выполнения (кратко)
<i>дыхательная гимнастика</i>		
<i>глазодвигательная гимнастика</i>		
<i>антистрессовая гимнастика</i>		
<i>суставная гимнастика</i>		
<i>оздоровительная ходьба, бег</i>		
<i>северная или скандинавская ходьба</i>		

Задание 3. Проанализировав биографию знаменитых спортсменов, или других известных личностей (по выбору студента) доказать, что Двигательная активность- это путь к укреплению здоровья.

Задание 4 Дайте определение терминам: «Физическая культура» «Физическое воспитание» «Физическое совершенство».

«Физическая культура» – это часть общей культуры общества. Отражает способы физкультурной деятельности, результаты, условия, необходимые для культивирования, направленные на освоение, развитие и управление физическими и психическими способностями человека, укрепление его здоровья, повышение работоспособности.

«Физическое воспитание» - это педагогический процесс, направленный на формирование здорового, физически совершенного, социально активного и морально стойкого подрастающего поколения.

«Физическое совершенство» – это исторически обусловленный уровень здоровья и всестороннего развития физических способностей людей, соответствующий требованиям человеческой деятельности в определенных условиях производства, военного дела и в других сферах общественной жизни, обеспечивающий на долгие годы высокую степень работоспособности человека.

Порядок выполнения работы:

1. Работа выполняется в индивидуальном порядке.
2. Напишите название и цель занятия.
3. Изучите теоретический материал и выполните в тетради для практических занятий задание № 1-4, сформулируйте выводы по работе.
4. Подготовьтесь к защите и защитите практическое занятие по контрольным вопросам.

Контрольные вопросы:

1. Что такое двигательная активность?
2. На какие системы организма она влияет?
3. Как двигательная активность влияет на дыхательную систему?
4. Как двигательная активность влияет на мышечную систему?
5. Как двигательная активность влияет на кровеносную систему?
6. Как двигательная активность влияет на восприимчивость организма к инфекционным заболеваниям?
7. В чем заключается особое значение двигательной активности для студентов?
8. Каковы основные проблемы, порождаемые гиподинамией учащихся?
9. Каковы основные виды двигательной активности учащихся?

Тема 1.2 Профессионально- прикладная физическая подготовка

Практическая работа № 2

Тема: Создание профессиограммы по профессии/ специальности.

Цель: создать целостное представление о своей будущей профессии посредством составления профессиограммы.

Материалы и оборудование : теоретический материал, презентация, рабочая тетрадь, раздаточный материал, учебник.

Описание практической работы:

изучите краткие теоретические и учебно-методические материалы по теме практического занятия. При выполнении работы соблюдайте последовательность действий.

Общие теоретические сведения:

Слово «профессия» означает род трудовой деятельности, требующей определенной подготовки и являющейся источником существования. Это еще наличие знаний, умений и определенных личностных качеств, необходимых для успешного выполнения работы, за которую получают вознаграждение.

Говоря о выборе профессии, под интересами следует понимать положительное отношение к определенному виду труда, стремление к познанию, деятельности в данной области. Интересы, не являясь постоянной величиной, отражают широту кругозора, любознательность человека. Систематическое и глубокое изучение предмета труда усиливает интересы, которые укрепляются, становятся устойчивыми и зачастую перерастают в склонности – желание заниматься определенным видом деятельности, совершенствуя умения, навыки, накапливая знания и опыт.

Склонности можно формировать и развивать, включаясь в различные виды труда, активно интересуясь практической деятельностью в разных формах.

С интересами и склонностями тесно связаны способности человека – индивидуально-психологические особенности личности, способствующие достижению успеха в какой-либо деятельности.

Можно выделить общие и специальные способности. Под общими чаще всего подразумевают интеллектуальные и творческие способности, а также обучаемость, волевые качества, общий уровень работоспособности личности. Они определяют успешность во многих сферах деятельности.

Специальные способности принято соотносить с конкретными областями деятельности человека.

Виды специальных способностей:

- математические – способность удержать в памяти много цифр, математических знаков, комбинировать их, умение логически мыслить, анализировать и обобщать информацию;
- технические – способность к освоению техники, успешное усвоение химических и физических знаний;
- педагогические – способность воздействовать на одного человека или коллектив людей с целью обучения, воспитания; четкость и убедительность речи, тактичность, справедливость.
- способности к искусствам предполагают наличие у человека образного мышления, творческого воображения, яркого зрительного восприятия (художник), способности к перевоплощению (актер).

- литературно-лингвистические – способности к литературной деятельности (изучение произведений литературы, наблюдательность, богатый словарный запас, правильная речь), изучению языков (развитая слуховая память, интерес).

ЗАДАНИЕ:

Задание 1. Создать профессиограмму будущей профессии/специальности, используя общую схему составления профессиограммы (возможна работа в микрогруппах), данные занести в таблицу 1 Профессиограмма специальности.

Таблица 1 Профессиограмма специальности.

Группа труда	Рабочее положение	Рабочие движения	Основные сенсорные и функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс	Неблагоприятные внешние условия или производственные факторы	Профессиональные заболевания

Схема профессиограммы:

1. общая характеристика профессии (история профессии, ее общественная значимость, потребность в данной профессии, примеры из биографий известных ее представителей);
2. производственная характеристика профессии (описание трудового процесса);
3. содержание и характер труда, предмет, средства и результаты труда;
4. связь с другими специальностями, уровень механизации и автоматизации производства;
5. необходимые общие и специальные знания и умения;
6. требования, предъявляемые профессией к работнику (состояние его здоровья, физиологические и психологические особенности), медицинские противопоказания;
7. психологическая характеристика труда (его привлекательные непривлекательные стороны, трудности в работе, возможности творческой работы, важнейшие профессиональные качества);
8. условия труда: санитарно - гигиенические (работа в помещении, на открытом воздухе, сидя, стоя, наличие шума, температура воздуха в рабочем помещении и т.п.); экономические (оплата труда, льготы, отпуск, возможности профессионального роста) и т.д.;
9. сведения о возможности получения профессии (учебные заведения, литература о профессиях).

Задание 2. Представить свою профессиограмму в аудитории.

Порядок выполнения работы:

1. Работа выполняется в индивидуальном порядке.
2. Напишите название и цель занятия.
3. Изучите теоретический материал и выполните в тетради для практических занятий задание № 1-2, сформулируйте выводы по работе.
4. Подготовьтесь к защите и защитите практическое занятие по контрольным вопросам.

Контрольные вопросы:

1. Что такое профессиограмма?
2. Каковы функции профессиограмм?
3. Какие виды профессиограмм существуют?
4. Назовите основные пункты профессиограммы, которые необходимо соблюдать при создании профессиограммы.

Критерии оценивая профессиограммы

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Даны ответы на все поставленные вопросы, содержание ответов полное, исчерпывающее	Даны ответы на все поставленные вопросы, но содержание ответов не совсем полное	Даны ответы на более половины (50%) поставленных вопросов, содержание ответов не полное.	Даны ответы меньше чем на половину поставленных вопросов, содержание ответов краткое.

Тема 2.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культуры

Практическая работа № 3

Тема: Освоение методики составления и проведения комплексов утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения

Цель: Обучение методики составления и проведения комплексов утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения

Материалы для выполнения работы:

1. Теоретический материал
2. Интернет ресурсы
3. Спортивный инвентарь

Описание практической работы:

Используя теоретические сведения выполнить предложенное преподавателем задание.

Общие теоретические сведения:

Самый драгоценный дар, который человек получает от природы, - здоровье. Здоровье – это та ценность, которая определяет качество обучения и образования. Какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить от всех болезней. Человек сам творец своего здоровья! Здоровье можно только заработать своими собственными постоянными усилиями. Главное - здоровый образ жизни - комплекс оздоровительных

мероприятий, обеспечивающих гармоничное развитие и укрепление здоровья, повышение работоспособности.

В нашем цивилизованном обществе большинство студентов малоподвижный образ жизни. В век глобальной информатизации проблема формирования у студентов мотивации здорового поведения и культуры здоровья, в процессе осуществления образовательной деятельности, стоит особенно остро. Сегодня нет необходимости доказывать огромное значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, предупреждения заболеваний, повышения устойчивости и сопротивляемости организма.

Проблема нарушений осанки является одной из самых актуальных проблем юношеского возраста. Позвоночник играет ключевую роль в здоровье. Если кратко суммировать роль позвоночника в организме человека, позвоночник - это основа скелета. Нарушения осанки приводят к серьезным заболеваниям позвоночника и внутренних органов, ухудшению кровоснабжения головного мозга и, как следствие, к утомляемости, снижению успеваемости и даже к нарушениям физического и психического развития. Это во многом определяется самой природой процесса обучения, требующего от студентов сидячей рабочей позы, ограничения двигательной активности.

Наиболее негативно, на состояние осанки оказывает несовершенство учебной мебели и сидячая рабочая поза студентов. Немаловажным фактором возникновения нарушений **осанки** следует считать образ жизни.

К отрицательным моментам присоединяются и другие: резкое ограничение двигательной активности, увеличение статической нагрузки, связанной с вынужденной рабочей позой. Нарушению осанки способствуют усвоенные привычки: сидеть, горбясь, стоять с упором на одну ногу, ходить с наклоненной вниз головой, опущенными и сведенными вперед плечами.

Одна из важнейших задач физического воспитания учащейся молодежи на сегодняшний день - профилактика и коррекция нарушений осанки. Нарушение осанки не является заболеванием, это состояние, которое при своевременно начатых оздоровительных мероприятиях не прогрессирует и является обратимым процессом. Профилактика нарушений осанки - длительный процесс, требующий осознанного отношения и активного участия. Физические упражнения - ведущее средство устранения нарушений осанки. Физические упражнения способствуют улучшению кровообращения и дыхания, трофических процессов. Специальные упражнения обеспечивают профилактику нарушений осанки.

Применение малых форм физкультурно-оздоровительных мероприятий способствует профилактике нарушений осанки и коррекции имеющих нарушений осанки. Ежедневные занятия гигиенической гимнастикой, физкультпауза и физкультминутка являются важным фактором оптимизации функционального состояния организма студентов, повышают роль двигательной активности. Использование ежедневно специальных упражнений по профилактике нарушений осанки способствует формированию правильной осанки: умению правильно сидеть, стоять, ходить.

Малые формы физической культуры имеют свои особенности.

- Относительно узкая направленность деятельности занимающихся по сравнению с урочными и крупными формами занятий:

а) умеренное повышение тонуса и ускорение вработывания систем организма при переходе от состояния покоя к повседневной деятельности (формы: утренняя гигиеническая гимнастика, вводная гимнастика);

б) текущая оптимизация динамики оперативной работоспособности во время умственной деятельности (формы: физкультминутки, физкультпаузы);

в) поддержание отдельных сторон приобретённой тренированности и создание предпосылок повышения эффективности основных занятий.

- Незначительная продолжительность занятий (от 2 – 3 до 15 – 20 минут).
- Отсутствие или не выраженность структуры построения занятий, то есть подготовительная, основная и заключительная части занятия кратковременны и ограничены по содержанию, а иногда и не выражены (например: оздоровительный бег, гигиеническая гимнастика, физкультминутки, физкультпаузы).
- Невысокий уровень нагрузок.

Утренняя гигиеническая зарядка – одна из наиболее распространённых и популярных форм физкультурных занятий в режиме повседневной жизнедеятельности. Её главное назначение – оптимизировать переход от продолжительного отдыха к повседневной жизнедеятельности. Основу утренней гигиенической зарядки составляет своего рода разминка. Параллельно в рамках этой формы занятий важно решать и такие задачи, как формирование нормальной осанки. Выполнение ежедневно упражнений для профилактики нарушений осанки является важным элементом утренней зарядки.

Физкультминутки и паузы относятся к упражнениям профилактической направленности, должны быть доступны, выполняться легко и без перенапряжений. Значимость и ценность физкультминуток в том, что они являются, прежде всего, средством переключения от пассивного сидения к движению

Физкультурная пауза является формой активного отдыха в процессе рабочего дня, предупреждает утомление и поддерживает высокую работоспособность. Многочисленные исследования свидетельствуют о том, что после второй пары учебных часов умственная работоспособность студентов начинает снижаться. С учетом динамики работоспособности студентов в течение учебного дня физкультурная пауза продолжительностью 10 мин рекомендуется после 4-х часов занятий и продолжительностью 5 мин. – после каждых 2-х часов самоподготовки. Она включает всего лишь несколько упражнений комплекса. В физкультпаузу важно включать упражнения для формирования правильной осанки, выполнять упражнения способствующие коррекции правильной осанки.

Физкультминутки – кратковременные серии физических упражнений, используемые в основном для активного отдыха и восстановления работоспособности. Микропаузы (физкультминутка) в учебном труде студентов с использованием физических упражнений полезны в связи с тем, что в умственном труде студентов в силу воздействия разнообразных факторов возникают состояния отвлечения от выполняемой работы, которые относительно непродолжительны 1-3 мин. В состав упражнений для физкультминуток обязательно должны быть включены упражнения по формированию осанки. Упражнения для сохранения правильной осанки в положении за рабочим местом, упражнение на сохранение осанки, в положении стоя, выполнение упражнений для расслабления мышц плечевого пояса будут способствовать формированию правильной осанки.

Таким образом, ежедневное выполнение упражнений для формирования правильной

осанки в малых формах физической культуры оказывает благотворное влияние на состояние здоровья студентов.

Примеры не сложных упражнений:

1.Подъем корпуса «Рыбка»

- А. Прорабатываются мышцы поясничного отдела спины.
- Б. Выполняем 3-4 подхода по 20 повторений.
- В. Исходное положение. Ложимся на живот. Выпрямляем ноги в коленях, тянем носочки. Ноги во время выполнения упражнения плотно прижаты к полу, не отрываются. Руки кладем на затылок, локти разведены в стороны.
- Г. На выдохе отрываем от пола верхнюю часть корпуса.
- Д. В верхней точке упражнения стараемся сделать небольшую паузу.
- Е. На вдохе плавно возвращаемся в исходное положение.

2.Скручивания с поднятыми вверх ногами

- А. Упражнение для проработки мышц пресса.
- Б. Выполняем 4-5 подходов по 25-30 повторений.
- В. Исходное положение. Ложимся на спину. Корпус прижат к полу. Ноги поднимаем вверх. Руки кладем за голову.
- Г. На выдохе начинаем поднимать верхнюю часть корпуса, выполняя скручивание.
- Д. Напрягая пресс, пытаемся немного оторвать от пола лопатки.
- Е. Задерживаемся в наивысшем положении на 1-2 секунды, а на вдохе медленно возвращаемся в исходное положение.
- Ж. Не прижимаем подбородок к груди.

3. В нижней точке движения стараемся не опускать голову на пол: в этом случае мышцы пресса будут находиться в постоянном напряжении и упражнение будет более эффективным.

3.Баланс

- А. Упражнение помогает проработать мышцы плечевого пояса, пресса и поясничного отдела спины.
- Б. Выполняем 3-4 подхода по 15-20 повторений каждой ногой.
- В. Исходное положение. Становимся на четвереньки. Плечевой и тазобедренный суставы под прямым углом. Живот подтянут, спина ровная.
- Г. На выдохе поднимаем разноименные руку и ногу.
- Д. Удерживаем баланс.
- Е. Возвращаемся в исходное положение.
- Ж. Повторяем все противоположной рукой и ногой.

4.«Ножницы» лежа на животе

- А. Упражнение помогает проработать мышцы поясничного отдела спины, ягодицы.
- Б. Выполняем 3-4 подхода по 20-30 повторений.
- В. Исходное положение. Ложимся на живот. Выпрямляем ноги в коленях, тянем носочки. Руки кладем под голову.
- Г. На выдохе отрываем ноги от пола и начинаем движение ногами, имитируя ножницы.
- Д. Дышим произвольно.

5.«Живая» планка

- А. Упражнение хорошо загружает все тело. Включает в работу мышцы плечевого

пояса, мышцы рук, пресса и, конечно, мышцы спины.

- Б. Выполняем 3-4 подхода по 15-20 раз.
- В. Исходное положение. Принимаем позу планки (упор лежа). Руки прямые, ладони под плечевыми суставами. Живот подтянут, спина ровная, ноги ровные.
- Г. На выдохе сгибаем поочередно руки в локтях. Положение корпуса стараемся не менять — не прогибаться и не провисать в пояснице.
- Д. На выдохе возвращаемся в исходное положение.
- Е. Если во время выполнения упражнения сложно удерживать корпус на прямых ногах, можно встать на колени.

ЗАДАНИЕ:

Задание 1. Объяснить значение малых форм физической культуры для формирования правильной осанки заполнив таблицу 1. Малые формы физической культуры и их значение.

Таблица 1- Малые формы физической культуры и их значение.

Название	Описание	Влияние на формирование правильной осанки
Утренняя гигиеническая зарядка		
Физкультурная пауза		
Физкультминутки		

Задание 2

-Разминка.

- Ходьба.
- Ходьба с заданием (на носочках, на пяточках, на внутренней стороне стопы, на внешней стороне стопы).
- Бег.
- Бег с заданием (бег остановкой, поворот, бег в другую сторону, бег с изменением направления, бег с ускорением).
- ОРУ на месте:
 - И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки на поясе
 - 1-4 - круговые вращение головы вправо
 - 1-4 - влево
 - И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки на поясе
 - наклон головы вправо
 - влево
 - вперед
 - назад
 - И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки перед грудью согнутые в локтях
 - 1-2 - отведение согнутых рук назад
 - 3-4 - отведение прямых рук назад с поворотом вправо,
 - 1-2 - тоже
 - 3-4 - тоже влево,
 - И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, правая рука верху левая внизу
 - 1-2 - отведение прямых рук назад
 - 3-4 - смена рук
 - И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки на плечи
 - 1-4 - круговые вращение руками вперед

- 1-4 - тоже назад
- И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки на поясе, наклоны туловища
- 1-2 - наклоны вправо
- 3-4 - тоже влево
- И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки на поясе, наклоны туловища
- 1 - вперед к правой ноге
- - по середине
- - к левой
- - И.п.
- И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки на поясе, круговые вращения туловищем
- 1-4 - в правую сторону
- 1-4 - тоже в левую
- И.п. – о.с. правая нога впереди согнута в колене, левая сзади прямая руки на поясе, выпады
- 1-3 - пружинистых выпада
- - смена ног, прыжком
- И.п. – о.с. сед на правую ногу, левая в сторону прямая, руки на поясе, перекаты
- 1-4 - перенос веса тела тяжести с правой ноги на левую
- 1-4 - тоже самое
- И.п. – о.с. прыжки
- 1-4 - на правой ноге
- 1-4 - тоже на левой
- 1-4 - тоже на 2х

Задание 3. Специальные легкоатлетические упражнения.

- Бег приставными шагами (при выполнении следить, чтобы корпус не наклонялся вперед, передвигаться строго по одной линии).
- Бег с высоким подниманием бедра (упражнения выполняется по диагонали, минимум продвижения, частота выполнения, угол 90 градусов. Бедро маховой ноги поднимается до горизонтали и немного выше, плечи расслаблены. Руки согнуты в локтевых суставах (как при обычном беге), опорная нога и туловище составляют одну прямую линию. Опорная нога в момент отталкивания полностью выпрямляется, не разводить колени в стороны, не наклонять туловище назад, не поднимать плечи. Ногу ставить на переднюю часть стопы. Пятка не касается опоры. Длина шага 1-2 стопы).
- Бег с захлестыванием голени назад (упражнения выполняется по диагонали, минимум продвижения, частота выполнения. Поочередными быстрыми движениями голень захлестывается назад с касанием ягодиц пятками. Туловище прямо или слегка наклонено вперед. Руки, согнутые в локтевых суставах, работают как при беге (или свободно опущены вниз).
- Бег приставной шаг, правым боком (упражнения выполняется по диагонали, частота выполнения).
- Бег приставной шаг, левым боком (упражнения выполняется по диагонали, частота выполнения).
- Скрёстный беговой шаг, левым боком (упражнения выполняется по диагонали, частота выполнения, выполнить взаимно противоположные повороты плечевого пояса и таза.
- Скрёстный беговой шаг, правым боком (упражнения выполняется по диагонали, частота выполнения).
- Бег спиной вперед (упражнения выполняется по диагонали, при беге смотреть через левое плечо).
- Бег спиной вперед половина дистанции (упражнения выполняется по диагонали до половина дистанции, потом разворот и обычный бег.

- Из полного приседа прыжки верх (упражнения выполняется по диагонали, полный присед, при прыжке полностью выпрямляться).
- Прыжки в полном приседе (упражнения выполняется по диагонали, следить за интервалом между друг другом).

Задание № 4.

1. Обучить технике бега с низкого старта на короткие дистанции.
 - а) старт и выход со старта
 - б) стартовое ускорение
 - в) бег по дистанции
 - г) финиш
2. Обучить ритму разбега.
3. Стартовое ускорение и бег по дистанции 80-160 м.
4. Совершенствовать технику бега с низкого старта в сочетании с бегом по дистанции.
5. Пробег 2-3 раза дистанции с низкого старта до 80-100 м.
6. Повторить старт и выход со старта в беге до 30-40 м.

Порядок выполнения работы:

1. Работа выполняется в индивидуальном порядке.
2. Напишите название и цель занятия.
3. Изучите теоретический материал и выполните задания № 1-4, сформулируйте выводы по работе.
4. Подготовьтесь к защите и защитите практическое занятие по контрольным вопросам.

Контрольные вопросы:

1. Какие параметры учитываются при составлении комплекса упражнений на производстве?
2. Основные цели физкультминутки и микропауз на производстве?
3. Цель производственной и вводной гимнастики на производстве?

Практическая работа № 4

Тема: Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности.

Цель: Обучение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности.

Оснащение/оборудование: спортивное оборудование.

Описание практической работы:

Используя теоретические сведения выполнить предложенное преподавателем задание.

Общие теоретические сведения:

Комплекс несложных упражнений утренней гигиенической гимнастики («зарядки») позволяет легко и приятно перейти от утренней вялости к активному состоянию, быстрее ликвидировать застойные явления, возникающие в организме после ночного бездействия.

Применительно к производственной физической культуре утренняя зарядка повышает возбудимость центральной нервной системы, постепенно активизирует основные функциональные системы организма и тем самым ускоряет вработываемость в трудовой процесс. Наблюдения за группой студентов, регулярно выполнявших утреннюю зарядку, и за теми, кто не делал ее, показали, что у первых период включения в качественный учебный труд составил 15 мин, у вторых — до 45 мин. В комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики включают упражнения и корригирующего, и профилактирующего характера.

При составлении индивидуального комплекса следует позаботиться, чтобы он удовлетворял следующим требованиям:

- * упражнения должны соответствовать функциональным возможностям организма, специфике трудовой деятельности;
- * выполняться в определенной последовательности;
- * носить преимущественно динамический характер, выполняться без значительных усилий и задержки дыхания;
- * нагрузка должна постепенно возрастать с некоторым снижением к концу зарядки;
- * комплекс следует периодически обновлять, так как привычность упражнений снижает эффективность занятий.

Рекомендуется следующая примерная схема последовательности упражнений утренней гимнастики (для работников умственного труда):

1. Упражнения, способствующие постепенному переходу организма из заторможенного состояния в рабочее (ходьба, медленный бег, потягивание).
2. Упражнения, активизирующие деятельность сердечно-сосудистой системы (махи руками в разных направлениях, неглубокие выпады и т.п.).
3. Упражнения, укрепляющие мышцы тела, тренирующие дыхание, улучшающие мозговое кровообращение (вращение и наклоны головы, туловища, повороты вправо и влево, наклоны в сторону, прогибание назад).
4. Упражнения на развитие силовых возможностей.
5. Упражнения, способствующие подвижности суставов»
6. Упражнения для мышц брюшного пресса.
7. Упражнения для ног, включая приседание на одной ноге, подскоки.
8. Завершают утреннюю гигиеническую гимнастику упражнения на расслабление и восстановление дыхания (ходьба с движениями рук). Продолжительность утренней гимнастики от 8—10 до 20—30 мин.

Практически, здоровые люди в возрасте до 40 лет могут проводить такую зарядку в темпе, при котором пульс повышается до 150 удар/мин (после 50 лет — пульс до 140

удар/мин, для 60-летних — 120 удар/мин). Однако далеко не все люди легко и безболезненно переносят в ранние утренние часы повышенные нагрузки. Для некоторых целесообразно ограничиться минимумом упражнений, направленных на снятие утренней вялости, а более активные упражнения перенести на после рабочие вечерние часы. Так, следует помнить, что период дня с 7.00 до 9.00 В это время оптимальным является выполнение утренней гигиенической гимнастики, направленной на возбуждение нервной системы.

Методика проведения круговой тренировки.

Основные задачи преподавателя при разработке и внедрении в учебный процесс метода круговой тренировки

Время и место круговой тренировки должно зависеть от целей и построения уроков. Включение круговой тренировки в начало основной части урока связано с двумя причинами:

1 - если на уроке предстоит интенсивная работа по развитию двигательных навыков, требующих повышенного напряжения физических и волевых усилий. Упражнения подбираются общеразвивающего характера и имеют целью подготовить организм школьников к предстоящей работе;

2 - если на уроке ставится цель развить двигательные качества учащихся, когда организм еще не устал и готов выполнить работу в большом объеме. Реже круговая тренировка используется в завершающие минуты основной части урока. Она планируется обычно тогда, когда нагрузка на предыдущем отрезке была явно недостаточной. Комплексы круговой тренировки здесь направлены на закрепление достигнутого ранее уровня физической подготовленности и совершенствование изученных двигательных навыков.

Внедрение круговой тренировки начинать с определения педагогом конкретной программы действий, осуществления контроля ее внедрения, исправления ошибочных действий или уточнения отдельных упражнений.

Переход к новому комплексу круговой тренировки, к новым упражнениям не может произойти раньше того времени, когда комплекс полностью исчерпает себя.

По мере освоения учениками программы одного комплекса упражнений круговой тренировки, по согласованию с учителем, учащиеся могут переходить к более сложному варианту выполнения упражнений на станции. Такой подход дает возможность как увеличивать объем нагрузки, так и повышать нагрузки за счет перехода от одной ступеньки к другой, более сложной по степени выполнения упражнений в комплексе круговой тренировки.

ЗАДАНИЕ:

Задание №1: разминка.

- Ходьба.
- Ходьба с заданием (на носочках, на пяточках, на внутренней стороне стопы, на внешней стороне стопы).
- Бег.
- Бег с заданием (бег остановкой, поворот, бег в другую сторону, бег с изменением направления, бег с ускорением).
- ОРУ на месте:
 - И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки на поясе

- 1-4 - круговые вращение головы вправо
- 1-4 - влево
- И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки на поясе
 - 1- наклон головы вправо
 - 2- влево
 - 3 - вперед
 - 4 - назад
- И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки перед грудью согнутые в локтях
 - 1-2 - отведение согнутых рук назад
 - 3-4 - отведение прямых рук назад с поворотом вправо,
 - 1-2 - тоже
 - 3-4 - тоже влево,
- И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, правая рука верху левая внизу
 - 1-2 - отведение прямых рук назад
 - 3-4 - смена рук
- И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки на плечи
 - 1-4 - круговые вращение руками вперед
 - 1-4 - тоже назад
- И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки на поясе, наклоны туловища
 - 1-2 - наклоны вправо
 - 3-4 - тоже влево
- И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки на поясе, наклоны туловища
 - 1 - вперед к правой ноге
 - 2 - по середине
 - 3 - к левой
 - 4 - И.п.
- И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки на поясе, круговые вращения туловищем
 - 1-4 - в правую сторону
 - 1-4 - тоже в левую
- И.п. – о.с. правая нога впереди согнута в колене, левая сзади прямая руки на поясе, выпады
 - 1-3 - пружинистых выпада
 - 4 - смена ног, прыжком
- И.п. – о.с. сед на правую ногу, левая в сторону прямая, руки на поясе, перекаты
 - 1-4 - перенос веса тела тяжести с правой ноги на левую
 - 1-4 - тоже самое
- И.п. – о.с. прыжки
 - 1-4 - на правой ноге
 - 1-4 - тоже на левой
 - 1-4 - тоже на 2х

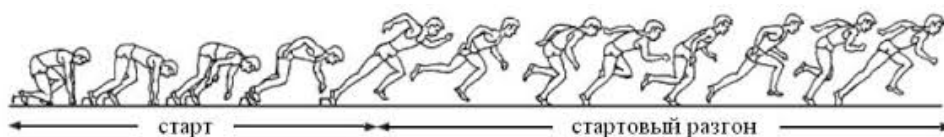
Задание №2. Специальные легкоатлетические упражнения:

- Бег приставными шагами
- Бег с высоким подниманием
- Бег с захлестыванием голени назад
- Бег приставной шаг, правым
- Бег приставной шаг, левым боком
- Скрёстный беговой шаг, левым боком
- Скрёстный беговой шаг, правым боком
- Бег спиной
- Бег спиной вперед половина дистанции

- Из полного приседа прыжки вверх
- Прыжки в полном приседе

Задание №3.

1. Обучить технике бега с низкого старта на короткие дистанции.
 - а) старт и выход со старта
 - б) стартовое ускорение
 - в) бег по дистанции
 - г) финиш
2. Обучить ритму разбега.
3. Стартовое ускорение и бег по дистанции 80-160 м.
4. Совершенствовать технику бега с низкого старта в сочетании с бегом по дистанции.
5. Пробег 2-3 раза дистанции с низкого старта до 80-100 м.
6. Повторить старт и выход со старта в беге до 30-40 м.



Задание № 4 Разработать комплекс упражнений для утренней зарядки. Продемонстрировать в спортивном зале.

Порядок выполнения работы:

1. Работа выполняется в индивидуальном порядке.
2. Напишите название и цель занятия.
3. Изучите теоретический материал и выполните задания № 1-4, сформулируйте выводы по работе.
4. Подготовьтесь к защите и защитите практическое занятие по контрольным вопросам.

Контрольные вопросы:

1. Объясните значение для здоровья регулярности тренировок?
2. Какие условия нужно соблюдать при занятиях утренней гимнастикой?
3. Какой комплекс упражнений подходит для занятий утренней зарядки? Продемонстрируйте.

Тема 2.2 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»

Практическая работа № 5

Тема: Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки тестовых упражнений

Цель: Обучение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки тестовых упражнений

Оснащение/оборудование: свисток, секундомер.

Описание практической работы:

Используя теоретические сведения выполнить предложенное преподавателем задание.

Общие теоретические сведения:

В целях содействия правильному физическому развитию обучающихся, а также гармоничному воспитанию основных физических качеств и двигательных способностей на уроках физической культуры обязательно должен осуществляться контроль за физической подготовленностью обучающихся, средством которого служат тестовые упражнения.

Комплексный контроль по определению уровня физической подготовленности обучающихся осуществляется с целью определения показателей их физической подготовленности на основе мониторинга, представляющего собой систему сбора, обработки и анализа результатов тестирования физических качеств и двигательных способностей обучающихся.

Данные тестирования помогают объективно оценить физическое состояние обучающихся, спланировать содержание и здоровьесберегающую направленность учебного процесса по физической культуре, провести анализ состояния физической подготовленности обучающихся и внести коррективы в прохождение программы с учетом личностно ориентированного подхода в обучении, а также принять конструктивные решения для управления процессом физического воспитания.

Интегральная оценка уровня подготовленности

Уровень подготовленности	Количество оцениваемых упражнений (16-17 лет)	
	6 тестов	
	Сумма баллов	
низкий	0-6	
средний	7-12	
высокий	13-18	

В таблице приведены основные упражнения и показатели результатов тестирования по уровням физической подготовленности от 1 до 3 баллов (по каждому тесту отдельно). За невыполнение норматива обучающийся получает 0 баллов в данном тесте. По сумме баллов, набранных по видам тестов, судят об уровне подготовленности и оценивается интегральный уровень подготовленности обучающихся.

Тестовые упражнения для определения уровня физической подготовленности обучающихся 16-17 лет

16 лет			Уровни/Баллы		
			низкий/1	средний/2	высокий/3
1	Координационные способности чел. бег 5х10м(сек.)	д	15,8	15,0	14,6
		м	13,8	13,0	12,6
2	Скоростно-силовые способности пр/длсместа(см)	д	147	181	194
		м	177	224	243
3	Скоростные способности бег 30м(сек.)	д	6,20	5,30	4,70
		м	5,20	4,60	4,20
4	Гибкость наклон вперед из положения сидя(см)	д	+5	+14	+16
		м	+3	+8	+11

5	Силовыеспособности Д -подниманиятуловища за 1 мин.(раз) М – подтягивания извисанавысокой перекладине(раз)	д	29	39	45
		м	5	9	14
6	ВыносливостьБегД- 500мБегМ- 1000м	д	2,11	1,50	1,41
		м	4,07	3,27	3,12
17 лет			Уровни/Баллы		
			низкий/1	средний/2	высокий/3
1	Координационныеспособ ности чел. бег 5х10м(сек.)	д	15,7	14,9	14,4
		м	13,7	12,9	12,4
2	Скоростно- силовыеспособности пр/дл.сместа(см)	д	142	177	192
		м	198	238	267
3	СкоростныеспособностиБ ег30м(сек.)	д	6,20	5,40	4,70
		м	5,00	4,40	4,00
4	Гибкость Наклон впередиз положениясидя(см)	д	+6	+15	+17
		м	+3	+8	+12
5	Силовыеспособности Д -подниманиятуловища за 1 мин.(раз) М – подтягивания извисанавысокой перекладине(раз)	д	30	40	45
		м	+5	10	16
6	Выносливость БегД-500м БегМ- 1000м	д	2,07	1,48	1,41
		м	3,55	3,23	3,12

**Методические рекомендации по проведению тестовых упражнений
И их содержание**

Вид упражнения	Методические рекомендации
Гибкость	
Координационные способности	

Наклон вперед с положения сидя(см) (мальчики и девочки)	Упражнение проводится с целью определения (измерения) активной гибкости позвоночника и тазобедренных суставов. На полу наносится необходимая разметка: горизонтальная линия (длиной 60–70 см) и вертикальная, делящая горизонтальную пополам. На пересечении линии стоит тот метканоль, далее по вертикали идет разметка через 1 см: вверх – до 25–30 см, вниз – до 10–15 см. Результаты выше нулевой отметки засчитываются со знаком «+», а ниже нулевой – со знаком «–». Перед выполнением обучающийся садится на пол так, чтобы пятки находились у горизонтальной линии, но не касались ее. Расстояние между пятками 20 см. Вертикальная линия должна быть в середине между пятками. Выполняют три разминочных наклона, касаясь пальцами пола перед собой; четвертый наклон – зачетный. Результат может быть положительным (со знаком «+»), если кончики пальцев оказались за нулевой отметкой, и отрицательным (со знаком «–»), если пальцы не достали до нее. Измерение производится с точностью до 1 см.
Челночный бег 5х10 м (сек.)(юноши и девушки 10–11 классов)	Упражнение позволяет оценить ловкость и быстроту, связанные с изменением направления движения и чередованием ускорения и торможения. В зале или на беговой дорожке отмеряется отрезок 10 м. В начале и конце отрезка чертят линии старта и финиша. На линии старта лежат два кубика. По команде «На старт!» участник подходит к линии старта и ставит вперед одну (толчковую) ногу. По команде «Внимание!» наклоняется вперед берет один кубик. По команде «Марш!» бежит с кубиком до конца отрезка и кладет его за линию финиша; затем возвращается за вторым кубиком и также кладет его за линию финиша. Секундомер включают по команде «Марш!» и выключают в тот момент, когда второй кубик коснется пола. Бросать кубик и класть его перед линией финиша запрещается. Время фиксируют с точностью до 0,1 сек. Челночный бег 5х10 м проводится по тем же правилам, но с тремя кубиками.
Скоростные способности	
Бег 30 метров (сек.) (мальчики и девочки)	Линиями старта и финиша отмечается 30-ти метровый отрезок. В забеге принимают участие не менее двух человек. По команде «На старт!» обучающиеся занимают положение высокого старта у линии старта. По команде «Марш!» бегут по своей дорожке, пересекая линию финиша на максимальной скорости. Результат фиксируется секундомером с точностью до 0,01 сек.
Скоростно-силовые способности	
Прыжок в длину с места(см) (мальчики и девочки)	Упражнение выполняется на специальной резиновой дорожке с разметкой для прыжка в длину (или на площадке, где размечена линия отталкивания и перпендикулярно к ней закреплена сантиметровая лента (рулетка). Обучающийся встает около линии, не наступая на нее носками, стопы чуть врозь; затем, отводя руки назад, сгибает ноги в коленях, одновременно выполняя отталкивание обеими ногами и делая размах руками вперед, прыгает вдоль разметки на максимальное расстояние (без дополнительного подскока). Дальность прыжка определяется расстоянием от линии отталкивания до сади стоящей пятки любой ноги

Силовые способности	
Поднимания туловища за 1 мин. (кол-во раз) (девочки)	Поднимание туловища выполняется на гимнастическом мате из положения лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах, стопы зафиксированы партнером к полу, руки за головой, локти вперед. По команде «Упражнение начинай!» включают секундомер. Участник поднимается до положения сидя (вертикально), касается локтями коленей и возвращается в и.п. до касания лопатками мата. В этом упражнении учитывается количество правильных повторений (попытка не засчитывается, если нет касания мата лопатками и касания локтями коленей).
Подтягивания из виса на высокой перекладине (кол-во раз) (мальчики)	Упражнение выполняется из положения «вис» на высокой перекладине. Вис с хватом сверху. Подтягивание выполняется сгибанием рук в локтевых суставах до перехода подбородком уровня перекладины и опусканием на прямые руки без пауз отдыха, рывковых движений, раскачиваний и сгибания ног в коленных суставах. Темп произвольный. Подтягивания зачитываются только при соблюдении выше перечисленных условий. Установка – на максимально возможное количество подтягиваний.
Выносливость	
Бег 300м, 500м, 1000м (мин., сек.) (мальчики и девочки)	Бег проводится по беговой дорожке или ровной местности на дистанциях 300м, 500м, 1000м. Время фиксируется с точностью до 0,01сек.

Задание №1: разминка.

- Ходьба.
- Ходьба с заданием (на носочках, на пяточках, на внутренней стороне стопы, на внешней стороне стопы).
- Бег.
- Бег с заданием (бег остановкой, поворот, бег в другую сторону, бег с изменением направления, бег с ускорением).
- ОРУ на месте:
 - И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки на поясе
 - 1-4 - круговые вращения головы вправо
 - 1-4 - влево
 - И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки на поясе
 - 1- наклон головы вправо
 - 2- влево
 - 3 - вперед
 - 4 - назад
 - И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки перед грудью согнутые в локтях
 - 1-2 - отведение согнутых рук назад
 - 3-4 - отведение прямых рук назад с поворотом вправо,
 - 1-2 - тоже
 - 3-4 - тоже влево,
 - И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, правая рука верху левая внизу
 - 1-2 - отведение прямых рук назад
 - 3-4 - смена рук

- И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки на плечи
1-4 - круговые вращения руками вперед
1-4 - тоже назад
- И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки на поясе, наклоны туловища
1-2 - наклоны вправо
3-4 - тоже влево
- И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки на поясе, наклоны туловища
1 - вперед к правой ноге
2 - по середине
3 - к левой
4 - И.п.
- И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки на поясе, круговые вращения туловищем
1-4 - в правую сторону
1-4 - тоже в левую
- И.п. – о.с. правая нога впереди согнута в колене, левая сзади прямая руки на поясе, выпады
1-3 - пружинистых выпада
4 - смена ног, прыжком
- И.п. – о.с. сед на правую ногу, левая в сторону прямая, руки на поясе, перекаты
1-4 - перенос веса тела тяжести с правой ноги на левую
1-4 - тоже самое
- И.п. – о.с. прыжки
1-4 - на правой ноге
1-4 - тоже на левой
1-4 - тоже на 2х

Задание №2. Специальные легкоатлетические упражнения:

- Бег приставными шагами
- Бег с высоким подниманием
- Бег с захлестыванием голени назад
- Бег приставной шаг, правым
- Бег приставной шаг, левым боком
- Скрёстный беговой шаг, левым боком
- Скрёстный беговой шаг, правым боком
- Бег спиной
- Бег спиной вперед половина дистанции
- Из полного приседа прыжки верх
- Прыжки в полном приседе

Порядок выполнения работы:

1. Работа выполняется в индивидуальном порядке.
2. Напишите название и цель занятия.
3. Изучите теоретический материал и выполните задание № 1-2, сформулируйте выводы по работе.
4. Подготовьтесь к защите и защитите практическое занятие по контрольным вопросам.

Контрольные вопросы:

1. Для чего необходимы тестовые упражнения?

2. В чем смысл тестов?
3. Какие характеристики здоровья выявляют при помощи тестовых упражнений?

Практическая работа № 6

Тема : «Освоение методики составления планов- конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»».

Цель: изучить основные требования и нормативы сдачи ГТО обучающимися СПО.

Материалы для выполнения работы:

1. Теоретический материал
2. Интернет ресурсы
3. Спортивный инвентарь

Описание практической работы:

Используя теоретические сведения выполнить предложенное преподавателем задание.

Общие теоретические сведения:

Новый физкультурно-спортивный комплекс основывается на главном принципе добровольности и доступности. 24 марта 2014 г. вышел Указ Президента Российской Федерации о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне». В нем говорится о том, что для дальнейшего совершенствования государственной политики в области физической культуры и спорта в Российской Федерации с 1 сентября 2014 г. вводится в действие Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» .

Сейчас ГТО преследует цели: вырастить здоровое поколение, укрепить здоровье старших поколений, сделать общество более мобильным и прививать любовь к Родине.

Более чем за двадцать последних лет учебные программы средних профессиональных учреждений строились без учета целей комплекса ГТО. Включение нового комплекса «Готов к труду и обороне» в программу учебных заведений повлечет за собой совершенствование государственных образовательных стандартов по предмету «Физическая культура».

Внедрение нового физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» подразумевает совершенствование учебных программ (их содержания и структуры) по предмету «Физическая культура» в колледжах.

Важным является вопрос доступности и согласованности контрольных нормативов для педагогического контроля, нацеленного на повышение эффективности физического воспитания.

Основные ожидаемые результаты введения ГТО в программу по физической культуре:

- определение уровня физической подготовленности студентов, владение практическими умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности;
- организация массового физкультурно-спортивного досуга студентов;
- пропаганда здорового образа жизни среди студентов;

- повышение интереса молодежи к развитию физических и волевых качеств, любви к Родине.

Занятия физической культурой с введением ГТО помогут студентам выработать привычку к систематическим занятиям физическим воспитанием.

Роль преподавателей физической культуры заключается в максимальном обеспечении организации всех мероприятий, в том числе в теоретическом плане и привлечении молодого поколения к выполнению норм ВФСК ГТО. На уроках физической культуры оговаривается рекомендуемый регламент недельной двигательной активности, которая предполагает, что студент должен самостоятельно заниматься физической культурой.

Значительное событие в системе физического воспитания детей, молодежи и в особенности студентов, конечно же, возвращение к комплексу ГТО. На сегодняшний день отличительной чертой в физическом воспитании студентов является то, что педагог учитывает интерес студента к занятиям тем или иным видам спорта. Большая роль преподавателя зависит от педагогического мастерства, от которого зависит дальнейшее отношение студента к физическим упражнениям.

Многим студентам средних специальных учебных заведений сдача норм ГТО, послужит стимулом для серьезных занятий спортом, иными словами с подвигнет «прийти в спорт» и найти себя в нем, а самое главное укрепить свое тело и дух, силу воли, студент становится менее ленив, а лень среди студентов в наше время – эпидемия. И тут решаются проблемы самочувствия, укрепления иммунитета.

Комплекс ГТО станет основой всей системы физического воспитания студенческой молодежи, а его нормативы на протяжении многих лет послужат ориентирами разносторонней физической подготовки.

Цели и задачи Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО

Комплекс ГТО основывается на следующих принципах:

- а) добровольность и доступность;
- б) оздоровительная и личностно ориентированная направленность;
- в) обязательность медицинского контроля;
- г) учет региональных особенностей и национальных традиций.

Целями Комплекса ГТО являются:

- формирование у обучающихся устойчивой потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом;
- использование средств физической культуры и спорта в оздоровлении обучающихся;
- совершенствование физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в колледже.

Основными задачами Комплекса ГТО являются:

- формирование у обучающихся устойчивого интереса к развитию собственных физических и морально-волевых качеств, здоровому образу жизни, готовности плодотворно трудиться и защищать страну;
- модернизация учебной и внеучебной деятельности по развитию массовой физической культуры в колледже;
- совершенствование программно-методического обеспечения занятий физической культурой;
- профилактика асоциальных явлений средствами физической культуры и спорта;

- осуществление контроля уровня физической подготовки и степени владения практическими умениями физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности;
- повышение уровня физической подготовленности и продолжительности жизни.

Содержание и условия сдачи Комплекса ГТО

Комплекс ГТО в СПО состоит из 3 ступеней, предназначенных для определения уровня развития основных физических качеств и уровня овладения основными прикладными двигательными умениями и навыками, и включает следующие возрастные группы:

- V ступень – от 16 до 17 лет;
- VI ступень – от 18 до 29 лет,
- VII ступень – от 30 до 39 лет;

Каждый обучающийся сдает Комплекс ГТО по одной из ступеней, в соответствии со своим возрастом (полным количеством лет на момент сдачи первого норматива).

Перечень видов испытаний (тесты), нормативы Комплекса ГТО, требования к условиям его сдачи приведены ниже.

Подготовка и сдача норм Комплекса ГТО

Основными формами подготовки к сдаче контрольных тестов Комплекса ГТО в колледже являются учебные занятия по физической культуре, самостоятельные занятия и соревнования по видам спорта.

Основными формами сдачи норм ГТО являются учебно-тренировочные и спортивно-массовые мероприятия, проводимые во внеурочное время.

Колледж самостоятельно осуществляет организацию приема норм Комплекса ГТО.

Сдача требований и нормативов по установленным Комплексом ГТО видам испытаний является добровольной.

Выполнение видов испытаний и нормативов осуществляется в течении всего учебного года.

К сдаче контрольных нормативов Комплекса ГТО допускаются обучающиеся, систематически посещающие занятия по физической культуре, имеющие медицинскую справку о допуске к занятиям физической культурой установленного образца, выданную на основании результатов медицинского осмотра.

Комиссия по сдаче норм Комплекса ГТО

Для организации и планирования работы по приему норм Комплекса ГТО и подготовке соответствующей документации в колледже создается комиссия по сдаче норм Комплекса ГТО.

В состав комиссии по сдаче норм Комплекса ГТО могут входить:

- заместитель директора по воспитательной работе;
- руководитель физического воспитания;
- преподаватели физической культуры;
- студенты из числа спортсменов.

В комиссии назначается ответственное лицо (секретарь), которое оформляет итоговые протоколы по сдаче норм ГТО[5].

Организация учета и отчетности по Комплексу ГТО

Нормы ГТО могут приниматься преподавателем физической культуры или комиссией в составе нескольких человек.

Результаты сдачи норм Комплекса ГТО заносятся в протокол по виду испытаний. Протокол по видам испытаний подписывается лицом, принимающим нормативы и любым членом комиссии по сдаче норм ГТО.

Все протоколы по видам испытаний сдаются в комиссию, созданную в соответствии с п.5 данного Положения.

На основании протоколов по видам испытаний ответственное лицо комиссии по сдаче норм ГТО составляет итоговый протокол для каждой группы (Приложение №3).

Итоговые протоколы сдачи норм Комплекса ГТО по всем учебным группам проверяются и подписываются комиссией по сдаче норм ГТО, заверяются печатью колледжа и подаются руководителю физического воспитания.

На основании итоговых протоколов администрация колледжа издает приказ по сдаче норм ГТО и определяет соответствующее количество знаков Комплекса ГТО и удостоверений к ним.

Удостоверение и значки комплекса ГТО

Лица, имеющие одно из спортивных званий или спортивные разряды на ниже второго юношеского и выполнившие нормативы, соответствующие серебряному знаку отличия, награждаются золотым знаком отличия Комплекса ГТО (п. 14 Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне»).

Вручение удостоверений и знаков соответствующих ступеней лицам, успешно сдавшим нормы ГТО, осуществляется директором колледжа в торжественной обстановке.

Основанием для вручения удостоверений и знаков соответствующих ступеней лицам, успешно прошедшим испытания по сдаче нормативов и требований Комплекса ГТО, является соответствующий приказ директора колледжа.

При утрате знака или удостоверения их дубликаты не выдаются. Для получения удостоверения и знака необходимо повторно выполнить нормы и требования соответствующей ступени Комплекса.

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАЖДЕНИЯ
РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАЖДЕНИЯ
РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН

Нормативы испытаний (тесты)
Воскресного физкультурно-спортивного комплекса
«Лето в кругу и обитании (7Г)

У. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 16 до 17 лет)*

№	Испытания (тесты)	Нормативы											
		Юноши						Девушки					
		   				   				   			
		Среднее время (мин)						Среднее время (мин)					
1.	Бег на 30 м (с)	4,9	4,7	4,4	3,7	3,5	3,0						
	Бег на 60 м (с)	8,8	8,5	8,0	10,5	10,1	9,3						
2.	Бег на 100 м (с)	14,6	14,5	13,4	17,6	17,2	16,0						
	Бег на 200 м (мин.)	3,0	2,9	2,8	3,2	3,1	2,9	3,0	2,9	2,8	3,2	3,1	2,9
3.	Бег на 300 м (мин.)	5,0	4,9	4,8	5,2	5,1	4,9	5,0	4,9	4,8	5,2	5,1	4,9
	Бег на 500 м (мин.)	13,00	14,30	12,40	—	—	—	13,00	14,30	12,40	—	—	—
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (повторения раз)	9	11	14	—	—	—						
	Из виса на низкой перекладине на одной перекладине 90 см (повторения раз)	—	—	—	11	15	19						
5.	Из виса развить пар 16 м (повторения раз)	—	—	—	—	—	—						
	Из виса сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (повторения раз)	27	31	42	9	11	16						
6.	Прыжки из виса на подставке (раз) по тематической ссылке (раз отпрыска – см)	14	18	115	17	49	116						
	Прыжки из виса на подставке (раз) по тематической ссылке (раз отпрыска – см)	—	—	—	—	—	—						
		Испытания (тесты) по выбору											
7.	Челночный бег 3х10 м (с)	7,9	7,6	6,9	8,9	8,7	7,9						
	Прыжок в длину с разбега (раз)	17,8	18,8	14,40	28,1	30,0	34,5						
8.	Прыжок в высоту с разбега (раз)	1,19	1,20	1,30	1,40	1,70	1,85						
	Прыжок в высоту с разбега (раз)	1,19	1,20	1,30	1,40	1,70	1,85						
9.	Подтягивание на турнике из виса на низкой перекладине (повторения раз) на одной перекладине 90 см (повторения раз)	36	40	50	33	36	44						
	Подтягивание на турнике из виса на высокой перекладине (повторения раз) на одной перекладине 90 см (повторения раз)	—	—	—	—	—	—						

Нормативы испытаний (тесты)
Воскресного физкультурно-спортивного комплекса
«Лето в кругу и обитании (7Г)

У. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 16 до 17 лет)*

№	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Юноши		Девушки			
		   					
		Испытания (тесты) по выбору					
1.	Метание спортивного снаряда (раз) 100 г (с)	27	29	35	—		
	Метание спортивного снаряда (раз) 100 г (с)	—	—	—	13		
2.	Метание спортивного снаряда (раз) 100 г (с)	27,50	28,00	24,00	19,00		
	Метание спортивного снаряда (раз) 100 г (с)	—	—	—	19,00		
3.	Метание спортивного снаряда (раз) 100 г (с)	27,50	28,00	24,00	19,00		
	Метание спортивного снаряда (раз) 100 г (с)	—	—	—	19,00		
4.	Метание спортивного снаряда (раз) 100 г (с)	27,50	28,00	24,00	19,00		
	Метание спортивного снаряда (раз) 100 г (с)	—	—	—	19,00		
5.	Метание спортивного снаряда (раз) 100 г (с)	27,50	28,00	24,00	19,00		
	Метание спортивного снаряда (раз) 100 г (с)	—	—	—	19,00		
6.	Метание спортивного снаряда (раз) 100 г (с)	27,50	28,00	24,00	19,00		
	Метание спортивного снаряда (раз) 100 г (с)	—	—	—	19,00		
7.	Метание спортивного снаряда (раз) 100 г (с)	27,50	28,00	24,00	19,00		
	Метание спортивного снаряда (раз) 100 г (с)	—	—	—	19,00		
8.	Метание спортивного снаряда (раз) 100 г (с)	27,50	28,00	24,00	19,00		
	Метание спортивного снаряда (раз) 100 г (с)	—	—	—	19,00		
9.	Метание спортивного снаряда (раз) 100 г (с)	27,50	28,00	24,00	19,00		
	Метание спортивного снаряда (раз) 100 г (с)	—	—	—	19,00		
10.	Метание спортивного снаряда (раз) 100 г (с)	27,50	28,00	24,00	19,00		
	Метание спортивного снаряда (раз) 100 г (с)	—	—	—	19,00		
11.	Метание спортивного снаряда (раз) 100 г (с)	27,50	28,00	24,00	19,00		
	Метание спортивного снаряда (раз) 100 г (с)	—	—	—	19,00		
12.	Метание спортивного снаряда (раз) 100 г (с)	27,50	28,00	24,00	19,00		
	Метание спортивного снаряда (раз) 100 г (с)	—	—	—	19,00		
13.	Метание спортивного снаряда (раз) 100 г (с)	27,50	28,00	24,00	19,00		
	Метание спортивного снаряда (раз) 100 г (с)	—	—	—	19,00		
14.	Метание спортивного снаряда (раз) 100 г (с)	27,50	28,00	24,00	19,00		
	Метание спортивного снаряда (раз) 100 г (с)	—	—	—	19,00		
15.	Метание спортивного снаряда (раз) 100 г (с)	27,50	28,00	24,00	19,00		
	Метание спортивного снаряда (раз) 100 г (с)	—	—	—	19,00		
16.	Метание спортивного снаряда (раз) 100 г (с)	27,50	28,00	24,00	19,00		
	Метание спортивного снаряда (раз) 100 г (с)	—	—	—	19,00		
17.	Метание спортивного снаряда (раз) 100 г (с)	27,50	28,00	24,00	19,00		
	Метание спортивного снаряда (раз) 100 г (с)	—	—	—	19,00		
18.	Метание спортивного снаряда (раз) 100 г (с)	27,50	28,00	24,00	19,00		
	Метание спортивного снаряда (раз) 100 г (с)	—	—	—	19,00		
19.	Метание спортивного снаряда (раз) 100 г (с)	27,50	28,00	24,00	19,00		
	Метание спортивного снаряда (раз) 100 г (с)	—	—	—	19,00		
20.	Метание спортивного снаряда (раз) 100 г (с)	27,50	28,00	24,00	19,00		
	Метание спортивного снаряда (раз) 100 г (с)	—	—	—	19,00		
21.	Метание спортивного снаряда (раз) 100 г (с)	27,50	28,00	24,00	19,00		
	Метание спортивного снаряда (раз) 100 г (с)	—	—	—	19,00		
22.	Метание спортивного снаряда (раз) 100 г (с)	27,50	28,00	24,00	19,00		
	Метание спортивного снаряда (раз) 100 г (с)	—	—	—	19,00		
23.	Метание спортивного снаряда (раз) 100 г (с)	27,50	28,00	24,00	19,00		
	Метание спортивного снаряда (раз) 100 г (с)	—	—	—	19,00		
24.	Метание спортивного снаряда (раз) 100 г (с)	27,50	28,00	24,00	19,00		
	Метание спортивного снаряда (раз) 100 г (с)	—	—	—	19,00		
25.	Метание спортивного снаряда (раз) 100 г (с)	27,50	28,00	24,00	19,00		
	Метание спортивного снаряда (раз) 100 г (с)	—	—	—	19,00		
26.	Метание спортивного снаряда (раз) 100 г (с)	27,50	28,00	24,00	19,00		
	Метание спортивного снаряда (раз) 100 г (с)	—	—	—	19,00		
27.	Метание спортивного снаряда (раз) 100 г (с)	27,50	28,00	24,00	19,00		
	Метание спортивного снаряда (раз) 100 г (с)	—	—	—	19,00		
28.	Метание спортивного снаряда (раз) 100 г (с)	27,50	28,00	24,00	19,00		
	Метание спортивного снаряда (раз) 100 г (с)	—	—	—	19,00		
29.	Метание спортивного снаряда (раз) 100 г (с)	27,50	28,00	24,00	19,00		
	Метание спортивного снаряда (раз) 100 г (с)	—	—	—	19,00		
30.	Метание спортивного снаряда (раз) 100 г (с)	27,50	28,00	24,00	19,00		
	Метание спортивного снаряда (раз) 100 г (с)	—	—	—	19,00		
31.	Метание спортивного снаряда (раз) 100 г (с)	27,50	28,00	24,00	19,00		
	Метание спортивного снаряда (раз) 100 г (с)	—	—	—	19,00		
32.	Метание спортивного снаряда (раз) 100 г (с)	27,50	28,00	24,00	19,00		
	Метание спортивного снаряда (раз) 100 г (с)	—	—	—	19,00		
33.	Метание спортивного снаряда (раз) 100 г (с)	27,50	28,00	24,00	19,00		
	Метание спортивного снаряда (раз) 100 г (с)	—	—	—	19,00		
34.	Метание спортивного снаряда (раз) 100 г (с)	27,50	28,00	24,00	19,00		
	Метание спортивного снаряда (раз) 100 г (с)	—	—	—	19,00		
35.	Метание спортивного снаряда (раз) 100 г (с)	27,50	28,00	24,00	19,00		
	Метание спортивного снаряда (раз) 100 г (с)	—	—	—	19,00		
36.	Метание спортивного снаряда (раз) 100 г (с)	27,50	28,00	24,00	19,00		
	Метание спортивного снаряда (раз) 100 г (с)	—	—	—	19,00		
37.	Метание спортивного снаряда (раз) 100 г (с)	27,50	28,00	24,00	19,00		
	Метание спортивного снаряда (раз) 100 г (с)	—	—	—	19,00		
38.	Метание спортивного снаряда (раз) 100 г (с)	27,50	28,00	24,00	19,00		
	Метание спортивного снаряда (раз) 100 г (с)	—	—	—	19,00		
39.	Метание спортивного снаряда (раз) 100 г (с)	27,50	28,00	24,00	19,00		
	Метание спортивного снаряда (раз) 100 г (с)	—	—	—	19,00		
40.	Метание спортивного снаряда (раз) 100 г (с)	27,50	28,00	24,00	19,00		
	Метание спортивного снаряда (раз) 100 г (с)	—	—	—	19,00		
41.	Метание спортивного снаряда (раз) 100 г (с)	27,50	28,00	24,00	19,00		
	Метание спортивного снаряда (раз) 100 г (с)	—	—	—	19,00		
42.	Метание спортивного снаряда (раз) 100 г (с)	27,50	28,00	24,00	19,00		
	Метание спортивного снаряда (раз) 100 г (с)	—	—	—	19,00		
43.	Метание спортивного снаряда (раз) 100 г (с)	27,50	28,00	24,00	19,00		
	Метание спортивного снаряда (раз) 100 г (с)	—	—	—	19,00		
44.	Метание спортивного снаряда (раз) 100 г (с)	27,50	28,00	24,00	19,00		
	Метание спортивного снаряда (раз) 100 г (с)	—	—	—	19,00		
45.	Метание спортивного снаряда (раз) 100 г (с)	27,50	28,00	24,00	19,00		
	Метание спортивного снаряда (раз) 100 г (с)	—	—	—	19,00		
46.	Метание спортивного снаряда (раз) 100 г (с)	27,50	28,00	24,00	19,00		
	Метание спортивного снаряда (раз) 100 г (с)	—	—	—	19,00		
47.	Метание спортивного снаряда (раз) 100 г (с)	27,50	28,00	24,00	19,00		
	Метание спортивного снаряда (раз) 100 г (с)	—	—	—	19,00		
48.	Метание спортивного снаряда (раз) 100 г (с)	27,50	28,00	24,00	19,00		
	Метание спортивного снаряда (раз) 100 г (с)	—	—	—	19,00		
49.	Метание спортивного снаряда (раз) 100 г (с)	27,50	28,00	24,00	19,00		
	Метание спортивного снаряда (раз) 100 г (с)	—	—	—	19,00		
50.	Метание спортивного снаряда (раз) 100 г (с)	27,50	28,00	24,00	19,00		
	Метание спортивного снаряда (раз) 100 г (с)	—	—	—	19,00		
51.	Метание спортивного снаряда (раз) 100 г (с)	27,50	28,00	24,00	19,00		
	Метание спортивного снаряда (раз) 100 г (с)	—	—	—	19,00		
52.	Метание спортивного снаряда (раз) 100 г (с)	27,50	28,00	24,00	19,00		
	Метание спортивного снаряда (раз) 100 г (с)	—	—	—	19,00		
53.	Метание спортивного снаряда (раз) 100 г (с)	27,50	28,00	24,00	19,00		
	Метание спортивного снаряда (раз) 100 г (с)	—	—	—	19,00		
54.	Метание спортивного снаряда (раз) 100 г (с)	27,50	28,00	24,00	19,00		
	Метание спортивного снаряда (раз) 100 г (с)	—	—	—	19,00		
55.	Метание спортивного снаряда (раз) 100 г (с)	27,50	28,00	24,00	19,00</		

- испытания (тесты) на развитие быстроты;
- испытания (тесты) на определение развития скоростных возможностей;
- испытания (тесты) на определение развития выносливости;
- испытания (тесты) на определение скоростно-силовых возможностей;
- испытания (тесты) на определение развития силы и силовой выносливости;
- испытания (тесты) на развитие гибкости.
- Испытания (тесты) по выбору в соответствии со степенями:
- испытания (тесты) на развитие координационных способностей;
- испытания (тесты) на овладение прикладным навыком.

Нормы ГТО для школьников должны способствовать прежде всего укреплению их здоровья, а уже потом развитию специальных спортивных навыков. Нельзя, чтобы новые реалии отразились на детях, которые в силу каких-либо причин отстают в физическом развитии. Дополнительные нагрузки на недостаточно подготовленный организм могут привести только лишь к негативным последствиям.

Челночный бег

Челночный бег — вид бега, характеризующийся многократным хождением одной и той же короткой дистанции в прямом и направлении.

Челночный бег проводится как в спортивном зале, так и на ровной площадке с твёрдым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. Он позволяет оценить быстроту, скорость перемещения и ловкость, связанную с изменением направления движения и чередованием ускорения и торможения.

Подготовительные упражнения

1. Бег с максимальной скоростью 10 м: с места, с хода (предварительного разбега).
2. Челночный бег, 2х10—15 м, 3х5 м.
3. Челночный бег 4х10 м с последовательным переносом набивных мячей с одной линии на другую.

На расстоянии 10 м друг от друга проводят две параллельные линии. По команде «Марш!» ученик бежит до противоположной линии, берёт один набивной мяч или кубик, разворачивается, бежит до линии старта, кладёт мяч (кубик) на пол за линию старта. Бегом возвращается за вторым мячом, берёт его, бежит обратно и кладёт рядом с первым. Время засекают в момент касания вторым мячом пола. Бросать мячи через линию запрещается.

5. Подвижная игра «Кто быстрее».

На расстоянии 10 м друг от друга проводят две параллельные линии. На одной линии устанавливается 2—3 кегли одного цвета (например, синего), а на противоположной линейной линии — 2—3 кегли другого цвета (например, красного). Задача игроков каждой команды как можно быстрее поменять кегли местами.

Бег на короткие дистанции

Бег на короткие дистанции (30, 60, 100 м) выполняется с максимальной скоростью и считается критерием быстроты и скоростно-силовых способностей человека.

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твёрдым покрытием. Бег на 30 м выполняется с высокого старта, бег на 60 и 100 м - с низкого или высокого старта. Участники стартуют по 2 человека.

Основные ошибки в технике бега:

- бег по дистанции на полусогнутых ногах;
- во время бега туловище и голова отклонены назад;
- бег с постановкой стопы на пятку или на всю стопу (участник «топает» во время бега);
- бег заканчивается перед линией финиша, а не после нее (т. е. остановка у линии финиша).

Результат в беге на короткие дистанции зависит от следующих факторов:

- 1) умения быстро реагировать на выстрел стартера или команду «Марш!»;
- 2) способности быстро набрать скорость;
- 3) уровня абсолютной максимальной скорости, которую способен развить бегун;
- 4) уровня скоростной выносливости — способности бегуна сохранять достигнутую скорость до конца дистанции.

3

Средством подготовки к выполнению нормативов комплекса ГТО в беге на короткие дистанции являются *избирательно-направленные упражнения* для развития скоростных

способностей, выполняемые с предельной либо около предельной скоростью (по продолжительности они должны быть кратковременными, не более 20 с), и *скоростно - силовые упражнения* для мышц ног.

Упражнения, развивающие быстроту двигательной реакции

1. Старт по сигналу (свистку, хлопку в ладоши) из различных исходных положений.
2. По сигналу бег 5, 10, 15, 20 м с высокого старта на выигрыш (« Кто быстрее»).
- 3) По первому сигналу движения руками, как в беге, 4—5 с в быстром темпе. По второму сигналу - скоростной рывок 5 м.
4. По первому сигналу бег с высоким подниманием бедра 4—5 с (на месте или с небольшим продвижением вперёд)- По второму сигналу - скоростной рывок 5 м.
- 5) Подвижные игры «Вызов номеров».

Продолжительность упражнений на быстроту двигательной реакции небольшая – 1-2 с. Интенсивность выполнения упражнений максимальная (100 %). Отдых между упражнениями должен обеспечивать относительно полное восстановление работоспособности.

Упражнения, развивающие стартовую скорость

1. Бег с максимальной скоростью под горку с небольшим уклоном.
2. Повторный бег с максимальной скоростью на отрезках 10—30 м.
3. Бег 10, 20, 30 м с хода (с предварительного разгона 8—10 м) на время.
4. Многократные скоростные рывки 8—10 м через 20 - 30 м медленного бега.
5. Подвижная игра «Вызов номеров».

Упражнения для развития стартовой скорости должны всегда выполняться с максимально возможной быстротой движений и темпом, так как непереломные скорости развитию быстроты не способствуют.

Оптимальная продолжительность выполнения каждого упражнения 5 – 6 с.

Упражнения, развивающие максимальную скорость бега

1. Повторный бег с максимальной скоростью на отрезках 50, 60, 80 м.
2. Бег с хода с максимальной скоростью на отрезках 50, 60 м.
3. Бег с установкой догнать партнёра, стартующего на 2—3 м впереди.
4. Подвижная игра «Бег-преследование».

Интервалы отдыха между попытками следует делать настолько большими, чтобы обеспечить относительно полное восстановление организма: скорость бега не

Упражнения, развивающие скоростную выносливость

1. Повторный бег с максимальной скоростью 5х50 м при незначительных интервалах отдыха между повторениями (не более 1,5 мин).
2. Повторный бег 4Х120 м с около предельной и максимальной скоростью
3. Бег 80 м + 100 м + 120 м + 100 м + 80 м с около предельной и максимальной скоростью.
4. Переменный бег с изменением скорости передвижения. Например: 50 м бег с максимальной скоростью — 50 м медленный бег — 50 м бег с максимальной скоростью и т. д.

При беге большая нагрузка приходится на мышцы ног, особенно на стопы. Поэтому чтобы повысить скоростные качества, необходимо включать упражнения на развитие силы мышц ног. *Существенное внимание следует уделять упражнениям, развивающим силу мышц — разгибателей ноги в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах, а*

также подошвенных сгибателей стопы. Эти упражнения надо обязательно выполнять в высоком темпе (их называют скоростно-силовыми).

Упражнения, развивающие силу мышц ног

1. Бег в горку с максимально возможной скоростью.
2. Бег в горку с дополнительным отягощением (жилеты-утяжелители, пояса-утяжелители и др.).
3. Прыжки на одной ноге 15—30 м с фиксацией времени.
4. Прыжки с ноги на ногу (многоскоки) с продвижением вперёд 20—30 м.
5. Прыжки в горку: на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу.
6. Стоя на нижней рейке гимнастической стенки, выполнять пружинистые покачивания на передней части стопы (на одной ноге, одновременно на двух ногах).

Упражнение выполнять с большой амплитудой. Подниматься как можно выше на стопе, опускаться с положением пяток возможно ниже уровня опоры.

Скоростные упражнения выполняют в начале основной части занятия (после специальной разминки), пока не наступило утомление. После упражнений на развитие скоростных способностей выполняют упражнения скоростно-силовой направленности на работающие мышечные группы

5

Бег на средние и длинные дистанции.

Бег на средние и длинные дистанции проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Успешное выполнение нормативов в беге на 1000, 1500, 2000 и 3000 м во многом определяется уровнем развития выносливости, т. е. способности бежать с умеренной скоростью продолжительное время и противостоять утомлению.

В процессе занятий бегом воспитываются волевые качества, приобретается умение рассчитывать свои силы по дистанции, развивается выносливость.

На начальном этапе подготовки к выполнению нормативных требований комплекса ГТО преобладает бег в равномерном темпе (ЧСС 130—140 уд./мин) с постепенным увеличением времени непрерывного бега до 20—30 мин. В дальнейшем по мере подготовленности занимающихся скорость бега, длина пробегаемых отрезков и количество повторений увеличиваются.

Основные ошибки при беге:

- большая скорость бега в начале дистанции, что не позволяет равномерно и глубоко дышать, быстро наступает утомление;
- резкое изменение скорости бега на дистанции, что вызывает сбой в дыхании, приводит к нарушению поступления кислорода в мышцы и влечёт за собой быстрое утомление.

Упражнения, развивающие выносливость

1. Бег с равномерной скоростью (в равномерном темпе) 1,5—2 км.

На начальном этапе подготовки каждые 100 м дистанции следует пробегать за 30—35 с, затем по мере тренированности — за 22—26 с. Бег продолжительностью менее 4—5 мин малоэффективен, так как дыхательные процессы не успевают развернуться и вывести кислородотранспортную систему (сердце, сосуды, дыхание) на максимальный уровень потребления кислорода.

2. Повторный бег на отрезках от 200 до 600—800 м с интервалами отдыха, обеспечивающими восстановление организма учащихся от повторения к повторению

(длительность интервалов отдыха планируется в зависимости от самочувствия занимающихся). Например: бег 5 раз по 200 м; бег 3—4 раза по 500 м.

Паузы между пробежками заполняют ходьбой с выполнением дыхательных упражнений. К очередному повторению упражнения следует приступать, когда ЧСС снизится до уровня 110—120 уд./мин (критерий объективного восстановления организма). Длина отрезков и число повторений в учебно-тренировочном занятии зависит от уровня подготовленности и самочувствия занимающихся.

3. Повторный бег на отрезках до 500 м, выполняемый со строго регламентированными перерывами на отдых. Например: бег 3 раза по 500 м, отдых между повторениями 3 мин.

4. Повторный бег на отрезках от 300 до 500 м в 3/4 силы с уменьшающимся интервалом отдыха. Например: бег 4 раза по 400 м, интервал отдыха между повторными пробежками составляет соответственно 6, 4 и 2 мин, последний отрезок учащиеся пробегают в полную силу.

Интервалы между заданными отрезками заполняют бегом трусцой (медленным бегом коротким шагом с очень низким подъёмом бедра маховой ноги) или ходьбой.

5. Бег «по раскладке» (но специально рассчитанному графику преодоления отдельных отрезков дистанции).

6. Бег с неоднократным изменением скорости на дистанции. Например: бег с равномерной скоростью 1 км с ускорениями по 150—200 м в середине и конце дистанции.

Количество и продолжительность ускорений на дистанции, места ускорений и скорость на них могут быть определены руководителем занятия или выполняться по самочувствию самих занимающихся.

7. Бег 800 м — ходьба 200 м — бег 600 м — ходьба 100 м — бег 400 м.

8. Эстафетный бег с этапами 300—500 м.

9. Подвижные игры, направленные на развитие выносливости:

«Гонка с выбыванием».

Кроссовый бег

Кроссовый бег включён в программу комплекса ГТО как вид испытаний, заменяющий лыжную подготовку для бесснежных районов страны. Проводится в лесной или парковой зоне с преодолением встречающихся на пути естественных препятствий.

На занятиях при подготовке учащихся к выполнению нормативов комплекса ГТО применяются следующие виды кроссового бега.

Кроссовый бег в равномерном темпе с постепенным увеличением продолжительности проводится при ЧСС 150—160 уд./мин и является средством развития аэробных возможностей организма.

Темповый кроссовый бег с заданным темпом, (скоростью) проводится при ЧСС 160—175 уд./мин и является средством развития аэробных и аэробно-анаэробных возможностей организма.

Кроссовый бег в переменном темпе («фартлек») с периодическим изменением скорости, выполнением ускорений на различных по длине отрезках проводится при ЧСС 130—180 уд./мин. В процессе продолжительного непрерывного бега по пересечённой местности следует постоянная смена скоростей передвижения по самочувствию учащихся, команде учителя или по ускорению любого бегуна из группы. Бегун без предварительного

Бег с рывками (ускорений), таких ускорений может быть столько, сколько в группе бегунов, но это не значит, что каждый из бегущих обязательно сделает такой рывок.

Выполняя подобные задания, учащиеся меньше ощущают монотонность утомительной работы, развивают скоростную выносливость и совершенствуют тактические приёмы ведения бега.

Величина беговых ускорений и длительность отдыха, следующего за ними в виде мало интенсивного бега, определяется самим занимающимся. В среднем длина беговых ускорений составляет от 80 до 150 м.

«Фартлек» является средством развития аэробных и аэробно-анаэробных возможностей организма.

Кроссовой бег желательно проводить по замкнутой трассе (кругу). Следует избегать пересечения трассы с автомобильными дорогами, а также сложных препятствий: глубоких оврагов, канав, густой растительности, опасных подъёмов и спусков и т. п.

Прыжок в длину с места

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами характеризует скоростно-силовую подготовленность и выполняется в яму с песком на пришкольной площадке.

Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Проводят стартовую линию (линию, обозначающую место отталкивания) и перпендикулярно к ней закрепляют сантиметровую ленту (рулетку).

Основные ошибки в технике прыжка:

- заступ за линию измерения или касание её;
- выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- отталкивание ногами разновременно;
- приземление одной ногой ближе, а другой дальше (стопы расположены не параллельно).

Подводящие упражнения

- 1.И. п. — полуприсед, руки отведены назад. Выполнить энергичный мах руками вперёд-вверх с одновременным разгибанием ног и подъёмом на носки.
- 2.И. п. — полуприсед (глубокий присед), руки отведены назад. Выполнить энергичный мах руками вперёд-вверх с одновременным прыжком вверх толчком обеими ногами.
- 3.И. п. — упор присев. Выполнить прыжок вверх с махом рук вверх и мягким приземлением в полуприсед, руки вперёд.
- 4.И. п. — полуприсед, руки отведены назад. Небольшой прыжок вперёд (на гимнастический мат) в положение полуприседа, руки вперёд.
- 5.Прыжки в длину с места на гимнастический мат или в яму с песком: на технику, на заданную длину по ориентирам.

Упражнения, развивающие скоростно-силовые способности (прыгучесть)

- 1.Выпрыгивание из полуприседа и приседа вверх с максимальным усилием и с отягощением (набивным мячом) на плечах.
- 2.Прыжки на обеих ногах (в приседе) с продвижением вперёд 15 — 20 м.
- 3.Прыжки на обеих ногах через гимнастическую скамейку с последующим быстрым и мощным прыжком в длину с приземлением на гимнастический мат
- 4.Спрыгивание с повышенной опоры 30—50 см с приземлением на слегка согнутые в коленном суставе ноги и быстрым и мощным прыжком в длину с приземлением на гимнастический мат.
- 5.Прыжок в длину с места через препятствие высотой 50—70 см (натянута резиновая лента), установленное на расстоянии 1 м от места отталкивания

Прыжок в длину с разбега

Тестовое испытание характеризует скоростно-силовую подготовленность учащихся и выполняется на пришкольной площадке в яму с песком.

Дальность прыжка в длину зависит от скорости разбега, мощности отталкивания, угла вылета общего центра массы тела, техники приземления

Техника выполнения. Прыжок в длину состоит из следующих фаз : разбега, отталкивания, полёта и приземления.

Основные ошибки в технике прыжка:

- чрезмерно быстрое начало разбега с замедлением скорости перед отталкиванием;
- заступ за линию измерения;
- неполное разгибание толчковой ноги в конце отталкивания;
- низкий подъём бедра маховой ноги в момент окончания отталкивания;
- преждевременное опускание ног перед приземлением;
- жёсткое приземление на прямые ноги;
- приземление одной ногой ближе, а другой дальше (стопы расположены не параллельно).

Подводящие упражнения

1.Имитация движений рук и ног при отталкивании на месте.
2.Прыжки в длину с места толчком одной ноги и приземлением на обе ноги.
3.Прыжки в длину с места, отталкиваясь одной (толчковой) ногой.
И. п. — стоя на толчковой ноге около прыжковой ямы (гимнастических матов), маховая нога, согнутая в колене, находится *в безопорном положении*, около толчковой. Выполнить несколько (2—4) непрерывных движений (размахиваний) маховой ногой вперёд-назад с последующим активным махом от бедра из крайне заднего положения вперёд-вверх и одновременным отталкиванием толчковой ногой. Приземлиться на две ноги.

4.Прыжки в длину с 2—3 шагов разбега

5.Прыжки в длину с небольшого разбега через вертикальное препятствие высотой 90 см и более.

6.Прыжки в длину с небольшого разбега через планку (натянутую резиновую ленту), установленную на высоте 50—60 см и на расстоянии, равном половине длины прыжка от бруса отталкивания.

7.Прыжки в длину с небольшого разбега через ленту, расположенную на предполагаемом месте приземления.

Упражнения, развивающие скоростно-силовые способности

1.Бег 15—25 м с максимальной скоростью.
2.Отталкивание вверх из и. п. — стойка на колене маховой ноги, туловище прямо: на месте, с продвижением вперёд; с прыжком в яму с песком (или на гимнастический мат) и приземлением на две ноги.
3.Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперёд 20—30 м.
4.Прыжки на двух ногах с подтягиванием коленей к груди: на месте; с продвижением вперёд 15—20 м.
5.Соскок с возвышения (30—50 см) на одну ногу с последующим прыжком в длину и приземлением на обе ноги в яму с песком или на гимнастический мат.

6. Стоя лицом к гимнастической стенке, хват за рейку на уровне плеч. Приседания (или полуприсед) с партнёром на плечах. Туловище держать прямо, упражнение выполнять без пауз. При разгибании ног подняться на носки.

7. Непрерывное (без паузы) последовательное выполнение комплекса упражнений в течение 40 с (на месте): прыжки вверх с подтягиванием коленей к груди 10 с; приседания 10 с; из упора присев толчком ног переход в упор лёжа и обратно 10 с; подскоки на передней части стопы 10 с.

Метание теннисного мяча в цель

Метание теннисного мяча (57 г) в цель производится с места с расстояния 6 м в закреплённый на стене гимнастический обруч (диаметром 90 см). Нижний край обруча находится на высоте 2 м от пола.

Метание мяча в вертикальную мишень требует развития координации, точности движений и глазомера.

Основные ошибки в технике метания теннисного мяча:

- напряжённое держание руки с мячом;
- локоть метящей руки направлен в сторону.

Подготовительные упражнения

1. Метание теннисного мяча в вертикальные цели разного размера, обозначенные на стене и расположенные на различной высоте, с расстояния 4—6 м.

2. Подвижная игра «Кто точнее».

Команды строятся в колонны по одному за линией в 5—6 м от стены. На стене перед каждой командой нарисованы мишени, каждая из которых представляет собой квадрат 80X80 см, внутри которого расположен круг диаметром 50 см. По сигналу игроки бросают по очереди мяч в цель. Попадание в квадрат — 1 очко, в круг — 2 очка. Побеждает команда, набравшая больше очков.

3. Подвижная игра «Снайперы».

Команды построены в шеренги за 1,5—2 м перед линией броска, у каждого игрока в руках по два теннисных мяча. На расстоянии 8—10 м от линии броска на стене нарисованы мишени в форме пяти кругов диаметром 20, 40, 60, 80 и 100 см. Центральный круг обозначается цифрой 5, а остальные соответственно — 4, 3, 2 и 1 (рис. 18).

По команде игроки поочерёдно выходят вперёд и выполняют по два броска в цель. Суммируется количество набранных очков. Выигрывает команда, показавшая лучший результат.

В качестве целей могут служить щиты с отверстиями разного диаметра; стойки с подвешенными на них кольцами разного диаметра, расположенными на различной высоте от пола; круги различного диаметра, нарисованные на стене зала; горизонтальные и вертикальные полосы различной ширины на стене; баскетбольные щиты.

Для того чтобы упражнения в метании в цель были интересны занимающемуся, задания следует усложнять и изменять. Например, метание в различные цели с постепенным увеличением расстояния до них; метание в различные виды целей с ограничением времени на выполнение заданий; метание в цель из необычных положений (стоя на гимнастической скамейке, стоя на одном колене и др.).

Метание малого мяча и гранаты на дальность

Метание спортивного снаряда на дальность проводится на стадионе или любой ровной площадке в коридор шириной 15 м. Длина коридора устанавливается в зависимости от подготовленности участников.

Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо». Другие способы метания запрещены. Техника метания на дальность гранаты идентична технике метания малого мяча.

Чем больше величина силы и длина пути воздействия силы на мяч (гранату) и меньше время приложения силы к снаряду, тем выше скорость вылета мяча (гранаты).

Основные ошибки в технике метания спортивного снаряда:

- излишне быстрое начало разбега;
- снижение скорости перед броском мяча (гранаты);
- полная остановка перед броском и бросок мяча (гранаты) с места;
- пронос мяча (гранаты) не над плечом, а в стороне, на уровне плечевого сустава (или чуть ниже), локоть метящей руки опускается;
- неправильный угол вылета малого мяча, гранаты (низкая или слишком высокая траектория полёта мяча, гранаты).

Дальность броска малого мяча и гранаты определяют силовые и скоростно-силовые (взрывные) возможности мышц бросковой руки и плечевого пояса.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств, необходимых для метания

1. Сжимание кистью теннисного мяча, эспандера (резинового, пружинного).
2. Сгибание и разгибание кистей рук с гантелями в вертикальной плоскости.
3. Круговые движения кисти руки с гантелью.
4. Движение кисти руки с гантелью по восьмёрке.
5. Руки с гантелями вверх. Сгибание и разгибание рук в локтевых суставах с опусканием гантелей за голову.
6. Круговые движения руками с гантелями вперёд и назад с большой амплитудой.
7. Метание набивного мяча (1—3 кг) из-за головы двумя руками на дальность из и. п. стоя на одном колене; стоя на коленях.

При выполнении бросковых упражнений с набивным мячом необходимо концентрировать внимание на взрывном характере проявления усилий.

8. Метание малого мяча, гранаты на дальность: с места; с разбега.

Перед метанием необходимо сделать разминку, чтобы не травмировать локтевой и плечевой суставы, мышцы спины. Первые броски выполнять свободно с небольшим усилием метящей руки. Количество бросков за одно учебно-тренировочное занятие 20.

Подтягивание из виса на высокой перекладине

- Подтягивание на перекладине используется для определения уровня развития силы и силовой выносливости мышц рук и плеч.

Для развития силы различных групп мышц и силовой выносливости в основном используют упражнения:

- с преодолением веса собственного тела;
- с дополнительными отягощениями.

Упражнения, развивающие силу мышц рук и плечевого пояса

1. Подтягивание на перекладине с прыжка и медленное опускание, в вис на прямые руки.
2. Подтягивание на перекладине из виса с помощью.

3. Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (высота кладины 100—110 см).
4. Вис на перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках.
5. Подтягивание из виса с дополнительным отягощением (пояс - утяжелитель и др.).
6. Подтягивание из виса на высокой перекладине хватом снизу.
7. Подтягивание разным хватом (кисти касаются друг друга, обхватывают перекладину с разных сторон, голова проходит то с одной, то с другой стороны от перекладины).
8. Лазанье по канату (шесту) без помощи ног.
9. Лазанье по канату с дополнительным отягощением за спиной (набивным мячом в рюкзаке).
10. Стоя, туловище наклонено вперёд до горизонтального положения, ноги на ширине плеч, штанга в опущенных вниз руках. Тяга штанги до груди, не разгибая туловища.

Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине

Подтягивание на низкой перекладине используется в качестве теста для определения уровня развития силы и силовой выносливости мышц рук и плеч.

Упражнения, развивающие силу мышц рук и плечевого пояса

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на гимнастической скамейке.
2. Сгибание и разгибание рук в упоре сидя и лёжа сзади (руки на гимнастической скамейке).
3. Сгибание и разгибание рук с гантелями в локтевых суставах.
4. Вис лёжа на низкой перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках.
5. Подтягивание на низкой перекладине из виса сиди.
6. Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине хватом снизу.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа

Тестовое испытание предназначено для определения уровня развития силы и силовой выносливости мышц рук.

Упражнения, развивающие силу мышц рук и плечевого пояса

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, руки на повышенной опоре (скамейке).
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, ноги на повышенной опоре (скамейке, стуле, рейке гимнастической стенки и т. п.), руки на полу.
Для усложнения упражнения следует постепенно увеличивать расстояние между кистями рук (руки шире плеч); высоту опоры для ног.
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, ноги на повышенной опоре -оттолкнуться руками, выполнить хлопок в ладони и вернуться в и.п.
4. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, партнёр надавливает на лопатки, затрудняя разгибание рук.
5. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа с отягощением на плечах, спине.
6. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на двух параллельных скамейках, расставленных немного шире плеч). Упражнение выполнять с полной амплитудой (до полного сгибания и разгибания рук). Выпрямляя руки, туловище не прогибать.
7. Сид на пол спиной к скамейке с опорой руками о ближний край. Разгибание (упор лёжа сзади) и сгибание рук.
8. Сгибание и разгибание рук в упоре сзади, руки и ноги на повышенной опоре

Поднимание туловища из положения лёжа на спине

Тестовое испытание предназначено для определения уровня развития силовой выносливости мышц — сгибателей туловища.

Упражнения, развивающие силу и силовую выносливость мышц — сгибателей туловища

1. Поднимание туловища из положения лёжа на спине, ноги согнуты в коленных суставах и закреплены, руки обхватывают плечи.
2. Лёжа на спине, согнутые ноги на возвышении (стул, скамейка и т. п.). Поднимание туловища с касанием грудью колен.
3. Поднимание туловища из положения лёжа спиной на наклонной скамейке, ноги закреплены. Упражнение можно выполнять с дополнительным отягощением: диском от штанги (1 - 5 кг), гантелями, набивным мячом. Отягощение удерживать перед грудью или за головой.
4. Наклон и поднимание туловища из положения сидя на гимнастическом коне, ноги закреплены, руки вверх. Упражнение можно выполнять с дополнительным отягощением (набивной мяч, гантели).
5. Поднимание и опускание прямых ног из положения лёжа на спине на наклонной скамейке (головой к стенке), хват руками за рейку.
6. Одновременное поднимание прямых ног и туловища (сед согнувшись, руки к носкам) из положения лёжа на спине.

Плавание

Плавание проводится в бассейнах. Способ плавания — *произвольный*.

Упражнения для освоения техники плавания способом «брасс на груди»

1. Скольжение на груди. Поднять прямые руки вверх, соединив кисти, голова между руками. Сделать вдох, задержать дыхание, присесть, склониться вперёд и, оттолкнувшись ногами от дна бассейна, лечь на воду - скользить как можно дольше, затем встать, выполнить выдох, вдох и продолжать упражнение. Во время скольжения вытягиваться в струну, тянуться руками в направлении движения.
2. Скольжение на груди с различными положениями рук: одна рука впереди, другая у бедра; обе руки вдоль тела.
3. Лёжа на груди, взявшись прямыми руками за бортик (подбородок на поверхности воды), выполнять движения ногами, как при плавании брассом.

Подтягивание ног к туловищу выполняется медленным, а разгибание (отталкивание) — быстрым мощным движением. После толчка сохранять небольшую паузу (время для скольжения)

4. Плавание с помощью движений ногами брассом на груди, руки вперёд, с плавательной доской в руках

ЗАДАНИЕ:

Задание 1 Заполнить таблицу: Условия выполнения тестов Комплекса ГТО

Название теста	Описание	Норматив		
		Золотой знак	Серебряный знак	Бронзовый знак
Бег на 60 м, 100 м.				
Прыжок в длину с места.				
Наклон вперед с				

прямыми ногами.				
Метание мяча или гранаты.				
Подтягивание на высокой или низкой перекладине.				
Плавание.				
Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин).				

Задание 2 разработать комплекс упражнений для самостоятельной подготовки сдачи нормативов ГТО (для любого теста ГТО по выбору студента) Для разработки упражнений можно использовать схему подготовки.

Схема выглядит следующим образом:

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

Порядок выполнения работы:

5. Работа выполняется в индивидуальном порядке.
6. Напишите название и цель занятия.
7. Изучите теоретический материал и выполните задание № 1-2, сформулируйте выводы по работе.
8. Подготовьтесь к защите и защитите практическое занятие по контрольным вопросам.

Контрольные вопросы:

1. Какой вид был включен в испытания комплекса ГТО с 2018 года
2. Какой вид не входит в обязательное силовое испытание по третьей ступени
3. Максимальная дистанция по плаванию при выполнении норм ГТО:
4. Какого вида испытаний (тестов) нет в испытаниях (тестах) по выбору в V ступени ВФСК ГТО

Тема 2.3 Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности

Практическая работа № 7

Тема: Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности

Цель работы: Обучение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности.

Материалы для выполнения работы: свисток, секундомер

Описание практической работы:

Используя теоретические сведения выполнить предложенное преподавателем задание.

Общие теоретические сведения:

Работоспособность и повышение ее эффективности.

Работоспособность - это уровень функциональных возможностей организма, характеризующийся эффективностью работ, выполняемых за определенный промежуток времени.

Работоспособность определяется состоянием здоровья, половой принадлежностью, характером питания, режимом труда и отдыха, условиями работы, настроением и многими другими факторами. Она зависит от уровня знаний человека, умений, навыков и опыта, физического и психического состояния.

Умственная (психическая) работоспособность выражается быстротой, качеством и количеством восприятия и переработки информации, физическая - силой, частотой и продолжительностью мышечных нагрузок.

Уровень функциональных возможностей организма имеет индивидуальный характер, может изменяться в течение трудового дня, суток и рабочей недели. Различают также месячную, годовую и многолетнюю работоспособности.

Наиболее высокая работоспособность проявляется при правильном согласовании жизненного ритма человека с его индивидуальными биологическими ритмами.

Ученые пока не могут ответить на вопрос о том, заложены ли особенности работоспособности в генетической программе человека или формируются на протяжении его жизни. Доказано, что эти свойства биологических ритмов - внутренне присущий организму признак, который обуславливается определенными особенностями гормональной и психической сфер организма человека.

Для сохранения здоровья, повышения уровня работоспособности необходимо, чтобы образ жизни человека совпадал с фактическими колебаниями временных процессов его организма. Для этого существуют методики определения типа работоспособности,

основанные на выявлении временных функциональных возможностей организма и их соответствии режиму трудовой деятельности. Наиболее распространенным является тест Остбера в модификации профессора С. И. Степановой.

Существует достаточно широкая группа искусственных и естественных стимуляторов работоспособности.

Химические (искусственные) препараты допустимо применять лишь в крайних случаях, только по назначению и под контролем врача. Необходимо учитывать, что стимулирующее действие этих агентов в значительной степени обесценивается их побочным эффектом, например, истощением нервной системы. Особенно вредно прибегать к употреблению в этих целях алкоголя и никотина, кратковременное действие которых основано на возбуждении некоторых отделов головного мозга. Ложный "стимулирующий эффект" резко снижает работоспособность и подрывает общее состояние организма.

Одним из естественных стимуляторов повышения уровня функциональных возможностей организма является кислород.

При малоподвижной, сидячей работе кровь недостаточно насыщается кислородом. Многие органы и ткани испытывают голодание, которое усиливает чувство усталости. Умственная деятельность также сопровождается значительным потреблением энергии. Правильное дыхание на свежем воздухе, в хорошо проветренном помещении тонизирует работу сердца и центральной нервной системы, улучшает кровообращение и питание тканей головного мозга, способствует восстановлению сил и энергии.

Хорошими стимуляторами работоспособности являются водные процедуры: обливания, обливания, душ, ванны, сауны.

В качестве естественных тонизирующих веществ могут быть использованы такие известные напитки, как чай, кофе, квас.

Кофе, помимо активизации умственной деятельности, повышает кровяное давление и способствует более интенсивному выделению желудочного сока. Чай обладает сильными тонизирующими свойствами и вместе с тем снимает усталость, слегка возбуждает и одновременно успокаивает, препятствует развитию стенокардии.

Древний русский напиток - хлебный квас - содержит большое количество экстрактивных и минеральных веществ, органических кислот, витаминов и ферментов. Он восстанавливает работоспособность, отбивает охоту к употреблению алкогольных напитков.

С этой целью можно использовать также группу биостимуляторов (биологически активных веществ). К ним относятся витамины, соли фосфорной кислоты, некоторые аминокислоты, продукты пчеловодства. Сюда входят препараты растительного происхождения: лимонник, женьшень, элеутерококк, валерьяна, пустырник, боярышник и другие. Характерной особенностью биостимуляторов являются то, что они оказывают положительный эффект не только в период приема, но и значительное время после приема.

Особенности и профилактика утомления при умственной деятельности студента. Оптимизация умственной работоспособности.

Особенности и профилактика утомления.

Утомление - физиологическая защитная реакция организма, направленная на снижение уровня функционирования его систем с целью предотвращения негативных изменений.

Субъективно этот процесс проявляется ощущением усталости и временным снижением работоспособности. Умственное утомление характеризуется ослаблением внимания, памяти, замедлением мышления, снижением скорости переработки информации, физическое - уменьшением силы и выносливости мышц, ухудшением координации движения, возрастанием затрат энергии при выполнении одной и той же работы. Его глубина зависит от степени адаптации человека к определенному виду деятельности, физическому и психическому состоянию, уровню мотивации и нервно-эмоциональному напряжению. Утомление представляет собой обратимое физиологическое состояние. Утомление и сопутствующая ему усталость - естественное состояние людей, ведущих активный образ жизни. Снижающаяся при этом работоспособность не только восстанавливается во время отдыха, но, достигнув исходного уровня, повышается еще некоторое время.

Однако, если работоспособность не восстанавливается к началу следующего периода работы, то утомление может накапливаться и переходить в качественно другое состояние - переутомление, характеризующееся более стойким снижением функциональной деятельности организма.

Переутомление - патологическое состояние, сопровождающееся вялостью, ухудшением аппетита, бессонницей. Различают начинающееся, легкое, выраженное и тяжелое переутомление. Для снятия начинающегося переутомления достаточно регламентировать режим труда и отдыха. При легкой степени следует эффективно использовать отпуск или каникулы. При выраженном переутомлении необходим срочный организованный отдых. Тяжелая степень утомления требует лечения, так как при этом происходит изменение деятельности сердечно-сосудистой системы.

Меры профилактики утомления:

1. Своевременное назначение отдыха - активного или пассивного.
2. Увеличение микропауз - промежутков между отдельными операциями.
3. Регламентация физической и умственной нагрузки.
4. Использование функциональной музыки.
5. Применение факторов, повышающих поток афферентных импульсов в ЦНС, например, выполнение производственной гимнастики, раздражение кожных покровов при выполнении самомассажа и взаимомассажа головы, лица, шеи, туловища.
6. Аутогенная тренировка, дыхательная гимнастика.
7. Использование фармакологических препаратов, снижающих утомление, например, глюкозы, витамина С, элеутерококка, женьшеня и т.д.

Оптимизация умственной деятельности.

Одним из основных путей сохранения и укрепления психического здоровья является оптимизация умственной деятельности. Она непосредственно связана с гигиеной

умственного труда, повышением естественных защитных свойств головного мозга и комплексом воздействий, гармонично управляющих и развивающих физиологические функции всего организма.

Задачи по организации умственного труда, повышению его культуры решаются в процессе учебной деятельности, повседневных умственных нагрузок. Однако для полноты их реализации необходим комплекс сознательных усилий каждого человека в данном направлении.

1. Гигиена умственной деятельности.

Гигиена умственной деятельности базируется на принципах научной организации труда, основы которой были определены в теме "Режим деятельности и отдыха".

Одним из основных параметров нормального функционирования головного мозга является оптимальная "плотность" воспринимаемой информации. Информационная перегрузка или ее недостаток могут привести к серьезным нервным и психическим нарушениям.

Неудержимая тяга современных людей к любой информации, порой легковесной, имитирующей действительно культурные ценности, также способна вызывать серьезные психические изменения. Объем и содержание информации, поступающей в мозг, должен сознательно контролироваться самим человеком. Систематизации информационного потока способствуют развитие интеллекта, культура организации умственной деятельности.

2. Кровоснабжение головного мозга.

Основным источником энергии, необходимым для функционирования нервных клеток, является окисление глюкозы. Однако в мозге практически нет запасов углеводов и тем более кислорода, поэтому нормальный обмен веществ в нем целиком зависит от постоянной доставки энергетических материалов с кровью.

Мозг чрезвычайно чувствителен к недостатку кислорода. Мозговой ткани кислорода необходимо в 5 раз больше, чем сердцу, и в 20 раз больше, чем мышцам. При среднем весе 1400 г мозг в минуту потребляет 750-1000 мл крови. Кислорода при этом используется 47 мл в минуту, глюкозы - 76 мл. Кровоснабжение головного мозга осуществляется огромной капиллярной сетью, общая протяженность которой составляет 1200 км.

В многочисленных экспериментах было обнаружено, что при умственной работе, а также при различных эмоциональных возбуждениях возрастает общий объем мозга за счет активизации кровообращения. С помощью радиоизотопных методик было установлено, что характер кровообращения изменяется в зависимости от видов психической деятельности. Так, например, зрительное и слуховое восприятие сопровождается усилением кровообращения в затылочных долях мозга, абстрактное мышление во время решения математических задач, рассуждений - увеличением объема крови в лобных долях коры.

Неправильно организованный умственный труд неблагоприятно отражается на кровообращении мозга. Неподвижное на протяжении долгих часов положение тела затрудняет работу сердца, что нарушает дыхание и ухудшает обменные процессы. При

активной умственной деятельности возрастает потребность мозга в питательных веществах, а он, наоборот, получает их меньше. Возникает кислородный дефицит, снижающий жизнедеятельность мозга.

На функциональное состояние мозга неблагоприятное влияние могут оказывать многие факторы:

- ухудшение оттока венозной крови,
- патологическое сужение просвета сонных артерий,
- атеросклероз сосудов мозга,
- избыточное поступление кислорода в кровь.

Нормальная деятельность мозга возможна лишь при сохранении строгого соответствия параметров окружающей среды (температурных факторов, давления, химического состава крови) с потребностями этого органа. Избыток тех или иных элементов, как и их недостаток, может оказать неблагоприятное действие.

Таким образом, важнейшим условием высокой умственной работоспособности является бесперебойное кровоснабжение головного мозга.

3. Питание и умственная деятельность

Головной мозг, как и другие физиологические органы и системы, нуждается в правильном питании.

Крупные российские ученые, специалисты в области гигиены питания К. С. Петровский, В. Д. Ванханен рекомендуют для лиц преимущественно умственного труда, в том числе и для студентов, при построении суточного пищевого рациона руководствоваться следующими правилами:

1. Энергетическая ценность рациона - в пределах 2400-2500 ккал, из которых 1200-1400 ккал должны обеспечиваться за счет углеводов, 720-810 ккал - за счет жиров и 400-460 ккал - за счет белков.
2. В среднем, суточная норма белка может составлять 100-115 г, жира - 80-90 г и углеводов - 300-350 г.
3. Белок животного происхождения должен составлять не менее 50 % суточной нормы.
4. Состав жировой части рациона может определяться из расчета: сливочное масло - 25 %, растительное масло - 25 %, далее - жир, содержащийся в самих пищевых продуктах, и кухонные жиры, используемые с кулинарной целью.
5. От общего количества углеводов на долю сахара должно приходиться не более 15 %. Углеводы картофеля, овощей и фруктов должны составлять не менее 25 % от их общего количества.

Очень важно обеспечить головной мозг ненасыщенными жирными кислотами, основными пищевыми источниками которых являются льняное, оливковое, подсолнечное масло, хлебные дрожжи, масла ростков пшеницы.

Из минеральных веществ требуются фосфор, сера, медь, цинк, кальций, железо и магний. Фосфор и фосфорные соединения способствуют образованию клеток мозга, сера нужна для их насыщения кислородом. Остальные минералы обеспечивают нормальное функционирование головного мозга.

При напряженной умственной деятельности организму требуется большое количество витаминов А и С. Антисклеротическим действием обладают витамины Е, В₁₂, фолиевая кислота. Окислительно-восстановительные реакции в тканях стимулируют витамины В₂, В₆, Р, Р_р.

Особое значение в питании людей умственного труда имеют картофель, петрушка, мята, хрен, редис, лук, помидоры - продукты, способствующие насыщению мозга кислородом. Очень полезны творог, сыры, куриное мясо, некоторые рыбы (треска, сельдь и др.), белки бобовых и ржи.

4. Внешняя среда и головной мозг.

При организации режима деятельности необходимо помнить о кислороде как определяющем компоненте окислительно-восстановительных процессов организма.

Увеличение потребности в кислороде при интенсивной умственной деятельности, активизация обмена веществ предъявляют особые требования к составу воздуха рабочего помещения. Он должен быть насыщен кислородом, не содержать пыли и других вредных примесей.

В рабочих помещениях должно постоянно проводиться вентилирование и освежение воздуха. Несмотря на время года, их следует проветривать и днем, и ночью. Категорически запрещено работать в прокуренных помещениях.

Ежедневные прогулки на свежем воздухе, отдых в парке, лесу, на берегу рек и озер способствуют восстановлению умственной работоспособности. Особенность ритмической деятельности головного мозга, физической активности и их влияния на повышение работоспособности человека были рассмотрены в одной из глав пособия. Здесь же мы остановимся лишь на активном отдыхе как факторе оптимизации умственной деятельности.

Наиболее быстро и полно восстанавливается работоспособность после сильного умственного напряжения при переключении на физическую деятельность: прогулки, езду на велосипеде, лыжные прогулки и т.д. Однако необходимо помнить, что физическая нагрузка в данном случае должна быть не очень высокой, а структура движений хорошо знакомой, чтобы выполнять их автоматически, без напряжения внимания.

5. Защитные системы мозга.

Высокая стабильность среды, окружающая головной мозг, как важнейшее требование его нормальной жизнедеятельности и чрезвычайная изменчивость условий повседневной жизни человека могут быть совместимы лишь при наличии системы защиты мозга от внешних воздействий.

Повышение естественных защитных свойств организма человека связано с планомерной и целенаправленной тренировкой. Существует несколько способов воздействия, которые по желанию человека могут включать в работу те или иные аппараты защиты мозга, регулировать величину нагрузки (ее объем и интенсивность). К ним, прежде всего, относится дыхательная гимнастика.

6. Дыхательная гимнастика.

Значение нормального функционирования дыхательной системы, некоторые виды дыхательной гимнастики, группы дыхательных упражнений и основные правила их выполнения были уже рассмотрены. В этом разделе мы перечислим дыхательные упражнения, применяемые для оптимизации умственной деятельности человека. Ритмическое дыхание - средство для уменьшения нервного возбуждения и успокоения. Его целесообразно применять вечером перед сном и перед отдыхом в любое время суток.

Замедленное дыхание - средство "гимнастики сосудов" - способствует расширению мелких сосудов головного мозга и сердца, вызывает специфические реакции в клетках организма. Регулярные тренировки в замедленном дыхании защищают головной мозг от нехватки кислорода и повышают работоспособность его защитных механизмов.

Упражнения с повышенной интенсивностью выдоха, улучшая вентиляцию легких, благоприятно воздействуют на тканевое питание мозга. Некоторые ученые считают, что в результате сокращения мышц живота гидродинамическая волна давления достигает внутреннего пространства, где активизирует защитные механизмы мозга.

Дыхательные упражнения с изменением просвета воздушных путей резко активизируют обменные процессы мозга, улучшают циркуляторные процессы во внутричерепном пространстве.

При сочетании дыхательных упражнений с различными движениями происходит усиление требуемого эффекта, что способствует одновременному развитию физических качеств и придает занятиям эмоциональную окраску.

7. Физические упражнения.

Мышечная деятельность является сильным физиологическим раздражителем всех органов и систем организма человека. Это влияние обусловлено рядом факторов: активизацией обменных процессов (усиление кровообращения, дыхания и пр.), перемещениями в пространстве всего тела или отдельных его частей, некоторыми изменениями состояния внутренней среды организма (увеличением или уменьшением гидростатического давления крови, сжатием отдельных областей тела и др.).

На головной мозг оказывают различное влияние упражнения статического и динамического характера.

- **Статические упражнения.**

Эти упражнения характеризуются отдельными позами и сохранением их в течение определенного отрезка времени. Таких упражнений много в спортивной гимнастике, акробатике и тяжелой атлетике, они доминируют в "хатха-йоге".

К первой группе статических нагрузок относятся упражнения, связанные с принятием так называемых перевернутых положений - стоек и висов вниз головой. Физиологическая защитная реакция, повышающая напряжение стенок сосудов головного мозга, пропорционально препятствует их растяжению.

Во вторую группу гимнастического комплекса входят упражнения, вызывающие некоторое перемещение внутренних органов, изменяя при этом условия кровообращения: упражнение в виде многократно повторяемых втягиваний живота, рекомендованное академиком Н. А. Амосовым, наклоны тела вперед и выгибания. Большого внимания

заслуживают упражнения со сгибанием позвоночника в области шейных и грудных позвонков, например стойка на лопатках или заведение ног за голову в положении лежа на спине.

Третья группа упражнений основана на больших силовых напряжениях. Это комплекс волевой гимнастики, предложенный академиком А.А.Никулиным, основанный на поочередном сильном сокращении всех мышц тела, начиная с мышц ног и заканчивая мышцами лица. Методика рекомендует в положении лежа на спине совершать по четыре сокращения каждой мышцы, длительностью по две секунды каждое. Упражнения выполняются при равномерном дыхании не более пяти минут каждое утро.

Как известно, напряжение мышц существенно сказывается на циркуляции крови; при этом существенно затрудняется кровоток в венах, отводящих кровь от мозга. Об этом свидетельствует рельефное набухание вен на лбу, висках и шее. Ухудшение кровоотока, набухание вен создают предпосылки к переполнению мозга кровью. Но срабатывают соответствующие защитные механизмы мозга, которые полностью устраняют возникшую опасность.

С венозным застоем крови в голове приходится довольно часто встречаться в повседневной жизни (при затяжном кашле, темпераментном выступлении, состоянии аффекта и др.).

Возможность произвольно, по своему желанию, включать в работу данную систему защиты головного мозга позволяет повышать его работоспособность. Систематические тренировки способствуют сохранению защитных функций в среднем и пожилом возрасте. Аналогичное действие на кровообращение мозга оказывают силовые упражнения статического характера - подъем штанги, фиксация отдельных положений на спортивных снарядах, изометрические упражнения и другие.

Следует помнить, что длительность и силу напряжения данной группы упражнений устанавливает инструктор в строгом соответствии с уровнем физической подготовленности и состоянием здоровья каждого занимающегося.

- **Динамические упражнения.**

Выполнение динамических упражнений, таких как бег, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, плавание связано с большим объемом механической работы, требующей значительных затрат энергии. Физическая нагрузка интенсифицирует обмен веществ и значительно усиливает кровообращение.

При выполнении мышечной работы сердце оказывается вынужденным выбрасывать в сосудистую магистраль во много раз больше крови, чем в спокойном состоянии. В центральных кровеносных сосудах повышается давление, которое способствует значительному увеличению скорости движения крови по всему организму.

Работы ученых последних лет показали, что при физической деятельности интенсивность кровообращения в мышцах увеличивается в несколько раз, а в головном мозге - лишь на несколько процентов.

В здоровом организме исключена опасность переполнения кровью головного мозга. Этому способствует надежная система защиты, которая пропускает к нервным клеткам такое количество крови, которое необходимо для их нормальной работы.

Таким образом, влияние на мозг интенсивной физической работы проявляется в активизации функций соответствующих защитных систем, что является важнейшим условием для их тренировки и повышения работоспособности. Особая ценность таких динамических упражнений, как бег, ходьба на лыжах, передвижение с рюкзаком и т.п. заключается в их разнообразии. Они способствуют расширению спектра действий защитно-приспособительных аппаратов головного мозга.

В комплекс гимнастики для тренировки мозга целесообразно включать динамические упражнения, связанные с раздражением вестибулярного аппарата: упражнения типа "маятников", выполняемые в разных направлениях (боковом, передне-заднем и др.), всевозможные кувыркания, кружения, перевороты. В качестве эффективного средства можно также рекомендовать танцы с кружением (вальс и др.). Доказано, что раздражение вестибулярного аппарата улучшает обменные процессы, тренирует сосуды, расширяет капиллярную систему.

Самоконтроль занятий физической культурой

Посредством самоконтроля прослеживают изменения в организме, возникающие в ходе выполнения упражнений или тренировок. Это дополняет медицинское сопровождение, а также человек имеет возможность вовремя принять меры по изменению или отмене нагрузок, корректировать план. Кто-то желает укрепить здоровье посредством физкультуры, другие предпочитают настоящий спорт. Так или иначе, самоконтроль при занятиях физическими упражнениями производится для фиксации изменений показателей здоровья. С его помощью определяют состояние параметров физиологии, выносливости, улучшения или ухудшения функций. Проводимый самим человеком, он помогает врачам составить общую картину. А тренеры могут вносить коррективы в распорядок занятий

Виды контроля

Человек, занимающийся спортом или физкультурой, может контролировать себя, благодаря чему будет знать, благоприятно ли воздействие. Самоконтроль при занятиях физической культурой возможен в следующих разновидностях:

- Анализ субъективных и объективных параметров.
- По внешним и внутренним признакам.
- Человек ведёт дневник самоконтроля.
- Контролируют самочувствие в виде общего состояния, что дополняется сопровождением медика и педагога

Объективные и субъективные методы

Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями на основании субъективных параметров включает следующие признаки:

- самочувствие;
- эмоциональный настрой;
- комфорт;
- наличие аппетита.

Объективные параметры:

- пульс или ЧСС (частота сердечных сокращений);
- артериальное давление;
- масса и объемы тела;
- работа пищеварения;
- потоотделение;
- жизненная емкость легких (ЖЕЛ);
- мускульная сила;
- динамические параметры;
- достижения, результативность.

Также наблюдение осуществляется по внешним и внутренним признакам. К первым относятся обильность потоотделения, цвет кожных покровов, координация движений, ритмы дыхания. При перегруженности может появиться одышка, посинение возле губ, покраснение тела, нарушение координации. В этом случае предпринимают отдых, прекратив заниматься. Внутренние показатели утомления: боли в мышцах, тошнота, головокружение. При таких признаках тренировку останавливают вообще. Если человек успешно преодолевает нагрузку, у него улучшается аппетит, сон, настроение, общее самочувствие.

Контроль над работой сосудов и сердца

Переноса спортивные физические нагрузки, нужно проследивать общее состояние. Ведь это ответ функций органов и систем на активизацию работы мышц. Особенно важным считается изменение параметров дыхания, сердечной и сосудистой систем. Работоспособность основным образом зависит от частоты сокращений сердца (ЧСС).

Прочие показатели физиологического развития

К прочим параметрам развития физиологии человека относятся следующие величины.

Объем грудной клетки. Самоконтроль включает ее измерение на вдохе и выдохе в спокойном состоянии. Разница именуется экскурсией и находится в зависимости от разновидности дыхания и того, насколько развиты мышцы.

Сила мускул рук определяется динамометром. Данное значение связано с предыдущим, а также с весом человека и иными параметрами. Для мужчин это от 60 до 70 % от массы тела, а у лиц женского пола — до 45 %.

Становая мускульная сила, (мышц, разгибающих спину), на которую влияют половая принадлежность, возраст, масса тела и профессия.

Спирометрия. Измеряется выдыхаемый из легких объем (ЖЕЛ)

МЕТОДЫ САМОКОНТРОЛЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА

Оценка функций возможна благодаря следующим методам.

Наблюдение за ЧСС — простой способ, отражающий деятельность сердца и сосудов. Пульс обычного человека — от 60 до 80 уд/минуту. Минимум обычно обнаруживают утром.

Ритмичность пульса. Или аритмичность, свидетельствующая о нарушениях функции дыхания (на вдохе чаще, а на выдохе — реже), что считается нормой, либо о чрезмерном напряжении.

Частота дыхания определяется с учетом возраста, уровня физподготовки, интенсивности тренировки.

По инициативе Кердо появилась формула с одноименным индексом (ИК). По ней вычисляют норму, применяя соотношение: $ИК = Д/П$, где:

Д — давление по минимуму;

П — пульс.

Самостоятельно контролируют и физическое развитие:

- рост,
- вес,
- окружность груди,
- проводя замеры.

ДНЕВНИК САМОКОНТРОЛЯ

При занятиях физкультурой и различными видами спорта применяется занесение сведений в дневник самоконтроля. Учитываются работоспособность, эмоции, сон, аппетит. Измеряется пульс и иные объективные характеристики. Если в результате ведения журнала выявлен значительный дискомфорт, переутомление, болевые ощущения, занятия прекращают. Дальнейшую корректировку назначают специалисты: медик, тренер.

Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом помогает в расчете нагрузок. В данном факторе учитывают степень подготовленности, возраст. Но если становятся хуже сон или аппетит, загруженность и интенсивность уменьшают. А при очередных несоответствиях нормам здоровья рекомендуется консультация или обследование врача.

Итак, систематическое ведение записей практикуется, как самоконтроль при занятиях физическими упражнениями и видами спорта в следующих целях.

- Учет занятий.
- Отражение изменений.
- Запись функциональных проб.
- Проверка подготовленности.
- Исследование двигательного режима за неделю.

По записям оценивают эффект от тренировок. Они отражают способы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями и используемые средства. В результате письменной фиксации показателей возможны плановый расчет интенсивности тренировок, оптимизация чередования интервалов активности и отдыха. Дневник показывает, соблюдается ли режим

Методы определения нагрузки по показаниям пульса и частоты дыхания

Основы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями и различными видами спорта относят пульс, ритмы дыхания к объективным значениям. ЧСС — особенно достоверная цифра, отражающая, как сердце реагирует на нагрузку. Она определяется количеством ударов за интервал: минуту, 10 секунд. Проверка проводится в покое и после активной работы. Степень натренированности человека определяется величиной учащения пульса в процентах. При этом частота покоя принимается за 100%. К примеру, если за 10 секунд спокойного состояния зафиксировано 12 ударов сердца, а после нагрузки — 20, то показатель учащения равен 67%.

Самоконтроль в процессе физического воспитания предполагает также оценку дыхательной функции. При нагрузках человек потребляет больше кислорода, который идет на снабжение мышц и мозга. Частота дыхания может свидетельствовать о ее величине, при норме принимая значение от 16 до 18 раз за минуту. ЖЕЛ — другой важный параметр. Это объем при максимальном выдохе после такого же предельно большого вдоха. Измеренная в литрах, данная цифра зависит от возраста, пола, габаритов тела и физподготовки. Усредненное значение — от 3,5 до 5,0 л у лиц мужского пола и от 2,5 до 4,0 у женщин.

Применение правил гигиены Частью самоконтроля является гигиена. В понятие входит правильная организация работы и отдыха, соблюдения режима дня, правил рационального питания. А также факторы гигиены тела, одежды, устранение тяги к наносящим вред привычкам. Соблюдение этого перечня — залог сохранения формы и работоспособности.

Коррекция содержания занятий физическими упражнениями и спортом по результатам контроля

В результате наблюдений выяснилось, что трети спортсменов потребовалась медицинская корректировка. А до 20% — исправление процесса проведения тренировок. К примеру, необходимо повысить аэробные и скоростные возможности, выносливость. Либо рекомендуется увеличение периодов отдыха. А также временное снижение объема, интенсивности нагрузки. Меры принимают по значениям пульса, состоянию дыхания, артериальному давлению, иным параметрам. Так при переутомлении, травмах уменьшают число тренировок. Период отдыха должен быть таким, чтобы исходная работоспособность могла полностью восстановиться.

Если не откорректировать тренировочный режим, у занимающегося могут начаться серьезные нарушения. Это боли в сердце, аритмия, повышения давления. Тренировки будут прекращены на более долгий срок, потребуются помощь врача. При восстановлении начинать придется с минимальных нагрузок в реабилитационном режиме. Индивидуализации и оптимизация занятий спортом — залог его эффективности при исключении вреда.

Мышечная нагрузка относится к физиологически важным элементам нормальной жизнедеятельности. Она оказывает влияние на опорно-двигательный аппарат, кровообращение, дыхание, обмен веществ, эндокринное равновесие, на деятельность нервной и других систем организма. Поэтому адекватный уровень двигательной активности гармонично формирует организм в анатомическом и функциональном отношении, во многом определяет его устойчивость к воздействию неблагоприятных факторов.

Продолжительное ограничение двигательной активности - **гиподинамия** (от греч. *hupo* - мало, *dynamic* - сила), может стать причиной многих функциональных расстройств.

Длительная гиподинамия ведет к снижению нормального тонуса мускулатуры и уменьшению ее объема, массы и силовых показателей мышц, нарушению минерального обмена, детренированности сердечно-сосудистой системы, что, в свою очередь, увеличивает риск возникновения атеросклероза, гипертонии и других нарушений. Наблюдаются изменения в состоянии центральной нервной системы, развивается астенический синдром, проявляющийся быстрой утомляемостью и эмоциональной неустойчивостью.

Синдром гиподинамии может возникать на всех этапах индивидуального развития. Двигательная активность большинства людей сегодня значительно ниже необходимых норм. Организм человека эволюционно не был приспособлен к существованию в условиях ограничения двигательной активности. В современных условиях резко снизилась доля физического труда, но повысилась нервно-психическая напряженность, в связи с чем гиподинамия стала одной из острейших социальных и медицинских проблем.

Мышечная активность является естественной врожденной потребностью организма. Человек начинает двигаться еще в период внутриутробной жизни. Эти движения необходимы как для самого плода, так и для нормального течения процесса беременности и стимуляции родовой деятельности.

После рождения, по мере роста, ребенок обучается координированным и целенаправленным движениям.

В школьном возрасте дети, регулярно занимающиеся физическими упражнениями, обгоняют в развитии своих сверстников, далеких от физической культуры, по многим показателям.

Занятия физкультурой и спортом, на современном этапе развития общества являются основным средством поддержания оптимальной двигательной активности и профилактики синдрома гиподинамии.

Существуя как единое целое физическая культура и спорт имеют существенное различие - в их направленности и в особенностях используемых средств.

Основной целью занятий физической культурой является общая физическая подготовленность, а занятий спортом - совершенствование в выполнении одного или нескольких спортивных упражнений для достижения высокого уровня в развитии двигательных способностей.

Регулярные занятия физической культурой ведут к оздоровлению и укреплению различных органов и систем. Мышечная активность тренирует функциональные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, регулирует работу сердца как рефлекторно, так и гуморальным путем, поскольку при сокращении мышц в кровь поступает большое количество биологически активных продуктов, которые повышают интенсивность биохимических процессов в сердечной мышце. Сокращения мышц способствуют улучшению кровообращения в капиллярах, препятствуют застою венозной крови в нижних конечностях и внутренних органах. Даже умеренная физическая нагрузка уменьшает содержание жировых частиц и холестерина в крови, что препятствует развитию атеросклероза. Нагрузка на дыхательные мышцы повышает их силу и выносливость, работа диафрагмы массирует внутренние органы, увеличивается жизненная емкость легких.

Физические тренировки способствуют нормализации обмена веществ, регуляции потребления кислорода, повышают неспецифическую устойчивость организма к инфекциям, стрессам и другим неблагоприятным факторам жизни.

Занятия физическими упражнениями можно применять как с целью сохранения и укрепления здоровья, так и для лечения различных заболеваний.

Лечебное действие физических упражнений выражается в их тонизирующем влиянии, формировании компенсаций, трофическом воздействии и нормализации функций.

Для получения выраженного оздоровительного эффекта от физических упражнений необходимо соблюдать следующие основные принципы тренировки.

1	Принцип посильности и индивидуальности	Подразумевает соответствие физических нагрузок возможностям человека, в связи с чем у каждого занимающегося должна быть своя индивидуальная программа занятий.
2	Принцип оптимальных физических нагрузок	Необходим для получения тренировочного эффекта и повышения возможностей организма человека. Недостаточный уровень физической нагрузки не дает тренировочного эффекта, а избыточный может привести к перегрузке организма и травмам. Тренировка должна проводиться в пределах физических возможностей человека, но не приводить к переутомлению.

3	Принцип постепенности	Предполагает последовательное увеличение нагрузок как во время одной тренировки, так и от каждой предыдущей тренировки к последующей.
4	Принцип систематичности и регулярности	Позволяет поддерживать и совершенствовать достигнутый уровень тренированности. Для повышения уровня здоровья следует заниматься не менее трех раз в неделю.
5	Принцип всесторонней направленности	Подразумевает включение в тренировку упражнений, направленных на развитие всех физических качеств (силы, скорости, выносливости, гибкости). Следует помнить, что при занятиях каким-либо одним видом спорта на одни органы и системы приходится повышенная нагрузка, а на другие - заниженная, что ведет к одностороннему развитию. Разная направленность физической нагрузки специфически изменяет структуру сердечной мышцы. При тренировочном процессе, направленном на развитие силы, происходит утолщение стенок сердца, а при тренировке на выносливость увеличивается объем камер сердца за счет растяжения стенок. Поэтому наилучшим вариантом тренировки, обеспечивающим надежную работу сердца, будет такой, в котором оптимально сочетаются нагрузки, направленные как на развитие силы, так и выносливости.

Для развития силы рекомендуется использовать упражнения с отягощениями, в качестве которых могут выступать гантели, гири, штанга, подручные тяжелые предметы и упражнения на тренажерах.

Занятия атлетической гимнастикой дают не только хороший оздоровительный эффект, но и способствуют формированию пропорциональной фигуры, делают тело мускулистым и красивым, позволяют направленно управлять своим телосложением.

Занятия атлетической гимнастикой особенно полезно сочетать с упражнениями на развитие выносливости. В качестве таковых наиболее подходит бег, ходьба на лыжах, плавание, гребля, езда на велосипеде и другие длительные, циклические упражнения. Хорошая выносливость обеспечивает высокую работоспособность человека при длительном выполнении любой двигательной деятельности. Развитие скорости и

скоростно-силовых качеств осуществляется при участии в соревновательных видах спорта: эстафета, бег и плавание наперегонки, прыжки в длину и высоту и др.

Для развития ловкости рекомендуется использовать упражнения спортивной гимнастики (на снарядах) и акробатики, а также различные спортивные игры.

Занятия спортивной гимнастикой и художественной (для женщин) дают наилучшие результаты в развитии гибкости. Упражнения на развитие гибкости необходимо выполнять независимо от выбранного вида спорта и других тренировок. Упражнения на растягивание мышц и улучшение подвижности в суставах (например, атлетическая гимнастика) препятствуют закреплению движений при усиленном занятии упражнениями какого-либо одного рода, обеспечивают сохранение и формирование большой подвижности всех звеньев опорно-двигательного аппарата.

Для мужчин широкие возможности для развития почти всех физических качеств (силы, выносливости, ловкости) предоставляют занятия борьбой. Традиционная спортивная борьба (вольная, классическая, самбо, дзюдо) и множество национальных видов борьбы обеспечивают весь диапазон тренированности организма.

ЗАДАНИЕ:

Задание № 1 Выполните работу «Быстрота реакции человека»

Цель работы: определить быстроту реакции у человека.

Оборудование: металлическая монета.

Ход работы.

Испытуемый берет монету в левую руку и поднимает ее на максимальную высоту перед собой. Разжимает пальцы. Когда монета будет падать вниз, правой рукой он пытается ее поймать (монета должна пролететь не менее 30-40 см). Опыт повторите 10 раз. Результат можно считать средним, если из 10 попыток вам удалось поймать монету 7 раз.

Задание № 2 Выполните работу «Определение физической работоспособности по одышке»

Цель работы: познакомить студентов с наиболее простой формой контроля работоспособности.

Оборудование: секундомер (или часы с секундной стрелкой).

Ход работы.

В спокойном темпе без остановок испытуемый поднимается на 4-й этаж вашего учебного заведения (типового жилого дома). Такую же работу выполняют и другие студенты группы.

Оценка результатов. 1. Субъективная – отсутствие одышки указывает на хорошую работоспособность. 2. Объективная – контроль пульса. Оцените результаты с помощью таблицы. Сделайте выводы.

Таблица 1

Состояние физической работоспособности

Частота пульса, уд/мин	Состояние работоспособности
Меньше 100	отличное
От 100 до 130	хорошее
От 130 до 150	удовлетворительное
Больше 150	Не удовлетворительное

Задание 3 Заполнить дневник самоконтроля

Дни недели	время	Показатели здоровья	Характеристика показателей
		Самочувствие	
		Настроение	
		Болевые ощущения	
		Сон	
		Аппетит	
		Работоспособность	
		Желание заниматься	
		Продолжительность занятий, мин	
		Приспособляемость к нагрузке	
		Частота пульса: - до занятий - на высоте нагрузки - сразу после занятий - через 5 мин после занятий	
		Частота дыхания: до занятий	

		• после занятий	
		Вес: • до занятий • после занятий	

Задание 4 Исходя из выводов по заданию 3 разработать индивидуальную нагрузку при самостоятельных занятиях физической культурой

Выводы по работе: охарактеризуйте уровень своей работоспособности в течении дня. Объясните причины утомляемости.

Порядок выполнения работы:

1. Работа выполняется в индивидуальном порядке.
2. Напишите название и цель занятия.
3. Изучите теоретический материал и выполните в тетради для практических занятий задание № 1-4, сформулируйте выводы по работе.
4. Подготовьтесь к защите и защитите практическое занятие по контрольным вопросам.

Контрольные вопросы:

1. Раскройте понятия «умственный труд», «переутомление».
2. Факторы , влияющие на организацию труда
3. Особенности и профилактика утомления.
4. Виды умственного труда.
5. Охарактеризуйте влияние факторов внешней среды на эффективность умственного труда.
6. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
7. Управление умственной работоспособностью.
8. Виды отдыха и их характеристика.
9. Стимуляторы работоспособности.
10. Основные положения оптимизации умственной деятельности.

Тема 2.4. Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач

Практическая работа №8.

Тема: Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.

Цель: Обучение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.

Оснащение/оборудование: спортивное оборудование

Описание практической работы:

Используя теоретические сведения выполнить предложенное преподавателем задание.

Общие теоретические сведения:

Методика составления комплексов упражнений в различных видах производственной гимнастики. Определение их места в течение рабочего дня.

Методика производственной гимнастики включает два компонента: методику составления комплексов производственной гимнастики и методику их проведения в режиме рабочего дня. Оба компонента тесно связаны друг с другом, они определяют эффект занятий. Если грамотно составленный комплекс физических упражнений проводится не вовремя, то он принесет мало пользы, так же как комплекс, составленный без учета основных методических требований к разным видам производственной гимнастики.

Методика производственной гимнастики включает два компонента: методику составления комплексов производственной гимнастики и методику их проведения в режиме рабочего дня.

Упражнение 1.

1— смотреть вдаль 2—3 с.

2 — перевести взгляд на копчик пальца поставленного перед глазами на расстоянии 25—30 см, и смотреть на него 3—5 с. Повторить 10—12 раз.

Упражнение 2.

Крепко зажмурить глаза на 3—5 с, а затем открыть на 3-5 с. Повторить 6—8 раз.

Упражнение 3.

Закрывать глаза и выполнять круговые движения глазными яблоками вправо и влево. 15—20с.

Упражнение 4.

Быстрые моргания в течении 15-20 с.

Упражнение 5.

Закрывать глаза, подушечками трех пальцев каждой руки, легко надавливать на верхнее веко в течение 2-3 с. Затем снять пальцы с век и посидеть с закрытыми глазами 2—3 с. Повторить 3-4 раза.

Физическая культура и спорт в свободное время.

Основные формы занятий физической культурой в свободное время:

- утренняя гигиеническая гимнастика;
- утренние или вечерние специально направленные занятия физическими упражнениями;
- краткие занятия физическими упражнениями в обеденный перерыв;
- попутная тренировка;
- физкультурно-спортивные занятия с целью активного отдыха и повышения функциональных возможностей, профессионально-прикладной физической подготовки.

Утренняя гигиеническая гимнастика.

Комплекс несложных упражнений утренней гигиенической гимнастики («зарядки») позволяет легко и приятно перейти от утренней вялости к активному состоянию, быстрее ликвидировать застойные явления, возникающие в организме после ночного бездействия. Применительно к производственной физической культуре утренняя зарядка повышает возбудимость центральной нервной системы, постепенно активизирует основные функциональные системы организма и тем самым ускоряет встраиваемость в трудовой процесс. Наблюдения за группой студентов, регулярно выполнявших утреннюю зарядку, и за теми, кто не делал ее, показали, что у первых период включения в качественный учебный труд составил 15 мин, у вторых — до 45 мин. В комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики включают упражнения и корригирующего, и профилактического характера.

При составлении индивидуального комплекса следует позаботиться, чтобы он удовлетворял следующим требованиям:

1. упражнения должны соответствовать функциональным возможностям организма, специфике трудовой деятельности;
2. выполняться в определенной последовательности;
3. носить преимущественно динамический характер, выполняться без значительных усилий и задержки дыхания;
4. нагрузка должна постепенно возрастать с некоторым снижением к концу зарядки; комплекс следует периодически обновлять, так как привычность упражнений снижает эффективность занятий.

Рекомендуется следующая примерная схема последовательности упражнений утренней гимнастики (для работников умственного труда):

1. Упражнения, способствующие постепенному переходу организма из заторможенного состояния в рабочее (ходьба, медленный бег, потягивание).
2. Упражнения, активизирующие деятельность сердечнососудистой системы (махи руками в разных направлениях, неглубокие выпады и т.п.).
3. Упражнения, укрепляющие мышцы тела, тренирующие дыхание, улучшающие мозговое кровообращение (вращение и наклоны головы, туловища, повороты вправо и влево, наклоны в сторону, прогибание назад).
4. Упражнения на развитие силовых возможностей.
5. Упражнение, способствующие подвижности суставов.
6. Упражнения для мышц брюшного пресса.
7. Упражнения для ног, включая приседание на одной ноге, подскоки.
8. Завершают утреннюю гигиеническую гимнастику упражнения на расслабление и восстановление дыхания (ходьба с движениями рук).

Продолжительность утренней гимнастики от 8—10 до 20—30 мин. Практически здоровые люди в возрасте до 40 лет могут проводить такую зарядку в темпе, при котором пульс повышается до 150 удар/мин (после 50 лет — пульс до 140 удар/мин, для 60-летних — 120 удар/мин).

Однако далеко не все люди легко и безболезненно переносят в ранние утренние часы, повышенные нагрузки. Для некоторых целесообразно ограничиться минимумом упражнений, направленных на снятие утренней вялости, а более активные упражнения перенести на после рабочие вечерние часы.

Физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышения функциональных возможностей.

Эти занятия предприятие или учреждения могут организовать для своих сотрудников. Место могут выбрать сами занимающиеся. Занятия проводятся с целью активного отдыха, общего оздоровления, повышения функциональных возможностей отдельных систем организма в следующих формах:

1. Группы здоровья. Цель занятий — укрепить защитные свойства организма к внешним факторам и условиям производства (профессиональной деятельности), повысить уровень общей подготовленности. В этих группах, как правило, занимаются мужчины от 40 и женщины от 35 лет, имеющие некоторые отклонения в состоянии здоровья. Методика проведения занятий требует строго дозировать физическую нагрузку с учетом индивидуальных особенностей состояния здоровья каждого занимающегося.
2. Группы общей физической подготовки (ОФП). Занятия в группах ОФП проводятся, чтобы обеспечить общую физическую подготовленность, обучить некоторым спортивным упражнениям, развить физические качества, необходимые для того или другого вида спорта, что позволяет в дальнейшем продолжить занятия в одной из спортивных секций. Группы ОФП комплектуются главным образом из молодежи и

людей среднего возраста (мужчины до 40, женщины до 35 лет). Занятия включают самые разнообразные упражнения и элементы из различных видов спорта. Широко используются спортивные игры.

3. Занятия в спортивных секциях. Они организуются для людей молодого и среднего возраста. Выбор вида спорта зависит от особенностей контингента работающих и конкретной деятельности учреждения или предприятия. Занятия проводятся по общепринятой методике спортивной подготовки и предполагают участие в соревнованиях.

Различные профессиональные группы избирают различные виды спорта и физические упражнения. Условия труда и быта, характер профессиональной деятельности и ряд других факторов накладывают свой отпечаток на особенности активного отдыха человека.

4. Самостоятельные физкультурные занятия и спортивная тренировка. Когда условия жизни не позволяют человеку заниматься в организованных группах и коллективах, он может делать это самостоятельно, в индивидуальном порядке. Желательно заниматься физкультурой, проконсультировавшись с врачом врачебно-физкультурного диспансера, с методистом-тренером или используя полученный ранее опыт занятий в учебных заведениях, армии или в спортивных секциях. Приобрести необходимые методические знания можно, изучая специальную литературу по методике физкультурных занятий и спортивной подготовке. Как правило, индивидуальной спортивной подготовкой занимаются лица, имеющие многолетний опыт спортивной тренировки.

ЗАДАНИЕ:

Задание №1: разминка.

- Ходьба.
- Ходьба с заданием (на носочках, на пяточках, на внутренней стороне стопы, на внешней стороне стопы).
- Бег.
- Бег с заданием (бег остановкой, поворот, бег в другую сторону, бег с изменением направления, бег с ускорением).
- ОРУ на месте:
 - И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки на поясе
1-4 - круговые вращения головы вправо
1-4 - влево
 - И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки на поясе
1- наклон головы вправо
2- влево
3 - вперед
4 - назад
 - И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки перед грудью согнутые в локтях
1-2 - отведение согнутых рук назад
3-4 - отведение прямых рук назад с поворотом вправо,
1-2 - тоже
3-4 - тоже влево,

- И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, правая рука верху левая внизу
1-2 - отведение прямых рук назад
3-4 - смена рук
- И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки на плечи
1-4 - круговые вращения руками вперед
1-4 - тоже назад
- И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки на поясе, наклоны туловища
1-2 - наклоны вправо
3-4 - тоже влево
- И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки на поясе, наклоны туловища
1 - вперед к правой ноге
2 - по середине
3 - к левой
4 - И.п.
- И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки на поясе, круговые вращения туловищем
1-4 - в правую сторону
1-4 - тоже в левую
- И.п. – о.с. правая нога впереди согнута в колене, левая сзади прямая руки на поясе, выпады
1-3 - пружинистых выпада
4 - смена ног, прыжком
- И.п. – о.с. сед на правую ногу, левая в сторону прямая, руки на поясе, перекаты
1-4 - перенос веса тела тяжести с правой ноги на левую
1-4 - тоже самое
- И.п. – о.с. прыжки
1-4 - на правой ноге
1-4 - тоже на левой
1-4 - тоже на 2х

Задание №2. Специальные легкоатлетические упражнения:

- Бег приставными шагами
- Бег с высоким подниманием
- Бег с захлестыванием голени назад
- Бег приставной шаг, правым
- Бег приставной шаг, левым боком
- Скрестный беговой шаг, левым боком
- Скрестный беговой шаг, правым боком
- Бег спиной
- Бег спиной вперед половина дистанции
- Из полного приседа прыжки верх
- Прыжки в полном приседе

Задание № 3 Разработать конспект производственной /или профилактической гимнастики.

Форма конспекта для производственной и профилактической гимнастики

Вводная гимнастика включает 6-8 упражнений, физкультурная минутка- 5-7 упражнений. Физкульт-пауза -2-3 упражнения. Профилактическая гимнастика – 9-10 упражнений. Для составления комплексов производственной гимнастики можно использовать эластичные ленты, стулья. Для составления комплексов профилактической гимнастики можно использовать разнообразный спортивный инвентарь.

№ п/п	Описание упражнения	Дозировка	Графическое изображение	Организационно методические	-
----------	---------------------	-----------	----------------------------	--------------------------------	---

			(схематично)	указания
2.				
3.	И.п.- о.с 1- 2 3 4	3-4 раза		Спина прямая, руки в локтях не сгибать

Дополнительно учитывается:

- для профилактической гимнастики-изменение исходных положений, использование профилактических упражнений, дополнительного инвентаря и оборудования;
- для вводной гимнастики -наличие упражнений, сходных с рабочими;
- для физкультурной паузы - нагрузка на мышечные группы-антагонисты.

Порядок выполнения работы:

1. Работа выполняется в индивидуальном порядке.
2. Напишите название и цель занятия.
3. Изучите теоретический материал и выполните задание № 1-3, сформулируйте выводы по работе.
4. Подготовьтесь к защите и защитите практическое занятие по контрольным вопросам.

Контрольные вопросы:

1. В чем смысл проведения производственной гимнастики?
2. Опишите основной комплекс упражнений для производственной гимнастики?
3. Комплекс упражнений для работников умственного труда?

Тема 2.5. Профессионально-прикладная физическая подготовка

Практическая работа № 9

Тема: Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий).

Цель: изучить группы профессий с учетом физической тяжести и умственной напряженности труда применительно к производственной гимнастике и разработать комплекс упражнений с учетом профессиональной направленности.

Материалы для выполнения работы:

1. Теоретический материал
2. Интернет ресурсы

Описание практической работы:

Используя теоретические сведения выполнить предложенное преподавателем задание.

Общие теоретические сведения:

Производственная гимнастика - это комплексы специальных упражнений, применяемых в режиме рабочего дня, чтобы повысить общую и профессиональную работоспособность, а также с целью профилактики утомления и последующего восстановления.

Цель производственной гимнастики — способствовать укреплению здоровья и повышению эффективности труда. Эффективность труда можно повысить за счет расширения физиологически допустимых границ его интенсивности, а также за счет повышения индивидуальной производительности, на уровень которой также оказывает определенное влияние физическая подготовленность.

Видами (формами) производственной гимнастики являются: вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурная минутка, микропауза активного отдыха.

Вводная гимнастика. С нее рекомендуется начинать рабочий день. Она проводится до начала работы и состоит из 5-8 общеразвивающих и специальных упражнений продолжительность 5-7 мин.

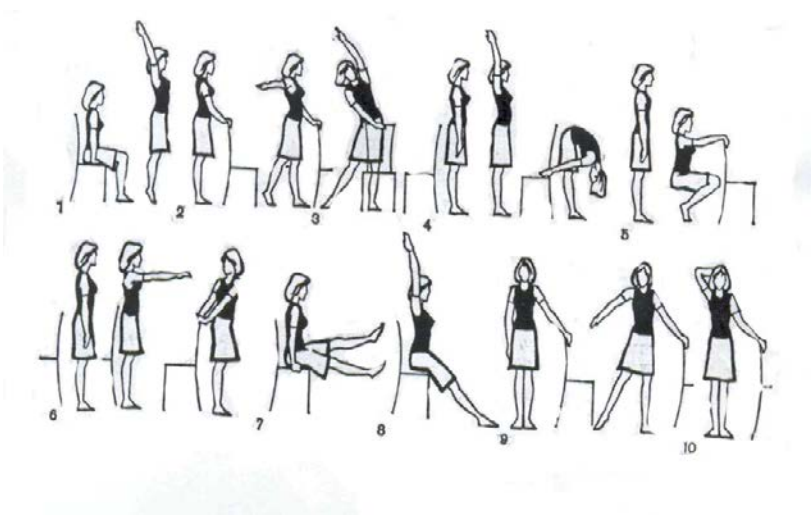
Цель вводной гимнастики в том, чтобы активизировать физиологические процессы в тех органах и системах организма, которые играют ведущую роль при выполнении конкретной работы. Гимнастика позволяет легче включиться в рабочий ритм, сокращает период вработываемости, увеличивает эффективность труда в начале рабочего дня и снижает отрицательное воздействие резкой нагрузки при включении человека в работу.

В комплексе упражнений вводной гимнастики следует использовать специальные упражнения, которые по своей структуре, характеру близки к действиям, выполняемым во время работы.

В зависимости от технологии и организации профессиональной деятельности вводная гимнастика может проводиться непосредственно перед началом рабочего времени или может быть включена в это время.



Производственная гимнастика.



1 – из положения сидя на стуле и опираясь на него руками, встают на ноги, потягиваясь, руки поднимают в стороны и вверх (вдох), возвращаются в исходное положение (выдох), повторяют 3–4 раза.

2 – из положения стоя возле стула, руки кладут на спинку стула, отставляют одну ногу назад. Разводят руки в стороны (вдох), возвращаются в исходное положение (выдох), повторяют 3–4 раза каждой ногой.

3 – из того же положения левую руку поднимают над головой, оставляя правую ногу в сторону (выдох), возвращаются в исходное положение (вдох), повторяют 5–6 раз для каждой ноги.

4 – исходное положение стоя, руки опущены вдоль тела, ноги вместе, поднимают руки (вдох), сгибаясь, опускают руки вниз и назад и дотрагиваются ими до стула, стоящего сзади (выдох), повторяют 3–4 раза.

5 – из положения стоя перед стулом, руки опущены вдоль тела, приседают, держась вытянутыми руками за спинку стула, повторяют 4–5 раз, приседая выдох, выпрямляясь вдох.

6 – из положения стоя спиной к стулу с опущенными вдоль тела руками, поднимают обе вытянутые руки и, поворачиваясь туловищем попеременно вправо и влево, дотрагиваются до спинки стула, при повороте – выдох, при возвращении в исходное состояние – вдох повторять 5–6 раз.

7 – из положения сидя на стуле и опираясь руками на него, вытянутые вперед ноги попеременно приподнимают и опускают, повторяют 8 раз.

8 – из положения сидя на стуле и опираясь на него руками, ноги вытягивают, поднимают руки в стороны и вверх (вдох), возвращают в исходное, повторяют 5–6 раз в каждую сторону.

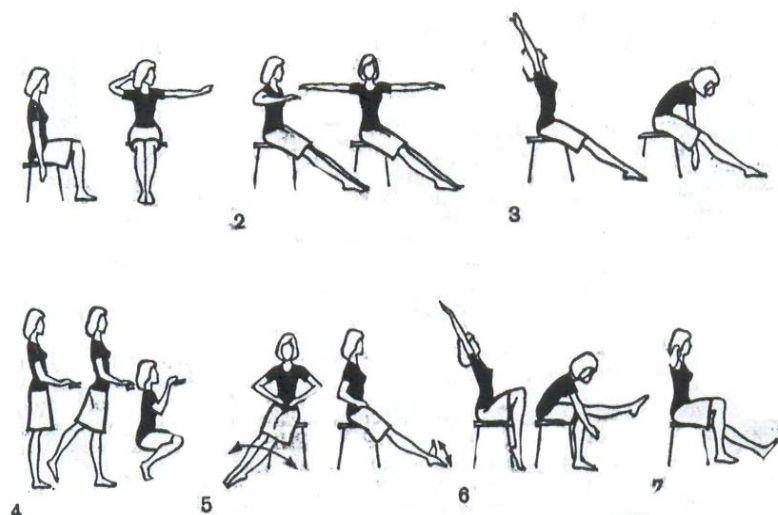
9 – исходное положение стоя боком к стулу, ноги вместе, левую руку кладут на спинку стула, отводят правую ногу в сторону, правую руку поднимают вверх (вдох), возвращаясь в исходное положение (выдох), то же для левой руки и ног. Примерный комплекс упражнений производственной гимнастики работающих сидя

10 – исходное положение стоя боком к стулу, левую руку кладут на спинку стула, правую руку поднимают вверх и кладут на затылок – вдох, возвращаясь в исходное положение – выдох, тоже для левой руки, повторяют для каждой стороны 3–4 раза.

(выдох), повторяют 3–4 раза.

Примерный комплекс упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда

Специалисты по производственной гимнастике разработали различные по характеру мышечных усилий комплексы физических упражнений для лиц умственного труда. Например, известны комплексы физкультурных пауз с преобладанием упражнений на расслабление мышц. В других комплексах преобладают упражнения динамического характера, выполняемые с большой амплитудой, без напряжения и задержки дыхания. Кроме того, для работников квалифицированного умственного труда могут быть рекомендованы упражнения статического характера, выполняемые с постепенным нарастанием мышечного напряжения и растягиванием мышц до максимума с последующим их расслаблением (максимальный уровень напряжения и растягивания мышц дозируется самим занимающимся). Упражнения выполняются на фоне углубленного и замедленного дыхания. Подобные упражнения положительно сказываются на деятельности основных психофизиологических функций и состоянии центральной нервной системы, увеличивая ее физиологическую подвижность и тонус. Это, в свою очередь, способствует активизации восстановительных процессов в головном мозгу, а в целом – повышению умственной работоспособности и улучшению общего состояния организма человека.



1 – исходное положение стоя, ноги вместе, подтягивание, руки подтянуты над головой, кисти сцеплены «в замок» (вдох), руки опускают (выдох).

2 – из того же положения ногу отставляют в сторону на носок, руки за голову (вдох), опуская руки и приставляя ногу (выдох).

3 – из того же положения руки вытянуты вперёд, кисти расслаблены и опущены вниз, приседая, руки вниз (выдох), выпрямляясь руки на поясе (вдох).

4 – прыжки на месте на носках, руки на поясе.

5 – из исходного положения стоя, ноги вместе, руки в стороны, повороты туловища и головы попеременно вправо и влево.

6 – из того же положения поднимая руки вверх, прогибаются назад (вдох), затем наклоняются вперед, держа руки на поясе (выдох).

7 – исходное положение – стоя, ноги расставлены на ширине плеч, руки перед грудью, попеременно отводя то правую, то левую руку в сторону, делают вдох, приводя руки выдох.

Каждое упражнение повторяют 6–12 раз.

К настоящему времени разработана классификация профессий с учетом физической тяжести и умственной напряженности труда применительно к производственной гимнастике. Все виды трудовой деятельности разделены на 4 группы, для каждой созданы примерные типовые схемы проведения физкультурных пауз.

Первая группа профессии включает однообразные, монотонные виды, с небольшими физическими усилиями и малой двигательной активностью. Это в основном работа специалистов на вычислительной технике, на поточно-конвейерных линиях. Для работников этой группы в комплексы физкультурной паузы подбираются упражнения

динамические, с большой амплитудой движений, включающие в активную деятельность все основные мышечные группы и функциональные системы.

Схема физкультурной паузы для этой группы профессий такова:

Упражнения:

- * в потягивании;
- * для мышц туловища, ног, рук (повороты, наклоны);
- * для мышц туловища, ног, рук с большой амплитудой и быстрым; темпом выполнения;
- * общего воздействия (приседания, ускоренная ходьба; комбинация приседаний с наклонами туловища, движениями рук, ног);
- * для мышц туловища, а также ног и рук махового характера;
- * на расслабление мышц рук;
- * на точность и координацию движений.

Ко второй группе относятся виды работ, в которых сочетаются элементы умственного и физического труда. Движения здесь разнообразные, динамичные при умеренных физических усилиях. Большая часть работ, относящихся к этой группе, может выполняться стоя, (на месте или в движении, что должно быть учтено при составлении комплекса).

Для этой группы профессий комплексы физкультпауз составляют из разнообразных динамических упражнений в сочетании с элементами расслабления. Очень важно исключить дополнительные нагрузки! на те мышцы, которые участвовали в трудовых операциях. Типовая схема физкультурной паузы:

Упражнения:

- * в потягивании;
- * для мышц туловища, рук, ног с элементами расслабления;
- * для мышц туловища, рук, ног;
- * общего воздействия — бег, прыжки, приседания и их комбинации;
- * махового характера;
- * на расслабление;
- * на координацию и точность движений.

В третью группу включены работы, связанные с большими физическими усилиями, подвижные. Комплексы физкультпаузы состоят в основном из упражнений на

расслабление в сочетании с глубоким дыханием, способствующим ускорению восстановительных процессов. Упражнения выполняются, как правило, в медленном или среднем темпе. Физкультурную паузу рекомендуется сочетать с пассивным отдыхом и выполнять ее лучше в положении сидя, а некоторые упражнения даже в положении лежа. Схема подбора комплекса упражнений для представителей тяжелого физического труда следующая:

Упражнения:

- * в потягивании с глубоким дыханием и включением элементов расслабления мышц рук и плечевого пояса;

- * в глубоком дыхании с расслаблением различных мышц;

- * с расслаблением мышц ног, рук и туловища в сочетании с глубоким дыханием в положении сидя или лежа;

- « на растягивание, улучшение осанки и подвижности суставов;

- * для мышц туловища, ног и рук с элементами координации движений.

Наконец, *четвертая группа профессии* — это виды работ, связанные с умственным или преимущественно умственным трудом. Они требуют большого напряжения центральной нервной системы, но малоподвижные, физические затраты небольшие. Физкультпауза состоит из разнообразных физических упражнений с широкой амплитудой движений, выполняемых стоя. Длительное выполнение работы в положении сидя вызывает хроническую перегрузку главной «несущей конструкции» — позвоночника, на который воздействует около 70% массы тела. Поэтому при подборе упражнений позвоночник должен быть предметом особых забот — важны наклоны в стороны, прогибание назад, вращение туловища. Необходимо, чтобы нагрузку получали крупные мышечные группы, которые не задействованы в процессе работы. Важны и упражнения, способствующие кровоснабжению головного мозга, ликвидирующие застой крови в области малого таза.

Типовая схема комплекса для четвертой группы профессий:

Упражнения:

- * в потягивании;

- * для мышц туловища, ног и рук;

- * для мышц туловища, ног и рук более динамичные, с большей нагрузкой;

- * общего воздействия — приседания, бег, прыжки;

- * для мышц ног, рук и туловища и их комбинации с акцентом на движение ногами;

- * на расслабление мышц рук;

- * на внимание, координацию движений.

Физическая нагрузка во время выполнения комплекса упражнений для 1, 2 и 4-й групп профессий должна постепенно увеличиваться, достигнув максимума к середине комплекса, а к его окончанию - снизиться. Для людей 3-й группы (тяжелый физический труд) нагрузка в комплексе упражнений физкультпаузы должна постепенно повышаться.

Следует уделить внимание месту физкультурных пауз в течение рабочего времени. Физкультурная пауза или несколько предшествует первым признакам утомления, или совпадает с ними. Людям, занятым тяжелым физическим трудом, физкультпаузу можно предложить после полутора часов работы, а занятым умственным трудом — не раньше, чем через 2,5—3 ч.

ЗАДАНИЕ:

Задание 1 Определить к какой группе профессий относится ваша специальность. Для этого необходимо заполнить таблицу 1 Группы профессий и комплекс упражнений для этой группы

Таблица 1 - Группы профессий и комплекс упражнений для этой группы

Группа профессий	Характеристика группы	Специальности	Схема упражнений
Первая			
Вторая			
Третья			
Четвертая			

Задание 2 Исходя из данных таблицы 1 разработайте комплекс общеразвивающих упражнений для своей группы профессий, состоящий из восьми упражнений и провести его на группе.

Комплекс должен быть составлен по анатомическому признаку подбора упражнений:

- упражнение на потягивание или для мышц шеи;
- упражнение для мышц рук и плечевого пояса;
- повороты туловища или наклоны;
- полуприседы, приседы;
- выпады или пружинные выпады (их сочетания);
- упражнение общего воздействия;
- махи;
- подскоки или прыжки с переходом на ходьбу и остановкой группы.

Форма конспекта профессионально-прикладной физической подготовки

(9-10 упражнений)

N n/p	Описание упражнения	Дозировка	Графическое изображение (схематично)	Организационно - методические указания
1.	И.п.- о.с 1-	3-4 раза		Спина прямая, руки в локтях не сгибать

	2			
	3			
	4			
2.				

Задание 3. Разучить и выполнить комплекс ОРУ с гимнастической палкой (с учетом гимнастического стиля выполнения упражнений).

Задание 4 Разучить и выполнить комплекс ОРУ с набивным мячом (с учетом гимнастического стиля выполнения упражнений).

Порядок выполнения работы:

1. Работа выполняется в индивидуальном порядке.
2. Напишите название и цель занятия.
3. Изучите теоретический материал и выполните задание № 1-4, сформулируйте выводы по работе.
4. Подготовьтесь к защите и защитите практическое занятие по контрольным вопросам.

Контрольные вопросы:

1. Комплекс упражнений для профессий связанных с 1 группой профессий?
2. Комплекс упражнений для профессий связанных с 2 группой профессий?
3. Комплекс упражнений для профессий связанных с 3 группой профессий?
4. Комплекс упражнений для профессий связанных с 4 группой профессий?

Критерии оценивая комплексов производственной и профилактической гимнастики

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
соответствие комплекса упражнений профессии, разностороннее воздействие на все мышечные группы, последовательность выполнения упражнений, соблюдение требований к оформлению и терминологии, правильно подобранная дозировка, наличие	соответствие комплекса упражнений профессии, разностороннее воздействие на все мышечные группы, последовательность выполнения упражнений, соблюдение требований к оформлению и терминологии, правильно подобранная дозировка,	соответствие комплекса упражнений профессии, разностороннее воздействие на все мышечные группы, последовательность выполнения упражнений, правильно подобранная дозировка, отсутствует графическое изображение, допущены ошибки в	Полное несоответствие поставленным требованиям

графического изображения, правильно сформулированные методические указания.	отсутствует графическое изображение, правильно сформулированные методические указания.	терминологии и формулировке методических указаний.	
---	--	--	--

Практическая работа № 10

Тема: Техника самомассажа.

Цель работы: ознакомиться с основными приемами самомассажа, использование приемов самомассажа во время микропауз на производстве.

Материалы для выполнения работы:

1. Теоретический материал
2. Интернет ресурсы
3. Мультимедийное оборудование
4. плакаты по анатомии мышечной системы человека,
5. рисунки основных приемов массажа,
6. стул,
7. массажный крем.

Описание практической работы:

Используя теоретические сведения выполнить предложенное преподавателем задание.

Общие теоретические сведения:

Техника самомассажа отдельных частей тела

Самомассаж головы и лица. При самомассаже головы ее необходимо слегка наклонить вперед-вниз. Производят поглаживание, растирание подушечками пальцев; прямолинейно, кругообразно, начиная от волосистой части лба до затылка.

Поглаживание волосистой части головы выполняется ладонной поверхностью кисти. Массажные движения идут от лба к затылку и от середины головы к височной области. Поглаживания выполняются одной или двумя руками.

Лоб массируют таким образом: кладут кончики пальцев на середину лба и производят растирание, поглаживание к вискам. Ладонной поверхностью полусогнутых II–IV пальцев поглаживают лоб попеременно то одной, то другой рукой от бровей к линии роста волос в правую и левую стороны.

Растирание, разминание головы выполняется подушечками II–V пальцев, фалангами согнутых пальцев, основанием ладони, подушечкой большого пальца, подушечками

указательного и среднего пальца, а также двумя руками (кольцевое). Направление массажных движений прямолинейное, спиралевидное, кругообразное. Массируют (разминание, растирание) от лба к затылку и от затылочной области к шейной, надплечью; от средней линии головы к височной области пальцев от затылка к надплечью подушечками пальцев по средней линии головы в направлении к шее.

Самомассаж шеи и трапецевидной мышцы. Производится одной или двумя руками с применением поглаживания, растирания, разминания. Поглаживание выполняется двумя руками, при этом ладони кладут на затылок (или подбородок) и производят поглаживание сверху вниз; при поглаживании одной рукой, другая поддерживает ее за локоть.

Затем осуществляют растирание и разминание подушечками пальцев от затылка к верхним отделам лопаток. Заканчивается массаж поглаживанием. Разминание трапецевидной мышцы производят по очереди правой и левой руками, при этом одна рука поддерживает другую под локоть. Движения идут от сосцевидного отростка к краю трапецевидной мышцы. Заканчивают массаж поглаживанием.

Самомассаж спины. Выполняется в положении стоя или сидя. Массажные приемы: поглаживание, растирание. Растирание выполняют одной или двумя руками. Движения идут от поясницы вверх. Растирание проводят тыльной поверхностью правой (левой) кисти, взятой в замок с левой (правой); направление массажных движений продольное, поперечное, кругообразное. Можно проводить растирание кулаками. Заканчивается массаж поглаживанием.

Самомассаж груди и живота. Массаж груди выполняется в положении лежа или стоя. Массажные движения должны быть направлены от нижних ребер (реберной дуги) к большой грудной мышце дугообразно вверх, а в боковой и нижней части груди — к подмышечной ямке. На груди массируются большие грудные мышцы, межреберные, диафрагма

Массаж живота выполняется при максимальном расслаблении мышц брюшной стенки. Исходное положение — желательно лежа на спине, ноги согнуты в коленных и тазобедренных суставах. Применяют поглаживание одной рукой, поглаживание одной рукой с отягощением другой, растирание кончиками пальцев, кулаком, основанием ладони по ходу толстой кишки.

Самомассаж нижних конечностей. *Самомассаж мышц бедра* осуществляется в положении стоя или сидя. Поглаживающие движения идут от коленного сустава к паховой складке (обычно правое бедро массируется правой рукой, левое — левой). При растирании кончиками пальцев правой кисти с отягощением левой массажные движения также идут от коленного сустава к паховой складке. Кроме того, применяют ординарное, двойное кольцевое разминание, двойной гриф, разминание основанием ладони, кулаками. Заднюю группу мышц массируют в положении лежа на боку или стоя. Применяют поглаживание, растирание, разминание.

Самомассаж икроножных мышц начинается от пяточного сухожилия к подколенной ямке. Применяют поглаживание прямолинейное , спиралевидное; разминание подушечками четырех пальцев, фалангами пальцев ; используют комбинированные приемы, когда одной рукой разминают мышцы, а другой поглаживают. Разминание выполняют ординарное или двойное кольцевое.

Самомассаж верхних конечностей. Руки массируют в положении стоя и сидя. Используют поглаживание, растирание, разминание, потряхивание, встряхивание. Вначале массируют заднюю, а затем переднюю группу мышц. Применяют поглаживание и разминание трехглавой и двуглавой мышц от локтевого сгиба к плечевому суставу .

При самомассаже предплечья применяют поглаживание от лучезапястного сустава вверх, обхватив предплечье большим и остальными пальцами; растирание выполняют основанием ладони, подушечкой большого пальца, кончиками пальцев. Вначале массируют мышцы-сгибатели, а потом — разгибатели .

Массаж кисти и пальцев рук. Пальцы массируют каждый отдельно, применяя растирание прямолинейное, кольцевое, подушечками всех пальцев; растирание подушечками пальцев межпальцевых мышц . Ладонную поверхность кисти растирают основанием ладони, кулаком, подушечкой большого пальца . Тыльную поверхность кисти поглаживают, растирают подушечками и ладонной поверхностью другой руки .

ЗАДАНИЕ:

Задание № 1 Самостоятельно осуществить самомассаж тех групп мышц, которые задействованы при выполнении работ в положении сидя. Заполнить протокол занятия.

Протокол занятия

Студент _____

Спортивная специализация _____

Возраст _____

Самомассаж частей тела	Основные массажные приемы	Направление массажных приемов	Исходное положение
Голова и лицо	1 — поглаживание 2 3	От лба к затылку	Сидя, слегка наклонив голову
Шея и трапециевидные мышцы	1 2 3		
Спина	1		

	2 3		
Бедро Голень	1 2 3 4 5 1 2 3 4 5		
Плечо Предплечье Кисть	1 2 3 1 2 3 1 2 3		

Выводы по работе: Опишите воздействие самомассажа на организм.

Порядок выполнения работы:

1. Работа выполняется в индивидуальном порядке.
2. Напишите название и цель занятия.
3. ***Ход работы***
 - Преподаватель сообщает цель, задачи, структуру и порядок работы; знакомит с понятиями «массаж», «самомассаж», методикой самомассажа.
 - Демонстрация преподавателем основных массажных приемов с использованием плакатов и рисунков: поглаживание, растирание, разминание, выжимание.
 - Разбор основных массажных приемов с учетом следующей последовательности самомассажа: мышц головы; шеи и трапецевидной мышцы; спины; нижних конечностей; верхних конечностей.
 - Преподавателем демонстрируются (показываются) все массажные приемы в их последовательности при самомассаже головы. Студенты одновременно повторяют массажные движения за преподавателем. В такой же последовательности выполняется самомассаж других частей тела преподавателем с одновременным повторением их студентами. По окончании основные массажные приемы и их последовательность необходимо занести в протокол.
4. Изучите теоретический материал и выполните в тетради для практических занятий задание № 1, сформулируйте выводы по работе.
5. Подготовьтесь к защите и защитите практическое занятие по контрольным вопросам.

Контрольные вопросы:

1. Определение понятия «массаж» и «самомассаж».
2. Какое воздействие на организм оказывает массаж?
3. Перечислите основные приемы самомассажа и технику их выполнения.
4. Почему нельзя массировать лимфатические узлы?
5. Как следует проводить процедуру самомассажа при повреждениях кожи?
6. Почему не рекомендуется проводить самомассаж при острых лихорадочных состояниях, воспалительных процессах, кровотечениях?
7. Как оценить правильно ли проведена процедура самомассажа?

Тема 2.6. Основная гимнастика

Практическая работа № 11

Тема: Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приемов; построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте

Цель: Обучить технике безопасности на занятиях гимнастикой

Оснащение/оборудование: тренажеры, гимнастические маты.

Описание практической работы:

Используя теоретические сведения выполнить предложенное преподавателем задание.

Общие теоретические сведения:

Строевые упражнения – совместные или одиночные действия занимающихся в том или ином строю, содействующие воспитанию дисциплины и организованности, навыков коллективных действий, правильной осанки, чувства ритма и темпа.

Строевые упражнения служат средством постепенного и умеренного разогревания мышц, а также содействию формирования правильной осанки и регулируют эмоциональный настрой занимающихся. Основные строевые понятия, действия и команды взяты из Строевого Устава Вооруженных Сил. Определенная часть понятий создавалась в процессе практической работы по гимнастике.

Классифицируются строевые упражнения на четыре группы:

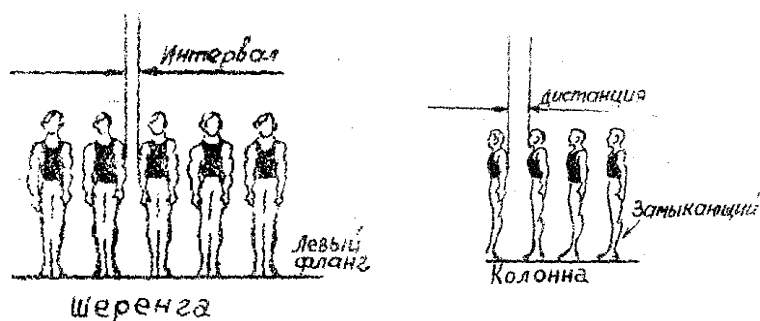
Строевые приемы, построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания.

Строй - установленное размещение занимающихся, для совместных действий.

Сомкнутый строй - строй, в котором занимающиеся расположены в шеренгах с интервалом, равным ширине ладони (между локтями), один от другого или в колоннах на дистанции, равной поднятой впереди руки.

Разомкнутый строй - строй, в котором занимающиеся расположены в шеренгах, с интервалом в один шаг или с интервалом, указанным преподавателем.

Шеренга - размещение занимающихся на одной линии, один возле другого.



Фланги - правая и левая оконечности строя.

Интервал - расстояние по фронту между занимающимися (в шеренге).

Колонна - строй, в котором занимающиеся расположены в затылок друг другу.

Дистанция - расстояние между занимающимися в глубину (в колонне).

Направляющий - занимающийся, идущий первым в колонне.

Замыкающий - занимающийся, идущий в колонне последним.

Для более четкого выполнения строевых упражнений спортивный зал (площадка) обозначен условными точками:

центр, середина и углы (см. далее).

Они определяются по правой границе зала. Это одна из длинных сторон, где группа строится перед началом занятий.



СТРОВАЫЕ ПРИЕМЫ

Управление строем осуществляется посредством команд и распоряжений, которые обычно подаются голосом или установленными сигналами.

«Становись!» По этой команде занимающийся встает в строй, принимает строевую (основную) стойку.

«Равняйсь!», «Налево равняйсь!», «На середину равняйсь!» По этой команде все занимающиеся, кроме (право-) левофлангового или среднего поворачивают голову направо (налево).

«Смирно!» По этой команде занимающиеся принимают строевую стойку.

«Отставить!» по этой команде занимающиеся принимают предшествующее ей положение.

«Вольно!» По этой команде занимающийся, не сходя с места, ослабляет одну ногу в колене. В разомкнутом строю занимающийся отставляет правую (левую) ногу на шаг в сторону, распределяет тяжесть тела на обеих ногах и ставит руки за спину.

«Разойдись!» По этой команде занимающиеся действуют произвольно.

Повороты на месте (команды Направо! Налево!, Кругом!, Полповорота налево!).

Расчёт: команды По порядку рассчитайсь!, На первый и второй рассчитайсь!, По три (четыре, пять и т.д.) рассчитайсь! и др. Расчёт начинается с правого фланга; каждый, называя свой номер, чётко поворачивает голову к стоящему слева и затем принимает исходное положение.

Команды, как правило, разделяются на предварительные и исполнительные (Шагом марш!, Кругом! и т.д.). Есть команды только исполнительные (Равняйсь!, Смирно! и т.д.), но при необходимости перед их подачей преподаватель может добавлять слова: отделение, группа, внимание, колонна и др. чтобы привлечь внимание занимающихся к исполнительной команде. Например: «Группа! Смирно!», «Колонна стой!».

Предварительная команда подаётся отчётливо, громко и несколько протяжно, чтобы занимающиеся могли понять, что предстоит сделать, и подготовиться к выполнению. Исполнительная команда подаётся после небольшой паузы отрывисто и энергично.

Голос при подаче команд и пауза между предварительной и исполнительной командами должны быть соразмерны величине строя: чем больше строй, тем протяжнее предварительная команда и больше пауза между предварительной и исполнительной командами, громче подача последней.

При подаче команды на перестроение надо соблюдать последовательность ее частей:

- а) направление движения;
- б) название строя;
- в) способ исполнения.

Например, при перестроении из колонны по одному в колонну по четыре команда должна быть подана так: «Налево (направо) в колонну по четыре шагом марш!» При движении, если способ передвижения не меняется, его не указывают. В приведённом примере, если команда на перестроение подаётся для идущей группы, слово шагом опускается.

При размыкании соблюдается следующая последовательность:

- а) направление;
- б) величина интервала;
- в) способ выполнения.

Например: Влево на два шага приставными шагами разомкнись!

Команды, в которых есть указание о направлении движения, различаются следующим образом: налево (направо) движение в указанную сторону с одновременным поворотом в самом движении; влево (вправо) движение в указанную сторону без поворота, т.е. боком.

3. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ

При обучении строевым упражнениям пользуются в основном методами показа, объяснения и обучения по частям (по разделениям). Исходя из небольшой сложности овладения строевыми упражнениями, чаще всего при обучении сочетаются показ и объяснения, а затем упражнение выполняется всей группой одновременно.

Более сложные строевые упражнения надо разучивать по разделениям. В данном случае для выполнения каждого действия подаётся отдельная команда. Например, при перестроении из одной шеренги в две вторые номера выполняют следующие команды: Шаг левой назад делай раз! Шаг правой в сторону делай два! Приставить левую, делай три!

При обучении по разделениям занимающийся осознаёт и запоминает свои действия, а преподаватели до подачи очередной команды может исправить ошибки у них.

Рекомендуется разучивать по разделениям такие упражнения, как: повороты на месте и в движении; перестроение из одной шеренги (колонны) в две (три); строевой шаг и другие разновидности передвижения; размыкание приставными шагами и др.

Начинать обучение строевым упражнениям следует с самых необходимых для проведения занятий, одновременно из всех групп, начиная с построения, строевых приёмов, передвижения, кончая размыканиями и смыканиями, ставя узкие, конкретные задачи на каждом уроке. Для более успешного овладения строевыми упражнениями

целесообразно с первых же занятий начинать учебную практику по их проведению в составе учебных отделений. Некоторые строевые приёмы можно проводить в парах, когда один подаёт команду, а второй её выполняет.

4. ПОСТРОЕНИЯ И ПЕРЕСТРОЕНИЯ

Построение – действия занимающихся после команды преподавателя для принятия (первоначально) того или иного строя.

Гимнастические построения и перестроения дети изучают в течение всего периода пребывания в школе. Они являются средством формирования у школьников правильной осанки, воспитания подтянутости, дисциплинированности, готовности выполнить распоряжение учителя и старшего товарища, организованности детей и согласованности в их совместных действиях. Вместе с тем эти упражнения дают учителю возможность лучше руководить детьми во время урока, быстро размещать их для занятий гимнастикой и играми. К учащимся предъявляются конкретные требования при выполнении этих упражнений. На соответствующих этапах обучения они должны уметь отдавать рапорт, выполнять повороты направо, налево, кругом, рассчитываться по заданию и размыкаться, выполнять целый ряд перестроений, должны усвоить понятия «шеренга», «колонна», «противоход», «диагональ», «рапорт», «размыкание», «змейка», «зигзаг» и др. Эти умения создают хорошую основу для успешного обучения более сложным строевым приемам и перестроениям в старших классах.

Для проведения гимнастических построений и перестроений не требуется никакого оборудования и инвентаря, их можно проводить в любых условиях и в любое время года. Эти упражнения учитель проводит на каждом уроке, с разными целями: для обучения различным способам построения и перестроения, для размещения детей на площадке или в зале при проведении других упражнений и игр, для организованного прихода из класса в зал, на площадку и обратно и т.д. При этом учитель применяет приемы, посильные и интересные для детей, соблюдая переход от легкого к трудному.

Построение в шеренгу. Команда «В одну (две, три и т.д.) шеренгу становись!». Преподаватель, подавая команду, становится лицом к фронту, а группа выстраивается слева от него. (Рис.1)

Построение в колонну. Команда: «В колонну по одному (два, три, четыре и т.д.) становись!». Группа выстраивается за преподавателем в затылок (или за направляющим). (Рис 2)

Построение в круг: по распоряжению, например «Встаньте в круг!»

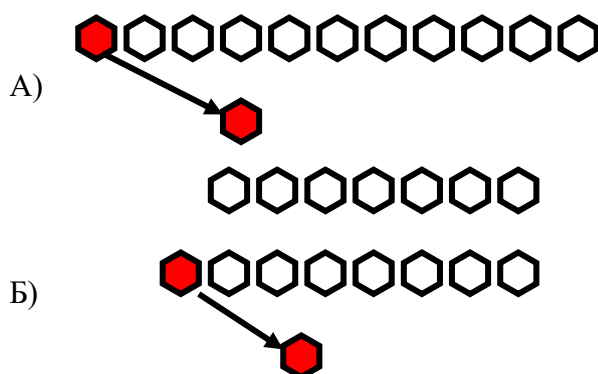


Рис 1. Построение в одну и две шеренги



Рис.2 Построение в колонну по одному и по два.

Перестроение из одной шеренги в две: после предварительного расчёта на 1-й и 2-й подаётся команда: «В две шеренги - Стройся!» По этой команде вторые номера делают левой ногой шаг назад (счет раз), правой, не приставляя ее, шаг вправо (счёт два) и, вставая в затылок первому, приставляют левую ногу (счёт три). Для обратного перестроения подаётся команда: «В одну шеренгу - Стройся!». Перестроение проводится в обратной последовательности. (Рис 3.)

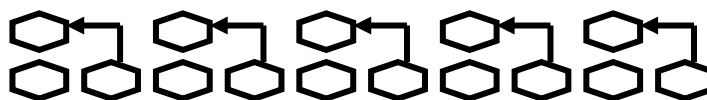


Рис. 3 Перестроение из одной шеренги в две.

Перестроение из одной шеренги в три: после предварительного расчёта (по три) подаётся команда: «В три шеренги стройся!». По этой команде вторые номера стоят на месте, первые номера делают шаг правой ногой вперед (счет раз), левой ногой, не приставляя ее, шаг влево (два), и приставляя правую ногу, становятся впереди вторых номеров (счет 3). Третьи номера делают шаг левой ногой назад (счет 1), шаг правой в сторону (счет 2) и, приставляя левую ногу, становятся в затылок вторым номерам (счет 3). Для обратного перестроения подаётся команда: «В одну шеренгу стройся!». Перестроение производится в обратной последовательности. (Рис 4.)

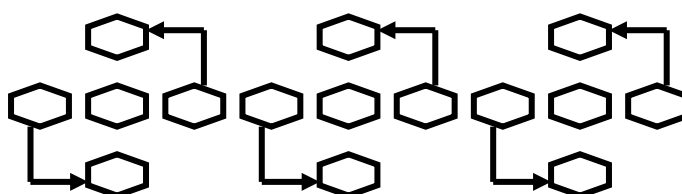


Рис 4. Перестроение из одной шеренги в три.

Перестроение из шеренги уступом: После предварительного расчёта по заданию (9 -6-3 на месте , 6-4-2 на месте и т.д.) подаётся команда: «По расчёту шагом - Марш!»

Занимающиеся выходят, сохраняя равнение на положенное им по расчёту количество шагов и приставляют ногу. Преподаватель ведёт подсчёт до момента приставления ноги первой шеренгой. Так, при расчёте 9- 6-3 на месте до 10; 6-4-2 на месте до 7.

Для обратного перестроения подаётся команда: «На свои места шагом - Марш! Все выходившие из строя делают поворот кругом, сохраняя равнение, идут на свои места и, дойдя до них, делают поворот кругом. Преподаватель ведёт подсчёт «1», «2».... и «1», «2» (Рис 5)

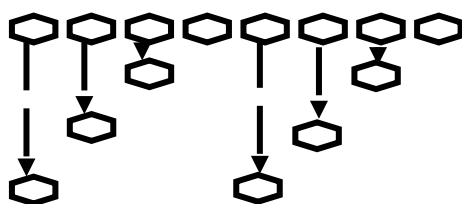


Рис 5. Перестроение из шеренги уступом

Перестроение из колонны по одному в колонну по два.

После предварительного расчета на первый и второй подается команда: « В колонну по два – Стройся!» По этой команде вторые номера делают шаг правой в сторону (счет раз), левой ногой, не приставляя ее, шаг вперед (счет два) и встают на одну линию с первыми, приставляя правую ногу (счет три). Для обратного перестроения подается команда: «В колонну по одному – Стройся!». Перестроение производится в обратной последовательности. (Рис 6)

Перестроение из колонны по одному в колонну по три.

После предварительного расчета по три подается команда: «В колонну по три – Стройся!». По этой команде вторые номера стоят на месте, первые номера делают шаг левой ногой в сторону (счет раз), правой ногой, не приставляя ее, шаг назад (счет два) и встают на одну линию со вторыми, приставляя левую ногу (счет три).

Третьи номера делают шаг правой в сторону (счет раз), левой ногой, не приставляя ее, шаг вперед (счет два) и встают на одну линию со вторыми, приставляя правую ногу (счет три). Для обратного перестроения подается команда: «В колонну по одному – Стройся!». Перестроение производится в обратной последовательности.

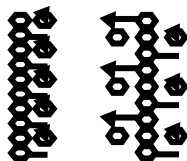


Рис 6. Перестроение из колонны Рис 7.Перестроение из колонны

по одному в колонну по два.

по одному в колонну по три.

Перестроение из одного круга в два.

После предварительного расчета по три подается команда: « В два круга – Стройся!». По исполнительной команде, первые номера стоят на месте, вторые делают два шага вперед к центру, третьи – один шаг вправо по кругу. Подсчет ведется до тех. Для обратного перестроения подается команда: «В один круг – Стройся!». По исполнительной команде первые номера стоят на месте, вторые делают два шага назад и входят в наружный круг, Третьи один приставной шаг влево по кругу. Перестроение выполняется на три счета. (Рис 8)

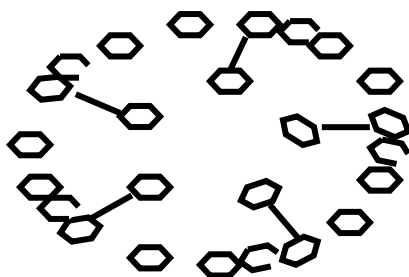


Рис 8. Перестроение из одного круга в два.

Перестроение из колонны по одному в колонну по два (три, четыре и т.д.) поворотом в движении.

После предварительно расчета группы по два (три, четыре и т.д.) на месте и в движении, на одной из границ зала или площадки, при движении группы налево (направо) – Марш! После поворота первой двойки (тройки, четверки и т.д.) следующие делают поворот под команду своего замыкающего на том же месте что и первые. (Рис 9)

После перестроения группа продолжает движение в сомкнутом строю. В зависимости от задач урока здесь же можно дать указание об интервале и дистанции с тем, что - бы не размыкать колонну потом специально. Например: «Налево в колонну по три, – Марш! Интервал и дистанция два шага».

Для обратного перестроения подаются команды: «Напра – Во! (Нале – Во!)».

«В обход направо (налево) в колону по одному шагом – Марш!». По этой команде направляющий начинает движение в указанном направлении, за ним следуют остальные по росту, вся колона обозначает шаг на месте, последовательно включаясь в движение.

Если занимающиеся находятся в разомкнутом строю, то после команд для перестроения все одновременно смыкаются вперед, а затем действуют как описано выше.

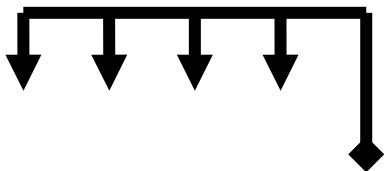


Рис.9 Перестроение из колонны по одному в колонну по два (три, четыре и т.д.) поворотом в движении.

Перестроение из колонны по одному в колонну по три уступом.

После предварительного расчета по три подается команда: «Первые номера два (три, четыре и т.д.) шага вправо, третьи номера два (три, четыре и т.д.) шага влево – Марш!» Рис.10.

Для обратного перестроения подается команда: «На свои места шагом – Марш!» Перестроение выполняется приставными шагами. Преподаватель ведет подсчет по два.

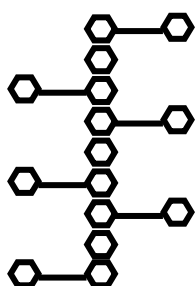


Рис. 10 Перестроение из колонны по одному в колонну по три уступом.

Перестроение из колонны по одному в колонны по 2-4-8 и т.д. дроблением и сведением.

Команды:

1.«Через центр - Марш!», как правило, подаётся на одной из середин зала или площадки.

2. «В обход направо и налево в колонны по одному - Марш!» Подаётся на противоположной стороне. По этой команде первые номера идут направо, вторые номера налево в обход;

3. «Через середину в колонну по два - Марш! Команда подаётся при встрече колонн в той середине зала, откуда начиналось перестроение. Продолжая дробление и сведение, можно построить в колонны по четыре, восемь и т.д. (рис. 11).

Обратное перестроение называется разведением и слиянием; Например, из колонны по два в колонну по одному. Команды: «В обход направо и налево в колонну по одному шагом - Марш!» По этой команде правая колонна идёт направо в обход,

Левая - налево в обход. При встрече колонн на противоположной стороне подаётся команда: «Через центр в колонну по одному - Марш!». Затем, «Налево (направо) в обход – Марш!».

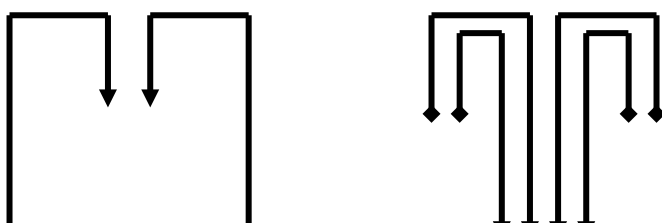


Рис. 11 Перестроение из колонны по одному в колонны по 2-4-8 и т.д.

дроблением и сведением.

5. ПЕРЕДВИЖЕНИЯ

Передвижения осуществляются по прямым, косым и закруглённым линиям. По мере овладения техникой передвижений, фигуры усложняются различными заданиями: переход с ходьбы на бег; прыжки, танцевальные шаги и т.д.

Занимающиеся должны знать, что все строевые движения начинаются с левой ноги, а танцевальные - с правой.

Движение на месте: выполняется по команде « На месте шагом (бегом) - Марш!»

Команда: «Направляющий, на месте!», подаётся для всякого движения шагом (даже на один шаг).

Остановка движения на месте: выполняется по команде «Группа - Стой!»

подаётся с постановкой левой ноги, затем делается ещё один шаг правой и приставляется левая нога.

Переход из движения на месте к передвижению вперед фронтом (шеренгой): по команде «Прямо!» - подаётся под левую ногу, затем делается шаг правой на месте и с левой ноги начинается движение вперёд.

«Два (три, четыре и т.д.) шага вперед (назад, в сторону) – Марш!»

Строевой шаг: по команде «Строевым шагом - Марш!» для движения с места и «Строевым – Марш!» при движении походным (обычным) шагом или движении группы на месте.

Ногу надо поднимать на 15-20 см от пола, держать ступню горизонтально, ставить ногу твердо на всю ступню. Руки при движении вперёд сгибать в локтях и поднимать немного выше пояса. При движении назад руки выпрямляют и отводят до отказа в плечевом суставе, пальцы слегка сжаты в кулак.

Походный шаг (обычный): по команде «Шагом - Марш!», нога поднимается свободно, ставится на пол мягко и несколько с пятки.

Переход из строевого шага на походный: выполняется по команде «Вольно!» или «Обычным марш!».

Переход с ходьбы на бег: выполняется по команде «Бегом – Марш».

Переход с бега на ходьбу : выполняется по команде «Шагом - Марш!», она подаётся под левую ногу, затем делается еще два шага бегом и с левой ноги начинается ходьба.

Изменение характера и темпа передвижения. Команды: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаще шаг!», «Ре-же!», «Идти не в ногу!», «Идти в ногу!», «Полный шаг!», «Полшага!» подаются под левую ногу.

Повороты в движении. Команда: «Напра - Во!», исполнительная команда подаётся под правую ногу, затем делается шаг левой ногой и поворот направо.

Для поворота налево исполнительная команда подаётся под левую ногу.

По команде «Кругом - Марш!» исполнительная команда подаётся под правую ногу, затем делается шаг левой (счет раз), полшага правой вперед и немного влево и, резко повернувшись в сторону левой руки на носках (счет два), с левой ноги начинается движение в новом направлении (счет три).

Повороты в движении бегом выполняются по тем же командам, что и при движении шагом.

Разновидности ходьбы.

Походная (или обычная), на носках, на пятках, на внутренней и наружной стороне стоп, с опорой руками о колени, пригнувшись, крадучись, с высоким подниманием бедра (сгибая ноги вперед), в полуприседе, в приседе, выпадами, приставными и переменными шагами, скрестными шагами вперед и в сторону, «острый шаг» (выполняется перекатом с носка на всю стопу), пружинный шаг (выполняется с резким подъёмом на полупальцы после небольшого приседа), с различными положениями рук.

Разновидности бега.

Обычный бег, с высоким подниманием бедра, со сгибанием ног назад; со взмахом прямых ног вперед (назад или в стороны), скрестным шагом вперед и в сторону, спиной вперед, с поворотами с различными положениями рук.

Разновидности прыжков и подскоков.

На двух и на одной ноге, ноги врозь и вместе, ноги врозь скрестно, с ноги на ногу, с различными положениями рук; с поворотами, с движениями рук, туловища, ног.

Разновидности танцевального шага.

Приставной, переменный, шаг вальса, мазурки, венгерки, польки, шаг галопа вперед и в сторону.

Движение в обход. Команда «В обход налево (направо) шагом – Марш!». Если команда подается во время передвижения, то исполнительная – «Марш!» должна быть подана у угла зала или площадки. (рис 12).

В том случае если направляющий группы находится не на линии обхода, необходимо, указав какую - либо точку обхода, вывести туда направляющего и затем подать команду для движения в обход.

Диагональ. Команда: «По диагонали - Марш!», подаётся при подходе направляющего к одному из углов зала (рис. 13).



Рис.12 Рис. 13.

Движение противоходом – Движение колонны за направляющим в противоположном направлении. Команда: «Налево (направо) противоходом – Марш!». Направляющий заходя правым плечом вперед, выполняет поворот кругом и начинает движение на встречу колонне. Интервал между встречными колоннами один шаг (Рис 14.)

А) Противоходом наружу, команда: «Противоходом наружу – Марш!» (Рис.15)

Б) Противоходом внутрь, команда: «Противоходом внутрь - Марш!» Для выполнения движения интервал между колоннами должен быть не менее трех шагов (Рис 16).

В) Противоход в колоннах, команда: «Налево (направо) противоходом в колоннах – Марш!». Для выполнения этого движения интервал между этими колоннами должен быть не менее двух шагов (Рис. 17).

Г) Противоход первых или вторых выполняется при движении в обход в колонну по одному. После предварительного расчета на «первый» и «второй» подается команда: «Первые (вторые) налево (направо) противоходом– Марш!».

По этой команде все «первые» («вторые») одновременно выполняют противоход налево и продолжают движение колонной по одному в обход в противоположном направлении. При встречном проходе «первые» («вторые»), дойдя до своего места в строю, выполнив противоход налево (направо), становятся в строй и продолжают движение в первоначальном направлении (Рис. 18).



Рис. 15

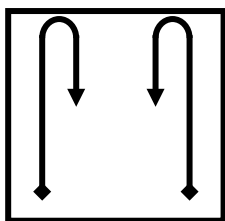


Рис. 16.

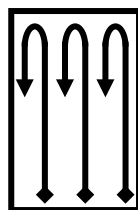


Рис. 17.

Рис. 18.

«Змейка», «Зигзаг» представляет собой ряд противоходов. Для движения «змейкой» вначале подается команда «Налево (направо) противоходом - Марш!», а когда колонна сделала один виток противоходом, подается команда «Змейкой - Марш!». «Змейки» могут быть разного размера: большие - во всю длину зала (площадки), средние, на половину длины или ширины зала (площадки), малые - на четверть длины или ширины (Рис. 19).

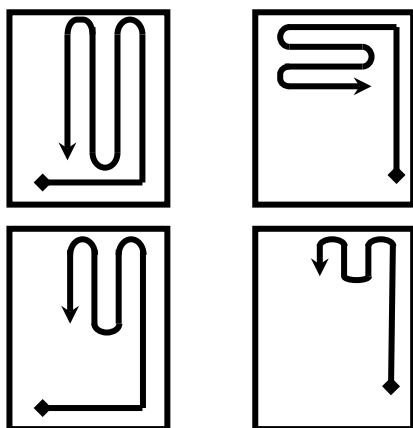
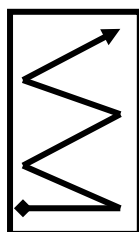


Рис.19

«Зигзаг» (Рис.20) изучается после того, как дети хорошо усвоят движение в колонне с изменением направлений. В командах для движения «зигзагом» указывается направление движения: «Ко мне - Марш!», «На правый угол - Марш!» и др. «Зигзаги», так же как и «змейки», могут быть различных размеров. При проведении «зигзагов» на площадке или в зале, можно использовать имеющиеся ориентиры: столб, дерево, флажок, скамейку, окно, дверь, гимнастическую стенку и т. д. «Змейки» и «зигзаги» могут быть продольными и поперечными.

Чтобы студенты лучше усвоили фигурную маршировку, следует чаще менять направляющих.



6. РАЗМЫКАНИЯ И СМЫКАНИЯ

Размыкания - способы увеличения интервала или дистанции строя.

Смыкания приёмы уплотнения разомкнутого строя.

Размыкания и смыкания в движении. Команда: «Вправо (влево, от середины) на 2-3 шага разомкнись! Занимающийся, от которого начинается размыкание, движется в полшага, а остальные в полповорота направо (налево), продолжая движение, размыкаются на указанный интервал.

Смыкание в движении. Команда: «Вправо (влево, к середине) сомкнись!» или «Бегом сомкнись!». Смыкание выполняется в обратном порядке относительно размыкания.

Размыкание приставными шагами на поднятые руки в стороны.

Команда: «От середины (вправо, влево) на поднятые руки в стороны разомкнись!», производится приставными шагами, постепенно поднимая руки в стороны до интервала на ширину ладони между пальцами партнера. После окончания размыкания подаётся команда: «Руки вниз!». Смыкание производится по команде: «К середине (вправо, влево) приставными шагами сомкнись!».

Размыкание колонны по четыре приставными шагами.

Команда: «Влево (вправо, от середины), приставными шагами (окрестными шагами, прыжками, выпадами, кувырками и т.д.) на два шага разомкнись!». После подачи команды преподаватель начинает подсчет «раз-два» до тех пор, пока размыкание не закончится. Начинают размыкание крайние колонны, затем последовательно, через каждые два счёта вступают остальные.

Для смыкания подаётся команда: «Влево (вправо, к середине) сомкнись!». Начинают смыкание все колонны одновременно. Преподаватель ведет подсчёт до окончания смыкания.

Размыкание с поворотами.

Команда: «Налево (направо) от середины разомкнись!». В том случае, когда интервал не указывается, занимающиеся размыкаются на один шаг. Для размыкания все занимающиеся поворачиваются в указанную сторону и идут вперёд, повернув голову налево - назад, смотрят на занимающихся, идущих сзади. После размыкания все поворачиваются в исходное положение.

Для смыкания подаётся команда: «Вправо (влево, к середине) сомкнись!». Выполняя эту команду, все занимающиеся поворачиваются в сторону смыкания и подходят на установленный интервал, самостоятельно останавливаются в исходном положении.

ЗАДАНИЕ:

Задание №1: разминка.

- Ходьба.
- Ходьба с заданием (на носочках, на пяточках, на внутренней стороне стопы, на внешней стороне стопы).
- Бег.
- Бег с заданием (бег остановкой, поворот, бег в другую сторону, бег с изменением направления, бег с ускорением).
- ОРУ на месте:
 - И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки на поясе
1-4 - круговые вращение головы вправо
1-4 - влево
 - И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки на поясе
1- наклон головы вправо
2- влево
3 - вперед
4 - назад
 - И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки перед грудью согнутые в локтях
1-2 - отведение согнутых рук назад
3-4 - отведение прямых рук назад с поворотом вправо,
1-2 - тоже
3-4 - тоже влево,
 - И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, правая рука верху левая внизу
1-2 - отведение прямых рук назад
3-4 - смена рук
 - И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки на плечи
1-4 - круговые вращение руками вперед
1-4 - тоже назад
 - И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки на поясе, наклоны туловища
1-2 - наклоны вправо
3-4 - тоже влево
 - И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки на поясе, наклоны туловища
1 - вперед к правой ноге
2 - по середине
3 - к левой
4 - И.п.
 - И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки на поясе, круговые вращения туловищем
1-4 - в правую сторону
1-4 - тоже в левую
 - И.п. – о.с. правая нога впереди согнута в колене, левая сзади прямая руки на поясе, выпады
1-3 - пружинистых выпада
4 - смена ног, прыжком
 - И.п. – о.с. сед на правую ногу, левая в сторону прямая, руки на поясе, перекаты
1-4 - перенос веса тела тяжести с правой ноги на левую

- 1-4 - тоже самое
- И.п. – о.с. прыжки
 - 1-4 - на правой ноге
 - 1-4 - тоже на левой
 - 1-4 - тоже на 2х

Задание №2. Упражнения для снижения жирового и увеличение мышечного компонентов тела.

Занятия должны состоять из упражнений аэробной направленности (относительно мало интенсивных, которые могут длительно выполняться без перерывов на отдых). снижение масса жировой тренировка

Аэробные упражнения должны быть такие, при которых наблюдаются большие энергетические траты - то есть - глобального характера (когда в мышечной деятельности принимает участие более 2/3 мышц).

Бег - это одно из самых эффективных и доступных упражнений не только для похудения, но и для укрепления здоровья организма.

Бег для снижения массы тела должен быть малоинтенсивный и длительный (такой бег называется - бег трусцой).

Длительность непрерывного бега - не менее 25-30 минут.

В качестве разминки можно сделать 4-6-минутный комплекс общеразвивающих упражнений (ходьба, приседания, выпады, наклоны, повороты, вращения в суставах), либо выполнить 3-5 минутный медленный бег. Интервал отдыха между разминкой и бегом - 1-3 минуты

Задание 3 Выпишите определения : Строй, Сомкнутый строй, Разомкнутый строй, Шеренга, Фланг, Интервал, Колонна, дистанция, направляющий, замыкающий.

Строй - установленное размещение занимающихся, для совместных действий.

Сомкнутый строй - строй, в котором занимающиеся расположены в шеренгах с интервалом, равным ширине ладони (между локтями), один от другого или в колоннах на дистанции, равной поднятой впереди руки.

Разомкнутый строй - строй, в котором занимающиеся расположены в шеренгах, с интервалом в один шаг или с интервалом, указанным преподавателем.

Шеренга - размещение занимающихся на одной линии, один возле другого.

Фланги - правая и левая оконечности строя.

Интервал - расстояние по фронту между занимающимися (в шеренге).

Колонна - строй, в котором занимающиеся расположены в затылок друг другу.

Дистанция - расстояние между занимающимися в глубину (в колонне).

Направляющий - занимающийся, идущий первым в колонне.

Замыкающий - занимающийся, идущий в колонне последним.

Порядок выполнения работы:

1. Работа выполняется в индивидуальном порядке.
2. Напишите название и цель занятия.
3. Изучите теоретический материал и выполните задание № 1-3, сформулируйте выводы по работе.
4. Подготовьтесь к защите и защитите практическое занятие по контрольным вопросам.

Контрольные вопросы:

1. Перечислите команды для управления строем
2. Команды для построения и перестроения.
3. Формы передвижения, команды для передвижения.

Практическая работа № 12

Тема: Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах.

Цель: Обучить комплексам упражнений для рук и плечевого пояса.

Оснащение/оборудование: спортивное оборудование

Описание практической работы:

Используя теоретические сведения выполнить предложенное преподавателем задание.

Общие теоретические сведения:

Общеразвивающими упражнениями (ОРУ) называются движения руками, ногами, туловищем и головой, выполняемые с различным мышечным напряжением, разной скоростью и амплитудой. Цель их – общее физическое развитие и подготовка занимающихся к овладению сложными двигательными действиями. ОРУ выполняются без предметов и с предметами (с гантелями, набивными мячами, палками, скакалками, гириями и т.д.) на различных гимнастических снарядах, а также в паре с партнером.

Регулярное выполнение общеразвивающих упражнений способствует развитию и укреплению опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем, что способствует улучшению физического развития, работоспособности, укреплению здоровья занимающихся.

Особенности ОРУ

1. ОРУ просты и доступны всем категориям занимающихся. Они служат основным содержанием занятий гигиенической, коррегирующей, производственной и основной гимнастики. Обучать этим упражнениям довольно просто.

2. С помощью ОРУ можно избирательно воздействовать на отдельные части тела или группы мышц, что способствует гармоничному развитию двигательного аппарата.

3. ОРУ позволяют регулировать физическую нагрузку. Нагрузка зависит от подбора упражнений и их количества в одном занятии, упражнения могут быть легче или труднее в зависимости от прилагаемых мышечных усилий и количества мышечных групп,

участвующих в работе. В занятия можно включать по 10 – 30 упражнений; чем их больше, тем нагрузка выше.

Нагрузка изменяется в зависимости от интенсивности мышечных напряжений, с которой выполняются упражнения.

Повышение интенсивности мышечных напряжений достигается:

- 1) увеличением продолжительности (количества повторений упражнения);
- 2) повышением скорости выполнения упражнений;
- 3) увеличением веса отягощений (гантели, набивные мячи, гири);
- 4) изменением исходных положений (сгибания рук в упоре стоя и в упоре лежа различны по нагрузке);
- 5) применением волевых усилий можно увеличивать и уменьшать нагрузку;
- 6) сокращение интервалов отдыха.

Классификация ОРУ

ОРУ принято классифицировать по анатомическому признаку:

- 1) для мышц рук и плечевого пояса;
- 2) для мышц шеи;
- 3) для мышц ног и тазового пояса;
- 4) для мышц туловища;
- 5) для мышц всего тела.

Для первой группы упражнений применимы различные движения рук: рывки руками, круговые движения, упражнения для пальцев, кистей, предплечий, плеча.

Для второй группы – наклоны головы, повороты, круговые движения.

Для третьей группы – приседы, выпады, махи, упоры присев.

Для четвертой группы – наклоны, повороты туловища, круговые движения, седы, упоры лежа и др.

Для пятой группы – выпады с наклонами, упоры лежа, наклоны с различными положениями рук и ног, прыжки.

Методика применения ОРУ

В занятиях гимнастикой выполняются общеразвивающие упражнения, серии из них, а также специально составленные комплексы. Комплексы составляются для решения различных задач физического воспитания.

При составлении комплексов нужно учитывать их назначение, место и время проведения, а также возраст, пол и физическую подготовленность занимающихся.

Прежде всего следует определить объем и содержание упражнений, которые будут включены в комплекс в зависимости от его назначения, подобрать необходимые упражнения и установить их число (их может быть в комплексе 8 – 15).

При подборе упражнений следует руководствоваться следующими правилами:

- 1) подобранные упражнения должны отвечать назначению комплекса;
- 2) упражнения необходимо подбирать так, чтобы они оказывали всестороннее воздействие на занимающихся (воздействовали на все группы мышц и обеспечивали развитие основных физических качеств);

3) упражнения должны быть доступными, т. е. соответствовать возрасту, полу и физической подготовленности занимающихся.

При обучении общеразвивающим упражнениям следует строго придерживаться правила – от простого к сложному. Определяя очередность упражнений в комплексе, рекомендуется соблюдать следующие правила:

- первым в комплексе должно быть упражнение на ощущение правильной осанки (это особенно важно для детей и подростков), чтобы создать установку на сохранение её при выполнении следующих упражнений;
- вторым и третьим выполняются упражнения, в которых заняты большие группы мышц (ходьба, приседания, выпады и т.д.). Эти упражнения активизируют действие всех органов и систем, что важно для подготовки организма к предстоящей работе;
- следующими в комплексе должны быть упражнения для различных групп мышц (рук, плечевого пояса, спины, брюшного пресса, ног). При этом в работу следует включать последовательно различные части тела.

Первая серия этих упражнений выполняется в таком порядке:

- а) для мышц шеи;
- б) для мышц рук и плечевого пояса;
- в) для мышц туловища;
- г) для мышц ног.

Вторая и третья серии следуют в таком же порядке, но с повышенной трудностью и интенсивностью. Такой порядок следования упражнений позволяет постепенно увеличивать нагрузку и чередовать работу различных частей тела, что повышает эффективность мышечных усилий для активного отдыха работающих мышц.

Далее в комплекс включаются 2 – 3 наиболее интенсивных и сложных упражнений для всех частей тела. В конце комплекса выполняются упражнения умеренной интенсивности. Каждое упражнение в комплексе повторяется от четырех до восьми раз.

Требования к проведению ОРУ:

1. Одновременный показ с объяснением упражнения.
2. Правильная гимнастическая терминология.
3. Идеальный и зеркальный показ упражнения.
4. Наличие методических замечаний и указаний.
5. Хороший контакт с группой.

Схема проведения ОРУ

Существует последовательность – схема проведения общеразвивающего упражнения:

1. Объяснение упражнения.
2. Команда для исполнения исходного положения: «И.П. – ПРИНЯТЬ!»
3. Команда для начала упражнения “Упражнение начи –НАЙ!”
4. Замечания в процессе выполнения упражнения.
5. Команда для окончания упражнения.
6. Команда «Вольно».

1. **Объяснение упражнения** (способы информирования занимающихся об упражнении):

- а) называется **исходное положение**, с какого положения тела начинается движение;
- б) **объясняются пути**, совершаемые конечностями или телом при исполнении упражнения (по амплитуде и направлению);
- в) объясняется **способ исполнения** движения (махом, силой, согнувшись или прогнувшись и т.д.);
- г) называется **конечное положение**.

В зависимости от задач и условий проведения преподаватель может пользоваться различными способами информирования: обычным, расчлененным, только рассказом, только показом.

Обычный способ. Преподаватель называет и одновременно с этим показывает упражнение полностью.

Расчлененный способ. Преподаватель показывает и называет упражнения по частям, предлагая занимающимся выполнять движение одновременно с показом. Этот способ позволяет преподавателю исправлять ошибки, тем самым обеспечивая более точное выполнение заданного упражнения.

Только рассказ. Преподаватель называет или пересказывает упражнение, не показывая его. При таком способе выполнения упражнений занимающиеся проявляют больше самостоятельности.

Только показ. Преподаватель показывает упражнение, не называя его. После показа он может подать команды для начала и окончания упражнения или может предложить занимающимся копировать все его действия.

2. Команда для исполнения исходного положения. Для принятия исходного положения при выполнении общеразвивающих упражнений подаются команды: «Исходное положение ПРИНЯТЬ!», или «СТАВЬ!», или «СЕСТЬ», или «ЛЕЧЬ» и др.

3. Команда для начала упражнения.

Для начала упражнения подаётся команда:

« Упражнение начи-НАЙ!», а при выполнении упражнений в индивидуальном темпе – «Приступить к выполнению упражнения!». Необходимо помнить, что если упражнение начинается в какую-либо сторону, то в предварительной команде добавляется: « Вправо (влево) начи-НАЙ!».

4. Замечания в процессе выполнения упражнения. При выполнении упражнения некоторые занимающиеся допускают ошибки при выполнении движения. Преподаватель должен немедленно их устранить, пользуясь подсказкой, подсказывающим зеркальным показом и подсчетом. Он может делать указания, не прекращая выполнения упражнения, но если ошибки допускают много занимающихся, то целесообразно прекратить выполнение упражнения и внести соответствующие поправки, более подробно рассказать о назначении данного упражнения и о последствиях допущенных ошибок.

5. Команда для окончания упражнения. Для окончания упражнения подаются команды: «Стой!» (как правило), «Закончить упражнение!» (если этому предшествовала команда «Приступить к выполнению упражнения!»).

6. Команда «Вольно!» После каждого упражнения подается команда «Вольно!» Но по предварительной договоренности с занимающимися можно принимать положение «Вольно!» после команды «Стой!» самостоятельно. Если упражнение выполнялось лежа,

то по команде «Стоять!» занимающиеся переходят в положение сидя. Для перевода их в положение стоя подается команда «Встать!»

Способы проведения ОРУ

В практике работы существует ряд способов проведения общеразвивающих упражнений.

Раздельный - способ выполнения упражнений, при котором каждое упражнение выполняется раздельно из исходного положения и заканчивается тем же исходным положением. Имеются паузы между отдельными упражнениями. Этот способ считается основным по ряду обстоятельств:

- 1) допускается возможность обучения и объяснения (позволяет точно поставить задачу перед исполнением упражнения и во время его выполнения делать соответствующие поправки);
- 2) допускается возможность варьировать физическую нагрузку (паузы между выполнением упражнения).

Поточный способ. Сущность его заключается в том, что все упражнения комплекса выполняются непрерывно, без остановки. Составляя комплекс упражнений поточным способом, рекомендуется:

- ◆ использовать знакомые и относительно простые по форме упражнения;
- ◆ продумать логичность переходов от одного упражнения к другому;
- ◆ сохранить однотипный размер счета.

В практике работы существуют следующие варианты проведения общеразвивающих упражнений поточным способом:

- с предварительным объяснением следующего упражнения;
- с объяснением следующего упражнения в момент его выполнения;
- без объяснения.

Первый вариант проведения следует признать основным, так как он свободен от присущих другим вариантам недостатков, а именно:

- 1) нарушается техника исполнения при первых попытках выполнить упражнение;
- 2) необходимости все время выполнять упражнение самому преподавателю.

Игровой способ заключается в том, что во время выполнения общеразвивающих упражнений имеется момент игры. При выполнении ОРУ можно проводить различные игры.

Комбинированный способ – сочетание вышеуказанных способов (нескольких) в одном занятии.

Методика проведения ОРУ в парах без предметов.

Огромное разнообразие ОРУ в парах не требует инвентаря и предоставляет возможность проведения разминки с лицами любого возраста, пола и физической подготовленности.

ОРУ в парах применяются для развития силы, гибкости, быстроты, ловкости, координации движений, формирования правильной осанки. ОРУ в парах очень эмоциональны и повышают интерес к занятиям.

Виды упражнений в парах:

1. Упражнения на сопротивление.
2. Упражнения на оказание помощи.
3. Упражнения с поддержкой.
4. Упражнения с подниманием и переносом партнера.
5. Партнер как отягощение.
6. Упражнения в движении в парах.

Характер упражнений в парах:

1. Одновременное выполнение упражнения.
2. Поочередное выполнение упражнения.
3. Попеременное выполнение упражнения.

Методические указания по организации занятий:

1. Подобрать партнеров по полу с относительно одинаковой физической подготовленностью, весом и ростом.
2. Определить номер партнеров (№1 выполняет основные действия, №2 - второстепенные).
3. Рационально разместить занимающихся с увеличением интервала и дистанции (рекомендуется удобное расположение по кругу, диагонали или шеренгами).
4. Точно и понятно объяснить упражнение с показом.
5. Согласовать движения с нужным темпом.
6. Соблюдать технику безопасности.
7. В заключительной части урока провести игру, эстафету, соревнования в парах.

Движение частей тела (одиночно).

Движение частей тела.	Действия
Основные движения головы:	1. Наклоны головы: вправо, влево, вперед, назад. 2. Повороты головы: направо, налево. 3. Круговое движение головой: вправо, влево. 4. Движения головой: вправо, влево, вперед, назад.

<i>Основные положения рук:</i>	1.Руки вниз. 2.Руки вперед. 3.Руки вверх. 4.Руки в стороны. 5.Руки назад.
Промежуточные положения рук:	1. Руки вперед-книзу. 2. Руки вперед-наружу. 3.Руки вперед-кверху. 4.Руки назад-книзу. 5.Руки в стороны-книзу. 6. Руки в стороны-кверху.
Основные положения согнутыми руками:	1.Руки на бедра. 2.Руки на пояс. 3.Руки к плечам. 4.Руки перед грудью. 5.Руки на голову. 6.Руки за голову (в замок). 7.Руки перед собой. 8.Руки за спину.
Круговые движения руками (из положения руки вниз):	1.Круг руками вперед. 2.Круг руками назад. 3.Круг руками наружу. 4.Круг руками внутрь. 5.Круг руками вправо. 6.Круг руками влево. 7.Разноименные движения.

Движения туловища:	1.Наклон. 2.Наклон назад. 3.Наклон вправо. 4.Наклон влево. 5.Полунаклон. 6.Наклон прогнувшись. 7.Наклон согнувшись. 8.Наклон с захватом. 9.Пружинящие наклоны. 10.Поворот туловища направо. 11.Поворот туловища налево. 12.Круговые движения туловища вправо. 13.Круговые движения туловища влево. 14.Таз вправо. 15.Таз влево. 16.Круговые движения тазом вправо. 17.Круговые движения тазом влево.
Стойки:	1.Основная стойка. 2.Стойка ноги вместе (сомкнутая). 3.Узкая стойка. 4.Стойка ноги врозь. 5.Широкая стойка. 6.Стойка правой (левой). 7.Стойка правой (левой) врозь. 8.Стойка скрестно правой (левой). 9.Стойка на носках. 10.Стойка на коленях. 11.Стойка на правом (левом) колене. 12.Стойка “Вольно”, “Вольно правой (левой)”.
<i>Приседы:</i>	1.Полуприсед. 2.Полуприсед с наклоном назад. 3.Присед. 4.Круглый присед. 5.Присед на правой (левой). 6.Полуприсед на правой (левой). 7.Пружинящие приседы.
<i>Упоры:</i>	1.Упор присев. 2.Упор на правом (левом) колене. 3.Упор присев на правой (левой), левая (правая) вперед на носок. 4.Упор присев на правой (левой), левая (правая) в сторону на носок. 5.Упор присев на правой (левой), левая (правая) назад на носок.

Упоры лежа:	1. Упор лежа. 2. Упор лежа на правой (левой) руке. 3. Упор лежа на согнутых руках. 4. Упор лежа на предплечьях. 5. Упор лежа на бедрах. 6. Упор лежа на бедрах и согнутых руках. 7. Упор лежа на бедрах и предплечьях. 8. Упор лежа боком. 9. Упор лежа сзади. 10. Упор лежа сзади на согнутых руках.
Упоры стоя:	1. Упор стоя согнувшись. 2. Упор стоя ноги врозь.
Упоры сидя сзади:	1. Упор сидя сзади. 2. Упор сидя сзади ноги врозь. 3. Упор сидя сзади согнув ноги. 4. Упор сидя сзади углом. 5. Упор сидя сзади углом ноги врозь. 6. Упор сидя сзади на пятках. 7. Упор сидя сзади на правой (левой) пятке.
Седы:	1. Сед. 2. Сед ноги врозь. 3. Сед согнув ноги. 4. Сед углом. 5. Сед с захватом. 6. Сед углом ноги врозь.
Махи:	1. Мах правой. 2. Мах вправо. 3. Мах правой назад. 4. То же левой.
Выпады:	1. Выпад правой. 2. Выпад вправо. 3. Выпад правой назад..
Положения лежа:	1. Лежа на спине. 2. Лежа на животе. 3. Лежа на правом боку.

	4.Лежа на левом боку.
--	-----------------------

Основные исходные положения в парах:

- 1.Стоя лицом друг к другу взяться за руки (руки в стороны, вверх, вперед, на плечи и т.д.).
- 2.Стоя спиной друг к другу взяться за руки (руки в стороны, вверх, под локти и т.д.).
- 3.Стоя лицом друг к другу, руки на плечи партнера, правая в левой руке партнера.
- 4.Стоя в затылок друг к другу, руки на плечи партнера, правая в левой руке партнера.
- 5.Наклон прогнувшись лицом друг к другу, руки на плечи (взяться за руки).
- 6.Упор присев лицом друг к другу, руки на плечи (взяться за руки).
- 7.Присед спиной друг к другу, взяться за руки (руки в стороны, вверх, под локти).
- 8.Сед лицом друг к другу, взяться за руки (то же ноги врозь).
- 9.Сед углом (то же ноги врозь).
- 10.Упор сидя сзади (то же ноги врозь).
- 11.Сед согнув ноги.
- 12.Упор сидя сзади согнув ноги (правую вперед).
- 13.Сед на пятках лицом (спиной) друг к другу.
- 14.Упор сидя сзади спиной друг к другу (взяться под локти).
- 15.Стойка на коленях лицом (спиной) друг к другу.
16. Сед ноги справа (слева).

Способы хватов ОРУ в парах:

- 1.Хват пальцами
- 2.Хват в замок (пальцы переплетаются).
- 3.Хват за большие пальцы.
- 4.Прямой (обычный) хват ладоней одноименных рук партнеров, лучезапястные суставы между указательными и средними пальцами.
- 5.Лицевой хват, кисти поперечно ладоням друг к другу разноименными руками.

Форма написания конспекта ОРУ

Комплекс ОРУ в парах

№	Содержание	Д-ка раз	Назначение, ОМУ
1	2	3	4
1	И.п. – стойка ноги врозь, взявшись за руки; 1-2 – стойка на носках, дугами	4-8	На осанку. Смотреть на руки, темп средний

	наружу руки вверх; 3-4 – и.п.		
2	И.п. – правые руки вперед, левые согнуты, хват пальцами; 1-2 – поочередное сгибание и разгибание рук с сопротивлением; 3-4 – то же	4-8	Сопrotивляться сильно в среднем темпе
3	И.п. – спиной друг к другу, хват под локти; 1-2 – первые –наклон, вторые – наклон назад на спину партнера; 3-4 – и.п.; 5-8 – смена наклонов партнеров	4-8	На гибкость, ловкость. Ноги не поднимать
	И.п. – стоя спиной друг к другу, хват под локти; 1 – присед; 2 – и.п.; 3-4 – то же	4-8	Действовать одновременно, активно опираться на спину партнера
5	И.п. – руки на плечи партнера; 1-3 – три пружинящих наклона прогнувшись; 4 – и. п.	4-8	Ладонями создавать отягощение на плечи партнера
6	И.п. – сед на пятках спиной друг к другу, взявшись за руки; 1-2 – стойка на коленях, дугами наружу руки вверх; 3-4 – и.п.	4-8	На гибкость. Руки не расцеплять

7	И.п. – первые - сед, обхватить вторых за шею. Вторые - стойка ноги врозь с наклоном; 1-2 – первые - вис лежа; 3-4 – и.п.; 5-8 – сменить положения партнеров	4-8	Вторые – опереться руками о бедра, можно выпрямиться
8	И.п. – первые - лежа на спине, ноги в руках партнера, вторые держат за ноги первых; 1-2 – стойка на лопатках; 3-4 – смена положений партнеров	4-8	Прогнуться больше, оказать давление на лопатки и руки партнера
9	И.п. – присед, руки на плечи партнера; 1 – стойка, мах правой; 2 – и.п.; 3 – стойка, мах левой; 4 – и.п.	4-8	Присед ниже. Мах выше, нога прямая
10	И.п. – взять правую ногу партнера, левая рука на плечо; 1-3 – три прыжка на левой; 4 – смена положений руки ног; 5-7 – прыжки на правой; 8 – и.п.	4-8	Прыгать одновременно. Держать крепче ногу партнера

ЗАДАНИЕ:

Задание №1: разминка.

- Ходьба.
- Ходьба с заданием (на носочках, на пяточках, на внутренней стороне стопы, на внешней стороне стопы).
- Бег.
- Бег с заданием (бег остановкой, поворот, бег в другую сторону, бег с изменением направления, бег с ускорением).

- ОРУ на месте:

- И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки на поясе
1-4 - круговые вращения головы вправо
1-4 - влево
- И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки на поясе
1- наклон головы вправо
2- влево
3 - вперед
4 - назад
- И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки перед грудью согнутые в локтях
1-2 - отведение согнутых рук назад
3-4 - отведение прямых рук назад с поворотом вправо,
1-2 - тоже
3-4 - тоже влево,
- И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, правая рука верху левая внизу
1-2 - отведение прямых рук назад
3-4 - смена рук
- И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки на плечи
1-4 - круговые вращения руками вперед
1-4 - тоже назад
- И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки на поясе, наклоны туловища
1-2 - наклоны вправо
3-4 - тоже влево
- И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки на поясе, наклоны туловища
1 - вперед к правой ноге
2 - по середине
3 - к левой
4 - И.п.
- И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки на поясе, круговые вращения туловищем
1-4 - в правую сторону
1-4 - тоже в левую
- И.п. – о.с. правая нога впереди согнута в колене, левая сзади прямая руки на поясе, выпады
1-3 - пружинистых выпада
4 - смена ног, прыжком
- И.п. – о.с. сед на правую ногу, левая в сторону прямая, руки на поясе, перекаты
1-4 - перенос веса тела тяжести с правой ноги на левую
1-4 - тоже самое
- И.п. – о.с. прыжки
1-4 - на правой ноге
1-4 - тоже на левой
1-4 - тоже на 2х

Задание №2. Комплекс упражнений для рук и плечевого пояса.

1. Руки в стороны. Пружинящее отведение рук назад (голову и руки не опускать).
2. Руки вперед. Пружинящим движением скрещивать вытянутые руки на груди и разводить их в стороны.
3. Руки вперед, ладонями вниз. Руки скрещены и несколько опущены. Качание вверх-назад с подниманием па носках. Возвращение в исходное положение. Тоже, сидя с разведенными ногами.
4. Рывки локтями назад с разгибанием рук на каждый четвертый счет.

5. Ноги врозь. Расслабленные попеременные качания рук в сторону с поворотом корпуса (руку заносить несколько выше плеча).
6. Ноги врозь, туловище наклонено вперед под прямым углом, руки в стороны. Вращение туловища рывком вправо и влево.
7. Ноги врозь, туловище наклонено под прямым углом, руки в стороны, пальцы сжаты в кулаки. Повороты туловища рывком вправо и влево.
8. Правая рука вытянута вверх, левая отведена назад. Попеременное качание рук с переменой их положения.
9. Выпад вперед, руки подняты вверх: а) сгибание туловища вперед, качание рук назад (руки направлены вертикально вверх); б) прогибание туловища назад, качание рук вперед-вверх.
10. Вдвоем, «парное качание». Наклонив туловище вперед и положив ладони на плечи партнера, пружинящее качание туловища вниз-вверх.
11. Руки вверх, пальцы сцеплены, ладони повернуты вверх. Партнер накладывает правую руку между лопатками упражняющегося, а левой, взявшись за его сцепленные кисти, помогает ему проделать пружинящие движения назад и вперед.
12. Ноги врозь, руки вытянуты, кисти с переплетенными пальцами прижаты к сиденью. Партнер оттягивает руки упражняющегося назад-вверх пружинящим движением; выгибание туловища назад.

Порядок выполнения работы:

1. Работа выполняется в индивидуальном порядке.
2. Напишите название и цель занятия.
3. Изучите теоретический материал и выполните задание № 1-2, сформулируйте выводы по работе.
4. Подготовьтесь к защите и защитите практическое занятие по контрольным вопросам.

Контрольные вопросы:

1. Значение ОРУ?
2. Схема проведения ОРУ
3. Способы проведения ОРУ
4. Методика проведения ОРУ в парах без предметов.

Практическая № 13

Тема: Выполнение прикладных упражнений ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазанье, поднимание и переноска груза, прыжки

Цель: Обучить прикладных упражнений ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазанье, поднимание и переноска груза, прыжки

Оснащение/оборудование: спортивное оборудование

Описание практической работы:

Используя теоретические сведения выполнить предложенное преподавателем задание.

Общие теоретические сведения:

В группу прикладных упражнений входят ходьба и бег, упражнения в равновесии, лазание и перелазание, упражнения в метании и ловле, поднимании и переноске груза, переползании, преодолении препятствий и простые прыжки.

Ходьба – сложное по координации движений упражнение, вовлекающее в работу не только мышцы ног, но и большое количество мышц туловища, плечевого пояса и рук.

На уроках гимнастики применяются следующие виды ходьбы: обычным (походным) и строевым шагом, на носках, пятках, на внешних и внутренних краях стопы, в полуприседе, приседе, выпадами, скрестными шагами.

Бег – более динамичное упражнение, его влияние на сердечно-сосудистую систему значительно сильнее, чем при ходьбе.

Применяются следующие виды бега: обычный бег, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени назад, бег с подниманием прямых ног вперед, назад, в стороны, бег приставными, скрестными шагами, боком, вперед и т.д.

Упражнения в равновесии имеют большое прикладное значение. С необходимостью сохранять равновесие человек постоянно сталкивается в повседневной жизни. Упражнения в равновесии выполняются на месте и в движении.

К упражнениям на месте относятся все виды стоек от обычной до самой необычной на одном колене, повороты, наклоны, приседания с различным положением головы, с открытыми и закрытыми глазами, переходы из высокого положения в более низкое.

К упражнениям в движении относятся все разновидности ходьбы и бега с попутным преодолением препятствий, подбрасыванием и ловлей мяча, на узкой опоре различной высоты, с расхождением при встречном движении.

Упражнения в лазании представляют собой передвижение по гимнастическому снаряду в простых и смешанных висах и упорах. Они являются эффективным средством для развития силы мышц рук и плечевого пояса, выносливости к мышечным напряжениям, ловкости и координации движений. Для лазания можно использовать почти все гимнастические снаряды, но наиболее удобными являются гимнастическая стенка и скамейка, канат, шест, деревянная и веревочная лестницы.

Упражнения в лазании классифицируются следующим образом:

- лазание в смешанных висах или упорах
- лазание в простых висах или упорах
- лазание с остановками (завязывание на канате)
- лазание с грузом или партнером на плечах

Лазание выполняется в вертикальном, горизонтальном и наклонном направлении.

Упражнения в перелезании и преодолении препятствий широко применяются со всеми возрастными группами, преодолевать препятствия можно различными способами: прыжками, перелезанием, подлезанием и пролезанием.

Упражнения в метании и ловле способствуют развитию силы, быстроты, ловкости, координации движений, глазомера и других двигательных способностей. Упражнения в метании и ловле классифицируются на метание на дальность, метание в цель и по движущемуся предмету, подбрасыванию и ловле, перебрасывание, жонглирование.

Упражнения в поднимании и переноске груза выполняются с различными предметами и с самими занимающимися. С помощью этих упражнений развивают силу, выносливость к мышечным напряжениям, координацию движений, ловкость, находчивость, умение экономно расходовать свои силы, общительность и др.

В качестве упражнений применяются: переноска набивных мячей, матов, гимнастических снарядов, партнеров.

Упражнения в переползании служат хорошим средством для развития ловкости, силы, выносливости. Основными упражнениями являются:

- переползание на четвереньках (опора на кисти рук и стопы ног)
- переползание на получетвереньках (опора на предплечья и колени)
- переползание на боку (опора на предплечье, кисть другой руки, голень и стопу другой ноги, развернутой коленом кверху)
- переползание по-пластунски
- переползание с грузом
- переползание с партнером на спине.

Простые прыжки.

К ним относятся прыжки на месте, в длину, в высоту, с места, в глубину, в «окно» и др. Усложнение прыжков достигается за счет увеличения высоты снаряда, выполнения поворотов, группировок, сгибания и разгибания в полете. Все приземления выполняются устойчивыми и мягкими с последующей основной стойкой.

ЗАДАНИЕ:

Задание №1: разминка.

- Ходьба.
- Ходьба с заданием (на носочках, на пяточках, на внутренней стороне стопы, на внешней стороне стопы).

- Бег.
- Бег с заданием (бег остановкой, поворот, бег в другую сторону, бег с изменением направления, бег с ускорением).
- ОРУ на месте:
 - И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки на поясе
 - 1-4 - круговые вращение головы вправо
 - 1-4 - влево
 - И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки на поясе
 - 1- наклон головы вправо
 - 2- влево
 - 3 - вперед
 - 4 - назад
 - И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки перед грудью согнутые в локтях
 - 1-2 - отведение согнутых рук назад
 - 3-4 - отведение прямых рук назад с поворотом вправо,
 - 1-2 - тоже
 - 3-4 - тоже влево,
 - И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, правая рука верху левая внизу
 - 1-2 - отведение прямых рук назад
 - 3-4 - смена рук
 - И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки на плечи
 - 1-4 - круговые вращение руками вперед
 - 1-4 - тоже назад
 - И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки на поясе, наклоны туловища
 - 1-2 - наклоны вправо
 - 3-4 - тоже влево
 - И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки на поясе, наклоны туловища
 - 1 - вперед к правой ноге
 - 2 - по середине
 - 3 - к левой
 - 4 - И.п.
 - И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки на поясе, круговые вращения туловищем
 - 1-4 - в правую сторону
 - 1-4 - тоже в левую
 - И.п. – о.с. правая нога впереди согнута в колене, левая сзади прямая руки на поясе, выпады
 - 1-3 - пружинистых выпада
 - 4 - смена ног, прыжком
 - И.п. – о.с. сед на правую ногу, левая в сторону прямая, руки на поясе, перекаты
 - 1-4 - перенос веса тела тяжести с правой ноги на левую
 - 1-4 - тоже самое
 - И.п. – о.с. прыжки
 - 1-4 - на правой ноге
 - 1-4 - тоже на левой
 - 1-4 - тоже на 2х

Задание №2. Комплексы упражнений для мышц спины.

1. И.п. лежа на животе руки подняты вверх на счет 1-4 руки согнуть в локтях, корпус приподнять от пола, задержаться в этой позиции;
На 5-8 приподнять корпус чуть выше
Расслабить спину, перейти в и.п. , повторить 10-12 раз.

2. И.п. лежа на животе руки подняты вверх на счет 1-2 приподнять правую руку и левую ногу, на 3-4 вернуться в и.п.

На счет 5-6 приподнять левую руку и правую ногу, на 7-8 вернуться в и.п.

Упражнение выполнять без резких движений, плавно, в медленном темпе. При возвращении в и.п. руку и ногу не бросать на пол, а плавно опускать. Повторить 10-12 раз.

3. Упражнение «кобра» + «поза младенца»

На счет 1-4 принять позу «кобры», сделать глубокий вдох (лежа на животе опираемся на руки, руки выпрямляем, прогибаемся в поясничном отделе, макушкой тянемся к потолку)

На счет 5-8 плавно переходим в «позу младенца» (таз подаем назад, садимся на пятки лбом касаемся пола, руки находятся на том же месте как и в предыдущем положении), мышцы спины растягиваем и расслабляем, делаем выдох. Повторить 6-10 раз. Все движения делаем плавно, амплитуда максимальная.

4. Приседания.

И.п. – ноги поставить широко, стопы развернуть под углом 45 градусов, спина прямая, руки подняты вверх, ладони смотрят внутрь.

На счет 1-2 делаем полуприсед, спину держим прямой, руки удерживаем наверху, сгибаем колени до угла 90 градусов, на 3-4 принимаем и.п.

Упражнение делаем в медленном темпе, повторить 12-18 раз.

5. И.п.- правая нога впереди, согнута в колене, пятка левой ноги прижата к полу, левая нога прямая, спина ровная.

На счет 1-2 поднимаем руки вверх, ладони развернуты внутрь, тело не расслаблено, находится в тонусе, лопатки сведены. Делаем вдох.

На 3-4 корпус наклоняем вперед, так чтобы от пятки левой ноги до пальцев рук образовалась прямая линия. Делаем выдох.

На 5-6 опускаем руки, лопатки сводим вместе. Делаем вдох.

На 7-8 возвращаем корпус в и.п. Делаем выдох.

Упражнение выполняем в медленном темпе, тело все время держим в тонусе. Повторить 4-8 раз на каждую ногу.

6. Упражнение с гантелями.

И.п. – стоя ноги на ширине тазовых костей, корпус наклонить вперед, спина ровная, не округляем, руки опущены вниз. В руки можно взять гантели.

На счет 1-2 делаем вдох, руки сгибаем в локтях, сводим лопатки.

На 3-4 делаем выдох, возвращаемся в и.п.

Повторить упражнение 15-20 раз.

Задание № 3 Выпишите определения:

Прикладные упражнения – это упражнения, помогающие развивать и совершенствовать жизненно необходимые, естественные двигательные навыки ходьбы, бега, прыжков, метаний, лазаний, преодоления препятствия, переноски грузов, сохранения равновесия.

Прикладные упражнения – это упражнения, помогающие развивать и совершенствовать жизненно необходимые, естественные двигательные навыки ходьбы, бега, прыжков, метаний, лазаний, преодоления препятствия, переноски грузов, сохранения равновесия.

Упражнения в равновесии: на упражнения на месте и в движении.

На месте: все виды стоек от обычной на двух ногах, до самой необычной на одном колене, повороты, наклоны, приседания с различными положениями рук и головы, с открытыми и закрытыми глазами, переходы из высокого положения в более низкое, в положение лежа и наоборот.

В движении: все разновидности ходьбы и бега, танцевальных шагов с различными движениями руками, головой и туловищем, с остановками, поворотами, наклонами, преодолением препятствий, подбрасыванием и ловлей предметов и т.п.

Упражнения в перелезании и в преодолении препятствий широко применяются со всеми возрастными группами. Преодолевать препятствия можно: прыжками, перелезанием, подлезанием (под конем, козлом) и пролезанием (в обруч).

Упражнения в метании и ловле способствуют развитию силы, быстроты, ловкости, координации движений. Эти упражнения классифицируются на метание на дальность, метание в цель, подбрасывание и ловля, перебрасывание.

Упражнения в поднимании и переноске груза выполняются с различными предметами и с самими занимающимися.

Упражнения в переползании служат хорошим средством для развития быстроты, ловкости, силы и выносливости.

Простые прыжки. К ним относятся прыжки на месте, в высоту, длину, в глубину, далеко-высокие, с подкидного мостика, через скакалку.

Порядок выполнения работы:

1. Работа выполняется в индивидуальном порядке.
2. Напишите название и цель занятия.
3. Изучите теоретический материал и выполните задание № 1-3, сформулируйте выводы по работе.
4. Подготовьтесь к защите и защитите практическое занятие по контрольным вопросам.

Контрольные вопросы:

1. Каково значение использования прикладных упражнений на занятиях гимнастикой?
2. Бег и ходьба, краткая характеристика.
3. Прикладное значение упражнений в равновесии.
4. Дайте характеристику упражнениям в лазании.
5. Упражнения в перелезании и в преодолении препятствий, краткая характеристика.
6. Упражнения в метании и ловле, их характеристика и классификация.
7. Упражнения в поднимании и переноске груза. Способы переноски груза одним и двумя.
8. Дайте характеристику упражнениям в переползании и опорным прыжкам.

9. Составьте полосу препятствий из прикладных упражнений.

Тема 2.7. Спортивная гимнастика

Практическая работа № 14

Тема: Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на брусках разной высоты (девушки); на параллельных брусках (юноши).

Цель: Формировать у обучающихся понятие: систематическая забота о своем здоровье на уроках физической культуры, как жизненная необходимость; формирование правильной осанки, развитие гибкости, скоростных способностей

Материалы для выполнения работы: Теоретический материал, брусья разной высоты

Описание практической работы:

Используя теоретические сведения выполнить предложенное преподавателем задание.

Общие теоретические сведения:

Упражнения на брусках

На мужских брусках выполняются преимущественно маховые упражнения в упоре. Висовые упражнения имеют место в старших разрядах.

Гимнасту, желающему хорошо выступать в этом виде многоборья, необходимо иметь большую физическую силу, чем, например, для выполнения упражнений на перекладине, при том же уровне технической подготовленности. На брусках различают хваты:

В висе: а) снаружи - когда тыльные поверхности кистей вместе с большим пальцем находятся в положении наружу от жердей (например, при выполнении подъема силой на концах брусков, а также при более сложных подъемах в старших разрядах);

б) изнутри - когда тыльные поверхности кистей и большие пальцы обращены друг к другу, внутрь брусков.

В упоре: а) обычный хват, применяемый при исполнении упражнений в упоре. Наиболее характерен для программы общего курса гимнастики;

б) обратный хват (тыльная поверхность одной из кистей обращена внутрь брусков).

При чередовании упоров и висов перечисленные хваты переходят один в другой.

Техника выполнения упражнений, получившая название «хлестовой», применяется теперь и на брусках. Она вполне схожа с техникой упражнений на перекладине (см. раздел «Размахивание»).

Основные упражнения, выполняемые на брусках, следующие:

Размахивание в упоре. На махе назад туловище удерживается прямым и даже слегка согнутым. В нижнем вертикальном положении (для упражнений основного курса) -

прямым, на махе вперед - прямым или слегка согнутым, т. е. фазы мах назад - вертикальное положение - мах вперед чередуются так же, как при размахиваниях на перекладине.

Обучение. а) показав правильное размахивание, предложить обучаемым выполнить это упражнение; заметить наиболее общие ошибки, не указывая на них каждому в отдельности;

б) проимитировать (удерживая учеников за голеностопные суставы) правильные позы на махе вперед и назад;

в) вновь предложить каждому выполнить упражнение самостоятельно, с обязательной корректировкой ошибок;

г) включать это упражнение в каждое последующее занятие и корректировать ошибки учеников.

Размахивание в упоре на руках. Позы на махе назад в нижнем вертикальном положении, а также на махе вперед в основном те же, что и при размахивании вообще. Трудность для исполнителей заключается в том, что, с одной стороны, необходимо поднимать плечи над жердями, т. е. закрепощать грудино - ключичный сустав от «проваливания»), а с другой - обеспечить плечевому суставу достаточную подвижность.

Обучение. Так же как и при размахивании в упоре, с помощью тренера обозначить позы на махе вперед и назад. Необходимо потребовать от учеников выполнить упор на руках согнувшись махом вперед, через положение, подобное стойке на лопатках в акробатике.

Соскок махом вперед (вправо). Из положения мах назад в упоре, силой сдерживая скорость опускания, пройти вертикальное положение с выпрямленным туловищем. Пройдя за вертикаль, слегка согнуться в тазобедренных суставах. Несколько раньше крайнего положения на махе вперед оттолкнуться правой рукой от жерди и вслед за этим отвести левую руку от туловища, отталкиваясь ею от левой жерди вправо. Это усилие даст возможность пройти над правой жердью. Когда переход осуществлен, левая рука перехватывается за правую жердь (в это мгновение тело оказывается в безопорном положении). Далее следует приземление. Для устойчивого осуществления его рекомендуется не отпускать хвата левой рукой за правую жердь.

Соскок махом назад(вправо). Из крайнего положения на махе вперед сделать достаточно высокий мах назад (минимально необходимая высота маха назад такая, чтобы стопы ног были не ниже уровня плечевой оси; максимальная высота не ограничивается это может быть и стойка на руках). Достигнув необходимой высоты маха назад, нужно, смещая все тело вправо обеими руками, перехватить левую руку на правую жердь и тотчас же отвести правую руку в сторону и опираться только на левую. Удерживая тело в умеренном прогибании, приземлиться, держась левой рукой за правую жердь.

Обучение. Соскок разучивается целостным методом. В процессе повторных попыток обращать внимание учащихся на последовательность чередования опорных фаз руками:

двухопорная на двух жердях - двухопорная на правой жерди (по возможности короткая по времени) одноопорная на правой жерди, правая рука в сторону.

Подъем махом вперед(рис 3). Из крайнего положения на махе назад, пройдя вертикаль, слегка согнуться в тазобедренных суставах и в этом положении подойти стопами ног к уровню жердей. Быстро разогнуться в тазобедренных суставах, направляя таз вверх. Затем столь же быстро вновь согнуться. Это последнее движение приведет к тому, что скорость, приобретенная средней частью туловища (область бедер, таза, поясницы), перераспределится на стопы и плечи и за счет незначительного опускания таза даст возможность спортсмену перейти в положение упора.

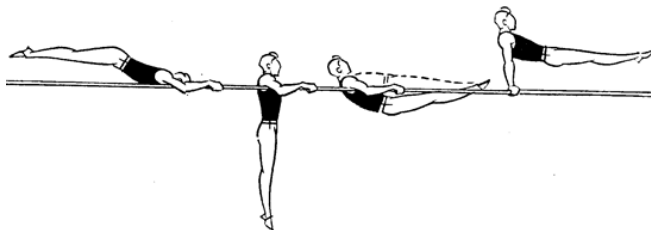


Рис 3. Подъем махом вперед на брусках

Обучение. Упражнение разучивается целостным методом:

- а) с помощью преподавателя, удерживающего ученика за голеностопные суставы на уровне жердей впереди, предлагается проимитировать разгибание и последующее новое сгибание в тазобедренных суставах;
- б) с помощью преподавателя, поддерживающего ученика под таз и плечи, выполнить подъем махом вперед в сед ноги врозь;
- в) с помощью преподавателя выполнить подъем в «чистом виде». Преподаватель стоит справа или слева и поддерживает занимающегося под таз и под плечи (соответственно правой и левой рукой).

Подъем махом назад(рис 4). Из упора на руках согнувшись, разгибаясь в тазобедренных суставах, направить стопы вперед вверх. Одновременно с этим разгибанием подтянуть плечи к кистям, сгибая руки в локтевых суставах. Удерживая тело слегка согнутым в тазобедренных суставах, начать активный мах назад. В вертикальном положении выпрямиться и далее за вертикалью прогнуться. Выпрямление рук начинать не ранее чем стопы поднимутся выше жердей. Скорость этого выпрямления не должна превышать скорости стоп: она должна быть такой, чтобы тело поднималось над жердями поступательно. Полное выпрямление рук должно совпасть по времени с остановкой движения стоп.

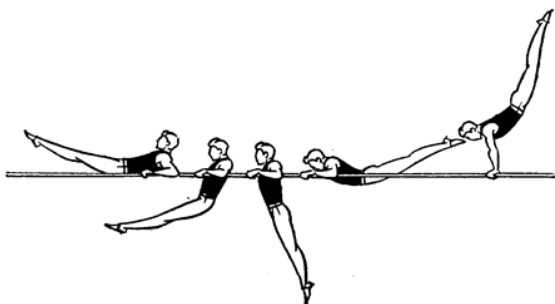


Рис 4. Подъем махом назад на брусках

Обучение. Рекомендуется метод решения частных двигательных задач в такой последовательности:

- а) подъем махом назад из упора на предплечьях;
- б) из размахивания в упоре на руках махом вперед подтягивание плеч к кистям, то же из упора на руках согнувшись; в обоих случаях рекомендуется не скользить по брускам, а сгибать руки слегка подбросив себя над ними;
- в) подъем махом назад с помощью тренера, стоящего сбоку и помогающего проводкой под бедро вначале одной, а затем и двумя руками.

Стойка на плечах из седа ноги врозь. Перехватить руки вперед поближе к бедрам и, подавая плечи вперед и сгибая руки, силой оторвать бедра от жердей. Когда спина примет вертикальное положение, опустить плечи до уровня жердей и развести локти в стороны. Разогнуться в тазобедренных суставах и соединить ноги.

Обучение. Если преподаватель стоит слева от занимающегося, то в момент отрыва бедер от жердей необходимо правой рукой помочь под живот, а левую удерживать над жердью со стороны спины, предупреждая падение на спину.

Стойка на плечах махом(рис 5). Для выполнения необходимо уметь выполнить мах назад выше уровня плеч. Выполнив мах такой высоты, начать плавное сгибание рук. Как только плечи опустятся до уровня жердей, развести локти в стороны. Очень распространенная ошибка - преждевременное сгибание рук, когда стопы не достигли еще максимально высокого положения на махе назад.

Обучение. Тренер, стоящий сбоку, помогает одной рукой под бедро (над жердью), а другой удерживает со стороны спины.

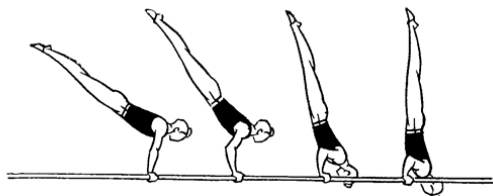


Рис 5. Стойка на плечах махом

Кувырок вперед в сед ноги врозь из стойки на плечах. Наклонив голову на грудь, согнуться в тазобедренных суставах, стараясь возможно раньше увидеть свои ноги. Прийти в положение упора на плечах согнувшись и сохранить равновесие в этом положении. Быстро перехватить руки вперед и остаться в упоре на руках согнувшись. Разводя ноги врозь возможно шире, сделать перекат вперед в сед ноги врозь.

Обучение. С помощью преподавателя, стоящего сбоку и поддерживающего одной рукой под таз, а другой под шею (под брусьями), выполнить упор на плечах согнувшись. Перехватить руки в упор на руках согнувшись. Поддерживать под таз и лопатки при выполнении перекатам в сед ноги врозь.

Упражнения на брусках разной высоты

Конструкция снаряда позволяет выполнять чрезвычайно большое количество самых разнообразных упражнений основной и спортивной гимнастики.

Современные упражнения спортивной гимнастики на брусках разной высоты - это динамичные комбинации, состоящие преимущественно из маховых элементов. Эти элементы логически связаны между собой то плавными оборотами, поворотами и переходами из виса в упор и обратно в вис, то резкими неожиданными и сложными перелетами с одной жерди на другую. Статические элементы, встречающиеся в комбинациях, не играют самостоятельной роли и, как правило, являются проходящими фазами упражнения в соединениях. Однако на начальных ступенях обучения упражнениям на брусках разной высоты статические элементы, а также простейшие маховые упражнения, выполняемые в смешанных висах и упорах, являются важным учебным материалом.

Маховый характер упражнений требует умения правильно использовать силы инерции, прикладывать физические усилия в нужные моменты движения.

Важным условием успешного овладения упражнениями на брусках разной высоты является развитие специальных физических качеств: гибкости (подвижности в плечевых, тазобедренных суставах, в поясничной и грудной частях позвоночника), скоростной силы мышц, окружающих плечевой и тазобедренный суставы, силовой выносливости и других качеств. По способу удержания за жердь различают:

а) хват сверху (в висе). Тыльные поверхности кистей обращены назад, а большие пальцы - друг к другу. Все пять пальцев обхватывают жердь сверху;

б) хват снизу (в висе). Тыльные поверхности кистей обращены вперед, а большие пальцы - наружу. Все пять пальцев обхватывают жердь с противоположной от исполнителя стороны.

Захват жерди пятью пальцами в висе относится также к разному и обратному хватам. В упоре при всех видах хвата четыре пальца каждой кисти обхватывают жердь со стороны, соответствующей хвату (как обычно), а большой палец - с противоположной стороны.

Основные упражнения следующие:

Размахивания изгибами. Из виса на верхней жерди поднять ноги вперед, сгибаясь в тазобедренных суставах. Затем бросковым движением ног вниз и назад разогнуться полностью в тазобедренных суставах, упруго прогибаясь в пояснице, одновременно подать плечи вперед, сохраняя провисание на прямых руках. Весь этот цикл движений повторяется нужное количество раз, в определенном темпе без задержек.

Обучение: а) вис углом и вис стоя (прогнувшись) на гимнастической стенке;

б) вис углом и вис лежа ноги сзади на низкой перекладине;

в) размахивание изгибами в висе на верхней жерди.

С т р а х о в к а и п о м о щ ь. Преподаватель стоит справа от исполнителя, левой рукой держит за правую руку, ближе к плечу, а правой помогает под бедра.

Из виса на верхней жерди вис присев. После размахивания изгибами махом вперед согнуть ноги в тазобедренных и коленных суставах, подтянуть их ближе к груди и поставить на нижнюю жердь.

Из виса на верхней жерди перемах согнув ноги в вис лежа на нижней жерди. Размахивание изгибами, махом вперед согнуть ноги последовательно в тазобедренных и коленных суставах, подтянуть колени ближе к груди, пронести носки ног перед нижней жердью вверх и затем вперед и, выпрямляя ноги, положить их задней поверхностью бедер на нижнюю жердь сверху. При этом руки должны быть прямыми. В конечном положении, в висе лежа, тело должно быть оттянуто и немного прогнуто, голова слегка наклонена назад.

Из виси лежа на нижней жерди поворот направо в сед на бедре. Из виса лежа на нижней жерди перехватить правую скрестно над левой обратным хватом. Поворачиваясь направо и нажимая приводящим движением правой руки на жердь, развести ноги врозь, сесть на правое бедро. Опуская левую руку в сторону, отвести левую ногу дальше назад, а правую согнуть в колене. Заканчивая сед, прогнуться.

Из седа на правом бедре соскок прогнувшись. Перехватить правую руку на нижнюю жердь у правого колена. Передавая вес тела на правую руку, оттолкнуться бедром о нижнюю жердь, одновременно взмахнуть левой рукой вверх - наружу. Соединить ноги, прогнуться, опираясь на прямую правую руку. Этот соскок можно выполнять с поворотом направо кругом, а также с поворотом налево кругом. В первом случае надо левой рукой взяться за нижнюю жердь обратным хватом у правого колена. Передавая на нее вес тела, отталкиваясь бедром и отпуская правую руку, повернуться направо кругом, соединить ноги, прогнуться. Во втором - левой рукой взяться за нижнюю жердь хватом снизу за телом у левого бедра. Передавая вес тела на левую руку и отталкиваясь бедром, повернуться налево кругом и мягко приземлиться.

Из виса присев на нижней жерди подъем в упор на верхнюю жердь (рис 8). Из виса присев энергично выпрямить ноги, оттягиваясь по направлению вниз - назад и сохраняя полное провисание в плечевых суставах. Заканчивая выпрямление ног, резко нажать прямыми руками на верхнюю жердь вперед - книзу и, оттолкнувшись ногами, выйти в упор.

Правильное и последовательное выполнение всех действий обеспечивает приход в упор сверху.

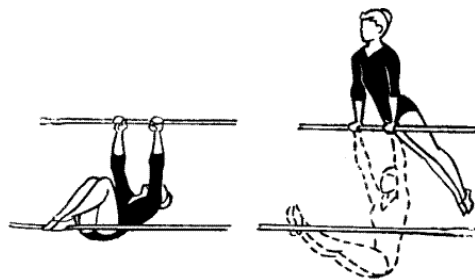


Рис 8. Подъем в упор на верхнюю жердь

Обучение: а) из виса присев вис стоя согнувшись на гимнастической стенке;

б) из виса стоя согнувшись на гимнастической стенке прямыми руками притягивание к стенке (полусогнувшись) с помощью;

в) напрыгивание в упор на нижнюю жердь с помощью;

г) из виса присев на нижней жерди подъем в упор на верхнюю жердь.

Страховка и помощь. Преподаватель стоит под верхней жердью справа от занимающегося, поддерживает и помогает: левой рукой под таз, правой - под бедро спереди.

Подъем переворотом в упор на нижней жерди. Из виса стоя на согнутых руках отвести одну ногу назад. Затем махом ею вперед - вверх и толчком другой ноги, не разгибая рук, соединить ноги, энергично направляя их вверх - назад через жердь, и опустить верхней частью бедер на жердь сверху. Напрягая мышцы передней поверхности ног и выпрямляя руки, энергично разогнуться в тазобедренных суставах и спине (не опуская ног), выйти в упор, поднять голову, прогнуться.

Обучение. а) из упора на нижней жерди или низкой перекладине опускание туловища вперед. Затем, разгибаясь и выпрямляя руки, упор;

б) махом одной и толчком другой вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ногами о верхнюю жердь и затем махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор (с помощью);

в) махом одной и толчком другой подъем переворотом.

Страховка и помощь. Преподаватель стоит слева - спереди и помогает: левой рукой за ноги, правой - под спину и при выходе в упор левой рукой под плечо, правой - снизу под ноги.

Из виса присев на нижней жерди подъем переворотом в упор на верхнюю жердь(рис 9). Из виса присев на правой, сгибая руки, отвести левую ногу назад. Махом правой и толчком левой, продолжая сгибать руки, соединить ноги, энергично направляя их вверх -

назад через верхнюю жердь. Сгибаясь в тазобедренных суставах, опустить ноги верхней частью бедер на жердь сверху.

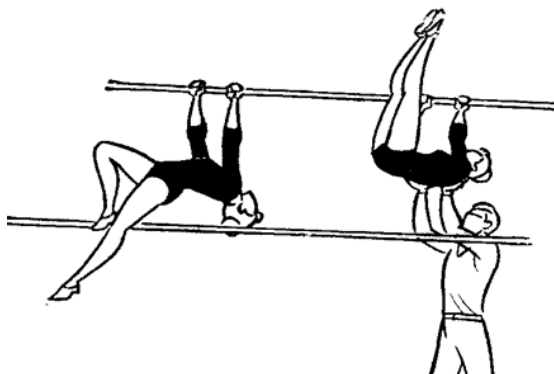


Рис 9. Подъем переворотом в упор на верхнюю жердь

Из седа на бедре на нижней жерди соскок углом назад. Из седа на правом бедре махом вперед выполнить сед углом, одновременно левой рукой взяться обратным хватом за нижнюю жердь под бедром. Поворачиваясь направо кругом, активно закручивая левой рукой, перемахнуть через нижнюю жердь. Оттолкнуться правой рукой о верхнюю жердь, опираясь на левую руку, полностью разогнуться в тазобедренных суставах, прогнуться. Приземлиться мягко в полуприсед левым боком к брускам. При выполнении соскока с поворотом кругом необходимо, перемахивая ногами, перехватить правую сверху на нижнюю жердь и, отталкиваясь левой, повернуться налево кругом.

Страховка и помощь. Преподаватель стоит слева и помогает: левой рукой под таз, правой - за правое плечо и по мере поворота двумя руками за туловище (талию).

ЗАДАНИЕ:

Задание 1 Выполняют юноши. Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на параллельных брусьях .

Время выполнения 45 минут.

Содержание	Дозировка	ОМУ
Подготовительная часть урока 15 мин		
1.Построение. Приветствие. Сообщение темы урока.	2 мин.	Построение по команде: «В одну шеренгу, становись!» Проверить готовность учащихся к уроку (спортивной одежды и обуви; выявление больных и отсутствующих). Учитель даёт команды: «Равняйсь!» «Смирно!»

		«По порядку, рассчитайсь!» «Здравствуйте!» «Вольно!» Учитель озвучивает тему урока.
2. Ходьба с заданиями: - на носках, руки вверх; - на пятках, руки на поясе; - в полуприсяде, руки на колени; - в полном приседе, руки на колени. 3. Бег.	1 мин 1 круг 1 круг ½ круга ½ круга 2 мин темп медленный	«Группа, напра-во, раз, два!» «В обход налево, шагом марш!» Спина прямая, взгляд направлен вперёд. Спина прямая, взгляд направлен вперёд. Спина прямая, колени развести, стопы ставить наружной частью. Спина прямая, стопы ставить внутренней частью. Спина прямая, взгляд направлен вперёд; Спина прямая, взгляд направлен вперёд. «Бегом, марш!» Дистанция 2-3 шага.
4. Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе.	1 круг	«Шагом, марш!» На 1-2 - руки через стороны вверх - вдох (через нос); на 3-4 - руки через стороны вниз - выдох (через рот).
5. Перестроение: 6. ОРУ на месте в парах: 1). И.п. стоя спиной друг к другу, руки вниз, о.с. 1-3 – наклон головы вправо/влево 2-4 – и.п.	10 мин 8-10 раз Темп медленный	«Группа, на месте, стой, раз, два!» «Нале-во, раз, два!» «На шесть, три, на месте, рассчитайсь!» «От направляющего влево, разомкнись!» Спина прямая.

2). И.п. стоя спиной друг к другу, взявшись за руки, руки внизу. 1- руки в стороны, 2- руки вверх, встать на носки, 3- руки в стороны 4- и.п.	8-10 раз Темп средний	Ноги при наклоне вперёд чуть сгибать..
3). И.п. стоя спиной друг к другу взявшись под руки. 1,3 – первый партнёр выполняет наклон вперед, 2,4 – второй партнер выполняет наклон вперёд.	8-10 раз Темп средний	Ноги чуть согнуты. Спина прямая, взгляд направлен прямо.
4). И.п. стоя спиной друг к другу, взявшись за руки, руки вверху. 1,3 – наклон вправо, 2,4 - наклон влево. 5).И.п.- стоя в наклоне лицом друг к другу, ноги врозь, руки на плечах партнера.	8-10 раз Темп средний	Амплитуда движений полная.
Наклоны вперед с помощью партнера. 6).И.п. стоя лицом друг к другу, взявшись за руки, руки внизу.	8-10 раз Темп средний 8-10 раз Темп	Скручивание туловища максимально. Таз не разворачивать. Взгляд направлен прямо. Ноги прямые. Амплитуда движений полная.

Круговые вращения с поворотами.	средний	Ноги прямые, руки не опускать. Скручивание максимальное.
7).И.п.- стоя лицом друг к другу, взявшись за предплечья партнера.	8-10 раз Темп средний	
1-4 Круговые вращения с поворотами вправо/влево.		Амплитуда движений полная, о друг друга не ударяемся.
8).И.п.- стоя в наклоне лицом друг к другу, ноги в широкой стойке, руки в стороны, сцеплены в замок.	8-10 раз Темп средний	
Повороты туловища вправо, влево.		Пятки от пола не отрывать, следить за партнёром.
9).И.п.- стоя лицом друг к другу, взявшись за руки, руки сцеплены в замок, о.с.	8-10 раз Темп средний	
1-3 – ш.с. прыжок на месте, руки вверх;		Спина прямая. Пятки от пола не отрывать. Широкая стойка. Амплитуда движений полная. Стараться выполнять упражнение синхронно с партнёром.
2-4 – и.п.		
10).И.п.- стоя спиной друг к другу, взявшись за руки, руки внизу.		
1, 3- выпад в правую сторону;		
2,4 – выпад в левую сторону.		
11).И.п. – присед на правой, левая в сторону, лицом друг к другу, взявшись за руки.		
Перенос центра тяжести с		

одной стороны в другую.		
Основная часть 27 мин		
7. Брусья параллельные: (комбинация) -упор на руках, - ходьба до середины -махи прямыми ногами, махом вперед сед ноги врозь, - вернуться в исходное положение в упор на руках - размахивание в упоре на руках -махом вперед, - перемах двумя ногами через жердь с поворотом 90 градусов.	10 мин	Вести индивидуальную работу, обратить внимание на возможные ошибки: недостаточный мах вперед, сильное сгибание в тазобедренном суставе в момент выхода в упор, разгибание рук после подъема, сед ноги врозь.
8. Упражнения на перекладине: 1) подъем переворотом в упор из виса стоя махом одной и толчком другой; 2) размахивания в висе на согнутых руках хватом сверху; 3) из положения лежа на животе: выпрямляясь и разгибая руки, выход в упор с помощью; 4) переворот в упор толчком двух ног из виса	17 мин	Обратить внимание на правильный хват руками. Ноги вместе, носки оттянуты. Выполняют на низкой перекладине. Энергичным махом и точком другой ноги с одновременным сгибанием в тазобедренных суставах и подтягиванием тела к перекладине послать ноги вверх назад за перекладину и лечь на нее животом. Выпрямляя руки, прогнуться, перехватить руки в упор, поднять голову. Помощь и страховка стоя сбоку, помочь нажимом под спину и бедро маховой ноги; в момент выхода в упор удерживать от падения назад, захватив за бедро и плечо.

Основная часть 27 мин

7. Брусья параллельные: (комбинация) -упор на руках, - ходьба до середины -махи прямыми ногами, махом вперед сед ноги врозь, - вернуться в исходное положение в упор на руках - размахивание в упоре на руках -махом вперед, - перемах двумя ногами через жердь с поворотом 90 градусов.	10 мин	Вести индивидуальную работу, обратить внимание на возможные ошибки: недостаточный мах вперед, сильное сгибание в тазобедренном суставе в момент выхода в упор, разгибание рук после подъема, сед ноги врозь.
8. Упражнения на перекладине: 1) подъем переворотом в упор из виса стоя махом одной и толчком другой; 2) размахивания в висе на согнутых руках хватом сверху; 3) из положения лежа на животе: выпрямляясь и разгибая руки, выход в упор с помощью; 4) переворот в упор толчком двух ног из виса	17 мин	Обратить внимание на правильный хват руками. Ноги вместе, носки оттянуты. Выполняют на низкой перекладине. Энергичным махом и толчком другой ноги с одновременным сгибанием в тазобедренных суставах и подтягиванием тела к перекладине послать ноги вверх назад за перекладину и лечь на нее животом. Выпрямляя руки, прогнуться, перехватить руки в упор, поднять голову. Помощь и страховка стоя сбоку, помочь нажимом под спину и бедро маховой ноги; в момент выхода в упор удерживать от падения назад, захватив за бедро и плечо.

7. Брусья параллельные:
(комбинация)

-упор на руках,

- ходьба до середины

-махи прямыми ногами,
махом вперед сед ноги
врозь,

- вернуться в исходное положение в упор на руках

- размахивание в упоре на
руках

-махом вперед,

- перемах двумя ногами
через жердь с поворотом

90 градусов.

8. Упражнения на перекладине:

1) подъем переворотом в упор из виса стоя махом одной и толчком другой;

2) размахивания в висе на согнутых руках хватом сверху;

3) из положения лежа на животe: выпрямляясь и разгибая руки, выход в упор с помощью;

4) переворот в упор
толчком двух ног из виса

10 мин

Вести индивидуальную работу, обратить внимание на возможные ошибки: недостаточный мах вперед, сильное сгибание в тазобедренном суставе в момент выхода в упор, разгибание рук после подъема, сед ноги врозь.

17 МИН

Обратить внимание на правильный хват руками. Ноги вместе, носки оттянуты. Выполняют на низкой перекладине. Энергичным махом и точком другой ноги с одновременным сгибанием в тазобедренных суставах и подтягиванием тела к перекладине послать ноги вверх назад за перекладину и лечь на нее животом. Выпрямляя руки, прогнуться, перехватить руки в упор, поднять голову. Помощь и страховка стоя сбоку, помочь нажимом под спину и бедро маховой ноги; в момент выхода в упор удерживать от падения назад, захватив за бедро и плечо.

стоя		
Заключительная часть 3 мин		
- Бег. -Построение. - Подведение итогов урока, выставление оценок. -Организованный уход.	1 круг	«Группа, бегом марш!» Учитель даёт команду: «В одну шеренгу, становись!» Учитель отмечает положительные и отрицательные моменты урока. При необходимости выставляет оценки. Команды: «Напра-во, раз, два!» «В раздевалку шагом, марш!»

Задание 2 Выполняют девушки. Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на брусках разной высоты.

Время выполнения 45 минут.

Часть занятия	Содержание занятия	дозировка	Организационно-методические указания
1	2	3	4
Подготовительная часть	Построение, рапорт, сообщение задач урока, проверка пульса	1 мин.	до начала урока подготовить инвентарь
			Техника безопасности на уроках физической культуры по разделу гимнастика.

		Обратить на качество рапорта Класс! Становись! Равняйся! Смирно! По порядку рассчитайсь!
Передвижение в обход по залу налево,	2 мин.	В обход налево шагом «марш!», с размыканием на дистанцию полтора шага
- ходьба на носках		Руки в стороны, круговые движения кистями
- ходьба на пятках		Спина прямая
- ходьба в полуприседе		Спина прямая, смотреть в затылок впереди идущего
- ходьба в приседе		Спина прямая, рр. за голову
Бег, с постепенным переходом на ходьбу	300-400 м	С переходом на медленный, с равномерной скоростью
переход на ходьбу,	20-30 м	Восстановление дыхания
перестроение в колонну по 3	1 мин.	Для перехода подается команда «шагом-марш!..» Для выполнения перестроения подается команда «на 1-3 рассчитайсь! В 3 колонны, стройся! Раз, два».
Комплекс ОРУ без предметов	5 мин.	По показу
И.П.-о.с. 1- 2- левая назад на носок, руки дугами вперед-вверх 3- 4- рр.дугами наружу и вернуться в и.п. 5- 8-то же правой	4-6 р.	Для увеличения эластичности рук, ног, туловища и подвижности суставов вдох выдох
И.п. – стойка ноги врозь, правая рука вверх 1,2 – рывки руками	4-6 р.	Руки вверх – вдох, руки вниз – выдох

	3,4 – то же, с другой руки		
	И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны 1-4 – круговые движения в локтевом суставе вперёд 5-8 – то же, назад	4-6 р.	Спина прямая
	И.п. - стойка ноги врозь, руки к плечам 1-4 – круговые движения в плечевом суставе вперёд 5-8 – то же, назад	4-6 р.	
	И.п. - стойка ноги врозь, руки на пояс 1 – наклон туловища вправо 2 – и.п. 3,4 – то же, в другую сторону	4-6 р.	Колени не сгибать
	И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову 1 – поворот туловища вправо 2 – и.п. 3,4 – то же, влево	4-6 р.	Колени прямые, таз неподвижен
	И.п. - стойка ноги врозь, руки на пояс 1 – наклон, руки вверх 2 – присед, руки вперёд 3 – наклон, руки вверх 4 – и.п.	4-6 р.	Колени прямые
	И.п. – стойка, руки в стороны 1 – мах правой 2 – и.п. 3,4 – то же, с другой ноги	4-6 р.	Спина и колени прямые

основная	Прыжки на двух, И.п. – о.с.	15 раз	Прыгать выше, спина прямая
	Выпрыгивания на параллельных брусьях	40р.	Руки прямые
	Приседания с партнёром	40р.	Спина прямая
	Ходьба в упоре левым боком	3`	На прямых руках, не наклоняться вперёд
	Ходьба в упоре правым боком	3`	
	Отжимание, руки широко	12р.	Не наклоняться вперёд, руки прямые
	Отжимание, руки на ширине плеч	12р.	Грудью касаться перекладины
	Отжимание, руки уже плеч	12р.	Грудью касаться перекладины
			Грудью касаться перекладины
Заключительная.	• Выпрыгивания в упор • Бег с ускорением • Ходьба на восстановление дыхания • Построение в 1 шеренгу Подведение итогов урока	4` 2` 1` 30`` 30``	3 раза на каждом повороте По диагоналям Руки вверх – вдох, вниз - выдох «В 1 шеренгу стройся!» Выделение лучших

Порядок выполнения работы:

1. Работа выполняется в индивидуальном порядке.
2. Напишите название и цель занятия.
3. Изучите теоретический материал и выполните задание № 1-2, сформулируйте выводы по работе.
4. Подготовьтесь к защите и защитите практическое занятие по контрольным вопросам.

Контрольные вопросы:

1. Какие подготовительные упражнения нужно выполнять перед выполнением элементов на брусьях? Для чего они нужны и на каких снарядах их можно делать — без брусьев или на массовых (шведская стенка или скамейка)?

2. Какие динамические элементы сочетаются с остановками и позами в начале обучения на брусках разной высоты?
3. Как осуществляется страховка во время выполнения элементов на брусках?
4. Какие есть учебные комбинации для девочек на брусках разной высоты и как они выполняются?
5. Какие есть упражнения на разновеликих брусках для юношей: подъём в упор с прыжка, мах вперёд в сед ноги врозь, из седа ноги врозь кувырок вперёд в сед ноги врозь, из седа ноги врозь перемах внутрь?
6. Какие есть упражнения на параллельных брусках: подъём из виса в упор переворотом, подъём из виса в упор силой, из седа верхом оборот вперёд, из виса прогнувшись, выход в сед, из виса на подколениках соскок?

Практическая работа № 15

Тема: Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на бревне (девочки); на перекладине (юноши).

Цель: Освоить теоретические основы элементов техники упражнений на перекладине и бревне: Юноши – упражнения на перекладине. Девочки – на бревне

Материалы и оборудование: теоретический материал, гимнастическое бревно, гимнастической перекладине, гимнастические маты

Описание практической работы:

Используя теоретические сведения выполнить предложенное преподавателем задание.

Общие теоретические сведения:

Упражнения на перекладине (юноши)

На перекладине выполняются висы, упоры, подъемы, перевороты, обороты, размахивания, повороты и соскоки. Они могут быть простыми и очень сложными, поддающимися овладению только квалифицированным гимнастам. Эти упражнения располагают большими потенциальными возможностями для развития у занимающихся координации движений, мышечной силы, гибкости, устойчивости функций вестибулярного анализатора к действию ускорений, ориентировки в пространстве, эмоциональной устойчивости, решительности и смелости, точного расчета и осторожности при выполнении сложных упражнений, для формирования правильной осанки, а следовательно, и укрепления здоровья.

В занятиях со школьниками используются низкая, средняя и высокая (высота 255 см от поверхности матов) перекладины. На больших физкультурных праздниках довольно сложные упражнения выполняются на перекладинах высотой до 4 м.

Основной рабочей частью перекладины является гриф. Он представляет собой металлический стержень, опираясь на который гимнасты выполняют упражнения, держась за него руками хватом сверху, снизу; разным, обратным и скрестным хватами.

Упражнения на перекладине выполняются на соревнованиях гимнастов всех уровней подготовленности — от новичков до мастеров международного класса.

Вис является исходным и промежуточным элементом в системе элементов комбинации. Он выполняется обхватом грифа перекладины четырьмя пальцами сверху и большим пальцем снизу. Вис характеризуется провисанием в плечевых, грудинно-ключичных и тазобедренных суставах под действием тяжести тела. Обучение начинают с виса на верхней рейке гимнастической стенки лицом и спиной к ней. Различают несколько разновидностей висов.

Вис на согнутых руках характеризуется предельным их сгибанием в локтевых суставах, подбородок выше грифа перекладины. Выполняется с помощью, а затем и самостоятельно.

Вис прогнувшись выполняется спереди (бедра касаются передней поверхностью грифа перекладины), сзади (бедра касаются задней поверхностью грифа перекладины), ноги врозь левой (правой), на подколенках. При этом тело гимнаста висит вниз головой.

Вис согнувшись — это такое положение гимнаста на снаряде, при котором его тело максимально согнуто в тазобедренных суставах, ноги находятся между рук, голова слегка наклонена вперед. Выполняется силой или из размахивания. Разновидностями виса согнувшись являются вис согнувшись спереди и сзади.

Вис сзади выполняется из положения виса согнувшись и прогнувшись опусканием ног и таза до предела вниз, допускается небольшое сгибание в тазобедренных суставах.

Страховка и помощь при выполнении упражнений в висе оказываются стоя сбоку одной рукой под спину, другой — под живот или шею и таз.

К смешанным висам относятся: вис стоя; вис присев; вис лежа; вис лежа ноги назад; вис лежа боком продольно и поперек; вис на одной и двух ногах; вис на правой (левой) вне.

Упоры на перекладине чаще всего являются смешанными, так как гимнаст опирается на нее не только руками, но и другими звеньями тела. К упорам относятся: упор, упор сзади, упор присев; упор — правая (левая) в сторону, с опорой ступней о перекладину, упор ноги врозь правой (левой), то же вне; упор стоя согнувшись, то же ноги врозь. Техника их исполнения простая, поэтому изучаются они целостным методом сначала на низкой, а потом и на высокой перекладине. К простым упорам относятся: упор углом и упор углом ноги врозь вне. Эти упоры являются связующими и могут служить исходным положением для выполнения сложных элементов.

Подъем переворотом в упор — силовое упражнение. Для его выполнения надо предельно согнуть руки и, сгибаясь в тазобедренных суставах, поднести прямые ноги к перекладине, приближая таз к грифу. Опираясь на него бедрами, перехватить кистями и, разгибая руки, поднять плечи, принять положение упора, удерживая ноги от движения вперед. Обучение начинают на низкой перекладине в следующей последовательности: толчком одной и махом другой упражнение выполняется из виса стоя (руки согнуты), опорная нога под перекладиной, маховая отведена назад. Махом ноги кверху и за перекладину таз подносится к перекладине, ноги соединяются и создают вращательный момент. По мере переворачивания голова и плечи отводятся назад, включаются в работу мышцы задней поверхности туловища, чтобы предотвратить движение ног под перекладину (рис. 208). После овладения упражнением этим способом приступают к его изучению толчком двумя, а затем силой. В каждом случае сначала оказывается помощь, а затем упражнение выполняется самостоятельно. Страховка и помощь оказываются под ноги, спину и плечо, а при выходе в упор поддержкой за ноги. Техника выполнения подъема переворотом на высокой перекладине силой аналогична выполнению на низкой перекладине.

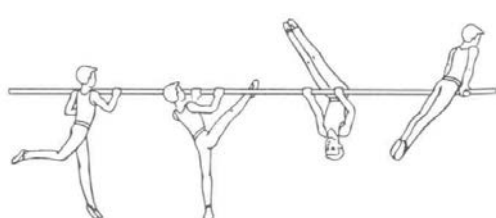


Рис. 208

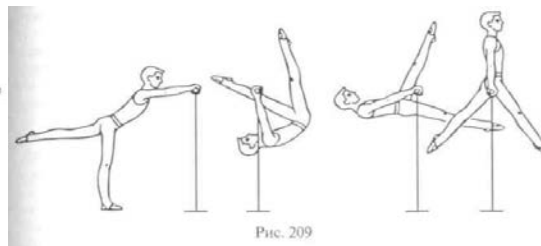


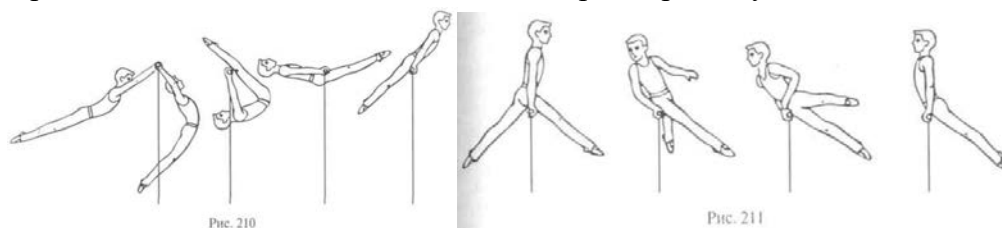
Рис. 209

Подъем правой {левой} выполняется из виса стоя согнувшись. Разгибая руки в плечевых суставах, голова прямо, делается несколько (3 — 4) беговых шагов до почти полного разгибания тела в тазобедренных суставах. Затем махом одной и толчком другой надо вновь резко согнуться в тазобедренных суставах, поднести обе ноги к перекладине на уровне носков, слегка развести их и пронести левую (правую) ногу под перекладину, не сгибая ее в колене. С началом маха назад начинается разгибание в тазобедренных суставах, ОЦМ тела приближается к опоре. Движения завершаются упором ноги врозь правой, передняя поверхность левой ноги удерживается у перекладины, туловище прогнуто, голова прямо (рис. 209). Для правильного выполнения разбега надо несколько раз пробежать в медленном темпе с полным провисанием в плечевых суставах. Упражнение изучается в следующей последовательности: а) вис согнувшись ноги врозь (гриф на уровне носков); б) из виса согнувшись ноги врозь разогнуться до положения виса прогнувшись ноги врозь (выполняется с постепенным увеличением скорости разгибания); в) размахивания в висе согнувшись с помощью и самостоятельно; г) на махе назад из виса согнувшись вис прогнувшись ноги врозь; д) после двух-трех размахиваний подъем в упор правой (левой) с помощью и самостоятельно. Страховка и помощь оказываются стоя сбоку под спину и за голень или стопу.

Это упражнение также можно выполнять: из виса углом, с разбега, из упора правой после спада и из упора после перемаха одной; на высокой перекладине из размахивания. После окончания маха вперед активно согнуться в тазобедренных суставах и, поднося ноги подъемами к грифу, выполнить перемах одной и без паузы начать размахивание в тазобедренных суставах, соединяя ноги, в конце разгибания перехватить кисти прямыми руками и выйти в упор. Помощь оказывается стоя сбоку со стороны Ноги, не выполняющей перемах; подталкивать под таз, а в конце подъема удерживать за ногу, чтобы затормозить избыток движения плечами.

Подъем разгибом выполняется на низкой перекладине из упора стоя согнувшись, с разбега, виса углом и после спада из упора, а также на высокой перекладине из размахивания. Последний способ выполнения этого элемента наиболее характерен для гимнастических упражнений со спортивной направленностью. После окончания маха вперед активно согнуться в тазобедренных суставах, направляя стопы ног к грифу перекладины и активным движением, посылая ноги вверх и вперед, разогнуться, приближая таз к перекладине. В этот момент усилиями рук послать плечи вперед и перехватить кисти рук, зафиксировав положение упора или выполнив отмах для выполнения следующего элемента (рис. 210). Упражнение изучается вначале на низкой или средней перекладине с применением подводящих упражнений: а) имитация движений ногами с помощью гимнастической палки; б) в висе углом, опираясь стопами о мат, сгибая ноги в коленях прогнуться, не отводя головы назад; в) после прогибания быстро поднести прямые ноги к перекладине (носками или серединой голени); г) выполнить подъем с разгибом с

помощью; д) с помощью преподавателя выполнить мах в положении виса согнувшись спереди, а при движении назад выполнить подъем разгибом. Затем переходят на высокую перекладину. Преподаватель, стоящий впереди и слева от гимнаста, исполняющего вис, опираясь двумя руками в области подвздошных костей, отводит учащегося назад от положения равновесия и удерживает его в этом положении. Гимнаст сгибается в тазобедренных суставах, направляя стопы на линию проекции грифа на маты. После этого преподаватель устраняет опору руками и предоставляет гимнасту возможность свободного движения вперед к положению равновесия, т. е. к исходному положению виса. Проходя это положение, гимнаст должен резко разогнуться в



тазобедренных суставах и отвести руки назад за голову. Далее — с трамплина, стоящего от перекладины на расстоянии 1 м, прыжок в вис углом и разгибание под перекладиной с последующими действиями, изложенными выше; с небольшого размахивания на махе назад сгибание в тазобедренных суставах, разгибание под перекладиной и выполнение подъема разгибом с помощью. Страховка и помощь оказываются стоя сбоку под ноги и таз.

Поворот из упора ноги врозь правой {левой} перемахом ноги вперед с поворотом кругом в упор. При его выполнении надо тяжесть тела передать вправо и одновременно перехватить правой рукой в хват снизу, наклонить немного туловище вправо и назад, опираясь на бедро и руку, отпустить левую руку и начать поворот направо. Упражнение начинается последовательным поворотом головы, левого плеча, туловища и левой ноги, а заканчивается положением упора (рис. 211). Разучивать упражнение начинают на гимнастической скамейке, где воспроизводят всю последовательность движений во время поворота и напряжение мышц спины, необходимое для того, чтобы удержать ноги от движения под перекладину. После этого переходят к выполнению упражнения на низкой перекладине сначала с поддержкой за стопу правой ноги или удерживая за правое плечо стоя сбоку, затем самостоятельно. Завершается изучение на высокой перекладине.

Поворот кругом из упора ноги врозь правой {левой} перемахом ноги назад в упор. Упражнение начинается с перехвата левой рукой в хват снизу перенесением на нее тяжести тела, поворотом головы, правого плеча и туловища, завершается постановкой правой руки на перекладину, приподниманием таза и перемахом левой ноги через перекладину в упор. При разучивании упражнения сначала выполняют поворот с ранней постановкой правой руки, затем из упора ноги врозь левой вне выполняют перемах в положение упора. Начинается обучение на низкой, а завершается на высокой перекладине. Страховка и помощь оказываются стоя сбоку со стороны левой руки, а в случае необходимости занимающийся поддерживается под грудь или ноги.

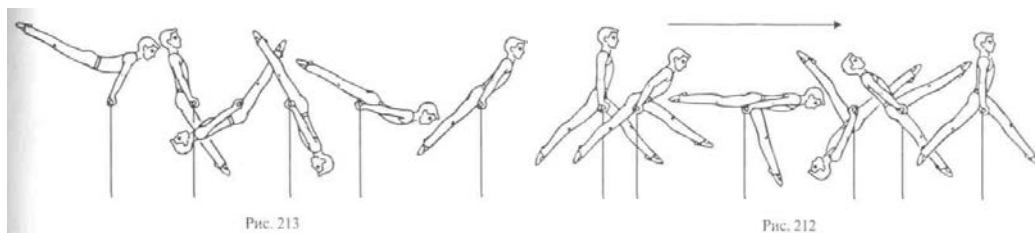


Рис. 213

Рис. 212

Оборот вперед в упоре ноги врозь правой (левой) выполняется хватом снизу. В этом положении надо приподнять таз и правую ногу вперед, удаляя тем самым ОЦМ тела от опоры, потянуться плечами вверх-вперед, передней поверхностью левой ноги опереться о перекладину, создать возможно больший момент инерции и начать оборот. После прохождения вертикали для увеличения угловой скорости таз постепенно приближается к перекладине, подается вверх-вперед и выдвигается над опорой, за ним следуют живот, плечи и голова. При завершении оборота для удержания равновесия ноги надо предельно развести и принять положение упора ноги врозь правой (рис. 212). Для овладения этим упражнением рекомендуется выполнить следующее: а) шаг вперед с гимнастической скамейки, имитируя перекладину гимнастической палкой; б) в висе ноги врозь быстрое соединение ног с наклоном плеч и головы вперед; в) раздельное выполнение первой и второй частей упражнения с помощью; г) проводка по всему упражнению на низкой перекладине; д) оборот вперед с помощью и самостоятельно; е) выполнение на высокой перекладине.

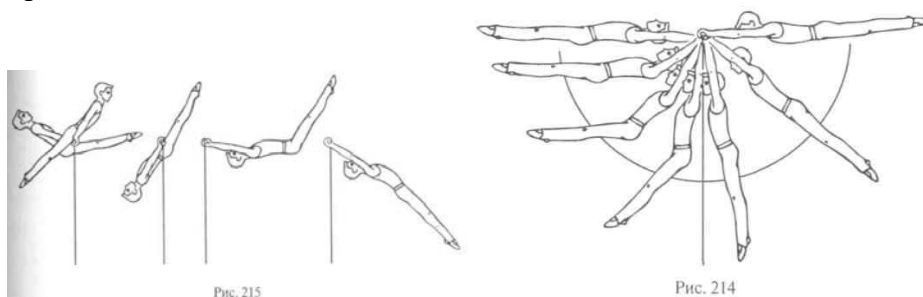
Страховка и помощь оказываются стоя сбоку захватом за запястье обратным хватом и поддержкой под спину.

Оборот назад в упоре ноги врозь правой (левой) имеет ту же техническую основу, что и оборот вперед, только выполняется в противоположном направлении. Для его выполнения надо приподнять таз, отвести левую ногу назад, опереться задней поверхностью бедра правой ноги о перекладину, послать плечи и голову назад и начать оборот. После прохождения вертикального положения головой вниз надо свести ноги, приблизить таз к перекладине и тем самым увеличить скорость вращения. Вторая часть упражнения завершается активным движением головы и плеч назад до выхода тела в положение упора ноги врозь. Последовательность разучивания: а) шаг назад с гимнастической скамейки, имитируя перекладину гимнастической палкой; б) раздельное выполнение первой и второй частей упражнения с помощью; в) проводка по всему упражнению на низкой перекладине; г) выполнение упражнения в целом с помощью и самостоятельно сначала на низкой, а потом и на высокой перекладине. Страховка и помощь оказываются стоя сбоку и спереди захватом за запястье обратным хватом и поддержкой под грудь.

Оборот назад в упоре выполняется после отмаха назад до горизонтального положения тела. В момент приближения тела к перекладине плечи подаются назад, голова несколько наклоняется на грудь, руки прижимают бедра к перекладине, ноги подаются вперед, немного сгибаясь в тазобедренных суставах. В таком положении выполняется первая часть упражнения. Вторая его часть завершается активным движением головы и плеч назад, поворотом кистей и разгибанием в тазобедренных суставах до положения упора (рис. 213). Изучение оборота начинается с овладения переворотом в упор в быстром темпе, а затем позой, в которой выполняется оборот. Для этого после отмаха надо вернуться в упор с прямым положением тела. Данное упражнение проделывается несколько раз до уверенного исполнения. В специальном разучивании нуждается выполнение второй части

оборота, когда голова и туловище пройдут вертикаль под перекладиной. Здесь важно вовремя включить в работу мышцы шеи и спины. Для этого, находясь в упоре, надо согнуться, опустив плечи и голову вниз, а затем, поворачивая кисти над перекладиной и включая в активную работу мышцы шеи и спины, быстро разогнуться и вернуться в исходное положение. Упражнение изучается сначала на низкой перекладине, а затем и на высокой. Помощь оказывается захватом одной рукой предплечья обучаемого (рука снизу перекладины), другой оказывается содействие вращению; в конце оборота одной рукой надо подхватить обучаемого под грудь, а другой удерживать ноги от движения под перекладину.

Обучение упражнениям на высокой перекладине начинается с изучения размахивания и простых соскоков.



Размахивание характеризуется движением тела гимнаста относительно перекладины по определенной амплитуде. Оно может начинаться изгибами, подтягиванием и с прыжка (рис. 214).

Размахивание изгибами начинается с того, что в положении виса надо поднять ноги, затем быстро опустить их и отвести назад до прогибания. После этого их нужно быстро поднести к перекладине на уровне коленей и удерживать в этом положении, выждав начало движения всего тела вперед. После прохождения виса согнувшись спереди начинается интенсивное разгибание в тазобедренных и плечевых суставах, которое заканчивается в крайней точке маха перед позой простого виса.

Размахивание подтягиванием выполняется энергичным подтягиванием в висе, поднесением ног к перекладине на уровень коленей не разгибая рук (вис согнувшись спереди на согнутых руках) и разгибанием в тазобедренных и плечевых суставах. Действия в заключительной фазе совпадают с действиями при размахивании изгибами и дополняются лишь разгибанием в локтевых суставах.

Размахивание с прыжка (с полумаха). Из положения стоя на расстоянии большого шага от перекладины надо прыжком принять положение виса, создав тем самым небольшой мах. На махе назад после прохождения телом вертикали надо согнуть руки и слегка прогнуться. Далее после начала маха вперед ноги поднимаются вперед и тело переходит в вис согнувшись спереди на согнутых руках. Окончательные действия те же, что и при размахивании подтягиванием. Страховка и помощь оказываются стоя сбоку руками под заднюю поверхность бедра и спину, а после разгибания в тазобедренных суставах — под грудь и спину.

Мах дугой. Из упора, отводя плечи назад и посылая ноги вперед под перекладину, слегка согнуться в тазобедренных суставах и, опустив голову на грудь, начать движение на оборот назад в упоре.

В этом упражнении нужно с самого начала видеть носки своих ног. Достигнув положения головой вниз, мягко отвести руки назад за голову, сохраняя тело слегка согнутым. В последующем все действия совпадают с описанием размахивания изгибами (рис. 215).

Страховка и помощь оказываются стоя сбоку под заднюю поверхность бедра и спину, а после разгибания в тазобедренных суставах — под грудь и спину.

Соскоки— ими завершаются комбинация, связки и выполнение отдельных элементов. Простейшими из них являются соскоки махом вперед, махом назад и соскок дугой.

Соскок махом вперед.

На махе вперед после прохождения вертикали надо хлестообразным движением согнуть ноги в тазобедренных суставах, накопить ими возможно больший момент количества движения и в конце маха, опираясь на ноги и руками о перекладину (отведя их назад за голову), поднять ОЦМ тела возможно выше, прогнуться и отпустить перекладину и, удерживая в полете прогнутое положение тела, приземлиться (рис. 216).

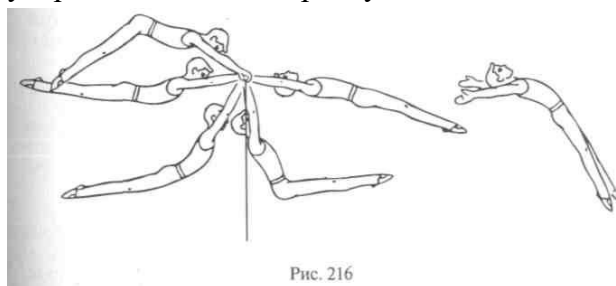


Рис. 216

При изучении соскока рекомендуется применять следующие упражнения: а) из исходного положения стоя спиной к гимнастической стенке в шаге от нее и держась за рейку на уровне головы выполнить прогибание, оттолкнуться руками и перейти в стойку руки вверх; б) из вися на гимнастической стенке, сгибаясь и разгибаясь в тазобедренных суставах, соскок махом вперед; в) имитация соскока без отпускания руками перекладины; г) выполнение соскока с помощью. Страховка и помощь оказываются стоя сбоку впереди перекладины одной рукой под грудь, другой — под спину.

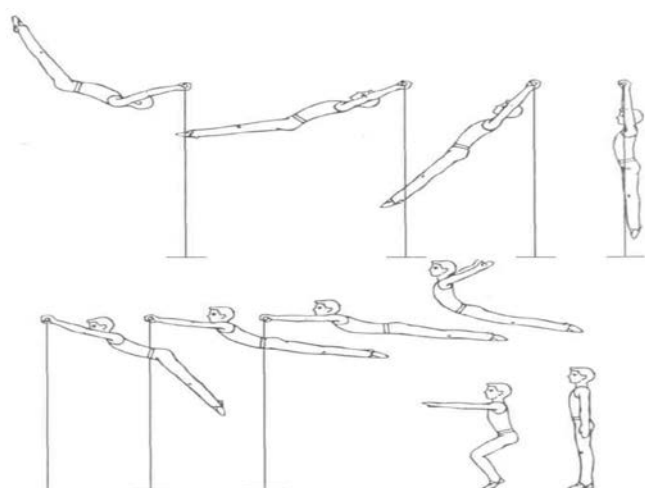


Рис. 217

Соскок махом назад выполняется хлестовым движением ногами вверх-назад, после того как на махе назад тело пройдет вертикальное положение и после активного нажима руками на перекладину сверху. В конечной точке маха руки снимаются с перекладины и отводятся назад, принимается прогнутое положение тела в полете, после чего следует

приземление (рис. 217). При обучении рекомендуется: а) хорошо освоить размахивание в висе на перекладине; б) научиться активно нажимать руками на перекладину, а в конце маха ощущать момент ослабления давления; в) выполнить соскоки с постепенно увеличивающейся амплитудой маха; г) увеличивая амплитуду маха, разучить соскок с максимально активным хлестовым движением ногами вверх-назад и энергичным надавливанием руками на перекладину и толчком от нее, с вылетом тела над снарядом. Страховка и помощь оказываются стоя сбоку под перекладиной, с момента отрыва занимающегося от перекладины, сопровождая его одной рукой под грудь, другой под спину, в месте приземления находиться сбоку и сзади.

Соскок дугой.

Изучение соскока дугой начинается после овладения маха дугой и оборота назад в упоре. Первая половина соскока, до положения головой вниз, аналогична выполнению оборота назад в упоре. Вторая часть заключается в полном разгибании в тазобедренных суставах, голова и руки отводятся назад и опускается гриф перекладины. Положение тела в полете прогнутое с руками, поднятыми вверх-наружу (рис. 218).

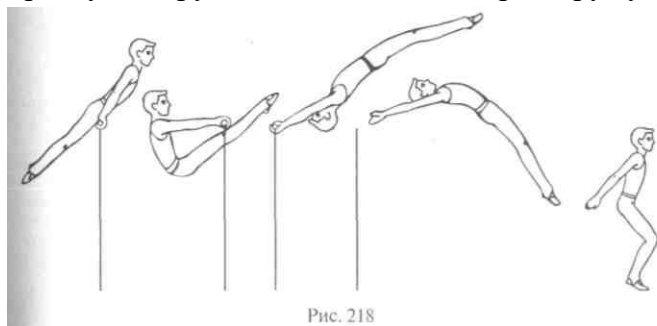


Рис. 218

Обучение соскоку дугой: из виса стоя с прыжка соскок дугой с помощью; то же через веревочку (ее высота может меняться), натянутую перед перекладиной, параллельно грифу на расстоянии 1 м от него; то же, но из упора (с помощью).

Страховка и помощь осуществляются, как и при махе дугой. Только после разгибания в тазобедренных суставах — под грудь и спину, сопровождая ученика до приземления.

Основы техники выполнения упражнений на гимнастическом бревне(девушки)

Упражнения на бревне состоят из тех же упражнений, что и вольные упражнения. Тренировка на бревне, степень устойчивости на котором значительно меньше, чем на полу, позволяет создавать новые навыки равновесия, повышая тем самым двигательные возможности. Однако действия на бревне должны отличаться более высоким техническим совершенством, обеспечивающим их надежность.

Упражнения на бревне у гимнасток включают элементы из разных групп:

1. Упражнения на месте (с постоянной опорой). Это статические положения, равновесия, повороты, акробатические элементы (перевороты продольно, стойки силой и др.).
2. Упражнения в движении (с переменной опорой). Это разновидности передвижений (без фазы полета), то же с поворотами, танцевальные движения, акробатические элементы.
3. Упражнения с фазой полета (на месте и в движении): подскоки, прыжки, то же с поворотами, танцевальные связки, прыжковая акробатика и др.

Вскоки и соскоки (разные способы перехода с пола на снаряд и обратно) относятся в зависимости от кинематической формы движения к одной из двух последних групп.

Задача сохранения равновесия в элементах первой группы связана с удержанием ц.т.т. над заданной площадью опоры, второй — со строгой прямолинейностью перемещения тела

(без поперечных колебаний), а третьей — с точностью попадания (прихода) на бревно после фазы свободного полета. Способы решения этих задач реализуются конкретно в соответствии с наличием (или отсутствием) вращательных движений вокруг вертикальной или горизонтальной оси.

Остановимся на характеристике основных, необходимых для сохранения равновесия тела требований к технике выполнения элементов.

Для упражнений на месте это прежде всего рациональное взаиморасположение звеньев тела (рациональная осанка), механически наиболее устойчивое и экономичное (по величине усилий) положение тела. Например, в стойке на одной ноге надо оптимально выпрямиться, плечи опустить, лопатки прижать к грудной клетке.. Голова должна находиться на одной линии с туловищем, смотреть вперед. Повышенный тонус мышц спины, живота, верхних и нижних конечностей помогает фиксировать эту позу. В стойке на руках тело должно быть вытянуто в плечевых и тазобедренных суставах и жестко закреплено. Невыполнение этих требований снижает устойчивость тела и приводит к увеличению колебаний.

Сохранение равновесия в позах производится за счет движений в суставах стоп или кистей, т. е. звеньев, взаимодействующих с опорой при неизменном и закрепленном положении тела. Стабильность условий (отсутствие балансирующих движений вышележащими звеньями тела) содействует формированию навыка рациональной осанки и ускоряет процесс обучения упражнению.

Движения звеньями тела (по заданной программе действий) не должны вызывать расслабления мышц, фиксирующих вертикальное положение туловища.

Требования к рациональной осанке остаются действительными и при выполнении поворотов. Центр тяжести должен удерживаться при этом на оси вращения. Носу при повороте нужно ставить носком на осевую линию снаряда для гарантии устойчивости тела на опоре в случае смещения стопы к краю бревна.

Одним из условий, определяющих успех выполнения упражнений на месте с вращательными движениями вокруг горизонтальных осей, является применение компенсаторных движений уравнивающих движущиеся звенья тела. Например, при выполнении равновесия на одной ноге наклон вперед прогнувшись сочетается со смещением таза назад. То же значение имеет движение плечами вперед при поднимании ног для перемахов согнувшись (в упоре) или выполнении силой стойки на руках и т. п.

Рациональная осанка представляет также важнейший компонент техники всех упражнений в движении, в том числе и с фазой полета. Закрепленное вертикальное положение тела в пространстве играет, в частности, важную роль в сохранении устойчивости в момент приземления после прыжков или соскоков. За бревном нужно следить слегка приближая подбородок к груди, но не наклоняя голову вперед. В противном случае снижается устойчивость тела и зрелищность самих упражнений.

Равновесие тела на бревне зависит в значительной степени и отточности всех движений. Например, отклонение ноги в сторону от вертикальной плоскости бревна при исполнении прыжков, медленных переворотов и многих других элементов смещает линию тяжести (вертикаль, проходящую через ц.т.т.) к краю опоры и ухудшает условия сохранения равновесия (рис. 122). Поэтому все движения нужно производить точно по траекториям, обеспечивающим наиболее выгодное расположение над бревном ц.т.т.

Безопасность выполнения упражнений третьей группы (на месте и в движении) непосредственно связана с точностью вылета тела при отталкивании. Ц.т.т. в фазе полета обязательно должен находиться над осевой линией бревна, чтобы обеспечить надежность прихода на снаряд. Положение ног на опоре должно способствовать устойчивости тела и обострению «чувства бревна», что достигается разворотом стопы носком наружу с касанием мизинцем ребра снаряда.

Приведенные требования к технике упражнений являются обязательными условиями повышения устойчивости занимающихся на бревне и должны лежать в основе методики обучения и тренировки на этом снаряде.

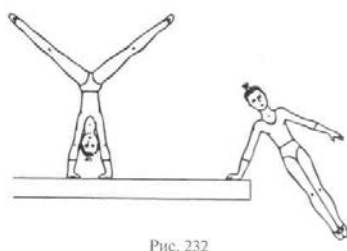


Рис. 232



Рис. 229

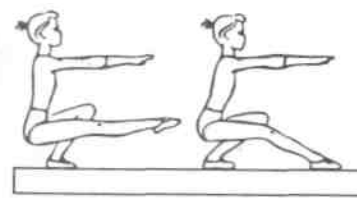


Рис. 228



Рис. 230



Рис.



Рис. 231

ЗАДАНИЕ:

Задание 1 Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на бревне (девушки); на перекладине (юноши).

Занятие комбинированное. Время занятия 90 минут.

№п/п	Части и содержание уроков	Дозировка	Организационно методические указания
I	Подготовительная	20 мин.	
	1. Построение, рапорт, приветствие, сообщение задач урока.	До 5 мин.	Обратить внимание на внешний вид, форму. Измерить ЧСС. Напомнить правила Т.Б., правила страховки, само страховки при выполнении упр. на гимнастических снарядах - беседе. Предложить детям найти варианты измерения подвижности плечевых и тазобедренных суставов, гибкости позвоночника. Проанализировать какие из предложенных методов можно использовать.

	2.Строевые упражнения: повороты направо, налево, кругом. 3. Ходьба: - на носках, руки вверх, кисти в «замок» - на пятках, руки за голову, кисти в «замок» - на внешней стороне стопы, руки за спину, взять себя за локти. - перекатом с пятки на носок, руки за спину вниз, кисти в «замок» - в полу-приседе ,руки за спину, кисти в»замок» 4 Бег: - обычный; - приставными шагами левым (правым) боком, скрестно - левым (правым) боком; - с выносом прямых ног вперед-вверх, руки сложены перед грудью одна на другую. 5. Ходьба с восстановлением дыхания. Перестроение. 6. ОРУ с гимнастическими палками И.п – о.с. 1.наклон головы вперед; 2.назад; 3.влево; 3.вправо И.п- палка вниз ,стойка ноги врозь 1.палка вверх, правую ногу назад; 2.и.п.; 3.палку вверх, левую ногу назад 4.и.п.; И.п. – ноги врозь, палка за лопатками; 1.наклон туловища вправо ,правая нога на носок; 2.и.п.; 3.то же в левую сторону 4.и.п.; И.п. -то же 1.поворот туловища вправо; 2.и.п.; 3.поворот туловища влево 4.и.п.	3мин. 1,5-2 мин. 1,5-2 мин. 1 минута 6-7 мин. 5-6раз 5-6 раз	Четкость и слаженность выполнения команд. Соблюдение правильной осанки Обратить внимание на осанку. Спина прямая, подбородок приподнят. Лопатки сведены вместе, подбородок приподнят В колонну по одному ,не обгоняя друг друга, темп бега медленный Ноги не сгибать в коленях, спина прямая, подбородок приподнят. В две шеренги на расстоянии вытянутых рук. По ходу движения взять гимнастические палки. Прогнуться в пояснице Спина прямая ,подбородок приподнят Прогнуться в пояснице
--	---	---	---

	И.п. -стойка ноги врозь, палка вверх. 1-3 наклон туловища назад, палка в левой, свободным концом коснуться пола; 4. и.п.; то же правой. И.п. – ноги врозь, палка прижата за спиной на сгибах локтевых суставов 1-3 пружинящие наклоны вперед; 4.и.п. И.п. – палка вперед-вверх 1.мах правой ногой к левой руке; 2.и.п.; 3.мах левой ногой к правой руке; 4.и.п. И.п. – палка сзади, за лопатками приседания	5-6 раз	Подбородок приподнят, смотреть прямо
		5-6 раз	Спина прямая, ноги в коленях не сгибать
		5-6 раз	Спина прямая, пятки от пола не отрывать
		5-6 раз	
		5-6 раз	
		15раз (дев) 20 раз(юн)	

№п/п	Части и содержание урока	Дозировка	Организационно - методические указания
II	Основная часть	60 мин.	

	1.Комбинация гимнастических элементов на низкой перекладине (юноши): - махом одной ногой, толчком другой – подъем переворотом; - выход в упор на прямые руки; - перемах левой (правой) ногой вперед; - вис на согнутом колене; - махом прямой ногой – выход в упор на прямые руки. - перемах назад; - кувырок вперед. - соскок. 2.Измерение гибкости у девушек . - гибкость плечевого сустав - гибкость тазобедренного сустава	3-4 раза	Класс разделить на юношей и девушек. Юноши выполняют упражнения на перекладине. Подъем можно делать силой. Ногу стараться не сгибать, проносить ее как можно выше над перекладиной. Прямую ногу поднять вверх, затем резко опустить вниз. Ноги не сгибать. Для показа правильного выполнения комбинации гимнастических элементов используется наглядное пособие –плакат. Во время выполнения юношами комбинации на перекладине, девушки измеряют гибкость плечевых суставов, тазобедренного, позвоночника. Ученик. взявшись за концы гимнастической палки с делениями, выполняет «выкрут» прямых рук назад, измеряется расстояние между кистями. Ученик стремится, как можно шире развести ноги в стороны, уровень гибкости измеряется по расстоянию от пола до копчика. Результат фиксируется.
--	---	-----------------	---

III	- гибкость позвоночного столба		Стоя на скамейке, ученик наклоняется вперед ,не сгибая ног, определяется расстояние от 0 до третьего пальца руки, результат фиксируется. Определить самого гибкого ученика класса. Напомнить о правилах страховки, самостраховки.
	3.Комбинация гимнастических элементов на разновысоких брусьях:	3-4 раза	
	- из виса стоя, толчком двух ног в присед на нижней жерди; - вис прогнувшись;		Прогнуться в пояснице, носки натянуты Левой рукой держаться за верхнюю жердь, правая в сторону.
	- сед на бедро;		Левой рукой держаться за верхнюю жердь, правая – в сторону.
	- упор на правую руку, встать на нижнюю жердь, равновесие на одной ноге; - сед на бедре на нижней жерди; - соскок пермахом двух ног налево (направо)		Ноги прямые, носки натянуты, одной рукой держаться за верхнюю жердь ,другой опираться о верхнюю.
	4.Измерение гибкости у юношей		Во время выполнения девушками упражнений на брусьях. Те же тесты ,которые выполняли девушки. Класс делиться попарно, один из пары выполняет д/з, второй считает, затем меняются ролями.
	5.Проверка домашнего задания(прыжки со скакалкой за 1имн.)	2мин.	
		4—5 мин.	
	Заключительная часть	До 30 сек.	В одну шеренгу. Измерить ЧСС.
	1.Построение.		Анализ учениками собственной деятельности на уроке. Определить самого гибкого ученика.
	2.Рефлексия	10 мин.	Прокомментировать оценки.
		5 мин.	
	3.Сообщение оценок.		Поднятие туловища из положения лежа за 1 мин.
	4.Домашнее задание.	1 мин	В колонну по одному

	5. Организованный выход из зала	До 4 мин	
--	---------------------------------	----------	--

Порядок выполнения работы:

1. Работа выполняется в индивидуальном порядке.
2. Напишите название и цель занятия.
3. Изучите теоретический материал и выполните задание № 1 , сформулируйте выводы по работе.
4. Подготовьтесь к защите и защитите практическое занятие по контрольным вопросам.

Контрольные вопросы:

1. Техника выполнения упражнений на бревне.
2. Упражнения на гимнастическом бревне
3. Упражнения на невысокой перекладине

4. Техника выполнения упражнений на перекладине

Практическая работа № 16

Тема: Освоение и совершенствование опорного прыжка через коня: углом с косого разбега толчком одной ногой (девушки); опорного прыжка через коня: ноги врозь (юноши).

Цель: Совершенствование техники выполнения прыжка через коня: углом с косого разбега толчком одной ногой (девушки); опорного прыжка через коня: ноги врозь (юноши).

Материалы и оборудование: теоретический материал, гимнастический конь, мост гимнастический, скамейки, гимнастические коврики.

Описание практической работы:

Используя теоретические сведения выполнить предложенное преподавателем задание.

Общие теоретические сведения:

Опорные прыжки

Наиболее сложными упражнениями в разделе «Гимнастика» являются **опорные прыжки**. Они способствуют развитию силы мышц рук и ног, укрепляют связки и суставы, развивают прыгучесть и ловкость. Благодаря своему разнообразию и специфичности опорные прыжки вызывают у учащихся большой интерес и эмоциональный подъем.

Выполнение прыжков с разбега повышает функциональное состояние органов кровообращения и дыхания. Прыжковые движения выполняются за счет быстрых и кратковременных мышечных сокращений, требующих хорошей координации двигательного аппарата.

Но к сожалению, многие учителя из-за боязни травм и неумения выполнять страховку исключают прыжки из своего рабочего плана. Эффективность обучения опорным прыжкам зависит от умения учителя целенаправленно подбирать специальные и подготовительные упражнения, способствующих постепенному освоению учащимися опорных прыжков. Многие из этих упражнений выполняют фронтальным, групповым и поточным способами, что в значительной мере повышает плотность урока, качество и скорость овладения прыжками, а также игровой метод организации учащихся на уроке.

Прыжковые упражнения делятся на простые и опорные. В первую группу входят : прыжки на месте на двух и одной ноге с различными движениями рук, хлопками, с поворотом; прыжки в высоту и длину; прыжки с высоты, прыжки в “окно”; прыжки с короткой и длинной скакалкой т.п. Ко второй группе относятся прыжки с опорой о снаряд руками /через козла, коня, плинт/.

Учебный материал рекомендуется осваивать небольшими частями, в строгой последовательности /начиная с самых простых и легких упражнений/. Постепенное освоение этих упражнений позволит овладеть учебным материалом программы и решить

поставленные задачи. Обучение опорным прыжкам осуществляется методом решения частных двигательных задач и методом программированного обучения.

Методика освоения опорных прыжков.

В комплексной программе представлены в основном сравнительно несложные опорные прыжки, имеющие определенный интерес как упражнения прикладного характера /прыжок боком, углом/, а также прыжки классификационной программы по спортивной гимнастике категории “Б” /прыжок согнув ноги, прыжок ноги врозь/.

Для облегчения анализа и изучения основ техники в опорных прыжках различают следующие фазы:

- РАЗБЕГ
- НАСКОК НА МОСТИК
- ТОЛЧОК НОГАМИ
- ПОЛЕТ ДО ТОЛЧКА РУКАМИ
- ТОЛЧОК РУКАМИ
- ПОЛЕТ ПОСЛЕ ТОЛЧКА РУКАМИ
- ПРИЗЕМЛЕНИЕ

Первоначальному обучению опорным прыжкам должна предшествовать предварительная подготовка, во время которой развиваются физические качества, необходимые для успешного опорным прыжкам и формируются отдельные навыки.

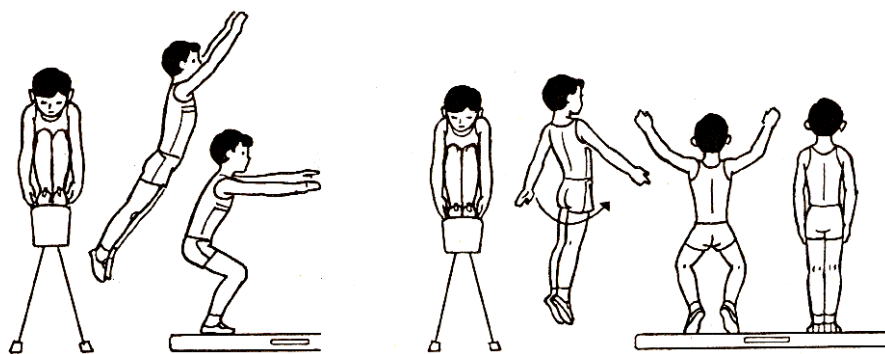
При освоении опорных прыжков вначале рекомендуется:

- обучить устойчивому приземлению
- обучить технике разбега
- обучить наскоку на мостик
- обучить толчку ногами о мостик
- обучить технике полета до толчка руками

Только после овладения этими действиями можно обучать отдельным опорным прыжкам.

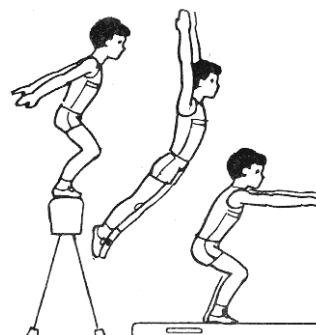
ПРИЗЕМЛЕНИЕ

Приземление завершает прыжок и определяет его качество в целом. Приземлившись на носки напряженных ног, надо немедленно опуститься на всю стопу, амортизировать действие внешних сил за счет легкого сгибания ног. В этом положении пятки должны быть вместе, носки и колени врозь, руки подняты вперед-наружу, туловище слегка наклонено вперед, голова прямо.



Последовательность обучения

1. Повторить упражнения на умение приземляться (материал 1-4 класса).
2. Принять правильное положение приземляться и фиксировать 5 сек.
3. Прыжок вверх на месте в полуприсед на носки с быстрым переходом на всю стопу в позу приземления.
4. Прыжок с поворотом на 90°, 180° с правильным приземлением.
5. Прыжок с гимнастической скамейки с различными положениями ног /ноги врозь, согнув ноги/.



Разбег

Длина и скорость разбега зависят от характера прыжка, длины и высоты снаряда, от физической подготовленности занимающихся. Обычно для выполнения прямых прыжков требуется большая длина и скорость, чем для боковых прыжков. Длина разбега обычно не превышает 8-12 метров, для выполнения прыжков с бокового разбега 5-6 метров. Разбег должен быть равномерно ускоренным, скорость его возрастает постепенно и достигает наибольшей величины перед предварительным толчком одной ногой.

Последовательность обучения.

1. В выпаде вперед правой /левой/ ногой, прыжки со сменой ног, руки свободно опущены.
2. Стоя у гимнастической стенки правая нога на носке на рейке на уровне таза, подскоки со сменой ног.
3. Бег с ускорением.
4. Бег по отметкам по прямой . Отметки (линии или круги, начерченные мелом)
5. Бег через предметы (набивные мячи, покрышки от б\б мячей).

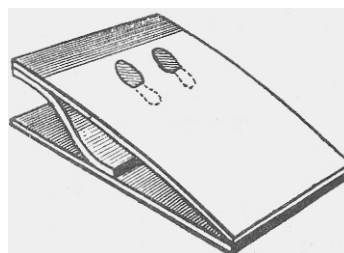
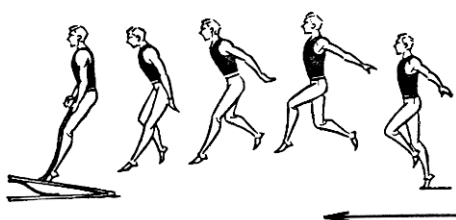
Наскок на мостик

Разбег и толчок ногами – единое целостное действие. Наскок на мостик, является связующим звеном между ними. От правильного наскака зависит эффективность толчка ногами и всего прыжка в целом. Наскок на мостик выполняется с сильнейшей /толчковой/ ноги. При наскаке на мостик ноги соединяются и почти прямые выносятся вперед, опережая движения туловища и обеспечивая тем самым «стопорящий» наскок на мостик. Напрыгивать на мостик надо почти на прямые ноги, туловище слегка наклонено вперед, руки в момент наскака находятся несколько впереди от вертикали.

При толчке с мостика ноги ставятся на переднюю часть стопы, параллельно, в 12-15 см. от дальнего края мостика. Эффективность толчка ногами во многом зависит от работы рук (энергичный взмах руками). Активный наскок на мостик уменьшает время отталкивания и позволяет в большей мере использовать упругие свойства мостика.

Самая грубая ошибка – пассивное ожидание момента приземления на мостик и, как следствие, запоздалые и неправильные действия ученика при выполнении толчка с мостика :

- низкая траектория полета
- возможность удара о снаряд.
- «завал» плеч вперед.



Последовательность обучения.

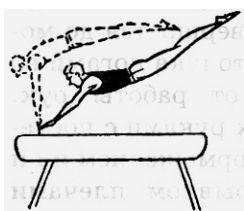
1. Ходьба перекатом с пятки на носок, высоко поднимаясь на носки.
2. Прыжки на месте с опорой руками о рейку гимнастической лестницы.
3. Подскоки на месте на одной ноге, положив другую ногу, вытянутую вперед, пяткой на опору повыше.
4. Стоя на месте, имитация взмаха руками, поднимаясь на носки прямых ног в момент взмаха.

5. Прыжки на носках на месте и с небольшим продвижением вперед с одновременными , короткими и энергичными взмахами рук (через невысокие препятствия). Прыжки через скакалку с продвижением вперед. Обращать внимание на отталкивание только стопой и минимальное сгибание ноги в коленном суставе.
6. Стоя ноги врозь поперек скамейки, прыжки на скамейку с прямыми ногами со взмахом рук.
7. С шага вперед толчковой ногой прыжок на обе ноги и в темпе прыжок вверх; то же с двух, трех шагов разбега.
8. С гимнастической лестницы (скамейки) соскок и в темпе прыжок вверх.
9. С высоты /тумбы/ соскок на мостик и в темпе прыжок вверх.
10. С небольшого разбега напрыгнуть на мостик и приземлится на горку матов (прыжок прогнувшись, прыжок ноги врозь, прыжок согнув ноги, с поворотом на 90°, на 180°, на 360°).
11. С небольшого разбега напрыгнуть и в полете на мостик и достать головой предмет подвешенный над матом (шарик).

Отталкивание руками

Фаза отталкивания руками – наиболее сложная по сравнению с другими прыжковыми фазами. Она очень важна для овладения правильными навыками опорного прыжка. Без хорошей физической подготовки учащихся этому научить невозможно. Ведь в данном случае для требуемой скоростно-силовой подготовки нужны хорошо развитые мышцы рук и, конечно спины и брюшного пресса.

Руки ставятся на снаряд впереди туловища под тупым углом к плоскости снаряда. Благодаря этому создаются хорошие условия для увеличения высоты полета после отталкивания. Толчок выполняется навстречу движения тела (как бы от себя) за счет разгибания рук в плечевых и локтевых и сгибания в лучезапястных суставах. Толчок руками должен быть энергичным и коротким.



Последовательность обучения.

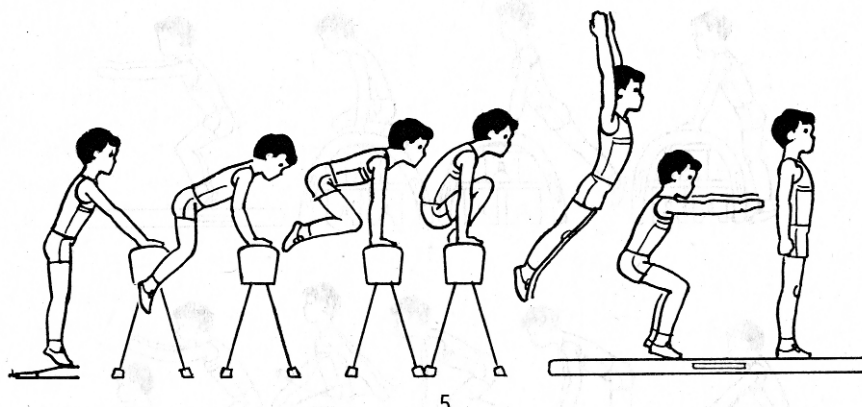
1. Быстрое сгибание и разгибание рук в упоре лежа, ноги на гимнастической скамейке (8 – 10 раз).
2. Стоя на расстоянии от стены , упасть прямым телом на стенку , быстро оттолкнуться руками и возвратиться в исходное положение (заканчивать отталкивание кистью).
3. Отталкивание от стены выполнить после прыжка на месте ноги вместе, во время безопорной фазы (в воздухе).

4. Во время отталкивания от стены , ноги развести , а во время приземления свести.
5. В упоре лежа на полу (тело прогнуто), толчки двумя руками с хлопками, Отталкиваться руками за счет выпрямления тела и поднимания спины.
6. В упоре лежа на полу толчок руками и ногами одновременно.
7. Из упора лежа на полу , руки перед линией (гимнастической палкой) , толчком руками перейти в упор лежа за линию (палку) и возвратиться в исходное положение.

Опорные прыжки.

Прыжок согнув ноги; вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100см).

Оттолкнувшись обеими ногами от мостика, опереться руками о снаряд и вскочить в упор присев. Быстро выпрямиться и выполнить соскок прогнувшись вперед - вверх с мягким и устойчивым приземлением, руки вверх - наружу.



Последовательность обучения.

1. Из упора лежа на полу, толчком ног прийти в положение упор присев и прыжок вверх прогнувшись.
2. Из упора лежа, руки на гимнастической скамейке (покрытой гимнастическим матом) ноги на полу, толчком ног упор присев и соскок прогнувшись.
3. Из упора стоя на мостике перед козлом (конем) ; 2-3 прыжка на месте, поднимая высоко спину, вскок в упор присев и соскок прогнувшись.
4. С небольшого разбега вскок в упор стоя на коленях, произвольным способом перейти в положение упор присев и соскок прогнувшись.
5. С небольшого разбега вскок в упор присев и соскок прогнувшись с помощью и самостоятельно.

Типичные ошибки

- Недостаточно активно поднимается спина в первой половине вскока.

- Задержка в упоре присев.
- Неполное разгибание в тазобедренных суставах или согнутые в коленях ноги

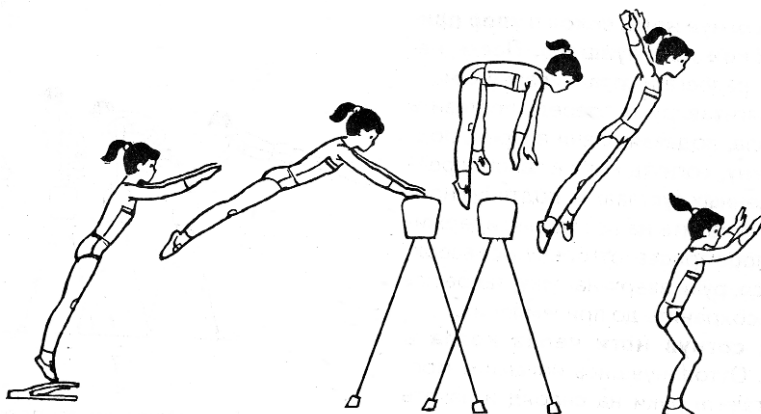
Страховка

Стоя с боку и впереди снаряда, в момент прихода в упор присев помогать одной рукой под плечо, другой под живот, при приземлении под спину и руку.

Опорный прыжок ноги врозь

Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см).

Одновременно с толчком ногами выполнить мах руками вперед-вверх, потянуться к месту их постановки. В это время тело занимает положение, близкое к горизонтальному. Одновременно с постановкой рук поднять таз, согнуться в тазобедренных суставах и развести ноги врозь-пошире, быстро оттолкнувшись, поднять плечевой пояс вверх, прогнуться, соединить ноги, мягко и устойчиво приземлиться в полуприсед, руки вверх - наружу.



В начале обучения целесообразно ставить мостик на расстоянии 30-40см от козла. При выполнении этого прыжка основной недостаток у учащихся – слабое отталкивание руками. Поэтому при обучении необходимо давать упражнения на укрепление мышц плечевого пояса.

Последовательность обучения

1. В упоре лежа передвижения вперед , назад, вправо, влево.
2. Передвижения на руках , партнер держит ноги (тачка).
3. Из упора лежа толчком ног принять положение упор стоя ноги врозь согнувшись с последующим быстрым вставанием в стойку руки вперед.

4. Из упора лежа, одновременным толчком рук и ног принять присед, полуприсед, стойку ноги врозь, руки вперед.
5. Из упора лежа, толчком ног развести их и принять упор стоя согнувшись ноги врозь, выпрямляясь, выполнить прыжок вверх и приземлиться.
6. Прыжки на мостике, опираясь о козла, сгибаясь и разгибаясь в тазобедренных суставах, с разведением ног. Следить, чтобы в момент разведения ног, таз поднимался до уровня плеч.
7. С гимнастической скамейки прыжок ноги врозь с последующим сгибанием и разгибанием туловища.
8. Прыжок ноги врозь через козла в ширину со страховкой.

Типичные ошибки

- Продолжительная опора руками и толчок под себя.
- Нет разгибания в тазобедренных суставах в полете после толчка руками.
- Разгибание туловища выполняется только за счет поднимания плеч, ноги не отводятся назад, что может привести к заваливанию плеч назад.

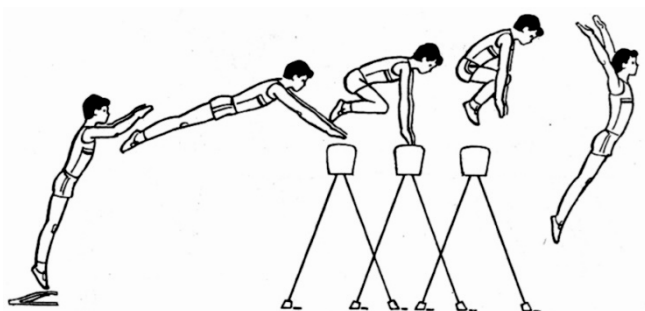
Страховка

Стоя лицом к прыгающему, поддерживать его за руку выше локтя

Опорный прыжок согнув ноги

Мальчики – осваивают прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115 см).

Одновременно с отталкиванием ногами выполнить мах руками вперед – вверх, потянуться к месту их постановки. В это время тело занимает положение близкое к горизонтальному. Одновременно с постановкой рук на опору поднять таз, согнуть ноги в тазобедренных и коленных суставах. До прохождения коленями вертикали быстро оттолкнуться руками, поднять плечевой пояс, прогнуться, мягко и устойчиво приземлиться в стойку, руки вверх – наружу.



Последовательность обучения

1. Из упора лежа на полу, толчком ног упор присев и снова упор лежа.
2. Из упора лежа на полу, толчком ног в полуприсед, руки вперед.
3. Прыжки на двух ногах высоко поднимая колени (в группировке).
4. Из упора лежа на полу, толчком ног упор присев и разгибаясь , прыжок вверх - вперед.
5. Из упора лежа на гимнастической скамейке (покрытой гимнастическим матом), ноги на полу, толчком ног прийти в положение упор присев и соскок прогнувшись.
6. Повторить прыжок 5 класса (вскок в упор присев).
7. Прыжок согнув ноги через козла в ширину, со страховкой.

Типичные ошибки

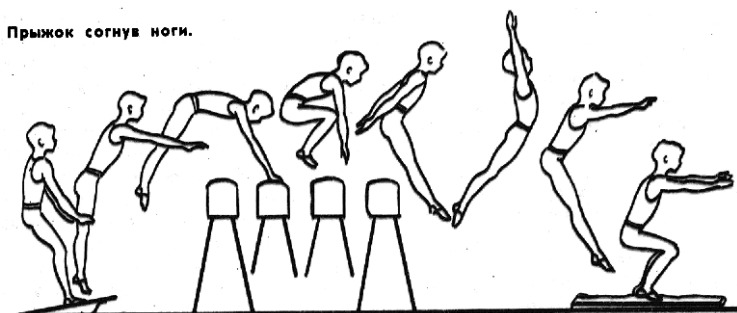
- Задержка рук на снаряде.
- Нет разгибания туловища после толчка руками.
- Разгибание туловища выполняется только за счет поднимания плеч, ноги не отводятся вниз – назад.

Страховка

Стоять спереди сбоку от места приземления, поддерживая двумя руками за плечо.

Опорный прыжок согнув ноги.

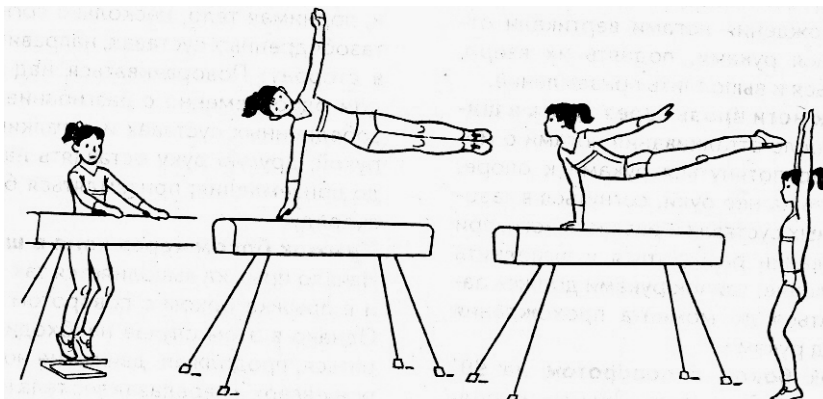
Мальчики – осваивают прыжок согнув ноги(козел в длину, высота 110-115см).



Девочки – осваивают прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110см).

Одновременно с отталкиванием ногами опереться о тело коня и , поднимая согнутое в тазобедренных суставах тело, послать его вверх – в сторону прыжка,

оттолкнуться рукой(при прыжке правым боком – провой), поднять её в сторону, перенести массу тела на левую руку, выпрямиться в горизонтальное положение над плоскостью коня, оттолкнуться левой рукой, повернуться налево и приземлиться левым боком к коню.



Прыжок боком с поворотом на 90°.

Небольшой разбег (8 – 10м). Мостик ставится рядом с конем.

Последовательность обучения

1. Упор лежа на полу, поворотом вправо (влево), принять положение упор лежа на одной руке.
2. Из упора лежа сзади, разгибаясь в тазобедренных суставах и отталкиваясь одной рукой, принять положение упор лежа боком на одной руке (другая в сторону), продолжая поворот, прийти в положение упор лежа.
3. Из упора лежа сзади, ноги на скамейке, разгибаясь в тазобедренных суставах и отталкиваясь одной рукой, принять положение упор лежа боком на одной руке (другая в сторону), продолжая поворот, прийти в положение упор лежа.
4. Из упора лежа на полу, толчком ног вправо (влево), принять положение упор лежа на одной руке (другая в сторону).
5. Из упора лежа руки на гимнастической скамейке (покрытой гимнастическим матом), толчком ног принять положение упор лежа боком на гимнастической скамейке (ноги на скамейке).
6. Из упора стоя на мостике перед конем, 2 – 3 прыжка на мостике и толчком ног принять положение упор лежа боком на коне (обе руки на коне) и соскок с поворотом (боком к коню).

7. С небольшого разбега, прыжок боком через коня в ширину с поворотом на 90° со страховкой. Для совершенствования прыжка можно положить на край коня набивной мяч.

Типичные ошибки

- Уход в сторону от опорной руки.
- Низкое положение таза и ног над снарядом.
- Сгибание туловища во время поворота

Страховка

Стоя со стороны опорной руки, одной рукой поддерживать под плечо, другой, при необходимости, под туловище.

Прыжок «согнув ноги» через козла в длину.

Техника прыжка согнув ноги, подводящие упражнения и последовательность их обучения аналогичны вышеописанным. Смотри материал 7 класса

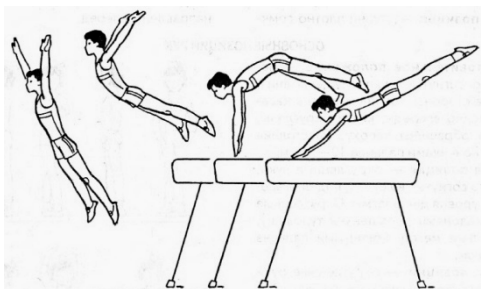
Опорный прыжок через коня ноги врозь в длину.

Юноши – осваивают прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115 – 120 см (10 кл.) и 120 – 125 см (11 кл.).

Девушки – прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см).

Юноши - прыжок ноги врозь через коня в длину.

Наскок на мостик производить на носки почти прямых ног. В момент касания мостика руки находятся внизу. Толчок ногами и мах руками вперед – вверх заканчивать одновременно. После отталкивания следует мах сомкнутыми ногами назад до слегка прогнутого положения тела. Руки ставить на дальнюю часть коня под острым углом. Одновременно с началом толчка руками ноги развести врозь – пошире, таз поднять вверх. Закончив отталкивание руками, поднять плечи вверх и за счет этого прогнуться. После сведения ног и обозначения полета прогнувшись следует мягкое и устойчивое приземление в стойку, руки вверх – наружу.

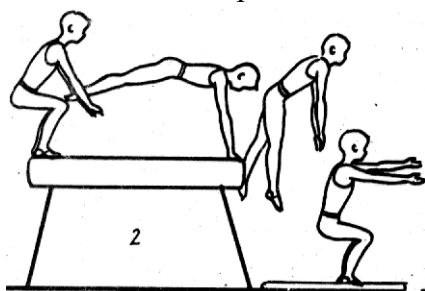


Последовательность обучения:

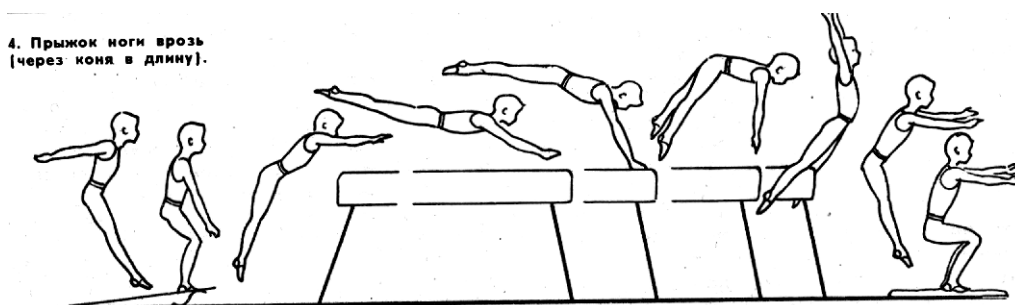
1. Прыжок ноги врозь через козла в ширину, постепенно увеличивая расстояние от мостика до козла.
2. Прыжок ноги врозь через козла в длину.
3. То же, но отодвигая мостик от козла на расстояние до 1 м.
4. Прыжок ноги врозь через коня в длину с страховкой.

Очень часто учащиеся боятся, что не сумеют преодолеть дальнюю часть коня после толчка руками, ударятся о него и упадут. В целях устранения данного психологического барьера можно использовать следующие задания:

1. Из положения сидя на коленях, из приседа, из полуприседа на передней части коня, соскок ноги врозь с дальней части коня. Сначала руки надо ставить на самый край.



2. С 1 – 2 шагов разбега напрыгнуть на коня в упор ноги врозь (обязательно жесткий упор на совершенно прямые и напряженные руки), чуть задержавшись в упоре, мягко перейти в сед ноги врозь.
 3. Постепенно увеличивая длину разбега, напрыгнуть в упор ноги врозь, ставя руки вседальше, довести расстояние до 20 – 25 см от дальнего края коня.
- После уверенного выполнения этих упражнений можно перейти к прыжку через коня в длину ноги врозь полностью.



Типичные ошибки:

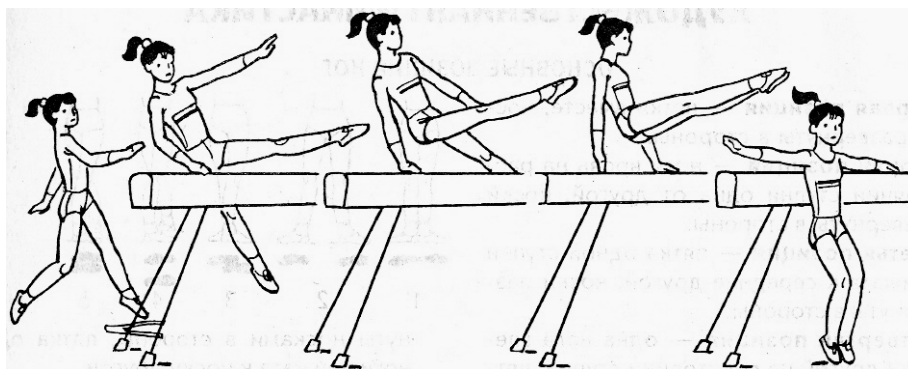
1. Сравнительно низкий замах ногами (после толчка о мостик ноги не поднимаются выше тела коня).
2. Толчок руками под себя (вместо стопорящего толчка).
3. Нет разгибания тела в тазобедренных суставах в полете после толчка руками.
4. Разгибание в тазобедренных суставах выполняется только за счет поднимания плеч, а ноги продолжают движение вперед, что приводит к заваливанию плеч назад в момент приземления.
5. Близкое приземление к коню (менее 1,5 м)

Страховка

Стоя сбоку у места приземления, держать руку выше локтя, другой рукой поддерживать под грудь. Страховку осуществляет сам учитель.

Девушки – прыжок углом с разбега под углом, толчком одной ногой махом другой.

Для выполнения прыжка углом вправо необходимо набежать левой ногой на мостик, выполнить мах правой ногой вверх – вправо, толкнуться левой ногой, опереться правой рукой справа о ближнюю часть коня, присоединить левую ногу над конем к правой, левую руку подставить в упор сзади (в этот момент тело над конем занимает положение упора углом), толкнуться правой рукой и выпрямиться вперед – вправо, толкнуться левой рукой и приземлиться.



Мостик ставится сбоку от коня у ближнего края под небольшим углом (почти параллельно).

Последовательность обучения:

1. Прыжок способом «перешагивание» через гимнастическую скамейку.
2. Стоя боком у гимнастической лестницы, прыжок вверх махом одной ногой толчком другой.
3. То же стоя на мостике с опорой одной рукой о коня.

4. Из седа на коне на правом (левом) бедре, опереться руками сзади и, делая взмах ногами вперед – вправо (влево), соскочить со снаряда и приземлиться левым (правым) боком к коню.
5. Из седа ноги врозь поперек коня, опереться руками сзади о тело коня и взмахом ног соскок углом вправо (влево), приземлиться левым (правым) боком к коню.
6. Из стойки на мостике правым (левым) боком к коню, махом правой (левой) и толчком левой (правой) принять положение упор сидя сзади на коне, и, опуская ноги вправо, соскочить, приземляясь левым (правым) боком к коню.
7. С небольшого разбега прыжок углом со страховкой. Для совершенствования прыжка можно положить на дальний край коня набивной мяч.

Типичные ошибки:

- Ноги над снарядом не соединяются.
- Слишком низкое положение таза над конем.
- Руки на опору ставятся не параллельно.

Страховка

Стоя у места приземления боком к снаряду, одной рукой держать за плечо, другой за пояс или под спину.

ЗАДАНИЕ :

Задание 1 Освоение и совершенствование опорного прыжка через коня: углом с косого разбега толчком одной ногой (девушки); опорного прыжка через коня: ноги врозь (юноши).

Время проведения 90 минут.

Подготовительная часть: (20 мин):

Прыжки со скакалкой (2 мин) (учащиеся стоят в кругу)

- на двух ногах (20 раз)
- на правой, на левой (по 15)
- с прокрутом скакалки назад (15)
- руки скрещены, прыжки на двух ногах (15)
- ноги скрещены, прыжки на двух ногах (девушки) (15)
- двойной прокрут скакалки, два прыжка на двух ногах (юноши) (10)

ОРУ упражнения на скамейке и со скамейкой (скамейки стоят квадратом, учащиеся расположены за скамейками снаружи) (6 мин).

1. И.п. – Стоя на скамейке в шаге от нее

1. Руки дугами вперед вверх, правая на скамейку, встать левая прямая назад («ласточка»)
2. И.п.
3. Руки дугами вперед вверх, левая на скамейку, встать правая прямая назад («ласточка»)
4. И.п.

2. И.п. – Стоя к скамейке правым боком

1. Правую на скамейку, наклон вправо, руки на пояс
2. И.п.
- 3-4. Поворот кругом
- 5-8. То же с левой

3.И.п. - Стоя на скамейке продольно

1. Упор присев, взяться за край скамейки
2. Упор стоя согнувшись
3. Упор присев
4. И.п.

4. И.п. - Сидя на скамейке поперек, ноги врозь

1. Наклон к правой
2. И.п.
- 3-4. То же к левой

5.И.п. – Сидя на скамейке продольно, взяться за край скамейки

1. Ноги в угол
2. Согнуть ноги
3. Ноги в угол
4. И.п.

6. И.п. – Упор сидя сзади, ноги на скамейке

1. Наклон вперед
2. И.п.
3. Упор лежа сзади
4. И.п.

7. И.п. – Упор лежа на скамейке

1. Упор присев
2. Упор лежа
- 3-4. То же

8. И.п. – Упор сидя сзади, ноги на скамейке

1. Упор лежа правым боком
2. И.п.
- 3-4. Тоже левым боком

9. И.п. – Упор лежа лицом к скамейке – вторые номера держат за голень

1. Правую на скамейку
2. Упор лежа на скамейке
3. Правую за скамейку
4. Упор лежа за скамейкой
- 5-8. То же в обратном порядке

10. И.п. – Стойка ноги врозь, руки на пояс, скамейка между ног

1. Прыжок на скамейку
2. И.п.

Основная часть 60 минут :

1. Опорный прыжок через коня в ширину боком

Подводящие упражнения:

- в упоре лежа боком на полу немного согнуться в тазобедренных суставах и разогнуться;
- то же, ноги на гимнастической скамейке или на второй рейке гимнастической стенки;
- из упора стоя перед снарядом, два-три прыжка и толчком ног, упор лежа боком на снаряде и соскок спиной к снаряду;
- с небольшого разбега прыжок боком через коня в ширину.
- прыжок в полной координации.

2. Опорный прыжок через коня с косого разбега махом одной, толчком другой

Подводящие упражнения на полу:

- упор сидя сзади, упор лежа сзади;
- разножка упор сзади, руки ближе к телу;
- упор сидя сзади, поднимание ног;
- круговые движения прямыми ногами;
- перешагивание в упор сзади.

на скамейке

- на скамейку поднять прямые ноги;
- прямые ноги описывают круг наружу внутрь;
- перешагивание на скамейке сидя.

на снаряде

- из седа на коне на правом бедре опереться руками сзади и, делая взмах ногами вперед-вправо, соскочить со снаряда и приземлиться левым боком к коню;
- из седа ноги врозь поперек коня опереться руками о тело коня и взмахом ног соскок углом вправо, приземлиться левым боком к коню;
- из стойки на мостике правым боком к коню махом правой и толчком левой упор сидя сзади на коне, и, опуская ноги вправо, соскочить, приземляясь левым боком к коню;
- с небольшого разбега прыжок углом вправо (влево) махом одной, толчком другой.

3. Прыжок ноги врозь через коня в длину

Подводящие упражнения:

- прыжок ноги врозь через козла в ширину, постепенно увеличивая расстояние от мостика до козла;
- наклон лежа на снаряд, руки вперед;
- вскок в упор присев на снаряд, соскок ноги врозь;
- сед на снаряд, ноги врозь;
- прыжок ноги врозь через коня в длину в полной координации.

Порядок выполнения работы:

1. Работа выполняется в индивидуальном порядке.
2. Напишите название и цель занятия.

3. Изучите теоретический материал и выполните задание № 1 , сформулируйте выводы по работе.
4. Подготовьтесь к защите и защитите практическое занятие по контрольным вопросам.

Контрольные вопросы:

1. Для девушек — прыжок углом с косого разбега толчком одной ногой. Как выполняется прыжок, какая длина разбега и где устанавливается мостик?
2. Для юношей — опорный прыжок через коня ноги врозь. Какие подготовительные упражнения используются?

Тема 2.8. Акробатика

Практическая работа № 17

Тема: Освоение базовых, основных и модифицированных шагов аэробики, прыжков, передвижений, танцевальных движений в оздоровительной аэробике.

Цель: Обучить базовых, основных и модифицированных шагов аэробики, прыжков, передвижений, танцевальных движений в оздоровительной аэробике.

Оснащение/оборудование: спортивное оборудование

Описание практической работы:

Используя теоретические сведения выполнить предложенное преподавателем задание.

Общие теоретические сведения:

В аэробике, как и в спорте вообще, действует «принцип трех П»: последовательность – периодичность – постепенность. Так и шаги необходимо разучивать с самых простых и очевидных, а уж потом на их основе добавлять более сложные элементы. Кроме того, через простые шаги удобно понимать структуру построения сложных шагов.

Требования к осанке при выполнении шагов классической аэробики:

- стопы слегка разведены врозь (чаще всего чуть шире, чем ширина бедра);
- стопы параллельны друг другу или слегка развернуты наружу, колени повернуты в направлении носков;
- колени чуть расслаблены (допускается легкое сгибание);
- мышцы живота и ягодиц немного напряжены и направляют таз вперед (без подчеркивания поясничной кривизны);
- таз расположен ровно, без перекоса;
- грудь поднята, плечи на одной высоте;

- голова и шея выпрямлены и составляют с туловищем одну линию;
- лопатки сдвинуты к позвоночнику.

В классической аэробике всего два базовых шага, остальные, так или иначе, производны от них либо их комбинации.

Первый шаг — это марш, а второй — степ-тач или приставной шаг. Марш напоминает естественную ходьбу, но отличается большей четкостью. Если взять за основу обычную музыкальную ударность (раскладка на восьмерки), то марш выполняется на 2 счета: 1 – шаг ведущей ногой на месте, 2 – шаг опорной ногой на месте. А степ-тач – на 4 счета: 1 – шаг ведущей ногой в сторону, 2 – приставить носок опорной ноги к стопе ведущей, 3 – шаг опорной ногой в сторону, 4 – приставить носок ведущей ноги к стопе опорной.

В этих шагах нет ничего сложного, они вполне доступны для людей любой подготовленности. Но уже при их выполнении необходимо соблюдать простейшие требования к технике, а именно:

- спина прямая, но без прогиба;
- смотреть не в пол, а перед собой или по направлению движения;
- ноги чуть согнуты в коленях – это позволит как бы «пружинить», избежать ударной нагрузки на суставы;
- стопы параллельны друг другу или слегка развернуты наружу, колени в направлении носков;
- руки при выполнении шагов находятся на поясе, или работают (например, как при ходьбе или беге), но не висят расслабленные и не болтаются не в такт музыке.

Группа шагов, для которых базовым является марш разучиваются сначала через марш, но уже после нескольких занятий их можно включать в связки сразу, без предварительного марша. Названия приведены в русской транскрипции.

Шаги из марша:

Тач-фронт — выполняется на 4 счета: 1 – шаг ведущей ногой вперед на носок (вес тела остается на опорной), 2 – шаг ведущей ногой обратно, 3 – шаг опорной ногой вперед на носок (вес тела остается на ведущей), 4 – шаг опорной ногой обратно.

Тач-сайт — выполняется на 4 счета: 1 – шаг ведущей ногой перекрестно вперед на носок (вес тела остается на опорной), 2 – шаг ведущей ногой обратно, 3 – шаг опорной ногой перекрестно вперед на носок (вес тела остается на ведущей), 4 – шаг опорной ногой обратно.

Страдл — ходьба ноги врозь — ноги вместе. Выполняется на 4 счета: 1 – шаг ведущей ногой в сторону, 2 – шаг опорной ногой в сторону, 3 – шаг ведущей ногой обратно, 4 – шаг опорной ногой обратно.

V-степ — разновидность ходьбы в стойке ноги врозь, затем — вместе. Выполняется с выпадом вперед и назад на 4 счета: 1 – шаг ведущей ногой вперед и в сторону, 2 – шаг опорной ногой вперед и в сторону, 3 – шаг ведущей ногой обратно, 4 – шаг опорной ногой обратно. Получается шаг в виде английской буквы «V».

Тёён (оборот) — выполняется на 4 счета: 1 – шаг ведущей ногой вперед и перекрестно в сторону, 2 – разворот корпуса на 180° и шаг опорной ногой назад и в сторону, 3 – шаг ведущей ногой обратно, 4 – разворот корпуса на 180° шаг опорной ногой обратно. Получается шаг в виде оборота вокруг себя. Поворот идет через плечо той же стороны, что и опорная нога.

Слим — выполняется на 4 счета: 1 – шаг ведущей ногой в сторону (коснуться носком пола, не перенося на эту ногу вес тела), 2 – шаг ведущей ногой обратно, 3 – шаг опорной ногой в сторону (коснуться носком пола, не перенося на эту ногу вес тела), 4 – шаг опорной ногой обратно. При этом корпус не поворачивать.

Ланч (выпад) — может быть выполнен любым способом (шагом, прыжком, после маха), а также в разных направлениях (вперед, в сторону, назад). Основным вариантом этого "аэробного шага" является положение выпада вперед. При этом тяжесть тела смещается на согнутую ногу, выставленную вперед. Угол сгибания в коленном суставе должен быть больше 90°, голень опорной ноги располагается близко к вертикальному положению, а проекция колена не выходит за пределы опоры стопы (обязательно надо опуститься на пятку опорной ноги). Поворот таза не допускается, нога сзади должна быть прямой, касаться носком пола, пятка поднята вверх. Выполняется на 4 счета: 1 – шаг ведущей ногой назад (коснуться носком пола, не перенося на эту ногу вес тела), 2 – шаг ведущей ногой обратно, 3 – шаг опорной ногой назад (коснуться носком пола, не перенося на эту ногу вес тела), 4 – шаг опорной ногой обратно.

Ланч-сайт — выполняется как слим, но при этом корпус поворачивается в противоположную направлению движения сторону.

Мамбо — выполняется на 4 счета: 1 – шаг ведущей ногой вперед (вес тела остается на опорной ноге), 2 – шаг опорной ногой на месте, 3 – шаг ведущей ногой назад, 4 – шаг опорной ногой на месте.

Пивот — выполняется как мамбо, но при этом делается оборот вокруг опорной ноги на 360° через плечо той же стороны, что и опорная нога: 1 – шаг ведущей ногой вперед (вес тела остается на опорной ноге, повернуться на 90°), 2 – шаг опорной ногой на месте (повернуться еще на 90°, ведущая нога оказывается сзади), 3 – шаг ведущей ногой вперед (вес тела остается на опорной ноге, повернуться на 90°), 4 – шаг опорной ногой на месте (повернуться еще на 90°, ведущая нога оказывается сзади).

Бэзик степ — базовый шаг. Выполняется на 4 счета: 1 – шаг ведущей ногой вперед, 2 – приставить опорную ногу к ведущей, 3 – шаг ведущей ногой обратно, 4 – приставить опорную ногу к ведущей.

Форвард — выполняется на 4 счета: выполняется на 8 счетов: 1 – шаг ведущей ногой вперед, 2 – шаг опорной ногой вперед, 3 – шаг ведущей ногой вперед, 4 – приставить опорную ногу к ведущей, 5 – шаг опорной ногой назад, 6 – шаг ведущей ногой назад, 7 – шаг опорной ногой назад, 8 – приставить ведущую ногу к опорной.

Кросс (крест) — вариант перекрестного шага с перемещением вперед. Выполняется на 4 счета: 1 — шаг правой ногой вперед, 2 — перекрестный шаг левой ногой перед правой, 3 — шаг правой ногой назад, 4 — шагом левой ноги назад вернуться в исходное положение.

Трэвел — выполняется по кругу на 4 счета: 1 – шаг ведущей ногой перекрестно вперед, 2 – шаг опорной ногой вперед и в сторону, 3 – шаг ведущей ногой, перекрестно вперед, 4 – шаг опорной ногой вперед и в сторону. Получается шаг в виде обхода вокруг, например, какого-то предмета (например, степ-платформы, мяча и т.п.).

Шаги из степ-тач:

Тач-сеп — выполняется на 4 счета в последовательности, обратной приставному шагу.

Степ-стоп — выполняется на 4 счета: 1 – шаг ведущей ногой в сторону, 2 – приставить опорную ногу к ведущей, 3,4 – поставить ведущую ногу на носок, вес тела на опорной ноге.

Кёрл — перемещение с ноги на ногу, со сгибанием голени назад. Выполняется на 4 счета: 1 – шаг ведущей ногой в сторону, 2 – захлест опорной ногой (коснуться пяткой опорной ноги ягодицы с той же стороны), 3 – шаг опорной ногой в сторону, 4 – захлест ведущей ногой (коснуться пяткой ведущей ноги ягодицы с той же стороны).

Ни-ап — выполняется на 4 счета: 1 – шаг ведущей ногой в сторону, 2 – подъем колена опорной ногой (к одноименному плечу, но не по диагонали!), 3 – шаг опорной ногой в сторону, 4 – подъем колена ведущей ногой (к одноименному плечу, но не по диагонали).

Сайт — выполняется на 4 счета: 1 – шаг ведущей ногой в сторону, 2 – мах опорной ногой в сторону (маховая нога прямая в коленном суставе), 3 – шаг опорной ногой в сторону, 4 – мах ведущей ногой в сторону (маховая нога прямая в коленном суставе).

Кик — выполняется на 4 счета: 1 – шаг ведущей ногой в сторону, 2 – мах опорной ногой вперед (маховая нога прямая в коленном суставе), 3 – шаг опорной ногой в сторону, 4 – мах ведущей ногой вперед (маховая нога прямая в коленном суставе). Маховая прямая нога поднимается точно вперед, разрешено небольшое "выворотное" положение стопы, но без сопутствующего маху поворота таза. Амплитуда маха определяется уровнем подготовленности занимающегося, не допускается "хлестообразное" движение и неконтролируемое опускание ноги после маха (падение).

Бэк — выполняется на 4 счета: 1 – шаг ведущей ногой в сторону, 2 – мах опорной ногой назад (маховая нога прямая в коленном суставе), 3 – шаг опорной ногой в сторону, 4 – мах ведущей ногой назад (маховая нога прямая в коленном суставе).

Дабл-степ-тач — двойное движение в сторону приставными шагами. Выполняется на 8 счетов: 1 – шаг ведущей ногой в сторону, 2 – приставить опорную ногу к ведущей, 3 – шаг ведущей ногой в сторону, 4 – приставить носок опорной ноги к стопе ведущей, 5 – шаг опорной ногой в сторону, 6 – приставить ведущую ногу к опорной, 7 – шаг опорной ногой в сторону, 8 – приставить носок ведущей ноги к стопе опорной.

Грэп-вайн — "перекрестный" шаг в сторону. Выполняется на 8 счетов: 1 – шаг ведущей ногой в сторону, 2 – шаг опорной ногой перекрестно за ведущей, 3 – шаг ведущей ногой в сторону, 4 – приставить носок опорной ноги к стопе ведущей, 5 – шаг опорной ногой в сторону, 6 – шаг ведущей ногой перекрестно за опорной, 7 – шаг опорной ногой в сторону, 8 – приставить носок ведущей ноги к стопе опорной.

Опен-степ — перемещение с ноги на ногу в стойке ноги врозь (чуть шире плеч). Выполняется на 4 счета: 1 – шаг ведущей ногой в сторону с пятки (вес тела полностью переносится на ведущую), 2 – поставить опорную ногу на носок, 3 – шаг опорной ногой на месте с пятки (вес тела полностью переносится на опорную ногу), 4 – поставить ведущую ногу на носок.

Шоссе — шаг на 4 счета: 1 – шаг ведущей ногой в сторону, 2 – с подскоком поставить опорную ногу к ведущей, а ведущую «подбить» и сделать ею шаг в сторону, 3 – шаг опорной ногой в сторону, 4 – с подскоком поставить ведущую ногу к опорной, а опорную «подбить» и сделать ею шаг в сторону.

Базовые движения в классической аэробике, так же, как и позиции в балете, не являются самодостаточными. Они — всего лишь каркас и основа для правильных движений в стиле классической аэробики. В занятии может присутствовать еще много движений, как заимствованных из, например, танцевальных видов, так и являющихся вариациями базовых шагов. И вариантов этого тоже масса: с поворотами на любое количество градусов, с перемещениями во всех направлениях, с руками разных видов, с разным ритмическим рисунком, с добавлением прыжков или «ласточки»... Движения рук тоже разнообразны.

Некоторые усложненные шаги:

V-мамбо — выполняется на 10 счетов: 1 – шаг ведущей ногой вперед и в сторону, 2 – шаг опорной ногой вперед и в сторону, 3 – шаг ведущей ногой назад и перекрестно, 4 – шаг опорной ногой на месте, 5 – шаг ведущей ногой вперед и в сторону, 6 – шаг опорной ногой назад и перекрестно, 7 – шаг ведущей ногой на месте, 8 – шаг опорной ногой вперед и в сторону, 9 – шаг ведущей ногой назад (обратно в и.п.), 10 – шаг опорной ногой назад (обратно в и.п.). Получается соединение шагов V-степ и мамбо.

Мамбо-6 — выполняется на 6 счетов (поэтому так и называется): 1 – шаг ведущей ногой вперед и перекрестно, 2 – шаг опорной ногой на месте, 3 – шаг ведущей ногой обратно, 4 – шаг опорной вперед и перекрестно, 5 – шаг ведущей ногой на месте, 6 – шаг опорной ногой обратно.

Мамбо-разворот — выполняется на 6 счетов (может быть сделан и на 4 — тогда выполняется только первые 4 счета): 1 – шаг ведущей ногой вперед и поворот корпуса на 90°, 2 – шаг опорной ногой назад перекрестно за ведущую (вес тела остается на ведущей ноге, поворот корпуса на 90°), 3 – шаг ведущей ногой на месте, 4 – шаг опорной ногой обратно и поворот корпуса обратно на 90°, 5 – шаг ведущей ногой назад и поворот корпуса обратно на 90°, 6 – шаг опорной ногой на месте.

Ланч-ап — выполняется на 8 счетов: 1 – шаг ведущей ногой назад (коснуться носком пола, не перенося на эту ногу вес тела), 2 – подъем колена ведущей ноги к одноименному плечу (можно ниже, но главное не по диагонали, т.к. это неудобно при узком шаге), 3 – поставить ведущую ногу назад на носок, 4 – шаг ведущей ногой обратно в и.п., 5 – шаг опорной ногой назад (коснуться носком пола, не перенося на эту ногу вес тела), 6 – подъем колена опорной ноги к одноименному плечу (можно ниже, но главное не по диагонали, т.к. это неудобно при узком шаге), 7 – поставить опорную ногу назад на носок, 8 – шаг опорной ногой обратно. Получается соединение шагов ланч и ни-ап. Аналогично можно усложнить ланч-сайт, форвард, мамбо-6, добавив подъем колена. Тогда получатся ланч-сайт-ап, форвард-ап, мамбо-6-ап.

Аут — выполняется на 8 счета: 1 – шаг ведущей ногой чуть перекрестно вперед, 2 – шаг опорной ногой вперед и в сторону от ведущей, 3 – шаг ведущей ногой на месте, 4 – шаг опорной ногой перекрестно перед ведущей, 5 – шаг ведущей ногой в сторону, 6 – шаг опорной ногой на месте, 7 – шаг ведущей ногой назад и перекрестно в сторону (обратно в и.п.), 8 – шаг опорной ногой назад обратно в и.п.

Другие варианты усложнений

1. Соединение и комбинирование шагов.
2. Изменение темпа: ускорение, замедление («затяжка»).
3. Изменение ритмического рисунка: выполнение шага из-за такта, неполное выполнение шага, «разрыв» восьмерок.
4. Изменение геометрии движения: движение по квадрату, треугольнику, диагонали, углу, с продвижением вперед или назад, с разворотом боком, спиной, по диагонали.
5. Добавление силовых и (или) танцевальных элементов (присед, выпад, наклон, прогиб и т.п.), а также движений бедрами, плечами, корпусом и т.д.
6. Усложнение координации за счет добавления движений руками.

7. Добавление прыжков и подскоков.

ЗАДАНИЕ:

Задание №1: разминка.

- Ходьба.
- Ходьба с заданием (на носочках, на пяточках, на внутренней стороне стопы, на внешней стороне стопы).
- Бег.
- Бег с заданием (бег остановкой, поворот, бег в другую сторону, бег с изменением направления, бег с ускорением).
- ОРУ на месте:
 - И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки на поясе
1-4 - круговые вращение головы вправо
1-4 - влево
 - И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки на поясе
1- наклон головы вправо
2- влево
3 - вперед
4 - назад
 - И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки перед грудью согнутые в локтях
1-2 - отведение согнутых рук назад
3-4 - отведение прямых рук назад с поворотом вправо,
1-2 - тоже
3-4 - тоже влево,
 - И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, правая рука верху левая внизу
1-2 - отведение прямых рук назад
3-4 - смена рук
 - И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки на плечи
1-4 - круговые вращение руками вперед
1-4 - тоже назад
 - И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки на поясе, наклоны туловища
1-2 - наклоны вправо
3-4 - тоже влево
 - И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки на поясе, наклоны туловища
1 - вперед к правой ноге
2 - по середине
3 - к левой
4 - И.п.
 - И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки на поясе, круговые вращения туловищем
1-4 - в правую сторону
1-4 - тоже в левую
 - И.п. – о.с. правая нога впереди согнута в колене, левая сзади прямая руки на поясе, выпады
1-3 - пружинистых выпада
4 - смена ног, прыжком
 - И.п. – о.с. сед на правую ногу, левая в сторону прямая, руки на поясе, перекаты
1-4 - перенос веса тела тяжести с правой ноги на левую
1-4 - тоже самое
 - И.п. – о.с. прыжки
1-4 - на правой ноге

1-4 - тоже на левой

1-4 - тоже на 2х

Задание №2. Комплексы упражнений для мышц ног с использованием собственного веса.

1. Приседания с прыжком с разворотом на 180 градусов

2. Бурпи

Встаньте ровно, ноги на ширине плеч, затем присядьте и положите ладони на пол. Теперь быстро прыгните ногами назад, чтобы оказаться в планке на прямых руках. Опустите грудь и ноги на пол. Затем быстро прыгните ногами обратно в присед, держа руки на полу. Теперь прыгайте вверх в исходную позицию.

Сделайте два-три подхода из 10 повторений.

3. Бег на месте с высоким подниманием колен

4. Гусеница с отжиманиями

5. Джампинг джек

Встаньте ровно, ноги вместе, руки держите ровно вдоль тела. Прыгните и расправьте ноги в стороны за пределы ширины плеч, руки поднимайте вверх, хлопните в ладоши. Прыгните обратно, верните руки и ноги в исходное положение.

6. Попеременные выпады с прыжком

Встаньте ровно, ноги на ширине плеч. Положите руки на таз, туловище держите вертикально, шагните вперед одной ногой, сгибая ее в колене до угла в 90 градусов. Грудь держите вертикально, опустите вторую ногу с согнутым коленом к полу.

7. Скалолаз

Начните в положении планки на прямых руках. Держите живот втянутым и тело прямым, сожмите ягодицы. Подтяните правое колено к груди. Быстро поменяйте колени между собой и подтяните левое колено к груди. В то же время отведите противоположную колену ногу быстро назад на носок. Меняйте ноги одновременно, обязательно держите позвоночник ровно и не позволяйте голове опускаться.

Выполняйте 2–3 круга по 30–45 секунд работы, чередуя с 30–15 секундами отдыха.

9. Ножницы

10. Супермен

Порядок выполнения работы:

1. Работа выполняется в индивидуальном порядке.
2. Напишите название и цель занятия.
3. Изучите теоретический материал и выполните задание № 1-2, сформулируйте выводы по работе.
4. Подготовьтесь к защите и защитите практическое занятие по контрольным вопросам.

Контрольные вопросы:

1. Какие шаги относятся к базовым?
2. Как выполняются простейшие требования к технике базовых шагов?
3. Как осваиваются элементы различных танцевальных стилей?
4. Как меняется темп выполнения танцевальных комбинаций или других движений в аэробике?

Практическая работа № 18

Тема: Выполнение упражнений аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма дыхательной, сердечно-сосудистой).

Цель: Обучить упражнениям аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма (дыхательной, сердечно-сосудистой).

Оснащение/оборудование: спортивное оборудование

Описание практической работы:

Используя теоретические сведения выполнить предложенное преподавателем задание.

Общие теоретические сведения:

Структура комплексного занятия по оздоровительной аэробике

Согласно рекомендациям, занятие по оздоровительной аэробике должно состоять из следующих частей: подготовительной (разминка и стретчинг); основной (аэробная и силовая тренировки); заключительной (упражнения на растягивание и расслабление). Из используемых физических упражнений, в данных частях занятия по аэробике, можно выделить три их «базовых» вида:

- разминка;
- аэробные танцевальные и аэробные циклические упражнения;
- силовые упражнения;
- упражнения на растягивание (стретчинг)

Первая – разминка. Она необходима для подготовки организма к выполнению упражнений основной части. Во время разминки в результате повышения температуры тела, разогрева мышц активизируется обмен веществ, изменяется состояние сердечнососудистой, дыхательной, мышечной и других систем, повышается работоспособность занимающихся. Выполнение разминочных упражнений – одно из важнейших условий предупреждения травм. В качестве средств общей разминки рекомендуется использовать ходьбу, бег, разнообразные прыжки, а также комплексы общеразвивающих упражнений, последовательно прорабатывающие различные мышечные группы. Кроме этого в разминку обязательно следует включать статические растягивающие упражнения с целью увеличения гибкости различных участков тела. Продолжительность разминки составляет 8-10% (8-10 мин) от общего времени занятия.

Вторая часть занятия – основная. Она состоит из четырех периодов: «Втягивающий», предполагает постепенное повышение интенсивности нагрузки на сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Основной – «пиковые» аэробные нагрузки. Переходный – постепенное снижение нагрузки за счет перехода на ходьбу, снижение интенсивности и амплитуды движений. Партерный – упражнения на силу и гибкость, выполняемые стоя, сидя, лежа на полу. Цель – проработать крупные группы мышц и тем самым улучшить телосложение, исправить осанку. В основной части используются два вида упражнений: аэробные и силовые.

Аэробная тренировка (упражнения классической, танцевальной, степ-аэробики и др.) – это непрерывная, достаточно интенсивная работа в течение продолжительного времени

(20-40 минут). Основная нагрузка ложится на сердце, а также на систему дыхания и работающие мышцы.

Аэробные физические нагрузки развивают выносливость, повышают уровень обмена веществ, улучшают общее физическое самочувствие, что положительно сказывается на работе мозга и психическом состоянии человека. Главное требование к аэробным упражнениям – они должны быть непрерывными, равномерными и выполняться с определенной интенсивностью в течение всего занятия. Интенсивность и продолжительность аэробики задаются в зависимости от уровня физического состояния занимающихся.

При планировании нагрузки необходимо основываться на результаты оценки физического состояния (например, по методике Е.А. Пироговой, 1986). В зависимости от УФС (низкий, ниже среднего, средний, выше среднего и высокий) задается нагрузка (объем и интенсивность). Так, студенткам, имеющим низкий уровень физического состояния, нужно заниматься аэробной тренировкой 40 минут с интенсивностью, равной 65 % от максимальной ЧСС, что примерно соответствует 130-135 уд/мин. Отметим, что такой режим занятий, предусматривающий выполнение упражнений умеренной интенсивности, но значительной продолжительности, является наиболее эффективным для уменьшения жировой массы тела.

Для студенток, имеющих средний уровень физического состояния, продолжительность аэробной части составляет 30 минут, а интенсивность соответственно возрастает до 75 % (140-150 уд/мин). Занимающиеся, имеющие высокий уровень физического состояния, могут выполнять аэробную часть комплекса в течение 20 минут с интенсивностью 85 % от максимально допустимой ЧСС. Это соответствует 160-170 уд/мин. Однако следует учесть, что лишь достаточно тренированные люди могут заниматься с такой интенсивностью. Поэтому должен быть определенный «втягивающий режим» при пульсе 120-130 уд/мин (от 1 до 6 месяцев индивидуально), который бы позволил повысить функциональные возможности организма, развить гибкость и координацию движений.

Особенно это касается занятий ритмической гимнастикой, так как аэробикой ее можно считать лишь при соблюдении всех условий выполнения циклических упражнений, прежде всего поддержания необходимой интенсивности в течение всего занятия, которое становится невозможным без предварительной координационной подготовки. Сгорание жира при анаэробной нагрузке (ЧСС выше 170 уд/мин) прекращается совсем. Наравне с аэробной выносливостью для здоровья человека важна и мышечная сила.

При помощи специальных физических упражнений силовой направленности можно укрепить мягкие ткани (мышцы, связки, сухожилья), изменить соотношение жирового и мышечного компонентов тела в сторону последнего, скорректировать «проблемные» зоны фигуры. В силовую часть комплекса нужно включать упражнения на различные группы мышц, которые выполняются из исходных положений стоя, сидя и лежа с использованием гантелей, эспандеров, тренажеров или веса собственного тела в качестве средства сопротивления. Продолжительность силовой части 20-30 минут.

Третья – заключительная часть занятия называется «финальным охлаждением», длительность 5-10 мин. Обычно это упражнения на растягивание и расслабление. Особенность применения упражнений на растягивание в данной части – это плавный переход из одной позы в другую с удержанием каждой от 10 до 30 с. Растягивание после тренировки способствует быстрому восстановлению мышц, уменьшению ощущения дискомфорта, развитию гибкости. Оздоровительная аэробика в вузе может иметь разные варианты в содержании и продолжительности, как отдельных частей, так и всего занятия. В стандартном занятии по оздоровительной аэробике в вузе рекомендуется общая продолжительность 60-90 минут. В отдельных типах занятий может отсутствовать силовая часть и за счет нее удлиняться аэробная часть. Для начинающих рекомендуется удлинять разминку и силовую часть урока, при этом уменьшая аэробную (аэробный пик)

ЗАДАНИЕ:

Задание №1: разминка.

- Ходьба.
- Ходьба с заданием (на носочках, на пяточках, на внутренней стороне стопы, на внешней стороне стопы).
- Бег.
- Бег с заданием (бег остановкой, поворот, бег в другую сторону, бег с изменением направления, бег с ускорением).
- ОРУ на месте:
 - И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки на поясе
1-4 - круговые вращение головы вправо
1-4 - влево
 - И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки на поясе
1- наклон головы вправо
2- влево
3 - вперед
4 - назад
 - И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки перед грудью согнутые в локтях
1-2 - отведение согнутых рук назад
3-4 - отведение прямых рук назад с поворотом вправо,
1-2 - тоже
3-4 - тоже влево,
 - И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, правая рука верху левая внизу
1-2 - отведение прямых рук назад
3-4 - смена рук
 - И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки на плечи
1-4 - круговые вращение руками вперед
1-4 - тоже назад
 - И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки на поясе, наклоны туловища
1-2 - наклоны вправо
3-4 - тоже влево
 - И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки на поясе, наклоны туловища
1 - вперед к правой ноге

2 - по середине

3 - к левой

4 - И.п.

- И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки на поясе, круговые вращения туловищем
1-4 - в правую сторону
1-4 - тоже в левую
- И.п. – о.с. правая нога впереди согнута в колене, левая сзади прямая руки на поясе, выпады
1-3 - пружинистых выпада
4 - смена ног, прыжком
- И.п. – о.с. сед на правую ногу, левая в сторону прямая, руки на поясе, перекаты
1-4 - перенос веса тела тяжести с правой ноги на левую
1-4 - тоже самое
- И.п. – о.с. прыжки
1-4 - на правой ноге
1-4 - тоже на левой
1-4 - тоже на 2х

Задание №2. Комплекс упражнений для мышц пресса.

1. Боковая планка

Лягте на бок, затем приподнимитесь на руке и обопритесь на локоть. Тело при этом держите вытянутым, образуя прямую линию от макушки до пяток. Следите за тазом — он не должен опускаться слишком низко. Для начала стоять в боковой планке можно по 20-30 секунд, затем постепенно увеличивая время. Выполните по 2-3 подхода на каждую сторону.

2. Боковые скручивания

Лягте на спину, одну ногу оставьте прямой на полу, вторую согните в колене. Тянитесь противоположным согнутой ноге локтём к колену, поднимая корпус. Второе плечо должно оставаться прижатым к полу. Выполните по 10-15 повторений на каждую сторону, всего по 2-3 подхода.

3. Косые скручивания

Лягте на бок, верхняя рука за головой, локоть направлен вверх, нижняя — впереди или вдоль корпуса. Чтобы избежать соблазна помогать себе головой (а из-за этого шея может слишком сильно перегнуться, что создаст травмоопасную ситуацию), лучше держать руки возле ушей — так голова и руки будут работать независимо друг от друга. Поднимайте корпус вверх и тянитесь рукой к ногам, задержавшись в верхней точке на 5-10 секунд. При этом старайтесь не отталкиваться второй рукой от пола.

Выполните 10-12 повторений по 2-3 подхода на каждую сторону с чередованием. Следите за дыханием: делайте выдох на усилие, вдох — во время опускания.

Для выработки правильной техники очень полезно выполнять дыхательное упражнение под названием «вакуум живота». Оно позволяет не только развить способность включать в работу нужные зоны пресса, но и помогает укрепить внутреннюю мускулатуру (поперечную мышцу в том числе), сформировать красивый рельеф и уменьшить талию.

4. Планка

Начинайте с облегчённого варианта — на локтях. Смотрите в пол, чтобы не перегибалась шея и позвоночник. Осознанно сохраняйте все мышцы пресса в напряжении, держите

прямую линию от макушки до пяток за счёт мышц живота, а не спины, не поднимайте таз слишком высоко — наоборот, старайтесь подкрутить его внутрь.

Время выполнения упражнения «планка» — 30-60 секунд. Боковая планка⁵ Итак, упражнения на пресс в домашних условиях: выдерживать минуту, можно увеличивать время выполнения упражнения, сократить или совсем убрать перерывы.

5. Ножницы

Лягте на спину, руки положите под ягодицы. Поднимите прямые ноги вверх и скрещивайте их так, чтобы попеременно одна оказывалась над другой. Скорость выполнения упражнения не должна быть слишком высокой — все >2. Упражнение будет эффективным для пресса, только если вы будете чувствовать его работу. Если вес перераспределить неправильно, то в работу включатся другие мышцы. Следите за дыханием — не задерживайте его и старайтесь оставлять размеренным и ровным.

По 10-12 повторений с 30-секундным >3. Косые скручивания да.

6. Повороты

Сядьте на пол, ноги оставьте прямыми, а руки сцепите замком. Медленно отведите замок влево, а правую ногу подтяните к корпусу, задержитесь на 5-10 секунд, прочувствуйте напряжение в мышцах пресса. Вернитесь в исходное положение. Повторите то же самое в другую сторону.

Выполните 2-3 подхода по 7-10 повторов.

7. Прямые скручивания

Лягте на спину, вытяните руки и ноги вверх. Выдохните и поднимите корпус вверх, подтянитесь за руками к носкам. Задержитесь в этом положении на 10-30 секунд. Старайтесь сохранять ровное дыхание. Перерыв 20-30 секунд и новое повторение — всего таких повторений нужно сделать не менее трёх.

8. Обратные скручивания

Лягте на спину, руки вдоль корпуса, ладони под ягодицы. Поднимите прямые ноги, а затем и таз вместе с ними вверх, стараясь оторвать поясницу от пола. Усилие делайте на выдохе, затем на вдохе опускайте прямые ноги в исходное положение, но старайтесь не касаться ими пола, всё время оставляя на весу. Это позволяет поддерживать постоянное напряжение мышц пресса.

Выполните 3 подхода по 10-12 повторений.

9. Скалолаз

Встаньте в планку на прямых руках и попеременно подтягивайте правое и левое колено к груди, сохраняя при этом прямую линию от макушки до пяток, следите, чтобы таз не поднимался слишком высоко и не провисал вниз. Усложнённый вариант «скалолаза» — подтягивание колена к противоположному плечу. Таким образом лучше прорабатываются косые мышцы пресса. Темп упражнения должен быть достаточно высоким. Если чувствуете в себе силы — м>4. Планка его прыжковыми движениями. Для проработки более глубоких мышц выполняйте его очень медленно. Всегда следите за дыханием — оно должно быть ровным, не прерывистым, на усилие делайте выдох, при возврате в исходное положение — вдох.

Сделайте 3 подхода по 10-16 повторений.

10. Вытягивание руки

Встаньте на четвереньки, вдохните, а на выдохе поднимите правую руку и левую ногу вверх до параллели с полом. При этом старайтесь втянуть живот как можно сильнее,

тянитесь за рукой вперёд. Задержитесь в верхнем положении на 10-20 секунд, поменяйте сторону: левая рука — правая нога.

Выполните по 3-4 подхода на каждую сторону. После выполнения упражнений на пресс в поясничном и шейном отделе позвоночника не должно возникать дискомфортных ощущений. Если вы чувствуете боль, значит что-то делали неправильно.

Выполняя эти несложные упражнения в течение недели, вы сможете почувствовать и увидеть первые результаты. Но не стоит радоваться раньше времени, сначала закрепите результат.

Порядок выполнения работы:

1. Работа выполняется в индивидуальном порядке.
2. Напишите название и цель занятия.
3. Изучите теоретический материал и выполните задание № 1-2, сформулируйте выводы по работе.
4. Подготовьтесь к защите и защитите практическое занятие по контрольным вопросам.

Контрольные вопросы:

1. Раскройте суть термина «упражнения аэробной направленности».
2. Опишите аэробные механизмы энергообеспечения мышечной деятельности.
3. Опишите анаэробные механизмы энергообеспечения мышечной деятельности.
4. Назовите первоисточник мышечного сокращения.
5. Какие вещества принимают участие в химических реакциях образования энергии в клетках мышц?

Практическая работа № 19

Тема: Комплексы для развития физических способностей средствами аэробики, в т.ч. с использованием новых видов оборудования и направлений аэробики (классическая, степ-аэробика, фитбол-аэробика и т. п.).

Цель: создание условий для развития физических качеств и двигательных умений посредством использования элементов фитбол – и степ – аэробики в образовательном процессе.

Материалы и оборудование: теоретический материал, спортивный зал, скамейки

Описание практической работы:

Используя теоретические сведения выполнить предложенное преподавателем задание.

Общие теоретические сведения:

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ АЭРОБИКА

Само название здесь подсказывает смысл и цели занятия оздоровительной аэробикой – для улучшения самочувствия и здоровья человека. Она представляет собой одно из

направлений массовой физической культуры с регулируемой нагрузкой. Существует классификация оздоровительной аэробики, учитывающая возраст и уровень подготовки:

для дошкольников, школьников, юношеского возраста, молодежного, среднего и старшего возрастов;

по полу: для женщин и мужчин, а также для женщин, ожидающих рождения ребенка;

по уровню подготовки: начинающие, 2-й, 3-й год обучения и т.д.

Е.С. Крючек выделяет такие разновидности оздоровительной аэробики:

аэробика высокой интенсивности (High impact) – занятие с активным использованием прыжков и бега. Рекомендуется лицам с высоким уровнем подготовленности;

аэробика низкой интенсивности (Low impact) – занятие с преимущественным использованием ходьбы, движений с полуприседами и выпадами;

фанк-аэробика (Funk) – для этого вида занятий характерна особая техника движений (пружинящая ходьба) и более свободная пластика рук, акцентируется танцевальность и эмоциональность движений;

сити, или стрит-джем (City (street)-jam) – в занятия включаются сложные хореографические соединения танцевального характера. По мере изучения они объединяются в композиции по типу вольных упражнений;

степ-аэробика (Step-up) – выполняются упражнения на специальной платформе с регулируемой высотой подъема;

слайд-аэробика (Slide) – упражнения выполняются на специальной дорожке, позволяющей имитировать скольжение конькобежца;

фитбол (резистбол) (Fitbol) – занятия с использованием большого специального мяча, на котором выполняются упражнения сидя и лежа;

аэробоксинг, тае-бо (aeroboxing-tae-bo) – разновидности занятий аэробикой с элементами бокса и его восточных разновидностей;

гидроаэробика (aqua-aerobics) – занятия, проводимые в воду (бассейне) разной глубины;

фитнес, силовая аэробика (Fitness, Workout) – занятие, в котором для разогревания используются танцевальные аэробные упражнения. В основной части урока выполняются упражнения силовой направленности (с гантелями, бодибарами, на тренажерах). Комбинация различных типов упражнений проводится как «круговая тренировка».

По содержанию программ оздоровительная аэробика подразделяется на три разновидности:

- 1) программы без предметов и приспособлений (высокой и низкой интенсивности, для беременных, фанк, сити-джем, гидроаэробика);
- 2) программы с использованием предметов и приспособлений (с утяжелителями, гантелями, амортизаторами, степ, слайд, фитбол и др.);
- 3) программы смешанного типа (аэробоксинг, каратэбика, його-аэробика, фитнес, силовая аэробика).

Такое разнообразие создает проблемы в дозировании физических нагрузок, так как все вышеперечисленные виды существенно отличаются друг от друга по многим показателям и прежде всего по величине тренировочного воздействия, которое они оказывают на организм занимающегося.

Характерным признаком оздоровительной аэробики является наличие аэробной части занятия, на протяжении которой поддерживается на определенном уровне работа кардиореспираторной системы. Показателем тренированности данной системы является максимальное потребление кислорода. Положительный эффект оказывает только оптимальная физическая нагрузка, достигаемая в процессе аэробных тренировок. Она должна быть такой, чтобы определенное количество времени тренировки частота сердечных сокращений (ЧСС) находилась в так называемой «целевой зоне пульса»: это 60-90% от максимальной ЧСС. Нагрузки умеренной интенсивности для большинства людей с невысоким уровнем физической подготовки соответствуют быстрой ходьбе.

Другие спортивные врачи рекомендуют интенсивность оздоровительных упражнений, обеспечивающих 65-80% частоты пульса от максимальной ЧСС.

Каждый занимающийся должен научиться определять пульс сначала в состоянии покоя. Кроме того, знать максимальную частоту сердечных сокращений. Для двадцатилетней девушки это 200 ударов в минуту. Значит, оптимальный пульс составит 140-160 ударов в минуту. И его следует поддерживать непрерывно, по крайней мере, 20 минут занятий. Если заниматься с такой интенсивностью четыре раза в неделю, то довольно быстро ощущается тренировочный эффект: улучшается подготовленность, укрепляется сердце. Хороший способ проверки «тест разговором». Если во время занятий ты можешь продолжать разговор, значит, интенсивность допустимая. Если ощущаешь сбой в дыхании и с трудом способна поддержать разговор, значит, нагрузка выше допустимой.

Оздоровительные программы аэробики привлекают широкий круг занимающихся своей доступностью, эмоциональностью и возможностью изменить содержание уроков в зависимости от их интересов и подготовленности.

ПРИКЛАДНАЯ АЭРОБИКА

В сфере производственной и профессионально-служебной деятельности сформировался вид непосредственно прикладной по отношению к трудовой деятельности. Данный вид физической культуры тоже создает оздоровительный эффект, но в определенной мере

лимитирован особенностями непосредственной подготовки и участием в избранной трудовой деятельности.

Данный вид аэробики получил распространение во многих сферах человеческой деятельности. Еще в 1980-е годы в Советском Союзе прикладная аэробика использовалась для улучшения производственных показателей чабанов в Казахстане, которым много приходится передвигаться верхом на лошадях, а женщинам вручную доить коров, верблюдов и других животных.

Крупной теоретической проблемой прикладная аэробика продолжает оставаться в авиакосмической медицине.

На крупных производствах с длинным конвейерным циклом новых работников готовят к выполнению определенных операций заранее, используя специальные аэробные упражнения, способствующие развитию быстроты и точности работы рук, пальцев, а также органов зрения, реакцию, выносливость, психологическую устойчивость и т.д.

Прикладная аэробика используется в качестве дополнительного средства подготовки спортсменов (например, аэробоксинг), в производственной

гимнастике, лечебной физкультуре (кардиофанк), в различных рекреационных мероприятиях типа шоу-программ, групп поддержки спортсменов, черлидинга и т.п.

Основы прикладной аэробики заимствованы из системы оздоровительных занятий.

Виды аэробики данного направления пока не нашли достаточного научного обоснования, однако представляют интерес для специалистов.

В спорте занятия прикладной аэробикой могут использоваться спортсменами разных видов спорта для разминки, общей и специальной физической подготовки, для эмоциональной разрядки.

Данное направление аэробики актуально для реабилитации, то есть занятий с лицами, имеющими постоянные или временные отклонения в состоянии здоровья, может иметь лечебную, профилактическую и спортивную направленность (спорт инвалидов).

Не менее важным является и широкое использование видов аэробики, направленных на широкое вовлечение всех слоев населения в активный отдых, сопровождающийся развлечением с физическими нагрузками

Неизменным успехом у молодежи пользуются бокс-аэробика, каратэ-аэробика и другие, имитирующие единоборства. Они хорошо развивают быстроту реакции, координацию движений, выносливость. И вместе с тем снижают агрессивность (так как человек «сжигает» эмоции вместе с адреналином), что полезно (но, к сожалению, редко практикуется на трибунах наших стадионов), например, среди болельщиков во время

жарких спортивных схваток и в перерывах между таймами. Видимо, такие виды аэробики следует вводить организованно, с участием профессиональных спортивных врачей.

СПОРТИВНАЯ АЭРОБИКА

Она возникла на основе оздоровительной аэробики и имеет с ней одинаковую технику базовых движений. Спортивная аэробика – это вид спорта, официально признанный в 1995 году, когда была избрана Международная федерация аэробики. В 2006 году в Сан-Диего (США) проведен первый чемпионат мира по спортивной аэробике.

В этом виде спорта спортсмены выполняют непрерывный и высокоинтенсивный комплекс упражнений, включающий сочетания ациклических движений со сложной координацией, а также различные по сложности элементы разных структурных групп и взаимодействия между партнерами (в программах смешанных пар, троек и групп. Основу хореографии в этих упражнениях составляют традиционные для аэробики «базовые» аэробные шаги и их разновидности.

Спортивную аэробику относят к «сложнокоординированному, ациклическому виду спорта с атлетической направленностью, соревновательная программа которого сочетает высокоинтенсивные движения под музыкальное сопровождение, акробатические упражнения и упражнения на силу и гибкость».

Это чрезвычайно сложный, почти экстремальный вид спорта, по затратам физических сил его сравнивают с бегом на 800 метров, который является примером экстремальной физической деятельности в зоне смешанного (аэробно-анаэробного) энергетического обеспечения. Выполнение упражнений вызывает глубокие функциональные сдвиги в организме спортсмена и сопровождается аритмичным дыханием.

Несмотря на пока что невысокую популярность, спортивная аэробика с каждым годом привлекает все большее число в ряды своих поклонников. Организует работу в этом направлении Всероссийская федерация спортивной и оздоровительной аэробики.

Существует несколько вариантов правил соревнований по спортивной аэробике, имеющих как общие положения, так и различия. Федерация аэробики России развивает два направления: по версии ФИЖ и ФИСАФ.

По версии ФИЖ соревнования проходят по пяти программам: индивидуальное выступление мужчин и женщин, выступление смешанных пар, троек и групп (6 спортсменов). Для определения победителей суммируются оценки, выставленные за артистизм, исполнение и сложность упражнения.

По версии ФИСАФ спортсмены могут выступать в четырех видах программы (соло мужчины, соло женщины, смешанные пары, тройки). В программу включаются два типа обязательных упражнений: «Махи», «Упражнения на силу мышц брюшного пресса», «Прыжки в стойку ноги врозь и затем ноги вместе». Каждое упражнение должно быть повторено четыре раза подряд и полностью соответствовать заданной модели. Второй тип

обязательных упражнений – это элементы, выбираемые спортсменами из предложенного организаторами соревнований перечня. Судьи оценивают в баллах артистичность и исполнительское мастерство спортсменов.

Таким образом, аэробика как вид спорта является составной частью физической культуры. В ней используются специфические средства и методы спортивной тренировки, а также система подготовки к соревновательной деятельности.

Из всего вышесказанного можно сделать вывод, что аэробика относится к таким видам физической нагрузки, которые требуют наличия в организме значительных запасов кислорода в течение продолжительного времени. В результате увеличения потребления кислорода происходят благоприятные изменения в легких и сердечно-сосудистой системе. Регулярные занятия аэробикой позволяют повышать способность организма пропускать воздух через легкие, увеличивать общий кровоток и тем самым «транспортировку» кислорода к мышечному механизму.

В настоящее время массовой гиподинамией и дороговизны качественных снарядов для регулярных занятий спортом это особенно актуально. Двигательная активность, достигаемая при помощи занятий аэробикой, достаточно надежное и доступное средство для нормального функционирования организма, укрепления здоровья и хорошего самочувствия.

Самостоятельные направления аэробики, такие как оздоровительная, прикладная и спортивная, обусловлены специфическими целями и задачами, решаемыми в различных видах современной танцевальной аэробики.

ЗАДАНИЕ:

Задание №1: разминка.

- Ходьба.
- Ходьба с заданием (на носочках, на пяточках, на внутренней стороне стопы, на внешней стороне стопы).
- Бег.
- Бег с заданием (бег остановкой, поворот, бег в другую сторону, бег с изменением направления, бег с ускорением).
- ОРУ на месте:
 - И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки на поясе
 - 1-4 - круговые вращение головы вправо
 - 1-4 - влево
 - И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки на поясе
 - 1- наклон головы вправо
 - 2- влево
 - 3 - вперед
 - 4 - назад
 - И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки перед грудью согнутые в локтях
 - 1-2 - отведение согнутых рук назад
 - 3-4 - отведение прямых рук назад с поворотом вправо,
 - 1-2 - тоже
 - 3-4 - тоже влево,

- И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, правая рука верху левая внизу
1-2 - отведение прямых рук назад
3-4 - смена рук
- И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки на плечи
1-4 - круговые вращения руками вперед
1-4 - тоже назад
- И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки на поясе, наклоны туловища
1-2 - наклоны вправо
3-4 - тоже влево
- И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки на поясе, наклоны туловища
1 - вперед к правой ноге
2 - по середине
3 - к левой
4 - И.п.
- И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки на поясе, круговые вращения туловищем
1-4 - в правую сторону
1-4 - тоже в левую
- И.п. – о.с. правая нога впереди согнута в колене, левая сзади прямая руки на поясе, выпады
1-3 - пружинистых выпада
4 - смена ног, прыжком
- И.п. – о.с. сед на правую ногу, левая в сторону прямая, руки на поясе, перекаты
1-4 - перенос веса тела тяжести с правой ноги на левую
1-4 - тоже самое
- И.п. – о.с. прыжки
1-4 - на правой ноге
1-4 - тоже на левой
1-4 - тоже на 2х

Задание № 2 Выполнить комплекс упражнений для степ-аэробики.

1.И.п.- о.с. правым боком к скамейке.

- шаг правой ногой на скамейку, руки к плечам
- приставить левую ногу, стойка на скамейке, руки вверх
- шаг со скамейки, руки к плечам – приставить левую ногу, основная стойка.

Количество 8 – 16 раз.

2. И.п. – то же

- правую ногу поднять вперед согнутую в колене
- поставить через скамейку на носок
- повторить счет 1

Количество 4 – 8 раз.

3. Базовый шаг – 1 раз.

4.Повторить упр. 2 с другой ноги.

Количество 4 – 8 раз.

5. Базовый шаг – 1 раз.

6. И.п. – то же, руки на пояс.

- шаг на скамейку
- мах правой прямой ногой назад (носок оттянуть)
- поставить правую ногу на пол

– приставить левую ногу

Количество 4 – 8 раз.

7. Базовый шаг – 1 раз.

8. Повторить упр. 6 с другой ноги.

Количество 4 – 8 раз.

9. Базовый шаг – 1 раз.

10. И.п. – то же (о.с. правым боком к скамейке).

– шаг правой ногой вперед на скамейку

– мах согнутой левой ногой вперед, руки через стороны вверх

– хлопок над головой

– шаг назад левой ногой на пол, руки через стороны вниз

– приставить правую ногу

Количество 4 – 8 раз.

11. Базовый шаг – 1 раз.

12. Повторить упр. 10 с другой ноги.

Количество 4 – 8 раз.

13. Базовый шаг – 1 раз.

14. И.п. – то же, руки произвольно.

– шаг правой ногой по диагонали назад на скамейку

– приставить левую ногу

– шаг правой ногой со скамейки вправо

– приставить левую ногу

– базовый шаг

– шаг правой ногой по диагонали вперед на скамейку

– приставить левую ногу

– шаг правой ногой со скамейки вправо

– приставить левую ногу

– базовый шаг

Количество 4 – 8 раз.

15. Базовый шаг – 1 раз.

16. повторить упр. 14 с другой ноги.

Количество 4 – 8 раз.

17. Базовый шаг – 1 раз.

18. И.п. – то же.

– шаг правой ногой на скамейку

– подскок со сменой ног, правая нога на пол

– приставить левую ногу

– то же в обратную сторону

Количество 4 – 8 раз. (Руками 1-2 круговых параллельных движений в сторону выполнения упражнения).

19. И.п. – то же.

– шаг правой ногой на скамейку поперек (лицом к скамейке)

– приставить левую ногу, стойка ноги врозь

– шаг со скамейки назад параллельно (боком к скамейке)

– приставить левую ногу, о.с.

– левой ногой в обратную сторону

Повторить счет 1 – 4

20. Повторить упр. 19 с другой стороны скамейки

21. И.п. – то же.

– шаги на месте с правой ноги.

Поворот лицом к скамейке

– поставить левую ногу на скамейку на носок

– шаги на полу (начиная с левой ноги)

– поставить правую ногу на скамейку на носок

– шаги на полу (начиная с правой ноги)

– поставить левую ногу на скамейку на носок

– шаги на полу (начиная с левой ноги)

– шагнуть на скамейку поперек

22. И.п. – о.с. поперек скамейки

– шаг назад в упор присев, руки на скамейке – и.п.

– то же с правой ноги – и.п.

Количество 4 раза.

23. И.п. – то же.

– шаг левой ногой назад в выпад, руки в упор на правое бедро

– и.п. – то же с правой ноги

Количество 4 раза.

24. И.п. – то же.

– шаг левой ногой вперед со скамейки

– шаг левой ногой назад через скамейку

– шаг левой ногой вперед через скамейку

– и.п.

– то же с другой ноги

– шаг левой ногой вперед со скамейки

– шаг левой ногой назад через скамейку

– шаг левой ногой вперед через скамейку

– и.п. – то же с другой ноги

Количество 2 – 4 раза.

25. И.п. – то же.

– шаг правой ногой со скамейки назад.

– приставить левую ногу

– шаги на месте с поворотом правым боком к скамейке

– ходьба на месте.

26. И.п. – о.с. правым боком к скамейке.

– шаг правой ногой на скамейку с поворотом на 45 градусов от основного направления

– мах ногой, согнутой назад

– и.п..

Количество 3 раза.

27. Базовый шаг – 1 раз.

28. Повторить упр. 26 с другой ноги.

Количество 3 раза.

29. Базовый шаг – 1 раз.

30. И.п. – то же.

- шаг правой ногой на скамейку
- приставить левую ногу
- шаг левой ногой на пол
- приставить правую ногу
- прыжок на месте, правая нога в выпад
- прыжок: ноги вместе – приставной шаг влево от скамейки

31. И.п.

- то же на шаг от скамейки.
- шаг правой ногой на скамейку, присед в широкой стойке, руки в стороны
- и.п.

Повторить счет 1 - 4 три раза.

- прыжок (упр. 30 счет 5 – 6)
- приставной шаг к скамейке

32. И.п.

- о.с. правым боком к скамейке
- базовый шаг
- прыжок на месте левая нога в выпад
- прыжок: ноги вместе
- приставной шаг вправо от скамейки

33. Повторить упр. 31 с другой ноги.

34. Упражнение на расслабление.

Порядок выполнения работы:

1. Работа выполняется в индивидуальном порядке.
2. Напишите название и цель занятия.
3. Изучите теоретический материал и выполните задание № 1-2, сформулируйте выводы по работе.
4. Подготовьтесь к защите и защитите практическое занятие по контрольным вопросам.

Контрольные вопросы:

1. Характеристика оздоровительной, спортивной и прикладной аэробики.
2. Разновидности оздоровительной аэробики.

Тема 2.9. Атлетическая гимнастика

Практическая работа № 20

Тема: Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса.

Цель: формирование культуры здоровья и здорового образа жизни, приобщение к регулярным занятиям в тренажерном зале, самоорганизация и самообразование студентов.

Оснащение/оборудование: спортивное оборудование.

Описание практической работы:

Используя теоретические сведения выполнить предложенное преподавателем задание.

Общие теоретические сведения:

Атлетическая гимнастика — система упражнений, формирующая мышечный рельеф человека с помощью веса собственного тела и различных отягощений.

Атлетическая гимнастика, система разносторонних силовых упражнений, направленных на развитие силы, формирование пропорциональной фигуры и укрепление здоровья. Атлетическая гимнастика укрепляет здоровье, избавляет от многих физических изъянов (сутулость, впалая грудь, неправильная осанка, слаборазвитые мышцы и др.). Режим упражнений в сочетании с рациональным питанием позволяет избавиться от излишних жировых отложений или прибавить в весе в тех случаях, когда это необходимо. Система упражнений тренирует сердечно-сосудистую (мышечную массу нередко называют вторым сердцем) и другие жизненно важные системы организма, через развитие мускулатуры активно и благотворно воздействует на работу внутренних органов, делает тело мускулистым и красивым, позволяет направленно управлять своим телосложением. Средства атлетической гимнастики: гантели, гири, штанга, собственный вес занимающегося, специальные тренажёры, способствуют достижению высокого уровня силы, развитию выносливости, укреплению нервной системы. Женщинам эти занятия позволяют обрести грациозность, довести фигуру до совершенства, способствуют более быстрому послеродовому восстановлению организма. Гимнастикой решают вопросы досуга молодёжи, отвлекают от вредных привычек, прививают самодисциплину, она является средством активного отдыха и формирования здорового образа жизни. Положительное влияние атлетической гимнастики умножается, если сочетать силовые упражнения с упражнениями на выносливость (бег, лыжи, плавание, велосипед).

Занятия с гантелями в сочетании с другими оздоровительно-физкультурными мероприятиями помогают поддерживать свой жизненный тонус, не позволяют мышцам ослабевать. Гантели можно использовать в любом помещении, элементарно просто разнообразя выполняемые упражнения, воздействуя практически на каждую мышцу всего тела. Предлагаемый ниже гантельный комплекс с успехом может использоваться начинающими атлетами и лицами со средним опытом занятий атлетизмом (до года), позволяет подготовиться к занятиям со штангой и на специальных тренажёрах, успешно овладеть силовыми и скоростно-силовыми упражнениями.

Для занятий нужен набор разных по массе гантелей (от 5 до 25 кг и более), иначе на определённом этапе, когда организм привыкнет к нагрузкам, рост результативности занятий может приостановиться, а при работе с недостаточной интенсивностью возможны и регрессивные тенденции. Для развития силы и выносливости рекомендуется следующая методика. Начальный вес гантелей должен позволять выполнение 10—12 повторений, после чего — отдых до восстановления дыхания, а затем — выполнение очередной серии

того же упражнения. Отдых можно постепенно сокращать от 2 мин до 30 с. Средства, используемые на занятиях: гантели, штанга, гири, тренажеры, эспандеры, жгуты, набивные мячи. Атлетическая гимнастика является неотъемлемым компонентом общей и специальной силовой подготовки в физическом воспитании.

В атлетической гимнастике силовые упражнения выполняем в двух режимах работы: статическом и динамическом. Если меняется тонус мышц, но не меняется их длина и нет движения, мышца совершает статическую работу (например: вис на согнутых руках). Если же изменяется длина мышцы и происходит перемещение тела или отдельных его частей, мышца совершает динамическую работу (например: жим штанги). Большинство же физических упражнений человек выполняет в смешанном режиме.

Методика проведения занятия по атлетической гимнастике.

- Перед началом занятия с отягощениями нужно сделать разминку.
- Не поднимать тяжести резким рывком, особенно от земли.
- Не задерживать дыхания во время поднимания тяжести.
- Не напрягать другие мышцы, кроме тех, которые выполняют нужную работу.
- Работать плавно, без резких движений.
- Не нервничать ни во время работы с тяжестями, ни приступая к ней.
- Выполнять упражнения точно по заданной амплитуде в указанном направлении, в противном случае они окажут воздействие не на ту группу мышц.
- Силовые упражнения, не требующие очень больших напряжений, повторять много раз подряд (8—10 и более), точнее — до отказа; упражнения, требующие большого напряжения при однократном выполнении, например отжимание штанги предельного для тебя веса, повторяй 1—2 раза.
- Чтобы определить дозировку, всегда начинай с небольших нагрузок, подбирай упражнения так, чтобы они не были слишком трудными, а количество повторений было небольшим. Если почувствуешь, что упражнения вполне посильны и дышать не трудно, то в следующий раз можешь немного увеличить нагрузку.
- Трудность упражнений увеличивается за счет изменения и. п., увеличения веса отягощений, количества повторений.
- Периодически меняй темп упражнений. Например, с медленного переходи на быстрый, с быстрого на средний и т. д. Однако помни, что, чем большая часть тела вовлечена в движения, тем они делаются медленнее.
- Продолжительность отдыха между упражнениями зависит от уровня физической подготовленности занимающегося: чем он выше, тем короче отдых. Для определения индивидуальной продолжительности отдыха после каждого упражнения (либо серии) рекомендуется ориентироваться на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Снижение ЧСС до 120-130 уд/мин. — у детей, у взрослых 120-110 уд/мин., говорит о готовности организма к выполнению следующего упражнения.
- Чувствуя после очередного силового упражнения усталость в мышцах, ощущая, что они как бы отеки, сделай 1—2 упражнения на расслабление (потряхивание руками или ногами, покачивание). Если после первых занятий будут болеть мышцы, не смущайся, это явление обычное; продолжай заниматься; если боль не проходит, прими теплую ванну, а еще лучше помассируй эти мышцы.
- Вдох выполняется при расширении грудной клетки, выпрямлении туловища, подъеме рук вверх и отведение их назад, выдох при сужении грудной клетки, сжатии живота (наклоне), опускание рук вниз и скрещивание их перед грудью.

- Каждое упражнение делай в обе стороны, только в этом случае можно достигнуть гармоничного развития. Составлять комплекс нужно на все группы мышц.
- После занятия атлетической гимнастикой необходимо делать упражнения на растягивания и расслабление, чтобы снять напряжение с мышц.
- Один и тот же комплекс выполняй не менее месяца, после того можно внести новые более трудные упражнения.

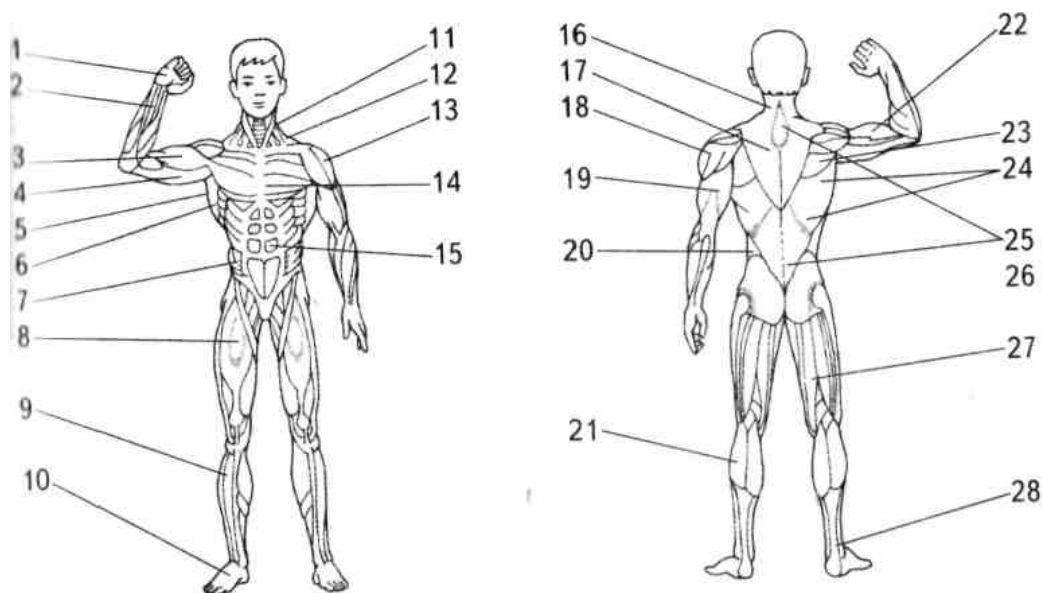


Рис. 1. Основные мышцы человека

На рисунке 1 представлены основные мышцы человека. Они имеют свое расположение и выполняют различные функции.

1. Мышцы кисти производят сгибание и разгибание кисти.

2. Мышцы предплечья находятся на внутренней стороне предплечья, сгибают пальцы и кисть, а находящиеся на наружной стороне — разгибают их.

3 и 22. Двуглавая мышца плеча (бицепс) расположена на передней поверхности плеча. Сгибает руку в локтевом суставе, участвует повороте предплечья наружу.

4 и 19. Трехглавая мышца плеча (трицепс) расположена на задней поверхности плеча. Разгибает руку в локтевом суставе.

5 и 23. Круглая мышца находится на латеральном крае лопатки, вращает плечо, поднятую руку приводит к туловищу.

6 и 24. Широчайшая мышца спины находится на задней поверхности грудной клетки. Приводит плечо к туловищу. Вращает руку внутрь, тянет ее назад.

7 и 20. Косая мышца живота находится сбоку брюшного пресса. Участвует при вращении и наклоне туловища.

8. Четырехглавая мышца бедра. Расположена на передней поверхности бедра. Разгибает ногу в коленном суставе, участвует в сгибании бедра в тазобедренном суставе.

9. Передняя большеберцовая мышца находится на передней поверхности большеберцовой кости, разгибает стопу.

10. Мышцы стопы сгибают и разгибают, отводят и приводят стопу.

11 и 16. Мышцы шеи. Наклоняют голову вперед, назад, в стороны, поворачивают влево и вправо.

17. Трапецевидная мышца. Поднимает и опускает плечи, приближает лопатки к позвоночнику, отклоняет голову назад.

12 и 18. Дельтовидная мышца. Принимает участие в поднимании руки вперед, в сторону и в отведении назад.

14. Большая грудная мышца. Приводит руку к туловищу.

15. Прямая мышца живота. Расположена вдоль передней стенки брюшного пресса. Сгибает туловище вперед.

21. Икроножная мышца. Расположена на задней поверхности голени. Эта мышца сгибает стопу.

25 и 26. Длинные спинные мышцы расположены вдоль всей спины, по обе стороны позвоночника. Разгибают туловище, участвуют в наклонах туловища в стороны и вращениях.

27. Мышцы задней поверхности бедра (двуглавая мышца бедра). Сгибает ногу в коленном суставе.

28. Ахиллово сухожилие — сухожилие трехглавой мышцы, которое прикрепляется к пяточному бугру, сгибает стопу.

Советы начинающим: Прежде чем приступить к атлетическим тренировкам, следует сделать **антропометрические обмеры** своего тела и записать их для будущего сравнения: вес, рост, окружность шеи, бицепса, груди, талии.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса

Мышцы рук и плечевого пояса выполняют основную роль в формировании красивого телосложения, очень активно участвуют во всех видах человеческой деятельности, имеют первостепенное значение для занятий многими видами спорта. Рука состоит всего из трех основных звеньев — плеча, предплечья и кисти, обладающих возможностью относительного перемещения за счет локтевого и лучезапястного суставов, но может совершать самые сложные движения благодаря участию множества мышц. Наиболее простое движение — сгибание руки в локтевом суставе выполняется мышцами-сгибателями предплечья и двуглавой мышцей плеча — бицепсом. Разгибается рука за счет сокращения трехглавой мышцы — трицепса. Поэтому все упражнения для развития этих мышц построены по одной схеме — сгибание и разгибание руки в локтевом суставе.

Количество повторов каждого упражнения 6 — 12, темп можно варьировать — от медленного до быстрого. Уровень мышечного напряжения вы выберете сами с учетом самочувствия — только учитывая состояние занимающихся можно определить оптимальную дозировку, не опасаясь отрицательных последствий. Это предостережение относится в первую очередь к тем, кто впервые начал активные занятия физической культурой.

Все упражнения объясняют сущность психофизической тренировки. Они показывают связь волевого управления, моделируемого в высшем отделе центральной нервной системы — головном мозге, с последующей работой «исполнительного органа» —

мышечной системы, Причем работа и мозга и мышц основана на биоэнергетическом обеспечении.

Все упражнения для рук и плечевого пояса можно включать в утреннюю гимнастику и выполнять с небольшой нагрузкой, повторяя меньшее количество раз – не более 6 – 8 в каждой серии. Если вы делаете упражнения днем и вечером, объем и интенсивность тренировки выбирайте в зависимости от вашей общей физической нагрузки и степени подготовленности. Спортсменам, использующим атлетическую гимнастику без снарядов как вспомогательное средство для развития специальных скоростно-силовых качеств, можно повторять упражнение 6 – 12 раз в каждой серии. В последнем повторе надо предельно возможно напрячь мышцы. Если количество серии увеличить до 2 – 3, то общее число повторов (то есть движений) составит соответственно от 12 – 18 до 18 – 36,

При использовании атлетической гимнастики без снарядов в качестве основного общеразвивающего средства в занятия нужно включать как можно больше упражнений и выполнять их на предельно возможном уровне мышечного напряжения. Большую часть упражнений можно выполнять в положении стоя, сидя и даже лежа.

В начале занятий вы можете замечать некоторую нескоординированность мышечных усилий, по мере развития мышц координация улучшится.

Комплекс упражнения для мышц-сгибателей рук

1. На запястье или сжатую в кулак кисть левой руки положите кисть правой руки (рис. 5, 1). Сгибая левую руку в локтевом суставе, оказывайте сопротивление правой рукой. При этом очень важно сохранять величину первоначального сопротивления независимо от величины угла между костными рычагами – плечом и предплечьем. Такой режим мышечной работы называется изотоническим. Этот режим эффективнее развивает мышцы-сгибатели по сравнению с упражнениями с отягощениями.

2. То же, что и в упражнении 1, но ладонь левой руки поверните вниз (рис. 5, 2),

3. Руки соедините в «замок» (захватите четырьмя согнутыми пальцами одной руки согнутые пальцы другой), поднимите их вперед до горизонтального положения. Спину слегка прогните. Сгибая правую руку движением к себе, препятствуйте ее перемещению левой рукой (рис. 5, 3). В этом упражнении работе мышц-сгибателей одной руки противодействуют мышцы-разгибатели другой руки – такой характер мышечного нагружения называется асинхронным.

Упражнение выполняют поочередно для обеих рук, начальные движения – в легком разминочном режиме, затем постепенно увеличивая нагрузку на мышцы.



4. То же, что и в упражнении 3, но кисть левой руки сожмите в кулак и обхватите его кистью правой руки (рис. 5, 4). Левая рука все время остается прямой – это позволит активнее включить в работу большие грудные мышцы, В начальной фазе движения прикладывайте большие усилия.

5. Кисти рук, сцепленные в замок, поднимите перед собой на уровень несколько выше лба (рис. 5, 5). Преодолевая сопротивление левой руки, отведите правую в сторону (вправо), предельно сгибая ее в локте, затем верните в исходное положение. Каждое следующее движение правой руки начинайте после опускания обеих рук немного вниз, пока они не займут крайнего нижнего положения на уровне груди. Движения руками выполняйте непрерывно и зигзагообразно, как показано стрелкой F. Чтобы избежать пауз в движениях, возвращая правую руку в исходное положение, напрягайте мышцы-сгибатели левой руки.

6. То же, что и в упражнении 5, но движение рук в направлении назад-вперед (рис. 5, 6). В исходном положении руки поднимите чуть выше головы. Повторить, поменяв положение рук,

7. Руки соедините в замок и поднимите вверх так, чтобы правая рука была полностью выпрямлена. Затем опустите вниз левую руку, сгибая ее в локте и преодолевая сопротивление правой руки (рис. 5, 7).

Это упражнение позволяет имитировать подтягивание на турнике, Очень важно как можно больше сгибать левую руку – это позволит нагрузить больше мышечных групп плечевого пояса. Положение рук поменяйте после 8 – 12 повторов, а если вы развиваете силовую выносливость, количество повторов увеличьте до 30 – 40.

Упражнение можно выполнять и в положении сидя.

8. Руки опустите вниз. Правой рукой возьмитесь за запястье левой руки, слегка развернув плечи влево. Ноги расслабьте, левую согните в колене. Это положение напоминает одну из стандартных поз в культуризме (рис. 5, 8). Затем сгибайте левую руку в локтевом суставе, преодолевая сопротивление, оказываемое правой рукой. В конечном положении левую руку максимально согните в локте. Повторите другой рукой.

Это упражнение дает мощную нагрузку на мышцы рук и плечевого пояса, включая широчайшую мышцу спины,

9. Поднимите вперед-вверх левую руку на уровень плеч и положите кисть правой руки на сжатую в кулак левую руку. Преодолевая сопротивление правой руки, согните на себя левую руку, при этом левое плечо должно сохранять первоначальное положение (рис. 5, 9).

В упражнении активно участвуют пучки дельтовидной мышцы, а также мышцы груди и спины.

10. Отведите руки за спину, кистью левой руки обхватите запястье правой и поднимите ее до предела вверх, преодолевая сопротивление левой руки (рис. 5, 10).

В этом упражнении активно участвуют трапециевидные мышцы.

11. Сидя на любой опоре, обхватите руками чуть ниже колена одну ногу, с помощью которой создавайте сопротивление при сгибании рук в направлении стрелки F (рис. 5, 11).

В упражнении участвует большая часть мышц плечевого пояса.

12. Поставьте левую ногу на возвышение, на бедро опирайтесь локтем или предплечьем левой руки, обхватив ее запястье правой рукой (рис. 5, 12). Преодолевая сопротивление правой руки, согните левую руку.

Упражнение имеет разновидности: в положении сидя (рис. 5, 13 и 5, 14) и с использованием в качестве опоры для локтя поверхности стола (рис. 5, 15).

13. Поставьте левую ногу на возвышение, обхватите ее руками и, создавая сопротивление, сгибайте руки в локтях (рис. 5, 16).

Упражнения по укреплению мышц спины и живота

Укрепление мышц спины.

Упражнения для укрепления мышц спины влияют на правильность осанки, их называют еще выпрямляющими упражнениями. Упражнения для спины имеют большое значение для женщин с сидячей работой. Эти упражнения повышают одновременно и подвижность

позвоночника, укрепляя мышцы спины, они также предупреждают возникновение дегенеративных изменений и межпозвонковых дисках.

Во время упражнений на спину следите за тем, чтобы позвоночник как можно больше нагружался, чтобы укреплялись ослабевшие мышцы спины, а затвердевшие - расслаблялись.

Наиболее эффективны для спины упражнения с большой нагрузкой, усложненные, при которых наклоны чередуются с поворотами туловища, затем выпрямляющие положения рук, при которых лопатки сводятся вместе, а также прямые наклоны вперед, назад, в стороны, при которых тренируются мышцы, прикрепляющиеся к позвоночнику.

Регулярное и постепенное укрепление мышц спины поможет улучшить осанку. Когда будете включать упражнения для укрепления мышц спины в свой комплекс упражнений, помните, что именно они в первую очередь улучшают ваш внешний вид.

1. Сидя со скрещенными ногами, согнуть руки, ладони положить на плечи. Поднять руки вверх, делать махи руками вперед, назад, затем - глубокий наклон вперед, коснуться



предплечьями пола.

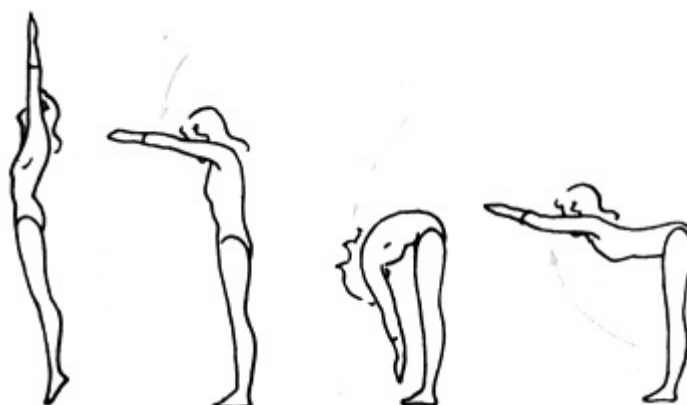
2. Встать на колени, правую руку поднять вверх, левую отвести в сторону. Делать круговые движения назад. Поменять руки.



3. Сидя, ноги врозь, согнуть руки перед грудью, сделать мах руками назад, руки в исходное положение, ладони повернуть вверх, сделать мах назад, затем глубокий наклон вперед, коснуться руками пола.

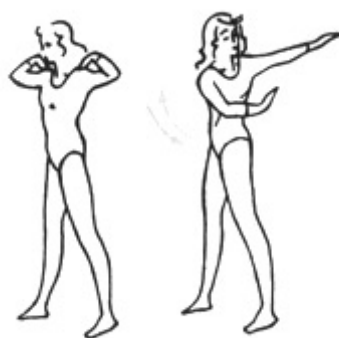


4. Стоя, подтянуться на носках, руки вверх, втянуть живот, постепенно наклониться вперед (т. е. сначала нагибается шейный, затем грудной и, наконец, поясничный отдел позвоночника), руками взяться за голеностопы и подтянуть туловище к бедрам, затем, разгибая позвоночник, вернуться в исходное



положение.

5. Стоя, ноги на ширине плеч, согнуть руки и положить ладони на плечи. Повернуть туловище вправо, отвести правую руку назад повыше, ладонью вверх, сделать мах правой рукой назад, повернуться в исходное положение. То же проделать в другую сторону.



6. Стоя, ноги вместе, согнуть руки и положить ладони на плечи. Сделать наклон вперед с прогибом, руки вытянуть вперед, сделать махи руками, глубокий наклон вперед, опустить расслабленные руки, постепенно выпрямиться, согнуть руки, положить ладони на плечи.



7. Стоя, ноги врозь, руки вдоль туловища, присесть, сделать глубокий наклон вперед, мах руками назад, с присестом, наклон вперед с прогибом, руки вытянуть вперед.



8. Стоя, ноги врозь, руки вдоль туловища, сделать глубокий наклон вперед, руки свободно опустить вниз, мах руками в наклоне, руками коснуться пола как можно дальше за собой, глубокий наклон, руки вытянуть вперед, коснуться ими пола как можно дальше впереди себя.



9. Встать на колени, наклониться вперед с вытянутыми руками и упереться в пол (руки и туловище на одной линии), толчком развести руки, мах в наклоне, толчком вернуть руки назад, мах в наклоне.



10. Встать на колени, наклониться вперед с вытянутыми руками и упереться ими в пол (руки и туловище на одной линии). Перебирать руками влево с махами в наклоне (ноги все время на одном месте), перебирать руками назад с махами в наклоне. То же проделать



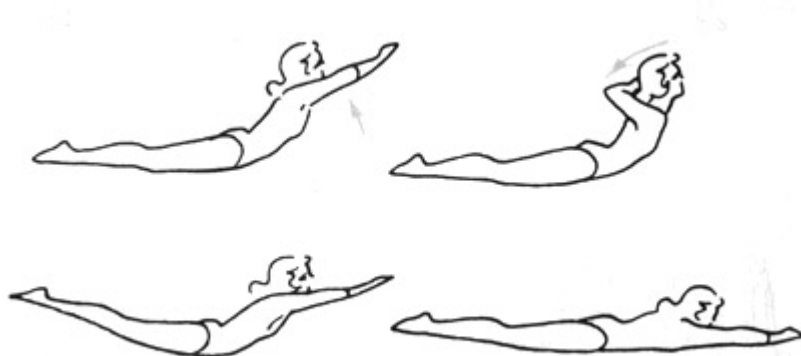
в обратную сторону.

11. Встать на колени с упором на вытянутые руки, поднять таз, выпрямить ноги (ноги и руки на месте, массу тела перенести назад, стопы от пола не отрывать), мах в наклоне и

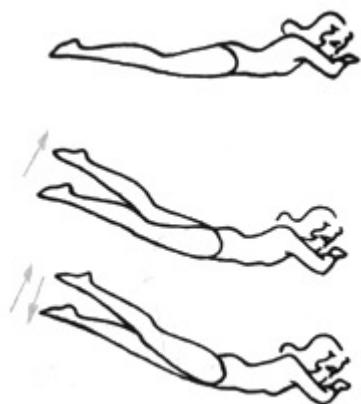


опять встать на колени.

12. Лежа на животе, руки вытянуть вперед, ладони на полу, прогнуть туловище назад, согнуть руки и положить на затылок, вытянуть руки вперед, в исходное положение.



13. Лежа на животе, руки согнуть перед собой, соединить перед лбом, предплечья внутрь. Поднять ноги от пола, делать поочередные махи ногами вверх, вниз (пальцы ног вытянуты), опустить ноги на пол.



14. Лежа на спине, ноги в коленях согнуты, руки вдоль туловища, поднять таз над полом (туловище и бедра на одной линии), опустить таз.



15. Сидя, ноги вместе, согнуть левую ногу и прижать ее обеими руками к животу, отвести руки назад, ладони повернуты вверх, сделать мах обеими руками назад (нога во время маха остается согнутой), глубокий наклон вперед, выдох и коснуться руками носка правой ноги.

То

же

проделать



левой.

Самыми результативными и эффективными являются упражнения с утяжелителями, усложнённые, позволяющие укрепить различные мышцы спины и выполнить растяжку. К таким упражнениям относятся следующие: чередование наклонов с поворотами в разные стороны туловища, положения выпрямленных рук, при которых необходимо сводить

вместе лопатки, прямые наклоны назад, вперёд, вправо, влево, позволяющие заставить работать мышцы спины, которые прикрепляются к позвоночнику.

Выполняя упражнения, основной целью которых является укрепление мышц спины, необходимо следить за тем, чтобы Ваш позвоночник имел как можно большую нагрузку, для того, чтобы максимально укрепить ослабевшие мышцы и расслабить те, которые затвердели.

Улучшить осанку можно лишь в том случае, если упражнения для укрепления мышц спины будут выполняться регулярно и постепенно. Обязательно включайте в свой ежедневный комплекс упражнения, позволяющие заставить мышцы спины эффективно работать, и тогда Вы сможете значительно улучшить свой внешний вид и защитить себя от возможных проблем в плане здоровья.

Для выполнения упражнений, рассчитанных на укреплении мышц спины необходимо выделить достаточное количество времени, чтобы Вас никто не беспокоил, подготовить всё необходимое – мат или коврик, утяжелители (при необходимости). Во время выполнения данных упражнений внимательно следите за своими ощущениями. Если вы испытываете какой-то дискомфорт при выполнении определённого этапа или упражнения, то лучше замените его другим. Указанные упражнения предназначены для выполнения в домашних условиях, перед началом тренировок обязательно пройдите обследование у специалистов и выясните, нет ли у Вас проблем со спиной. Если проблемы обнаружатся, то Вам придётся выполнять комплекс специально разработанных упражнений ЛФК.

Упражнения для развития мышц спины можно разделить на три основные группы:

1-я - упражнения для развития трапецевидной мышцы.

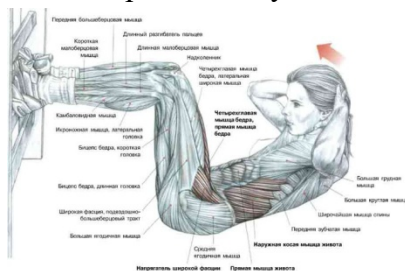
2-я - упражнения для развития широчайшей мышцы спины.

3-я - упражнения для мышц-выпрямителей позвоночника.

Очень важно и правильно иметь хорошую осанку и крепкие мышцы на спине .

Тренировка мышц живота.

Регулярный тренинг мышц живота имеет крайне большое значение для представителей силовых видов спорта, в особенности бодибилдинга. Причин тому несколько и самая главная та, что сегодня рельефный живот – одно из непеременных условий для победы на



соревнованиях по бодибилдингу.

Сильные мышцы живота обеспечивают достаточное внутрибрюшное давление, что является одним из факторов, обеспечивающих безопасность нижнего отдела позвоночника. Банально, но факт: лишь базовые упражнения, выполняемые со значительным рабочим весом, позволяют нарастить столь желанную экстремальную массу всего тела. Но при выполнении таких упражнений нижнюю часть спины легко травмировать, а это может поставить крест на всей спортивной карьере. Только специальный комплекс упражнений может создать надежный мышечный корсет и адекватное внутрибрюшное давление, позволяющие исключить возможность серьезной травмы. Частью данного комплекса обязательно являются упражнения для мышц живота. Сильные мышцы брюшной стенки способны своим тонусом поддержать на достаточной высоте внутрибрюшное давление. Таким образом, вы зафиксируете органы брюшной полости в их нормальном положении, удержите позвоночник прямым в условиях высокой нагрузки с применением больших весов.

Принципы тренировки мышц живота

Для достижения хороших результатов необходимо создать полноценные условия для сверхнагрузки, восстановления и роста, так же, как и при тренинге любой другой группы мышц. Упражнения для брюшного пресса могут и должны быть разделены на изолирующие и базовые, со всеми вытекающими приоритетами и последствиями. Попытка строить пресс только изолирующими упражнениями, ежедневно выполняя тысячи повторений, будет не более эффективна, чем потуги вылепить мощные пекторальные мышцы, выполняя пять раз в неделю по тысяче отжиманий от подоконника.

Мощная тренировка мышц живота вполне должна укладываться в 15-30 минут, состоять из 2-3 базовых и 1-2 изолирующих упражнений, проводиться не чаще чем 1 раз в 3 – 5 дней. Базовые упражнения для мышц пресса вовлекают в работу не только прямые и косые мышцы живота, но также и пояснично-позвоношные мышцы,

Темп выполнения упражнений

Уменьшение скорости выполнения движений – эффективный способ увеличения нагрузки. Медленный стиль также наименее травмоопасен, и подходит при наличии болезненных состояний нижнего отдела спины. Тем не менее, базовые упражнения, выполняемые с дополнительным отягощением во взрывной, силовой манере способны активизировать большее количество мышечных миофибрилл, нежели техника медленных повторов.

Правильным решением будет снижать темп повторений для легких, изолирующих упражнений, например – кранчей, или использовать их в качестве дополнительного приема проработки пресса.

Пример:

- 4 сета упражнения с дополнительным отягощением во взрывной манере;

- 2 сета аналогичного упражнения без отягощения в медленном стиле.

3 лучших базовых упражнения для развития силы и массы мышц брюшного пресса

Обладатели массивных мышц брюшного пресса (а таковых найдется немного), могут не читать данный раздел вовсе, поскольку он предназначен, для желающих развить мышцы живота, отсутствующие даже при наличии очень тонкой жировой прослойки.

1. Подъемы туловища на наклонной скамье с дополнительным отягощением

Эффект упражнения. Полностью прорабатывает прямые мышцы живота и наружные косые мышцы живота, с небольшим акцентом на верхней части прямых мышц.

Техника. Если в вашем спортзале установлена специальная скамья, с регулируемым углом наклона и креплением для ног, немедленно приступайте к делу. Надежно закрепите ноги в верхней части скамьи, держите колени немного согнутыми. Отрегулируйте наклон скамьи таким образом, чтобы вы могли выполнить не менее 6 и не более 12 повторений. Поднимайте корпус мощным, взрывным движением, медленный темп оставьте для «кранчей». Не допускайте касания спиной поверхности скамьи, определите свою индивидуальную глубину наклона, основываясь на отсутствии дискомфорта в области поясницы.

Традиционная амплитуда движения состоит из верхних двух третей полной амплитуды – туловище в конце движения не ложится на доску, а останавливается в висе, пройдя две трети движения, и затем возвращается в исходное положение.

Выполните 2-3 подхода до полного отказа «мышц». Вначале проведите несколько тренировок без применения дополнительного груза, стараясь с каждым занятием увеличивать наклон скамьи, все более приближаясь к вертикальной позиции. Когда это перестанет работать, воспользуйтесь дополнительным отягощением, удерживая его за головой.

2. Подъем прямых ног в висе

По-видимому, самое мощное упражнение для мышц живота, особенно, если вы обладаете массивными бедрами. Если силы ваших мышц недостаточно для выполнения данного упражнения, проведите цикл подготовительных тренировок, упражняясь в подъемах ног на наклонной скамье.

Эффект упражнения. Упражнение очень хорошо развивает мышцы и связочный аппарат живота, предотвращая травмы (паховые и пупочные грыжи, расхождение по белой линии) при работе с максимальными весами в приседаниях и тягах. Мощно прорабатываются прямые и косые мышцы передней стенки живота, с акцентом на нижнем отделе пресса.

Техника. Упражнение выполняется в висе на перекладине. Для фиксации кистей могут использоваться специальные лямки. Раскачивание корпуса при выполнении упражнения

не должно иметь большую амплитуду; упражнение выполняется в среднем темпе, с подчеркнутым включением мышц живота.

Удерживая ноги в выпрямленном, или чуть согнутом положении, поднимите их к перекладине. Выполните 2-3 подхода до 15 повторений в каждом. Если вы можете выполнить более 15 повторений, начинайте использовать дополнительные грузы для ног.

Существуют интерпретации этого упражнения – на шведской стенке и специальном тренажере. Вариант у шведской стенки очень интересен, поскольку исключает возможность раскачивания корпуса.

3. Тяга коленей к груди с применением горизонтального блока

Эффект упражнения. Проработка прямой и внешней косой мышц живота с акцентом на нижней части прямой мышцы живота.

Техника. Сядьте на пол так, чтобы ваши ноги располагались у нижнего блока. Оберните сомкнутые вместе ступни лямкой, и прикрепите ее к нижнему блоку. Лягте на пол, и отодвиньтесь назад, натянув трос нижнего блока. Выпрямите руки назад и ухватитесь за надежную опору. Если вы используете нижний блок тренажера для кроссOVERов, возьмитесь за противоположный конец тренажера. Опорой могут служить и ноги напарника. Приподняв таз, притяните согнутые в коленях ноги к груди, согнув спину и попытавшись «скататься в шарик», затем плавно вернитесь в исходное положение.

Выполните 3 подхода, используя вес, с которым вы можете сделать 12-15 повторений.

3 лучших изолирующих упражнения для целенаправленной, изолированной проработки мышц пресса

1. *Скручивания туловища у верхнего блока*

Эффект упражнения. Концентрированная проработка мышц живота с акцентом на верхнюю часть прямой мышцы живота.

Техника. Подойдите к верхнему блоку (обычно используется тренажер для выполнения кроссOVERов) и прикрепите к нему веревочную рукоять. Данное упражнение может выполняться сидя как спиной, так и лицом по направлению к верхнему блоку. Опуститесь на колени, и надежно зафиксируйте ручки рукояти у затылка или около плеч. Наклоняйтесь вперед, выгибая спину и притягивая грудной отдел к тазовой области. Избегайте движений в тазобедренном суставе, просто «скручивайте» и «раскручивайте» позвоночник.

Выполните 10-15 повторений, сосредоточившись на ощущениях в прямой мышце живота.

2. Скручивания с использованием абдоминальной скамьи

Эффект упражнения. Изолированная проработка мышц живота, с максимальной амплитудой движения.

Техника. Если в вашем зале нет абдоминальной скамьи, поставьте лавку с регулируемым наклоном спинки возле верхнего блока так, чтобы вы сидели спиной к нему. Установите спинку скамьи так, чтобы вы могли присесть, немного отклонившись назад, подложите под область нижней части спины валик, обеспечивающий обратный прогиб позвоночника.

Примечание: Если вы захотите использовать в этом упражнении значительный вес, вам следует исключить обратный изгиб позвоночника. В этом случае валик не применяется.

Прикрепите к верхнему блоку веревочную рукоять и сядьте на скамью, не выпуская рукоять из рук. Согните и напрягите руки, плотно зафиксировав кулаки возле лба, у затылка, ибо у плеч (самый легкий вариант с укороченной амплитудой движения). Вдохните, полностью распрямите позвоночник, коснитесь плечами спинки и расслабьте мышцы живота. Затем, выдыхая воздух плавно «скрутитесь в шарик», притягивая плечи к области таза. Избегайте превращения упражнения в обычные наклоны грудью к бедрам, иначе упражнение перестанет быть изолирующим, и вам придется использовать большой вес.

3. Подъем ног в вертикальной плоскости – «березка»

Эффект упражнения. Разработка нижнего и среднего отдела брюшного пресса. Это довольно редкое упражнение замечательно «шокирует» мышцы.

Техника. Для выполнения упражнения подходит обычная скамья для жимов лежа. Лягте спиной на скамью и возьмитесь руками за край скамьи или за стойку для штанги, чтобы обрести баланс и точку опоры. Поднимите выпрямленные либо чуть согнутые в коленях ноги, и постоянно удерживайте их в положении, перпендикулярном туловищу. Затем поднимите ягодицы в воздух, словно вы делаете упражнение «березка». При этом ваши ноги должны передвигаться строго в вертикальной плоскости. Повторяйте это движение плавно и под полным контролем. Если вы свободно можете выполнить 2-3 подхода по 15-20 повторений, попробуйте выполнять это упражнение на слегка наклоненной скамье, головой вверх.

Упражнения для поддержания внутренних органов живота в нормальном положении

Данные упражнения должны выполняться ежедневно, они не требуют специальных условий и могут практиковаться в домашних условиях, на прогулке, в кино и т.п. Они механически воздействуют непосредственно на желудок и кишечник, поэтому выполнять их лучше при пустом желудке. При соблюдении указанных рекомендаций через 1,5-2 месяца мышцы живота окрепнут, и будут надежно держать брюшную стенку. Также в течение указанного срока обязательно наблюдается уменьшение окружности талии на 2-5 см, даже если толщина подкожного жира осталась неизменной. Секреты данных

упражнений перешли в бодибилдинг из йоги, именно этим объясняется увлечение йогой «Мистера Олимпия» Фрэнка Зейна, известного своей узкой талией.

1. Втягивание живота

Возможны различные варианты исходных положений. Наиболее простой вариант – стоя на четвереньках. Более сложный вариант – сидя на пятках или на стуле, руки располагаются на коленях, спина выпрямлена, корпус немного наклонен вперед.

Приняв исходную позицию, выдохните из легких весь воздух, одновременно втянув живот с максимально возможной силой. Удерживайте максимально втянутое и напряженное состояние мышц живота в течение 30-60 секунд, задерживая дыхание, или хотя бы избегая дыхания нижней частью легких. Затем расслабьтесь на несколько секунд, и повторите всю процедуру еще раз.

Начните с 2-3 втягиваний по 30 секунд и постарайтесь со временем дойти до 8 и более втягиваний по 60-90 секунд.

2. Колебательные движения животом

После расслабленного вдоха через нос резким, полным и энергичным выдохом через рот освободите легкие, поднимая диафрагму как можно выше, создавая своеобразный вакуум в полости живота. После этого сильно сокращайте и втягивайте в себя брюшную стенку так, чтобы живот исчез. Продолжая задерживать дыхание в фазе выдоха, отпустите живот, расслабляя мышцы, и втяните вновь. Для начала выполните подряд 3-5 колебательных движений стенкой. Можно на одной задержке сделать 10-20 и более таких движений брюшной стенкой. Но, конечно, требуется тренировка. Затем – полный вдох и продолжительный выдох.

Методы интенсификации тренировки пресса

Если вашей задачей является увеличение силы и рост массы эффектных «кубов» пресса, начинайте выполнять суперсеты и дропсеты, но лишь завершив базовую программу (минимум 2 упражнения по 2-3 подхода до отказа в каждом). Сократите отдых между подходами с 2 минут до 30-40 секунд и приступайте к приемам повышенной интенсивности. Комбинируйте базовые и изолирующие упражнения.

Комплекс упражнений для развития и укрепления мышц нижних конечностей

Мышцы ног можно эффективно прорабатывать в домашних условиях. Для этого существует комплекс лучших физических нагрузок, направленный на каждую мышечную группу. Мышцы ног составляют пятьдесят процентов от мышечной массы всего тела. За их форму отвечают мышечные группы ягодиц, бедра и голени. Тренируя эту область, можно добиться гармоничной, стройной фигуры, и красивой линии ног.



Данные мышцы хорошо реагируют на нагрузки, поэтому регулярные тренировки для девушек помогут сформировать привлекательный рельеф и уменьшить объем ног.

Упражнения в данном комплексе для стройных ног подобраны таким образом, чтобы эффективно проработать все мышцы. Они помогут сделать их упругими и подтянутыми. Рационально питаясь и выполняя комплекс, можно успешно сжечь лишние жировые отложения и приобрести стройную фигуру. Данная тренировка отлично тренирует сердечно – сосудистую и дыхательную систему, является профилактикой варикозного расширения вен. Развитые мышечные группы хорошо помогают сердцу перекачивать кровь. Выполняя комплекс для ног и ягодиц, вы укрепите мышцы, сосуды и здоровье организма в целом.

Разминка должна всегда являться первым этапом тренировки. Подготавливаясь к нагрузкам, вы разогреете мышцы и убережёте себя от травмирования. Важной частью тренировочного комплекса является правильное дыхание. Выдох – напряжение, вдох – расслабление! Увеличивайте нагрузки постепенно. Помните, что интенсивность тренировки является для каждого индивидуальной. Подбирайте такой режим, который подходит именно вам.

Кардио упражнения абсолютно необходимы для красивых ног. Для тренировок хорошо подключать бег, плавание, упражнения со скакалкой. Также можно использовать различные тренажёры: беговую дорожку, эллиптический тренажёр, степпер. Они отлично дополняют приведённый выше комплекс и позволяют достичь более стойких результатов.

С помощью жиросжигающих кардио тренировок можно эффективно контролировать вес, поддерживать форму. Они способны, при использовании интенсивных нагрузок, сжигать лишние калории, даже если вы время от времени нарушаете рациональный режим питания. Используя приведённый комплекс, можно добиться поставленной цели через несколько месяцев, но необходимо помнить, что активный образ жизни нужно вести постоянно. Если вы будете пропускать тренировки, употреблять избыточное количество калорийных продуктов и мало двигаться – достигнутые результаты надолго не удержатся.

1. Зашагивания на платформу

Зашагивания направлены на проработку и развитие группы ягодичных мышц, а также передней и задней части поверхности бедра. Быстрый темп выполнения способствуют активному сжиганию калорий, формирует подтянутую и стройную линию бёдер и икр. Первые упражнения проводим с собственным весом, отрабатываем технику, подбираем для себя комфортный ритм выполнения. Можно выполнить несколькими способами.

1.«Зашагивания»



«Зашагивания»

Способ 1.

И.П. – О.С, плечи слегка отведены назад, можно согнуть руки в локтях.

- 1- встать на платформу вначале одной ногой,
- 2- ставим вторую ногу.

Зашагиваем десять раз правой, затем столько же левой ногой. Опорная нога должна сохранять прямой угол.

Делаем несколько повторов, между которыми должен быть небольшой отдых для расслабления мышц.



«Зашагивания»

Способ 2.

И.П. - О.С.

- 1-зашагиваем правой ногой.
- 2- встаем обеими ногами на платформу.

Для увеличения нагрузки правую опорную ногу поднимаем над уровнем платформы, имитируя движение по лестнице. Сгибаем колено под прямым углом, и задерживаемся в таком положении на несколько счётов. Выполняем зашагивания левой ногой.

Делаем несколько повторов, между которыми должен быть короткий отдых для расслабления.

Способ 3

Чтобы усилить эффект, хорошо прокачать мышцы и сжечь лишние килограммы можно использовать гантели

2. «Стульчик» (статическое упражнение)

Статические упражнения отлично нагружают мышцы, помогают быстрому сжиганию жира на ногах и подтяжке кожи. «Стульчик» является классической статической нагрузкой. Позволяет в ограниченное время проработать все мышечные группы.



«Стульчик»

И.П. – встать спиной к стене и немного от неё отступаем.

1-медленно опускаемся на воображаемый стул. Имитируем сидение на стуле в среднем от тридцати секунд до одной минуты. Спину и затылок плотно прижимаем к стене, в коленном суставе.

2-3- удерживаем прямой угол.

4- усилием бедра и голени, выпрямляем ноги и поднимаемся.

Дозировка: 3х5 раз.

Для расслабления потряхивать стопами, расслабиться в течение тридцати секунд

3. Приседания

Являются идеальной нагрузкой для ног. Формируют рельеф, прорабатывают проблемные области ягодиц и бёдер. Одно из немногих упражнений, которое с успехом прокачивает внутреннюю сторону бедра, разрабатывает тазобедренные, коленные и голеностопные суставы. Это отличное движение для похудения нижней части тела. Эти зоны часто портят стройную линию ног из-за избыточного жира и неразвитых мышц. Наиболее эффективными являются



следующие виды:

Приседания

1. Классическое приседание

И.П. - Ноги на ширине плеч, руки вперёд, подбородок приподнят.

1- Сгибая ноги в коленях, опускаемся до положения, при котором в коленном суставе будет образован прямой угол.

Дозировка: 3х5 раз.

2. Приседание «Плие»

Акцентирует нагрузку на внутреннюю поверхность бедра.

И.П. – широкая стойка, руки вперёд или обхватить ими плечи.

1 - Приседать с прямой спиной, в медленном темпе.

Дозировка: 3х5 раз.

3.Приседания с гантелями

1 – приседать, руки вперед. Дозировка: 3х5 раз.

4. Выпады

Выпады хороши для нагрузки мышц бедра — квадрицепсов, а также ягодиц и голеней. Они отлично растягивают подколенные сухожилия, мягко нагружают суставы ног. Это простое с виду упражнение включено во многие комплексы. Оно тренирует чувство равновесия, отлично влияет на сердечно – сосудистую систему. Энергичные выпады помогают победить лишние килограммы и поддерживать себя в хорошей форме.



Выпады

И.П. О.С. подбородок приподнят.

1- . шаг вперед правой ногой, опираясь на всю площадь ступни. Удерживать в колене прямой угол, держать равновесие. Корпус немного наклоняем вперед. Следить за сохранением равновесия.

2 – И.П.

Дозировка: 15-20 раз.

После адаптации к нагрузке 3х20раз.

5. Ягодичный мостик

Одно из самых эффективных упражнений на бедра и ягодицы. Хорошо подходит для растяжки мышц живота.



Ягодичный мостик

И.П.- Лечь на спину, руки вдоль корпуса. Ноги согнуты под прямым углом, стопы расставлены, носки слегка развернуты.

1- поднять ягодицы, опираясь на область лопаток и стопы,

2-3 - удержать положение,

4 – опуститься в И.П.

Дозировка: 3х10раз

6. Ходьба на ягодицах

Работают мышцы бёдер и ягодиц, разрабатываются тазобедренные суставы. Помогает убрать жировые отложения на нижней части ягодиц.



Ходьба на ягодицах

И.П. – седна полу, руки согнуты в локтях ноги выпрямлены, стопы слегка разведены, смотреть перед собой.

1-4 - передвигаться на ягодицах вперед,

1-4 –передвижение назад.

Дозировка:3х10раз

7. Велосипед

Укрепляем пресс, заднюю и переднюю поверхность бёдер, мягко нагружаем коленные и тазобедренные суставы, увеличиваем амплитуду их движения, устраняем скованность.



Велосипед

И.П. – лечь на спину, ноги приподнять над уровнем пола, руки за головой.

1-8 – движение ногами «езда на велосипеде», поочерёдно сгибая колени.

Дозировка:3х10раз.

Между подходами отдых в течение тридцати секунд для расслабления.

8. Ножницы

В этом упражнении работают мышцы бёдер, ягодиц и живота, помогают избавиться от так называемой «апельсиновой корки».



Ножницы

И.П. – лечь на пол. Руки расположены вдоль тела. Ноги выпрямляем и приподнимаем над уровнем пола.

1-4 - имитировать движения ножницами. Темп средний.

Дозировка: 3х10 раз.

Между подходами отдых в течение тридцати секунд для расслабления.

9. Подъем на носки (на икры)

Нагружает голеностопные суставы и икроножные мышцы.



Подъем на носки (на икры)

И.П. – О.С., плечи отвести назад, подбородок приподнять. Руки на пояс.

1- подняться на носки,

2-3 -задерживаясь на три счёта,

4 - И.П.

Дозировка: 3х10 раз.

Между подходами отдых в течение тридцати секунд для расслабления икроножных мышц.

10. Собака мордой вверх и вниз (растяжка после тренировки)

Упражнения восточных практик. Являются заключительными упражнениями, способствующими гибкости и расслаблению мышц ног. Растягивают мышцы, устраняют напряжения и спазмы, которые могут возникать от перенапряжения. Улучшают обмен веществ, улучшают кровоток, повышают выносливость. Упражнения выполняются в медленном темпе, чередуя фазы напряжения и расслабления. Нужно подстроиться под такой индивидуальный

ритм, чтобы мышцы успевали полностью расслабляться. Этот период может составлять от одной до трёх минут.



«Собака мордой вниз»

И.П.- Упор лежа

1-2 -3 - выпрямляя ноги в коленях, поднимаем ягодицы. Тело должно образовывать треугольник с ягодицами в верхней точке.

4 – И.П.

Дозировка: 3-5 раз. Не забывать о фазах расслабления.

2. «Собака мордой вверх»



«Собака мордой вверх»

И.П. – лечь на живот, ладони под плечами. Ноги прямые. Ступни немного расставлены.

1 - с упором на ладони прогибаем спину, смотрим вверх.

2-3 - удерживать положение несколько секунд.

4- И.П., опустить верхнюю часть туловища на пол.

Дозировка: 3-5 раз.

ЗАДАНИЕ:

Задание №1: разминка.

- Ходьба.

- Ходьба с заданием (на носочках, на пяточках, на внутренней стороне стопы, на внешней стороне стопы).

- Бег.

- Бег с заданием (бег остановкой, поворот, бег в другую сторону, бег с изменением направления, бег с ускорением).

- ОРУ на месте:

- И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки на поясе
1-4 - круговые вращения головы вправо
1-4 - влево
- И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки на поясе
1- наклон головы вправо
2- влево
3 - вперед
4 - назад
- И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки перед грудью согнутые в локтях
1-2 - отведение согнутых рук назад

- 3-4 - отведение прямых рук назад с поворотом вправо,
- 1-2 - тоже
- 3-4 - тоже влево,
- И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, правая рука верху левая внизу
 - 1-2 - отведение прямых рук назад
 - 3-4 - смена рук
- И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки на плечи
 - 1-4 - круговые вращение руками вперед
 - 1-4 - тоже назад
- И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки на поясе, наклоны туловища
 - 1-2 - наклоны вправо
 - 3-4 - тоже влево
- И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки на поясе, наклоны туловища
 - 1 - вперед к правой ноге
 - 2 - по середине
 - 3 - к левой
 - 4 - И.п.
- И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки на поясе, круговые вращения туловищем
 - 1-4 - в правую сторону
 - 1-4 - тоже в левую
- И.п. – о.с. правая нога впереди согнута в колене, левая сзади прямая руки на поясе, выпады
 - 1-3 - пружинистых выпада
 - 4 - смена ног, прыжком
- И.п. – о.с. сед на правую ногу, левая в сторону прямая, руки на поясе, перекаты
 - 1-4 - перенос веса тела тяжести с правой ноги на левую
 - 1-4 - тоже самое
- И.п. – о.с. прыжки
 - 1-4 - на правой ноге
 - 1-4 - тоже на левой
 - 1-4 - тоже на 2х

Задание №2. Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания. Выпишите определения.

Движение – биологическая потребность организма, самый естественный регулятор и стимулятор жизнедеятельности. Оздоровительный эффект физических упражнений основан на тесной взаимосвязи работающих мышц с нервной системой, обменом веществ, функционированием внутренних органов. При регулярном и систематическом выполнении упражнений оптимизируется регуляция всех систем и органов организма человека. Улучшается обмен веществ, доставка и использование кислорода органами и тканями, снижается содержание холестерина, эффективнее выводятся из организма продукты распада, наблюдается экономизация деятельности дыхательной, сердечнососудистой, энергетической, теплообменной и других функций организма. Оздоровительное значение физической активности значимо на всех этапах жизни человека. В условиях нарастающей гиподинамии значительно возрастает роль различных форм и видов оздоровительной физической культуры. Соответствующим образом организованные занятия физической культурой способствуют изменению целого ряда показателей физического развития, функционального состояния и психофизиологических возможностей человеческого организма. В определенной степени в процессе тренировочных занятий оздоровительной направленности происходит формирование личностных качеств и психофизической готовности.

Атлетическая гимнастика

Это система физических упражнений, направленных на развитие силы, формирование и коррекцию телосложения. Одновременно она представляет собой эффективнейшее средство, способствующее укреплению здоровья, на основе корректировки врождённых дефектов тела, профилактики и лечения многих недугов. Правильно сочетая использование всевозможных снарядов, тренажёров, правильное питания и эффективную методику оздоровительной тренировки, человек может творить с собой буквально чудеса.

Ушу

Оздоровительная гимнастика Ушу – это национальная система физических упражнений китайского народа. Поистине массовое и многовековое его увлечение системой таких занятий, пожалуй, больше не знает подобных аналогов в мире. Спектр используемых в ней упражнений огромен и исключительно разнообразен – от двигательного-медитативных систем до боевых комплексов, выполняемых как без оружия, так и с различными его видами. В содержании китайской гимнастики Ушу находят отражение религия, этнографические особенности, национальная психология, культура и история.

Тайский бокс

Разновидность боевого искусства Таиланда. В переводе муай-тай означает «поединок свободных» и приобретает всё большую популярность в мире. На занятиях вы все время находитесь в активном движении: оттачиваете удары по груше, мешку и т.п., работаете в паре, проводите бой с тенью и участвуете в спаррингах – происходит качественный выброс лишней энергии и быстрое увеличение всех физических характеристик тела. Скорость реакции и умение моментально принимать решения – обеспечены.

Тайский бокс воздействует практически на все мышцы тела. Если заниматься несколько лет, то можно получить шикарный мышечный рельеф и, конечно, атомную силу. Значительно улучшится координация движений, вы станете контролировать расход сил.

Аэробика

Система упражнений в циклических видах спорта, связанных с проявлением выносливости (ходьба, бег, плавание и др.), направленная на повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Ритмическая гимнастика

Традиционный вид гимнастики оздоровительно-развивающей направленности, основанный на подчинении двигательных действий задающему ритм и темп музыкальному сопровождению. Ритмическая гимнастика представляет собой систему гимнастических упражнений, включающую упражнения общеразвивающего характера, циклические движения (ходьбу, бег, подскоки и прыжки, танцевальные элементы), выполняемые в заданном темпе и ритме.

Шейпинг

Созданный в России один из нетрадиционных видов оздоровительной гимнастики.

Существует несколько вариантов определения шейпинга как системы физических упражнений:

- система гимнастических упражнений общеразвивающего характера, направленная на формирование внешних форм тела человека;
- система физических упражнений, позволяющая корректировать отдельные параметры внешнего оформления телосложения;
- способ направленной тренировки на коррекции изменения фигуры и состава тела.

Фитнес

Довольно популярный в последнее время вид физических нагрузок. Если углубляться в теорию того, что такое фитнес, то окажется, что это целая наука, исследующая механизмы двигательной активности человека и её влияние на организм. Целью занятий фитнесом является улучшение показателей силы, гибкости и выносливости за счет накопления пластических и энергетических

веществ. При этом человеческий организм функционирует, обеспечивая полноценный физический и психологический комфорт.

Кроссфит

Можно описать как программу тренировок, состоящую из «постоянно варьирующихся функциональных упражнений высокой интенсивности». Цель методики формулируется как физическое развитие человека по таким направлениям как выносливость, сила, гибкость, скорость, координация, точность, а также улучшение работоспособности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, быстрота адаптации к смене нагрузок и др.

Стретчинг

Это комплекс упражнений и поз для растягивания определенных мышц, связок и сухожилий туловища и конечностей. Стретчинг оказывает положительный эффект на весь организм в целом, улучшает самочувствие. Поэтому этот вид тренировки широко используется в составе оздоровительных тренировочных комплексов или в качестве самостоятельного занятия. Повышение гибкости – основной эффект стретчинга и улучшением этой физической способности человека чаще всего оценивают его эффективность.

Бодифлекс

Представляет собой уникальный комплекс поз и упражнений, которые выполняются с обязательным соблюдением специального дыхания. Это диафрагмальное дыхание, обогащающее организм кислородом. Для достижения желаемого эффекта достаточно 15 минут занятий бодифлексом в день.

А сочетание правильного дыхания с упражнениями приводит к потрясающим результатам: жиры активно расщепляются за счет обогащения кислородом напряженных во время занятий мышц, мышцы укрепляются и становятся выносливее, происходит своеобразный массаж внутренних органов, все тело наполняется энергией и бодростью.

Пилатес

Это универсальная система оздоровления, система упражнений для тела и разума, требующая постоянного осознания происходящего в теле, постоянного сосредоточения внимания на каждом движении.

Особенностью пилатеса является то, что во время занятий задействованы практически все группы мышц, а их основа — тренировка мышечного корсета: достижение координации работы мышц пресса и глубоких мышц позвоночника, отвечающих за осанку.

Это не просто набор упражнений, а особый подход к движениям.

Йога

Это такой подход к жизни, который предполагает, что наше тело тесно связано с разумом, а ум связан с душой. Слово «йога» происходит от санскритского слова, означающего «единение» и «усилие», если речь идет о существительном, глагол же переводится как «сочетать», и «сосредотачивать». Возраст индийской

йоги оценивается в 4 тысячи лет. Коротко можно выразить ее суть в следующих тезисах: Йога – это стройность и гибкость, красивая осанка и мгновенная готовность к быстрому и точному действию. Йога – это глубокая и спокойная уверенность в своих силах Йога – это умение хорошо и много трудиться, полноценно отдыхать. Это внутренняя дисциплина и долголетие.

Плавание очень положительно воздействует на человеческий организм. Плавание не только улучшает физическую форму, но и внешний вид человека. Занятия плаванием положительно влияет на настроение, вызывает бодрость и прилив жизненных сил. При занятиях плаванием активно тренируются мышцы пресса, бедер, ягодиц и рук, укрепляются и становятся гибкими суставы шеи и бедер. Плавание улучшает кровообращение и способствует насыщению всех клеток организма кислородом. Даже после трехминутного заплыва мышцы получаю достаточно большое количество кислорода.

Разновидности аэробики

Степ аэробика – это один из самых простых и эффективных стилей и направлений аэробики. Используются простые и сложные шаги в сочетании с выпадами на специальную степ-платформу.

Слайд-аэробика – это система физических упражнений на специальной дорожке. Занимающиеся надевают особую обувь и носочки, встают на слайд и скользят по ней, имитируя движения конькобежца, лыжника или роллера.

Памп-аэробика – это разновидность силовой аэробики, состоящий из комплекса упражнений, которые включают в себя очень эффективные, но отличающиеся простотой движения.

Вело аэробика – одно из направлений в аэробике, которая позволяет не только подкорректировать фигуру, укрепив определенные группы мышц, но и поправить здоровье. Это нормализация давления и улучшение работы дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Аква аэробика – это система физических упражнений в воде, выполняемых под музыку, сочетает элементы плавания, гимнастики, стретчинга, силовые упражнения. Давно известно, что вода оздоравливает организм человека. Занятия аквааэробикой приносят гораздо большую пользу и удовольствие, чем на суше. Помимо пользы физических нагрузок, на организм оказывает положительное влияние сама водная среда.

Фитбол-аэробика – система упражнений, выполняемых на специальном шаре – фитболе. Упражнения дают нагрузку на большинство групп мышц, помогают исправить осанку, улучшить координацию и повысить гибкость.

Задание №3. Освоение упражнений для профилактики заболевания, связанные с учебной и производственной деятельностью.

1. Исходное положение - стоя на коленях, руки упираются в пол.

Максимально согнуть спину в грудном отделе позвоночника, подбородком стараться коснуться грудной клетки, смотреть вниз. Удерживать позу на полувыдохе 5-6 с. Затем максимально прогнуться, смотреть вверх, медленно выдохнуть. Позу удерживать 5-6 с.

Повторить упражнение 6-8 раз, стремясь прогибаться как можно больше.

2. Исходное положение - лежа на животе, руки согнуты в локтях и расположены на уровне плеч. Медленно прогнуть назад грудной отдел позвоночника и шею, поднимая голову и плечи и одновременно выпрямляя руки, сделать вдох. Позу удерживать несколько секунд. Вернуться в исходное положение, расслабиться, выдохнуть.

Повторить упражнение 4-5 раз.

3. Исходное положение - сесть на пятки, медленно вдохнуть. Выдыхая, наклонять туловище вперед, пока грудь не коснется бедер. Не изменяя положения, потянуться руками по полу вперед. Вернуться в исходное положение, вдохнуть, расслабиться и отдохнуть.

Повторить упражнение 3-4 раза. В этом положении наиболее эффективно вытягивается крестцово_поясничный отдел позвоночника. Упражнение рекомендуется для снятия болей.

Для профилактики и лечения заболеваний, связанных со стрессом, также существует лечебная гимнастика.

Установлено, что под воздействием физических упражнений в организме выделяются особые химические вещества, ослабляющие головную боль, улучшающие настроение и прерывающие цикл беспокойства, иначе говоря, стресс. Физические упражнения отвлекают человека от проблем, которые стали причиной напряжения. Постарайтесь ежедневно совершать прогулки, подниматься по лестнице, а по вечерам делать расслабляющие упражнения.

Упражнения на расслабление.

Исходное положение: стоя, руки расслаблены:

1. Медленно поднять руки вверх, встряхнуть кистями, пассивно опустить руки через стороны вниз.
 2. Медленно поднять руки через стороны вверх, потряхивая кистями, пассивно опустить руки перед собой вниз.
 3. Медленно поднять руки вверх, несколько раз встряхнуть кистями, развести руки в стороны; хлопнуть перед собой в ладоши и медленно опустить руки вниз.
 4. Медленно поднять руки перед собой вверх, потряхивая кистями; хлопнуть в ладоши над головой, медленно опустить руки через стороны вниз, потряхивая кистями.
 5. Попеременно поднимать то правую, то левую руку вверх, встряхивать кистями и медленно опускать вниз.
 6. То же, но поднимаясь на носки
- Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки расслаблены
7. Медленно, без напряжения наклонить туловище вперед, руки свободно уронить. Выпрямиться.
 8. Поднять в стороны расслабленные руки, потряхивая кистями, пассивно наклониться вперед и опустить руки. Выпрямиться.
 9. Поднять вверх расслабленные руки, встряхнуть кистями, пассивно опустить руки и пассивно наклониться вперед. Выпрямиться.
 10. Медленно, без напряжения наклониться вперед, приседая на всей ступне; руки расслаблены, пассивно следуют за туловищем. Выпрямиться.
 11. Поднять расслабленные руки в стороны, встряхнуть кистями; без напряжения наклониться вперед, приседая на всей ступне; руки пассивно следуют за туловищем. Выпрямиться.
 12. Поднять расслабленные руки вверх, потряхивая кистями; пассивно наклониться вперед, приседая на всей ступне; руки свободно опустить между коленей. Выпрямиться.
 13. Потряхивать «свободной» ногой (поочередно каждой).
 14. Выполнять махи «свободной» ногой (поочередно каждой) вперед, в сторону, назад. Одной рукой можно придерживаться за стул.

Для людей, ведущих малоподвижный образ жизни можно предложить комплекс **упражнений - «Бодрость за минуту»:**

1. Быстро потрите друг о друга пальцы рук - 5 сек.
2. Быстро потрите разогретыми теплыми пальцами щеки вверх - вниз - 5 сек.
3. Постучите кончиками пальцев по макушке, словно выбивая барабанную дробь, - 5 сек.
4. Сожмите руку в кулак, не напрягая его. Энергично погладьте внутреннюю и внешнюю сторону обоих предплечий по 3 раза.
5. Большим пальцем нащупайте впадину у основания черепа (там, где начинается позвоночник), нажмите на нее и, сосчитав до трех, отпустите. Повторите 3 раза.
6. Массаж рефлекторных зон стоп.

После выполнения всех этих упражнений можно почувствовать, что по телу разливается приятная теплота.

Задание № 4. Техника выполнения упражнений. Выполните следующие упражнения.

1. Челночный бег 3х10 м

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии – «Старт» и «Финиш». Участники, не наступая на стартовую линию, принимают положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомеров) участники бегут до финишной линии, касаются линии рукой,

возвращаются к линии старта, касаются ее и преодолевают последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Участники стартуют по 2 человека.

2. Бег на 30, 60, 100 м

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег на 30 м выполняется с высокого старта, бег на 60 и 100 м - с низкого или высокого старта. Участники стартуют по 2 - 4 человека.

3. Бег на 1; 1,5; 2; 3 км

Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега - 20 человек.

4. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение (далее - ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен. Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. 3 Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат. Ошибки: 1) заступ за линию измерения или касание ее; 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока; 3) отталкивание ногами разновременно.

5. Прыжок в длину с разбега

Прыжок в длину с разбега выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

6. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине выполняется из ИП: вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Высота грифа перекладины для участников I - III ступеней - 90 см. Высота грифа перекладины для участников IV - IX ступеней - 110 см. Для того чтобы занять ИП, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от грифа, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает ИП. Из ИП участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с ИП, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи. Ошибки: 1) подтягивания с рывками или с прогибанием туловища; 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины; 3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП; 4) разновременное сгибание рук.

7. Подтягивание из виса на высокой перекладине

Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию

грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с ИП, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний. Ошибки: 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища); 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины; 3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП; 3) одновременное сгибание рук.

8. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение (далее - ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен. Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. 3 Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат. Ошибки: 1) заступ за линию измерения или касание ее; 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока; 3) отталкивание ногами одновременно.

9. Прыжок в длину с разбега

Прыжок в длину с разбега выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

10. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине выполняется из ИП: вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Высота грифа перекладины для участников I - III ступеней - 90 см. Высота грифа перекладины для участников IV - IX ступеней - 110 см. Для того чтобы занять ИП, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от грифа, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает ИП. Из ИП участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с ИП, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи. Ошибки: 1) подтягивания с рывками или с прогибанием туловища; 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины; 3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП; 4) одновременное сгибание рук.

11. Подтягивание из виса на высокой перекладине

Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с ИП, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний. Ошибки: 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища); 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины; 3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП; 3) одновременное сгибание рук.

Порядок выполнения работы:

1. Работа выполняется в индивидуальном порядке.
2. Напишите название и цель занятия.
3. Изучите теоретический материал и выполните задание № 1-4, сформулируйте выводы по работе.
4. Подготовьтесь к защите и защитите практическое занятие по контрольным вопросам.

Контрольные вопросы:

1. Упражнения с собственным весом.
2. Выполнение упражнений со свободными весами.
3. Оптимальное количество повторений движений в одном подходе.
4. Техника безопасности при работе с отягощениями.

Практическая работа № 21

Тема: Выполнение упражнений со свободными весами.

Цель: Обучить упражнениям со свободными весами.

Оснащение/оборудование: спортивное оборудование

Описание практической работы:

Используя теоретические сведения выполнить предложенное преподавателем задание.

Общие теоретические сведения:

Свободные веса - что это, виды и упражнения на спину

Тренировки со свободными весами подходят для людей, которые хотят улучшить физическую форму, увеличить мышечную массу, развить силу и выносливость. Нередко выбор в их пользу делают те, кто хочет похудеть и восстановить здоровье.

Со свободными весами можно работать самостоятельно в домашних условиях. Для этого нужно иметь необходимое оборудование (штангу, гири, гантели, гриф) и следить за правильностью выполнения упражнений. Тем, кто никогда не занимался спортом, стоит заранее получить консультацию тренера, а иногда желательна и беседа с доктором. Нарушение технологии может привести к травмам, вызвать боли в мышцах и суставах и просто сделать тренировку неэффективной.

ЧТО ТАКОЕ СВОБОДНЫЕ ВЕСА?

Свободные веса – это грузы, которые не закреплены стационарно на стабильной поверхности и могут свободно двигаться в пространстве. К ним относятся гантели, штанги, кеттлбеллы, блины и другие подобные предметы.

Комплекс упражнений со свободными весами имеют множество преимуществ:

- Позволяют развивать выносливость, укрепить мышцы, улучшить работу вестибулярного аппарата.
- Задействуют различные группы мышц, что способствует гармоничному и равномерному развитию тела.
- Предлагают настраивать нагрузку на индивидуальный уровень каждого человека.

Однако тренировки со свободными весами могут быть неэффективными и даже опасными, если нарушить правила выполнения упражнений или пренебречь техникой безопасности.



ВИДЫ СВОБОДНОГО ВЕСА

Существует множество различных видов спортивных снарядов и приспособлений, которые подойдут для тренировок. Некоторые из них:

- Гантели – это утяжеленные снаряды с ручками, которые могут быть различной формы и веса. Зачастую используются попарно.
- Штанги – длинные металлические стержни с блинами-утяжелениями на концах, которые могут быть использованы для выполнения различных упражнений.
- Гриф – ось штанги, которая может использоваться и без дисков, например, если упражнения на спину со свободным весом выполняет новичок.
- Кеттлбеллы – тяжелые железные или стальные шары с ручками, которые используются при выполнении различных вариантов жима, приседаний и подъемов.
- Медицинские мячи (медболлы) – мячи различного веса, которые используются для выполнения упражнений, таких как броски и прыжки.
- Булавы – длинные металлические стержни с утяжелениями на концах, которые используются для выполнения махов, бросков и подъемов.
- Резиновые ленты – изделия различной толщины, которые нужны для создания сопротивления при выполнении упражнений.
- Боксерские мешки – снаряды, наполненные песком или другим материалом, которые используются для тренировки ударов и техники бокса.
- Утяжелители на запястья и лодыжки – специальные изделия, которые используют спортсмены в фитнес-залах или на пробежках, чтобы повысить сложность выполнения силовых упражнений.

Это только некоторые из видов свободного веса, которые можно использовать на занятиях. В зависимости от поставленных задач и уровня физической подготовки, можно выбрать наиболее подходящий вид снаряда. Более того, некоторые атлеты прибегают к

импровизированным самодельным атрибутам: отрезам тяжелого каната, цепям, самодельным подвесным мешкам с песком и даже крупным массивным камням.

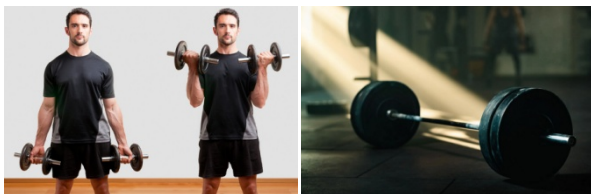


ПРЕИМУЩЕСТВА СВОБОДНЫХ ВЕСОВ

Свои плюсы имеет каждый вид спорта, и о них стоит знать, чтобы определиться с тем, какому из направлений отдать свое предпочтение. Работа со свободными весами подойдет тем, для кого в приоритете следующие факторы:

- Развитие силы и выносливости. Тренировки со свободными весами позволяют укрепить мышцы, повысить выносливость, что полезно для общего здоровья и улучшения физической формы.
- Улучшение баланса и координации. Использование свободных весов требует большей стабильности и контроля над телом, что помогает улучшить баланс и координацию.
- Разнообразие упражнений. Свободные веса позволяют выполнять множество различных упражнений, что делает тренировки более интересными и эффективными.
- Адаптивность. Система может быть использована для тренировок на любом уровне физической подготовки, от начинающих до профессионалов.
- Эффективность. Тренировки со свободными весами являются одним из наиболее эффективных способов развития силы и выносливости мышц.
- Улучшение общего состояния здоровья. Регулярные тренировки могут помочь улучшить общее здоровье, в том числе уменьшить риск диабета, заболеваний сердца и ЦНС. Это объясняется тем, что при выполнении упражнения на определенную мышцу задействуются и остальные. Работает практически все тело.
- Доступность. Снаряды для тренировок относительно доступны по цене и распространены в спортивных магазинах. Проводить тренировки можно как в зале, так и дома в свободное время. Для занятий не понадобится дорогостоящая форма, как, например, для хоккея.

Важно понимать, что есть и противопоказания. Работа со свободными весами противопоказана для людей с серьезными заболеваниями сердца, легких, позвоночника, суставов и других систем организма. Также не рекомендуется заниматься без консультации врача при наличии грыжи, остеохондроза, артрита и других заболеваний опорно-двигательного аппарата. Есть противопоказания и у конкретных упражнений: например, приседание со свободными весами нельзя делать после травм коленных суставов, а вот нагрузки на другие части тела в таком случае допустимы. Словом, важен индивидуальный подход.



УПРАЖНЕНИЯ СО СВОБОДНЫМИ ВЕСАМИ

Самые распространенные и эффективные упражнения:

- присед со штангой;
- жим веса лежа;
- разведение гантелей на скамье;
- тяга грифа или штанги к подбородку;
- подъем гантелей на бицепс;
- жим от груди на наклонной скамье;
- разгибание и сгибание рук со штангой;
- присед с весом;
- жим гантелей и штанги стоя;
- тяга стоя к животу.

ПРИМЕР ТРЕНИРОВКИ СО СВОБОДНЫМ ВЕСОМ

Пошаговый план тренировки со свободным весом может быть таким:

1. Разминка: 5-10 минут умеренной кардио-нагрузки. Это может быть бег, езда на велосипеде, прыжки со скакалкой, легкие упражнения на растяжку.
2. Присед со свободным весом, например, со штангой: поставить ноги на ширину плеч, согнуть колени и опуститься вниз, сохраняя спину прямой. Штангу или гриф удерживать за головой. Подняться обратно в стартовую позицию.
3. Жим лежа: лечь на скамью, взять штангу на грудь, выжать ее вверх, затем медленно опустить до груди.
4. Разведение гантелей: лечь на скамью, на вдохе развести в стороны руки с гантелями, затем вернуться в исходное положение на выдохе.
5. Тяга к подбородку: стоя прямо, поднимать к подбородку руки с гантелями, разводя локти в стороны, затем медленно опускать.
6. Подъем на бицепс: стоя прямо, сгибать руки в локтях, поднося гантели к плечам, затем медленно опускать на выдохе.
7. Жим на наклонной скамье: лежа на спине на наклонной скамье, выжать гантели вверх, затем медленно опустить до уровня груди.
8. Присед: поставить ноги на ширину плеч, гантели удерживать перед грудью или на плечах. Присесть, сохраняя спину прямой. Подняться обратно.
9. Жим стоя: выжать гантели или штангу вверх, затем медленно опустить к уровню плеч.
10. Тяга к животу: встать прямо, удерживая вес в разогнутых руках. Поднять к животу, затем медленно опустить обратно.

11. Растяжка: закончить тренировку со свободным весом можно нетрудными и плавными упражнениями на растяжку (например, приседания без веса или вытягивание рук вверх). Растягивайте каждую группу мышц на 10-15 секунд.

Прерывайте тренировки, если чувствуете болезненные ощущения или усталость. Следите за дыханием и осанкой. Если занимаетесь с тренером, сообщайте ему о недомогании или дискомфорте. Не пытайтесь на начальном этапе поставить рекорд, идите к цели медленным, но уверенным шагом.

ЗАДАНИЕ:

Задание №1: разминка.

- Ходьба.
- Ходьба с заданием (на носочках, на пяточках, на внутренней стороне стопы, на внешней стороне стопы).
- Бег.
 - Бег с заданием (бег остановкой, поворот, бег в другую сторону, бег с изменением направления, бег с ускорением).
 - ОРУ на месте:
 - И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки на поясе
 - 1-4 - круговые вращение головы вправо
 - 1-4 - влево
 - И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки на поясе
 - 1- наклон головы вправо
 - 2- влево
 - 3 - вперед
 - 4 - назад
 - И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки перед грудью согнутые в локтях
 - 1-2 - отведение согнутых рук назад
 - 3-4 - отведение прямых рук назад с поворотом вправо,
 - 1-2 - тоже
 - 3-4 - тоже влево,
 - И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, правая рука верху левая внизу
 - 1-2 - отведение прямых рук назад
 - 3-4 - смена рук
 - И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки на плечи
 - 1-4 - круговые вращение руками вперед
 - 1-4 - тоже назад
 - И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки на поясе, наклоны туловища
 - 1-2 - наклоны вправо
 - 3-4 - тоже влево
 - И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки на поясе, наклоны туловища
 - 1 - вперед к правой ноге
 - 2 - по середине
 - 3 - к левой
 - 4 - И.п.
 - И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки на поясе, круговые вращения туловищем
 - 1-4 - в правую сторону
 - 1-4 - тоже в левую
 - И.п. – о.с. правая нога впереди согнута в колене, левая сзади прямая руки на поясе, выпады
 - 1-3 - пружинистых выпада

- 4 - смена ног, прыжком
- И.п. – о.с. сед на правую ногу, левая в сторону прямая, руки на поясе, перекаты
 - 1-4 - перенос веса тела тяжести с правой ноги на левую
 - 1-4 - тоже самое
- И.п. – о.с. прыжки
 - 1-4 - на правой ноге
 - 1-4 - тоже на левой
 - 1-4 - тоже на 2х

Задания №2. Выполните упражнения:

Комплекс упражнений для успешного выполнения челночного бега, бег на короткие и длинные дистанции:

- бег на короткие дистанции из различных исходных положений
- прыжковые упражнения
- бег с высоким подниманием бедра, «захлест голени»
- бег в «упряжке» (работа в парах: у первого пояс, за спиной привязана веревка, выполняет бег на 30-50 м, а второй держит эту верёвку и создает сопротивление первому)

Комплекс упражнений для успешного выполнения прыжка в длину с места, с разбега:

- выпрыгивания вверх из глубокого приседа
- прыжки с подтягиванием коленей к груди
- прыжки вверх, многоскоки
- приседания
- прыжки по отметкам
- прыжки на одной ноге с сильным продвижением вперед
- прыжки вверх с разбега
- прыжки вперед с разбега.

Комплекс упражнений для успешного выполнения (подтягивание из виса лежа на низкой и высокой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа):

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа (руки на скамейке, ноги на полу)
- то же (руки на полу, ноги на скамейке)
- подтягивание на низкой перекладине (ноги на полу)
- то же (ноги на скамейке)
- подтягивание на высокой перекладине (ноги на гимнастической стенке)
- подтягивание с помощью «рывков»
- подтягивание без рывков
- подтягивание с утяжелителями

Комплекс упражнений для успешного выполнения поднимания туловища из положения лежа на спине:

- поднимания туловища из положения лежа (партнер держит ступни)
- поднимания туловища из положения лежа, но без помощи партнера
- поднимания туловища из положения лежа, ноги на скамейке
- И.п- лежа на спине, руки вдоль пола, поднимание ног вверх.

Порядок выполнения работы:

1. Работа выполняется в индивидуальном порядке.
2. Напишите название и цель занятия.
3. Изучите теоретический материал и выполните задание № 1-2, сформулируйте выводы по работе.
4. Подготовьтесь к защите и защитите практическое занятие по контрольным вопросам.

Контрольные вопросы:

1. Как подобрать правильный вес?
2. Как начинать тренировки?
3. Как экспериментировать с нагрузкой?
4. Кому противопоказаны тренировки со свободными отягощениями?

Тема 2.10.Атлетические единоборства

Практическая работа № 22

Тема: Специально-подготовительные упражнения для техники самозащиты. Освоение/совершенствование приемов атлетических единоборств (самостраховка, стойки, захваты, броски, безопасное падение, освобождения от захватов, уход с линии атаки и т.п.)

Цель: Познакомиться с комплексом упражнений для выполнения элементы рукопашного боя, развивающих силу и выносливость; освоить элементы рукопашного боя, научиться применять их в целях самообороны.

Материалы для выполнения работы: Теоретический материал. Интернет ресурсы, спортивный зал.

Описание практической работы:

Используя теоретические сведения выполнить предложенное преподавателем задание.

Общие теоретические сведения:

1. Понятие самообороны

Самооборона (тоже самое, что самозащита) — защита собственными силами и средствами от угрожающей опасности, противодействие опасности, угрозе своей жизни, имуществу, интересам.

Опасность — реальная или кажущаяся возможность причинения вреда жизни, здоровью, имуществу. Ситуация, когда есть реальная угроза жизни, здоровью, имуществу.

Угроза — намерение кого-либо нанести физический, материальный или иной вред отдельному лицу или общественным интересам, выраженное словесно, письменно, действиями либо другим способом.

2. Аспекты подготовки;

3.1. Физическая подготовка человека—это физическое состояние отражающее комплекс физических качеств и жизненно важных движений которые развиты у конкретного человека.

Как процесс она включает в себя развитие таких качеств как скорости, силы, выносливости, реакции, а также гибкости человека.

Для развития каждого качества существуют соответствующие упражнения.

Выносливость Бег в одиночку. Бег по пересеченной местности с отягощениями на ногах, руках, груди. Забегания в гору, на ступеньки и т.д. Тренировки на максимальное количество выполненных движений, защит и ударов с резиной, эспандером, гантелями.

Реакция Упражнения с мячом. Станьте друг против друга. В руках теннисный мячик. Кидайте друг в друга. Ловите его отскок от пола, стены и т.д. Положение друг против друга. В руках одного гимнастическая палка или прут. Удар в горизонтальной плоскости на уровне головы. Задача второго уклониться. Затем в той же плоскости, но на уровне колена. Задача перепрыгнуть. Бег в лесу, кустарнике. Задача уклоняться от встречных веток. Наносите изученные удары руками и ногами в ветки деревьев, стараясь вернуть бьющую руку или ногу быстрее, чем вернется ветка. Не ждите, что кто-то разжует Вам все упражнения. Придумывайте их сами. Подбрасывайте и ловите ключи, спички, даже ловля мух оказывается эффективным довольно упражнением. _ Внимание! Бег по команде, смена действий по хлопку, свистку или по счету. Пример: Вы делаете упражнение - бег, Ваш партнер дает условный сигнал и Вы замираете на месте. Партнер называет направление |вверх, вправо, вниз, и т.д. Вы поворачиваете голову в указанном направлении и пытаетесь сконцентрировать внимание на, какой либо, точке. Со временем ускорять действие. Партнер наносит удар, называя заведомо неправильное направление. Задача изученным блоком пресечь атаку. Не забывайте, что многие упражнения взаимодополняют и заменяют друг друга. Отработка атак и защит развивает все необходимые качества.

Скорость Скоростной удар можно наработать путем лишь систематических тренировок. Для этого подготовьте мышцы сгибатели и разгибатели рук и ног. Побольше работайте с резиной, эспандером, гантелями. Внимание! После каждого упражнения с отягощением повторить то же налегке. Усилием воли заставляйте увеличить скорость движения рук и ног. Отрабатывайте удары спокойно и слитно. Делайте два, три медленных - один мощный, скоростной. Помните - чем выше скорость, тем сильнее удар. Для повышения необходимых качеств отрабатывайте удары на боксерских грушах, мешке.

Развитие силы Имейте в виду, что любой боец должен быть сильным физически. Даже владея хорошей техникой, но не имея физической силы Вы будете поигрывать. Поэтому не гнушайтесь чисто физическими упражнениями. Говоря так, я не в коей мере не призываю хвататься за штангу и нагонять массу, но и разговоры о том, что без физ. подготовки только техникой можно одержать победу являются, по крайней мере, не состоятельными. Элементарный принцип подкачки таков - больше веса меньше подходов, для увеличения мышечной массы. Меньше веса - больше подходов для осушения, отработки рельефности и выносливости.

Метод растяжения мышц Из положения стоя начинаем медленно опускаться в шпагат. Продольный или поперечный| 1 я фаза - растягиваемся до ощущения болевого эффекта. И продолжаем в момент его появления. 2 я фаза _ остановитесь в состоянии статического

покоя, начинайте в этом положении расслабляться, т.е. пытаемся вызвать ощущение притока крови в растяженные связки, что возможно только в расслабленном состоянии. Здесь Вам могут помочь приятные различные воспоминания. Пример: Вы лежите в теплой ванне или на берегу теплого моря и т.д. 3 я фаза - концентрация. Она наступает в тот момент, когда Вы сознательно расслабите связки, вызвав ощущение расслабления и теплоты с помощью воли и силы концентрации. Таким образом, шаг за шагом, без сильных болевых ощущений, Вы выполните поставленную задачу. Запомните, что статическая неподвижная поза длится от нескольких секунд до нескольких минут. На протяжении всего процесса Вы должны испытывать чувство комфорта. Чувство дискомфорта приводит к исключительно вредным последствиям. Помните, что "слабые раздражители принимают интенсивные силы, большие тормозят их, а самые сильные разрушают".

3.2. Психологическая подготовка;

Важными средствами подготовки всесторонне физически развитых спортсменов, способных успешно переносить большие физические нагрузки и нервно-психические напряжения, является психологическая подготовка на занятиях по рукопашному бою. Психологическая подготовка на занятиях по рукопашному бою закаляет:

- моральный настрой и укрепляют здоровье (защита от нервных перегрузок)
- содействуют его гармоническому физическому развитию
- способствуют воспитанию необходимых черт личности, моральных качеств, необходимых в сложных условиях поединков.

Нужно учитывать, что не о каждом человеке можно сказать, что он "боец" даже если он обладает высокой техникой, тактикой и физической подготовкой. Большое значение имеют психические и психологические процессы, протекающие в личности.

К психическим процессам относятся

— ощущения, восприятие, воображение, мышечная память, внимание, эмоции, желания, и т.д.

К психологическим чертам личности:

— направленность личности, темперамент, характер, интересы и способности человека.

К психологическим особенностям деятельности:

— особенности восприятия, мышления, соображения и других психических процессов, связанные с определенным родом деятельности.

ВОСПРИЯТИЕ

1. Чувство дистанции. Боец, ведя бой должен постоянно приучать себя следить за малейшими дистанциями между ним и противником и четко фиксировать момент, когда дистанция, подходящая для атаки.

2. Чувство времени. Уравновешенность процессов возбуждения и торможения создают предпосылки для удерживания от несвоевременного движения.
3. Ориентировка в пространстве.
4. Чувство положения тела.
5. Чувство свободы движения.
6. Чувство удара. Одно из важнейших качеств. Оно связано с восприятием быстроты и учетом момента соприкосновения кулака с целью. Нужно научиться наносить удары различной силы, быстроты и длины, а также из разных исходных положений. Боец должен быть уверен, что потрясет своим ударом противника. Сильный эффект удара зависит от умения нанести его в момент, когда противник его не ожидает, от точности, силы удара, места попадания. Удар должен быть нанесен той частью кулака, которая обеспечивает максимальную жесткость.
7. Внимание — наиболее важное свойство. Оно должно быть интенсивным и устойчивым.
8. Быстрота действий. Под этим понимается способность осуществлять движения и действия с определенной скоростью, благодаря высокой подвижности нервно-мышечных процессов. Качество быстроты включает собственно скорость движений, частоту и быстроту двигательных реакций. Важную роль в быстроте движений играют волевые усилия человека, его психологическая настроенность. Быстрота бойца характеризуется его способностью к эффективной простой и сложной реакции. Простая реакция это ответ на заранее известное, но внезапно появляющееся действие противника. Во время боя чистая реакция практически не встречается. Ее можно встретить на тренировке, когда действия работающих заранее обуславливаются. В бою проявляются сложные реакции двух типов. Реакция на движущийся объект, т.е. на противника и реакция выбора. В первом случае в доли секунды надо действовать ударами по движущемуся противнику, а следовательно находить нужную дистанцию, выбирать определенные технические средства и вместе с тем самому активно двигаться. Во втором случае боец реагирует своими действиями на действие противника, причем, как правило, успех зависит от преимущества в скорости, а сложность реакции выбора — от ситуаций, создаваемых действием бойцов.

4. Примерный план тренировки;

4.1. Разминка.

— Бег обычный, на внешней стороне стопы, на внутренней стороне стопы, на пятках, на носочках, правым приставным шагом, левым приставным шагом, спиной вперед, с вращением вокруг своей оси, с высоким подниманием бедра, захлест, спокойный шаг.

— Шея. Повороты вправо-влево, вверх-вниз максимально. Вращение вокруг своей оси.

— рывки руками, вращения руками, ножницы большие и маленькие. Вращение в разные стороны. Руки согнуты в локтях - вращение в плечевом суставе, локтевом.

— Вращение таза. Вращение туловища. Наклоны вперед, назад. Солдатская мельница. Мостик.

— Разминка коленного сустава, голеностопа, фаланги пальцев.

— В положении сидя. Наклоны вперед к ногам, повороты корпуса назад, вбок, шпагаты - продольный и поперечные. Тянуть до ощущения свободы в связках. Чередовать периоды расслабления и напряжения. Не добиваетесь полного дискомфорта в этом упражнении.

— Растереть лицо, нос, уши.

— Упражнения на концентрацию внимания.

— Упражнения на реакцию.

— Махи ногами, вперед, назад. Кувырки вперед, назад. Страховка при падении.

4.2. Основная часть.

— Работа на отработку техники, отработка блоков, ударов и т.д. Пример: 50 ударов каждой рукой, расслабиться, 50 блоков руками, расслабление.

— Работа ногами, также как руками. Полный самоконтроль. Упражнения делать до утомления. Как только усталость начинает мешать технически правильному исполнению приема переключайтесь на другое упражнение.

Затем второй круг с использованием резинового жгута или различных утяжелителей. После работы с нагрузкой третий круг. Он проводится без отягощений - налегке.

— Затем переходите к отработке формальных комплексов. Это необходимо для укрепления в подсознании и мышечной памяти последовательности движений, оперативного выбора необходимых защит и атакующих движений в нужный момент, ориентировки в пространстве, чувства положения тела, чувства свободы движения и т.д.

4.3. Заключительная часть.

— Силовые упражнения. Прокачка мышц сгибателей и разгибателей на руках и ногах. 15 — 20 минут.

— Упражнения на гибкость. 5 минут.

— Сядьте на согнутые ноги. Расслабьтесь. Мысленно пройдите и вспомните все, что делали на тренировке.

ЗАДАНИЕ:

Задание №1: разминка.

- Ходьба.

- Ходьба с заданием (на носочках, на пяточках, на внутренней стороне стопы, на внешней стороне стопы).

- Бег.

- Бег с заданием (бег остановкой, поворот, бег в другую сторону, бег с изменением направления, бег с ускорением).

- ОРУ на месте:

И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки на поясе

1-4 - круговые вращение головы вправо

1-4 - влево

И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки на поясе

1- наклон головы вправо

2- влево

3 - вперед

4 - назад

И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки перед грудью согнутые в локтях

1-2 - отведение согнутых рук назад

3-4 - отведение прямых рук назад с поворотом вправо,

1-2 - тоже

3-4 - тоже влево,

И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, правая рука верху левая внизу

1-2 - отведение прямых рук назад

3-4 - смена рук

И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки на плечи

1-4 - круговые вращение руками вперед

1-4 - тоже назад

И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки на поясе, наклоны туловища

1-2 - наклоны вправо

3-4 - тоже влево

И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки на поясе, наклоны туловища

1 - вперед к правой ноге

2 - по середине

3 - к левой

4 - И.п.

И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки на поясе, круговые вращения туловищем

1-4 - в правую сторону

1-4 - тоже в левую

- И.п. – о.с. правая нога впереди согнута в колене, левая сзади прямая руки на поясе, выпады

1-3 - пружинистых выпада

4 - смена ног, прыжком

- И.п. – о.с. сед на правую ногу, левая в сторону прямая, руки на поясе, перекаты

1-4 - перенос веса тела тяжести с правой ноги на левую

1-4 - тоже самое

- И.п. – о.с. прыжки

1-4 - на правой ноге

1-4 - тоже на левой

1-4 - тоже на 2х

Задание № 2 Отработать навыки приемов самообороны по плану.

План:

1. Развитие техники рукопашного боя (в удар не вкладывается столько силы, сколько в боксе).

2. Рукопашный бой для самообороны.
3. Техника безопасности при занятиях рукопашным боем.
4. Объяснение техники освобождения от нескольких видов захвата.

Задание № 3 Отработать приемы самообороны в парах:

1. Захват кисти.
2. Захват «за грудки».
3. Удушающий захват.
4. Блокирование удара ножом сверху, сбоку, снизу, с последующим переводением на болевой прием.
5. Уход от ножа, направленного в солнечное сплетение.
6. Упражнение на отвлечение противника от первоначальной цели.

Порядок выполнения работы:

1. Работа выполняется в индивидуальном порядке.
2. Напишите название и цель занятия.
3. Изучите теоретический материал и выполните задание № 1-3, сформулируйте выводы по работе.
4. Подготовьтесь к защите и защитите практическое занятие по контрольным вопросам.

Контрольные вопросы:

1. Какие подготовительные упражнения существуют для развития меткости и быстроты захвата?
2. Какие вводные упражнения используются для проведения подножек?
3. Какие упражнения входят в комплекс специально-подготовительных упражнений для техники самозащиты и как они выполняются?
4. Как выполняется левосторонняя боевая стойка: левая нога находится впереди, правая на один шаг сзади и на полшага вправо?
5. Какие виды ударов существуют и как их наносить?

Тема 2.11. Футбол

Практическая работа № 23

Тема: Техника безопасности на занятиях футболом. Правила игры и методика судейства

Цель: Обучить технике безопасности, правилам игры и методика судейства

Оснащение/оборудование: теоретический материал, спортивное оборудование.

Описание практической работы:

Используя теоретические сведения выполнить предложенное преподавателем задание.

Общие теоретические сведения:

ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФУТБОЛУ

Общие требования безопасности.

1. К занятиям по футболу допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
2. Опасность возникновения травм:
 - при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
 - при нахождении в зоне удара;
 - при наличии посторонних предметов на поле;
 - при слабо укрепленных воротах;
 - при игре без надлежащей формы (щитки, бутсы и т.д.)
3. У тренера-учителя должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.
4. Занимающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры.

Требования безопасности перед началом занятий.

1. Надеть спортивную футбольную форму и специальную обувь.
2. Тщательно проверить отсутствие на поле посторонних предметов.
3. Провести физическую разминку.
4. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ при игре в футбол.

Требования безопасности во время занятий.

1. Во время занятий на поле не должно быть посторонних лиц.
2. При выполнении прыжков, столкновениях и падениях футболист должен уметь применять приёмы самостраховки.
3. Соблюдать игровую дисциплину, не применять грубые и опасные приёмы.
4. Знать правила игры.

Требования безопасности по окончании занятий.

1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.
2. Снять спортивную форму и спортивную обувь.
3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
4. О всех недостатках, отмеченных во время занятия-игры, сообщить тренеру-преподавателю

Требования безопасности в аварийных ситуациях.

1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю -тренеру.

2. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру.
3. Все занимающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать первую доврачебную помощь.

Поле для игры, мяч.

Размеры.

Поле для игры имеет форму прямоугольника.

Боковая линия должна быть длиннее линии ворот.

Длина: минимум 90 м (100 ярдов) – максимум 120 м (130 ярдов)

Ширина: минимум 45 м (50 ярдов) – максимум 90 м (100 ярдов)

Международные матчи:

Длина: минимум 100 м (110 ярдов) – максимум 110 м (120 ярдов)

Ширина: минимум 64 м (70 ярдов) – максимум 75 м (80 ярдов)

Разметка.

Разметка поля для игры производится с помощью линий. Эти линии входят в площадь, которую они ограничивают.

Две длинные линии, ограничивающие поле для игры, называются боковыми, две короткие – линиями ворот.

Ширина любой из линий не превышает 12 см (5 дюймов).

Поле для игры делится на две половины с помощью средней линии.

Посередине средней линии делается отметка центра поля. Вокруг нее проводится окружность радиусом 9,15 м (10 ярдов).

Площадь ворот.

Площадь ворот обозначается в конце каждой из половин поля следующим образом:

☞ из точек на расстоянии 5,5 м (6 ярдов) от внутренней стороны каждой стойки ворот, под прямым углом к линии ворот, в глубь поля проводятся две линии. На расстоянии 5,5 м (6 ярдов) эти линии соединяются другой линией, параллельной линии ворот.

Зона, ограничиваемая этими линиями и линией ворот, называется площадью ворот.

Штрафная площадь.

Штрафная площадь обозначается в конце каждой из половин поля следующим образом. Из точек на расстоянии 16,5 м (18 ярдов) от внутренней стороны каждой стойки ворот, под прямым углом к линии ворот, в глубь поля проводятся две линии. На расстоянии 16,5 м (18 ярдов) эти линии соединяются другой линией, параллельной линии ворот.

Зона, ограничиваемая этими линиями и линией ворот, называется штрафной площадью

Внутри каждой штрафной площади делается 11-метровая отметка – на расстоянии 11 м (12 ярдов) от точки, находящейся между стойками ворот и на равном расстоянии от них. За пределами штрафной площади проводится дуга окружности радиусом 9,15 м (10 ярдов), центром которой служит 11-метровая отметка.

Флаги.

В каждом углу поля устанавливаются флаги, которые крепятся на флагштоках, не имеющих заостренного верхнего наконечника, высотой не менее 1,5 м (5 футов).

Флагштоки могут устанавливаться и по обоим концам средней линии, на расстоянии не менее 1 м (1 ярда) за пределами боковой линии.

Угловой сектор.

От каждого углового флага внутрь игрового поля проводится четверть окружности радиусом 1 м (1 ярд).

Ворота.

Ворота должны размещаться по центру каждой из линий ворот. Они состоят из двух вертикальных стоек, находящихся на равном расстоянии от угловых флагов и соединенных сверху горизонтальной перекладиной.

Расстояние между стойками – 7,32 м (8 ярдов), а расстояние от нижнего контура перекладины до поверхности земли – 2,44 м (8 футов).

Ширина и высота сечения обеих стоек и перекладины одинаковы и не превышают 12 см (5 дюймов). Ширина линии ворот равна ширине стоек и перекладины. К воротам и грунту за воротами могут прикрепляться сетки, которые должны быть надежно закреплены и расположены так, чтобы не мешать вратарю.

Стойки и перекладины ворот должны быть белого цвета.

Мяч. Качество и параметры.

Мяч:

- ☞ имеет сферическую форму;
 - ☞ изготовлен из кожи или другого пригодного для этих целей материала;
 - ☞ имеет длину окружности не более 70 см (28 дюймов) и не менее 68 см (27 дюймов);
 - ☞ на момент начала матча весит не более 450 г (16 унций) и не менее 410 г (14 унций);
- имеет давление, равное 0,6 -1,1 атмосферы (600 – 1100 г/кв. см) на уровне моря (от 8,5 фунта/кв. дюйм до 15,6 фунта/кв. дюйм).

II.

Полномочия судьи.

Каждый матч контролируется судьей, имеющим все полномочия по обеспечению соблюдения Правил игры в том матче, на который он назначен.

Права и обязанности.

Судья:

- ☞ обеспечивает соблюдение Правил игры;
- ☞ контролирует ход матча во взаимодействии с помощниками судьи и, там где это имеет место, с резервным, судьей;
- ☞ обеспечивает соответствие любых используемых мячей требованиям Правила 2;
- ☞ обеспечивает соответствие экипировки игроков требованиям Правила 4;
- ☞ ведет хронометраж игры и запись матча;
- ☞ по своему усмотрению останавливает, временно прерывает или вовсе прекращает матч при любом нарушении Правил;
- ☞ останавливает, временно прерывает или вовсе прекращает матч при любом постороннем вмешательстве;
- ☞ останавливает матч, если, по его мнению, игрок получил серьезную травму, и обеспечивает его уход/вынос за пределы поля;
- ☞ если игрок, по его мнению, получил лишь незначительную травму, позволяет продолжать игру до выхода мяча из игры;
- ☞ обеспечивает, чтобы игрок покинул поле в случае кровотечения из раны; игрок может вернуться на поле только по сигналу судьи, убедившегося в том, что кровотечение остановлено;
- ☞ позволяет продолжить игру, когда команда, против которой было совершено нарушение, получает выгоду от такого преимущества, и наказывает первоначальное нарушение, если предполагавшимся преимуществом в тот момент не воспользовались;
- ☞ когда игрок одновременно совершает более одного нарушения, его наказывают за более серьезное нарушение;
- ☞ принимает меры дисциплинарного воздействия по отношению к игрокам, виновным в нарушениях, караемых предупреждением или удалением; судья не обязан предпринять такие меры незамедлительно, но должен сделать это, как только мяч выйдет из игры;
- ☞ принимает меры в отношении официальных лиц команд, ведущих себя некорректно, и может по своему усмотрению удалить их с поля и прилегающих к полю зон;
- ☞ действует на основании рекомендации помощников судьи в отношении инцидентов, которые он сам не видел;
- ☞ обеспечивает, чтобы посторонние лица не появлялись на поле;
- ☞ возобновляет матч после его остановки;
- ☞ представляет соответствующим органам рапорт о матче, включающий информацию по всем принятым дисциплинарным мерам в отношении игроков и/или официальных лиц команд, а также по всем прочим инцидентам, происшедшим до матча, во время или после него.

Решения судьи.

Решения судьи по фактам, связанным с игрой, являются окончательными.

Судья может изменить решение только в случае, если он поймет его ошибочность или (на его усмотрение) по рекомендации помощника судьи, но при условии, что он еще не возобновил игру.

III. Нарушения правил и недисциплинированное поведение игроков.

Штрафной удар.

Право выполнения штрафного удара предоставляется противоположной команде в случае совершения игроком любого из следующих шести нарушений, в которых судья расценил его действия как небрежные, безрассудные или чрезмерно физически агрессивные:

- ☞ удар или попытка ударить соперника ногой;
- ☞ подножка или попытка сделать сопернику подножку;
- ☞ прыжок на соперника;
- ☞ совершит опасное нападение на соперника;
- ☞ удар или попытка ударить соперника рукой;
- ☞ грубый толчок соперника.

Право выполнения штрафного удара также дается противоположной команде, если игрок совершит любые из следующих четырех нарушений:

- ☞ при отборе мяча у соперника соприкоснется с ним до того, как дотронуться до мяча;
- ☞ задержит соперника руками или корпусом;
- плюнет в соперника;
- ☞ умышленно сыграет мяч рукой (кроме вратаря в своей штрафной площади).

Штрафной удар выполняется с места, где произошло нарушение.

Свободный удар.

Право пробить свободный удар предоставляется противоположной команде, если вратарь, находясь в пределах своей штрафной площади, совершит любое из следующих пяти нарушений:

- ☞ будет контролировать мяч руками более шести секунд, прежде чем выпустит его из рук;
- ☞ снова коснется мяча руками после того, как выпустит его, но мяч не коснется любого другого игрока;
- ☞ коснется мяча руками после того, как партнер по команде преднамеренно отдаст ему пас;
- ☞ коснется мяча руками при получении его непосредственно после сбрасывания, выполненного его партнером по команде;
- ☞ применит тактические действия, направленные на затягивание времени.

Свободный удар назначается и в том случае, если игрок, по мнению судьи виновен в совершении одного из следующих нарушений:

- ☞ сыграет опасно;
- ☞ блокирует продвижение соперника;

- ☞ помешает вратарю выпустить мяч из рук;
- ☞ совершит любое иное нарушение, не упомянутое выше в Правиле 12, за которое игра останавливается для вынесения игроку предупреждения или удаления его с поля.

Судья сигнализирует о свободном ударе поднятием руки вверх над головой. Он держит руку в этом положении до тех пор, пока удар не будет выполнен и мяч не коснется другого игрока или не выйдет из игры.

Свободный удар выполняется с места, где произошло нарушение.

Нарушения, наказуемые предупреждением.

Игрок получает предупреждение с показом желтой карточки в случае совершения любого из следующих семи нарушений:

1. Неспортивное поведение;
2. Демонстрация несогласия (словом или жестом) с решением судьи;
3. Систематическое нарушение Правил игры;
4. Затягивание возобновления игры;
5. Несоблюдение требуемого расстояния при возобновлении игры угловым, штрафным или свободным ударами;
6. Выход или возвращение на поле без разрешения судьи;
7. Самовольный уход с поля без разрешения судьи.

Нарушения, наказуемые удалением.

Игрок удаляется с поля с показом красной карточки, если он совершает любое из следующих семи нарушений:

1. Серьезное нарушение правил игры;
2. Агрессивное поведение;
3. Плевок в соперника или любое другое лицо;
4. Умышленная игра рукой, помешавшая сопернику забить гол или лишившая его стопроцентной возможности забить гол (это не относится к вратарю в пределах его штрафной площади);
5. Лишение соперника, продвигающегося к воротам, явной возможности забить гол с помощью нарушения, наказуемого свободным, штрафным или 11-метровым ударом;
6. Оскорбительные, обидные или нецензурные выражения и/или жесты;
7. Второе предупреждение в течение одного и того же матча.

ЗАДАНИЕ:

Задание №1: разминка.

- Ходьба.
- Ходьба с заданием (на носочках, на пяточках, на внутренней стороне стопы, на внешней стороне стопы).
- Бег.

- Бег с заданием (бег остановкой, поворот, бег в другую сторону, бег с изменением направления, бег с ускорением).

- ОРУ на месте:

- И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки на поясе
1-4 - круговые вращение головы вправо
1-4 - влево
- И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки на поясе
1- наклон головы вправо
2- влево
3 - вперед
4 - назад
- И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки перед грудью согнутые в локтях
1-2 - отведение согнутых рук назад
3-4 - отведение прямых рук назад с поворотом вправо,
1-2 - тоже
3-4 - тоже влево,
- И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, правая рука верху левая внизу
1-2 - отведение прямых рук назад
3-4 - смена рук
- И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки на плечи
1-4 - круговые вращение руками вперед
1-4 - тоже назад
- И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки на поясе, наклоны туловища
1-2 - наклоны вправо
3-4 - тоже влево
- И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки на поясе, наклоны туловища
1 - вперед к правой ноге
2 - по середине
3 - к левой
4 - И.п.
- И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки на поясе, круговые вращения туловищем
1-4 - в правую сторону
1-4 - тоже в левую
- И.п. – о.с. правая нога впереди согнута в колене, левая сзади прямая руки на поясе, выпады
1-3 - пружинистых выпада
4 - смена ног, прыжком
- И.п. – о.с. сед на правую ногу, левая в сторону прямая, руки на поясе, перекаты
1-4 - перенос веса тела тяжести с правой ноги на левую
1-4 - тоже самое
- И.п. – о.с. прыжки
1-4 - на правой ноге
1-4 - тоже на левой
1-4 - тоже на 2х

Задание № 2 Изучив правила игры, разделитесь на команды для игры в футбол.

Порядок выполнения работы:

1. Работа выполняется в индивидуальном порядке.
2. Напишите название и цель занятия.

3. Изучите теоретический материал и выполните задание № 1-2, сформулируйте выводы по работе.
4. Подготовьтесь к защите и защитите практическое занятие по контрольным вопросам.

Контрольные вопросы:

1. Назвать размеры поля, мяча.
2. Рассказать обязанности судьи.
3. За что даётся жёлтая карточка?
4. За что даётся красная карточка?
5. В чём различие между штрафным и свободным ударом?

Практическая работа № 24

Тема: Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: удар по мячу носком, серединой подъема, внутренней, внешней частью подъема.

Цель: Обучить совершенствованию техники выполнения приемов игры; удар по мячу носком, серединой подъема, внешней частью подъема

Оснащение/оборудование: спортивное оборудование

Описание практической работы:

Используя теоретические сведения выполнить предложенное преподавателем задание.

Общие теоретические сведения:

Обучение ударам по мячу ногами

Удары по мячу ногой составляют основу техники игры в футбол. По способу выполнения они подразделяются на удары внутренней и внешней сторонами стопы, серединой, внутренней и внешней частями подъема, носком, пяткой. Однако приведенная последовательность вовсе не означает, что сначала разучивается только один способ, а когда он доводится до совершенства, тогда только приступают к освоению следующего. Изучение приема следует начинать с выполнения его сильнейшей ногой. После этого, как правило, легче перейти к выполнению его слабейшей ногой.

Можно рекомендовать следующую методическую последовательность при разучивании каждого способа ударов по мячу ногами: удары по неподвижному мячу с места, удары по неподвижному мячу с шага (при этом в первую очередь обращается внимание на правильный подход к мячу, правильную постановку опорной и бьющей ноги в момент удара), удары по неподвижному мячу с разбега, удары по летящему мячу с места и разбега. При разучивании ударов следует учитывать и следующее требование: сначала необходимо обращать внимание на правильное техническое выполнение приема, а после того как будет освоен прием, нужно работать над точностью ударов, а лишь затем - над силой ударов.

Удары по мячу ногами

Освоение техники ударов ногами по мячу лучше начинать с разучивания удара **внутренней стороной стопы** (рис. 23), который часто используется в игре. Этот прием применяется как для передач мяча на короткие и средние расстояния, так и для взятия ворот с близкого расстояния. Удар внутренней стороной стопы недостаточно сильный, но очень точный. Чтобы правильно выполнить этот удар, надо поставить слегка согнутую в колене опорную ногу в 10-15 см от мяча и чуть сбоку. Носок опорной ноги должен точно совпадать с направлением предполагаемого удара. Стопа согнутой в колене бьющей ноги сильно разворачивается наружу. В момент удара середина стопы соприкасается с серединой мяча, а туловище одновременно наклоняется над мячом. Естественно, удар должен выглядеть не как отдельные движения, а как единое, слитное двигательное действие. И еще одна деталь, на которую всегда следует уделять внимание: после завершения удара бьющая нога как бы продолжает движение за мячом. Это обеспечивает более продолжительный и точный полет мяча. Это движение бьющей ноги после удара называется проводкой и распространяется на все виды ударов.

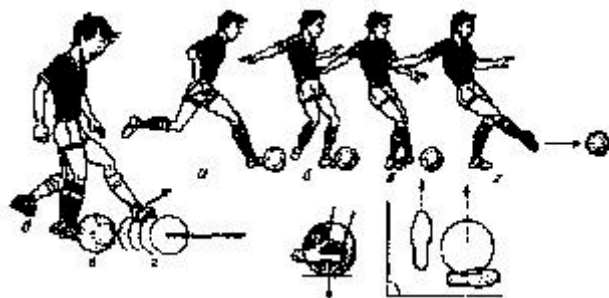


Рис. 23

Последовательность в обучении:

1. БЕЗ МЯЧА. Выполняется размахивание бьющей ногой вперед с разворотом стопы на 90°, а затем повторяется это движение, но уже со сгибанием опорной ноги в коленном суставе перед началом движения бьющей ноги вперед.
2. У СТЕНКИ. Нужно встать в 5—6 м от стенки и выполнить по 20—25 ударов низом по неподвижному мячу без разбега. Затем совершить по 20—25 ударов с одного, а потом с 2—3 шагов разбега.
3. ТОЧНЫЙ УДАР. Перед стенкой из флажков сооружаются ворота шириной 1 м. Мяч посылается низом в ворота с расстояния 6 м, надо стараться точно попасть в цель. Если тренируются несколько человек, то упражнение можно проводить в виде соревнования: посчитать, кто сделает больше точных попаданий после 10 ударов.
4. ТОЧНАЯ ПЕРЕДАЧА. Игроки разбиваются на пары. Партнеры встают друг против друга на расстоянии 5-6 м и поочередно низом посылают друг другу мяч так, чтобы он мягко подкатывался к ногам адресата. По мере освоения техники удара выполняются удары поочередно то правой, то левой ногой.

5. В КОЛОННЕ. Один из занимающихся (пасующий) встает в 6 м от колонны. По сигналу он мягко низом направляет мяч головному игроку в колонне. Тот с ходу направляет мяч обратно, а сам поворачивается и занимает место в конце колонны и т. д. Когда все игроки выполняют по две передачи, происходит замена пасующего игрока. В ходе упражнения все игроки должны побывать в роли пасующего.

6. МЯЧ В КРУГУ. На площадке чертится круг диаметром 18—20 м. Один из игроков встает внутри круга. Остальные размещаются по линии круга на одинаковом расстоянии друг от друга. Игрок, стоящий внутри круга, поочередно посылает мяч каждому из участников. После 15—20 передач его меняет следующий игрок.

7. ПЕРЕДАЧИ И ПЕРЕМЕЩЕНИЯ. Занимающиеся (6—7 человек) располагаются по кругу. Один из игроков по сигналу выполняет передачу одному из партнеров и перебегает на его место. Тот также выполняет передачу товарищу и перемещается на его место и т. д. (рис.24). Цифрами изображена очередность выполнения передач.

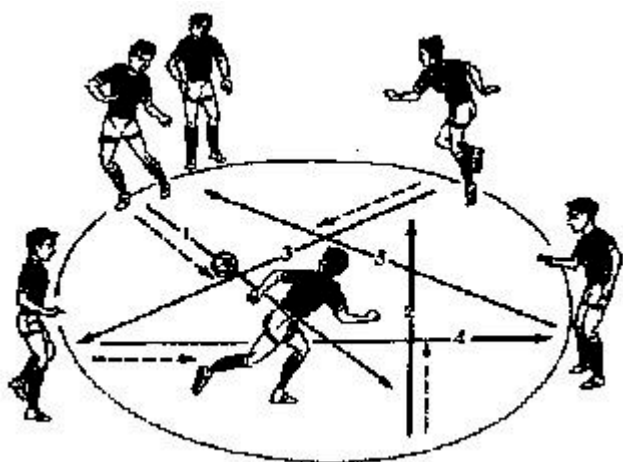


Рис. 24

8. В ДВИЖЕНИИ. Передвигаясь по кругу, игроки выполняют передачи мяча в одно или два касания. При этом рекомендуется передавать мяч на ход впереди бегущему партнеру. При выполнении передачи внешнее плечо игрока должно как бы выдвигаться вперед, а носок опорной ноги направляется в сторону ожидаемого мяча игрока.

9. С ДВУМЯ МЯЧАМИ. Два игрока встанут в 5—7 шагах друг от друга. По сигналу третьего они одновременно направляют мяч друг другу ударом внутренней стороной стопы, а затем ударом по катящемуся мячу возвращают его обратно. При передачах необходимо следить, чтобы мячи не сталкивались.

10. С ПОДАЧИ ПАРТНЕРА. Занимающийся встает сбоку от партнера и внутренней стороной стопы низом направляет ему мяч. Тот с разбега по катящемуся мячу направляет его в стенку. Периодически партнеры меняются ролями. При освоении удара внутренней стороной стопы у начинающих футболистов нередко наблюдаются следующие типичные ошибки. Во-первых, слабо разворачивается стопа бьющей ноги; во-вторых, при замахе недостаточно отводится назад бьющая нога. На первых порах также не всегда осуществляется проводка, а туловище в момент удара сильно отклоняется назад. Нередко

игроки разворачивают носок опорной ноги наружу, что затрудняет движение бьющей ноги к мячу. Заметив эти ошибки, постарайтесь их устранить. Лучшее упражнение для этого — многократное выполнение ударов по неподвижному мячу у стенки с расстояния 3—5 шагов.

Удар серединой подъема (рис. 25) в игре часто применяется при передачах мяча на среднее и длинное расстояния, при обстрелах ворот. Удар выполняется с прямого разбега по отношению к предполагаемому направлению полета мяча. Техника его исполнения такова. Слегка согнутая в колене нога ставится рядом с мячом, носок ее «смотрит» точно по направлению удара. Бьющая нога отводится назад и сильно сгибается в колене. Затем маховым движением бедра нога выносится вперед. Удар наносится точно в середину мяча. При этом носок бьющей ноги оттягивается вниз, голеностоп напрягается, туловище наклоняется над мячом. Одновременно с бьющей ногой одноименная рука, разгибаясь, отводится назад, а противоположная рука выбрасывается вперед - вверх. Если же необходимо ударом серединой подъема послать мяч невысоко, опорную ногу надо поставить на одной линии с мячом (рис. 26, а), а для удара верхом следует немного не дойти до мяча (рис. 26, б).

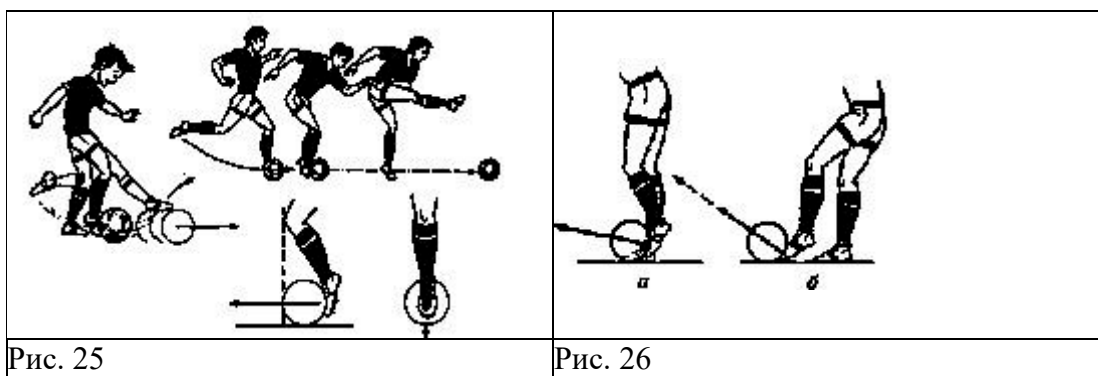


Рис. 25

Рис. 26

Последовательность в обучении:

1. **ИМИТАЦИЯ УДАРА.** Выполнить ударное движение ногой без мяча.
2. **МЕДЛЕННЫЙ УДАР.** Выполнить удар по неподвижному мячу в стенку с расстояния 3 м без разбега. Движение совершается в замедленном темпе. Задача начинающих футболистов - прочувствовать место соприкосновения ноги с мячом. Необходимо выполнить 20-25 ударов.
3. **ТОЧНЫЙ УДАР.** На стенке изображается квадрат 1х1 м. Игрок должен сделать с расстояния 10м 20 ударов в данную цель. Удары выполняются по неподвижному мячу.
4. **МЕЖДУ ФЛАЖКОВ.** Игроки разбиваются на пары. Расстояние между партнерами 24-26 м. В середине сооружаются из флажков ворота шириной 1,5-2 м. Партнеры поочередно направляют мяч друг другу ударом серединой подъема так, чтобы мяч проходил сначала между флажками. Кто из них совершит меньше ошибок?

5. **ПО КАТЯЩЕМУСЯ МЯЧУ.** Занимающиеся разбиваются на пары. Один из партнеров выполняет передачу сбоку, а другой совершает удары по катящемуся мячу с разбега в цель (ворота, мишень на стенке). Выполнив по 10 ударов с обеих ног, бьющий игрок меняется ролями с партнером, который подавал мяч.

6. **ДАЛЬНИЙ УДАР.** На поле обозначается коридор шириной 15 м. Игроки поочередно выполняют удары верхом с разбега. Каждому дается по 3 попытки. Побеждает тот, кто пошлет мяч на большее расстояние по коридору.

7. **СИЛЬНЫЙ УДАР.** Один из партнеров занимает место в воротах. Другой сильно наносит по 5 ударов правой и левой ногой по воротам с расстояния 12—14 м. После этого партнеры меняются ролями. При разучивании этого приема начинающие футболисты из-за боязни получить травму нередко не оттягивают носок бьющей ноги максимально вниз. В результате удар по мячу наносится верхней частью носка и мяч летит по слишком крутой траектории. Чтобы исправить эту ошибку, необходимо совершить 8-10 ударов, приподнимаясь в момент касания мяча серединой подъема на носке опорной ноги. Кроме того, они также слишком далеко от мяча ставят опорную ногу и бьющая нога еле дотягивается до мяча. Чтобы исправить эти недостатки, сделайте специальную отметку для постановки опорной ноги и, используя этот ориентир, выполните удары с небольшого разбега в стенку. Таким образом этот недостаток быстро устранился.

Удар внутренней частью подъема (рис. 27) в игре применяется при обстреле ворот соперника, выполнении штрафных и угловых ударов, при фланговых передачах. Техника выполнения этого приема такова. Опорная нога ставится несколько позади и сбоку от мяча, на нее переносится вся тяжесть туловища, которое отклоняется в сторону от мяча, а бьющая нога сгибается в колене. Затем стопа бьющей ноги несколько разворачивается наружу, голеностоп закрепляется, а носок оттягивается. Удар приходится в нижнюю часть мяча. Так выполняется удар с места. А чтобы выполнить этот прием с разбега, игрок встает в 3—4 шагах от мяча и несколько сбоку. Разбегаясь наискосок и по дуге к направлению полета мяча, он наносит удар в его нижнюю часть.

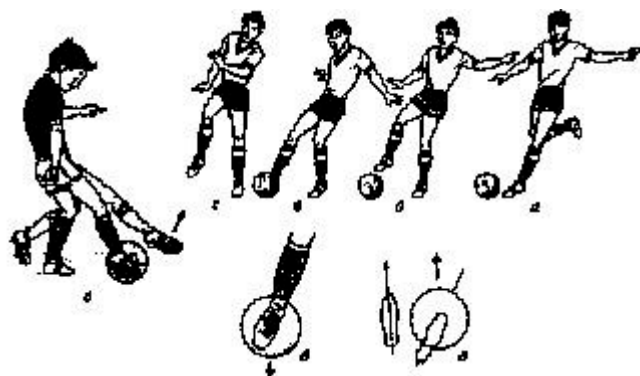


Рис. 27

Для обучения этому приему следует использовать упражнения, рекомендованные нами для освоения удара серединой подъема. Теперь следует сказать несколько слов о типичных ошибках у новичков при разучивании удара внутренней частью подъема. Опорная нога ставится слишком близко к мячу. Для исправления ошибки рекомендуется выполнять удары в стенку, делая медленный разгиб. Шаги следует не растягивать.

Выполнение разбега не по дуге, а по прямой линии, совпадающей с направлением удара. На поле обозначается дуга. При помощи этого ориентира совершаются удары по неподвижному мячу с разбега, посылая мяч партнеру или в стенку.

Удар внешней частью подъема (рис. 28) применяется как при обстреле ворот, угловом, штрафном ударах, так и при выполнении скрытой передачи партнеру. При этом ударе мяч в полете закручивается и летит несколько отклоняясь в сторону. Чтобы правильно выполнить этот прием, необходимо разбежаться точно по направлению предполагаемого полета мяча. При этом немного согнутая опорная нога ставится на уровне мяча на такое расстояние от него, чтобы не мешать движению бьющей ноги. Носок последней оттягивается вниз, голеностоп закрепляется, и вся нога разворачивается внутрь. Туловище наклоняется вперед, и тяжесть тела переносится на опорную ногу. В момент удара нога соприкасается с мячом наружным швом бутсы. Высота полета мяча при этом зависит от расстояния между опорной ногой и мячом, а также от степени поворота стопы бьющей ноги внутрь. Следует также помнить: чем ближе опорная нога и чем больше повернута внутрь, тем будет ниже полет мяча после удара.

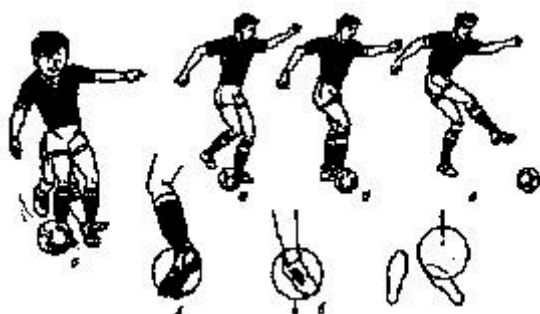


Рис. 28

Конечно, освоить этот прием непросто. Но вполне возможно. Главное при разучивании - подмечать свои ошибки. А они, как правило, заключаются в следующем: или бьющая (или опорная) нога ставится перед мячом так, что преграждает путь к мячу бьющей ноге; или слабо оттягивается носок бьющей ноги; или недостаточно разворачивается внутрь стопа бьющей ноги. Чтобы опорная нога имела правильное положение, нужно ставить ее при ударе на специальную отметку. А чтобы хорошо оттягивать при ударе носок бьющей ноги и разворачивает стопу внутрь, надо сделать пометку мелом на соответствующем месте стопы. После этого следует совершить 10-15 ударов в стенку с расстояния 8-10 м, контролируя правильность движения. Для разучивания этого приема рекомендуются упражнения, предназначенные для обучения удару серединой подъема.

Удар носком чаще всего применяется при игре в сырую погоду, этим способом размокший мяч можно послать на довольно большое расстояние. В ряде случаев этот удар эффективен и при обстреле ворот соперников, ведь он наносится с небольшого замаха, а следовательно, внезапно для вратаря. Техника выполнения этого приема аналогична технике удара серединой подъема.

Удар пяткой (рис. 29) применяется в основном при необходимости выполнить неожиданную передачу партнеру, находящемуся сзади. При всей простоте данного приема первоначально далеко не всегда у начинающих футболистов он получается

правильно. Более того, не все мастера футбола умеют использовать его в игре. Вот почему уже в юном возрасте необходимо уделить разучиванию этого удара серьезное внимание. Как же выполняется этот прием? Опорную ногу следует поставить на одном уровне и чуть сбоку от мяча. Бьющая нога после замаха сначала проходит над мячом (или же сбоку от него), а затем обратным движением наносит удар пяткой в середину мяча. Однако это не все. Пяткой можно успешно направлять мяч и в сторону от себя, что также бывает неожиданно для соперников. Для этого надо опорную ногу поставить чуть впереди мяча так, чтобы пятка оказалась примерно против середины мяча. Колено же опорной ноги сгибается, после чего выносится вперед и немного в сторону бьющая нога. Ее носок одновременно разворачивается до такой степени, чтобы пятка оказалась напротив середины мяча. Затем движением бьющей ноги к мячу выполняется удар в сторону от себя.

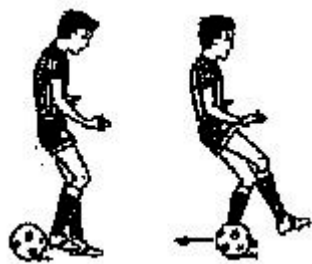


Рис. 29

Последовательность в обучении:

10. С ШАГА. Встать спиной к стене. В 1,5 м перед собой положить мяч. Сделать шаг вперед и нанести удар по мячу в стенку пяткой.

11. С РАЗБЕГА. Через каждые 3—4 шага по прямой линии ставятся 5—6 мячей. Далее нужно сделать разбег и, поочередно подбегая к мячам, выполнить удары пяткой. Сначала разбег выполняется медленно, а затем побыстрее.

12. ВДВОЕМ. Занимающиеся разбиваются на пары. Партнеры встают в 5-6 м друг от друга. Игрок, имеющий мяч, поворачивается к партнеру спиной и наносит удар по мячу пяткой, направляя его партнеру. Тот останавливает мяч и таким же образом посылает его назад и т. д. Каждый выполняет по 15-20 ударов.

13. ПО КАТЯЩЕМУСЯ МЯЧУ. Два игрока встают один за другим. Первый легко направляет мяч вперед низом. Стоящий за ним делает рывок и, догнав мяч пяткой, возвращает его партнеру и т. д. После 4-5 рывков следует поменяться ролями.

14. ПЯТКОЙ В ЦЕЛЬ. Из двух стоек сооружаются ворота шириной 1 м. Два игрока занимают позиции по ту и другую стороны от ворот. Они поочередно наносят с небольшого разбега удары по воротам пяткой. Расстояние от ворот до лежащего на земле мяча 6-7 м.

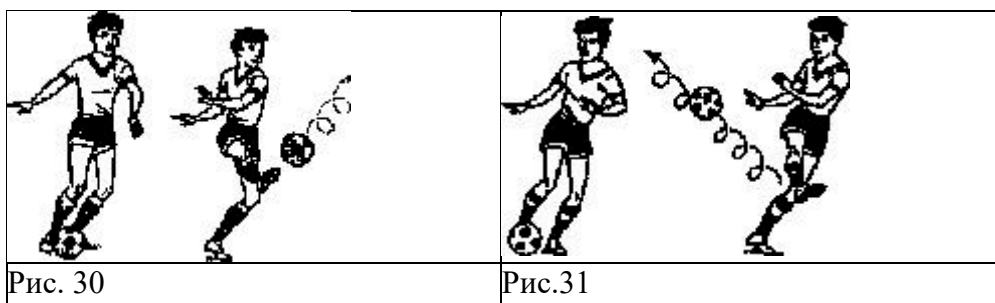
ОБГОНИ И ПЕРЕДАЙ.

Это упражнение выполняется в парах. Один из игроков движется с мячом впереди, а его партнер следует за ним на расстоянии 5-6 шагов. Первый выполняет передачу пяткой назад, второй подхватывает мяч, обгоняет партнера и в свою очередь выполняет аналогичную передачу. Наиболее часто встречающейся ошибкой при выполнении данного приема бывает та, когда занесенная для удара бьющая нога и мяч оказываются не на одной линии с опорной ногой, а впереди. В таких случаях удар, как правило, приходится в верхнюю часть мяча. Тем, у кого наблюдается эта ошибка, рекомендуется выполнить следующее упражнение: имитировать удары пяткой по неподвижному мячу с нескольких шагов разбега, ставя опорную ногу на специальную отметку. Если этот недостаток устраняется успешно, то следует поупражняться в выполнении приема у стенки или с партнером.

Резаными ударами называются те, после которых мяч летит по дуге, вращаясь вокруг своей оси. Чтобы получить наглядное представление об этих ударах, надо поставить мяч на землю и нанести по нему удар, стараясь попасть не в середину, а сбоку. Это и будет резанный удар. Этот удар находит все большее применение в современном футболе. Лучшие мастера этой игры успешно используют его для передач, ударов по воротам. Резанные удары могут выполняться любым способом. Однако чаще всего в игре применяются удары, выполненные внутренней и внешней частями подъема.

Резанный удар внутренней частью подъема (рис. 30) выполняется в основном так же, как и обычный удар, с той лишь разницей, что он наносится не посередине мяча, а по той его части, которая дальше стоит от опорной ноги. В момент удара нога как бы вскользь прокатывается по мячу, придавая ему вращательное движение вокруг своей оси. Чем сильнее вращается мяч, тем круче дуга его полета.

При выполнении **резаного удара внешней частью подъема** (рис. 31) нога также соприкасается не с серединой, а с той частью мяча, которая находится ближе ноге. При этом вначале касается та часть подъема, которая ближе к пальцам. Затем бьющая нога продолжает движение сторону опорной, а мяч, прокатившись по внешней части подъема, как бы отрывается от ноги.



Последовательность в обучении:

1. ДРУГ ДРУГУ. Занимающиеся упражняются в парах. Партнеры встают в 12—14 м друг от друга и поочередно выполняют резанные удары, посылая мяч партнеру.

2. **ЧЕРЕЗ ВОРОТА.** Из стоек сооружаются ворота шириной 2 м. Два игрока встают по ту и другую сторону от ворот так, чтобы расстояние до них было бы не менее 10м. Они поочередно направляют мяч друг другу резаным ударом, стараясь, чтобы мяч при этом прошел в ворота. Первоначально удары выполняются по неподвижному мячу.

3. **ПО КАТЯЩЕМУСЯ МЯЧУ.** В упражнении участвуют три игрока. Один занимает место в воротах, второй накатывает мяч сбоку, а третий выполняет удары, стараясь попасть в тот или иной угол ворот. Партнеры поочередно меняются ролями.

4. **ЧЕРЕЗ СТОИКУ.** В 17-18 м от линии удара чертится круг диаметром 2,5 м. Между линией удара и кругом ставится стойка. Игроки сначала выполняют удары по неподвижному мячу, а потом по катящемуся, стараясь, чтобы мяч, пролетев над стойкой, попал в круг.

5. **ПОДАЧА С ФЛАНГА.** На поле, у боковой линии, отмечается точка нанесения удара. В штрафной площади в зоне 11-метрового удара обозначается круг диаметром 5 м. Нужно выполнить 10 ударов, стараясь попасть в круг. При этом пять ударов - внутренней частью подъема и пять - внешней. Зачастую начинающим футболистам мешает правильно выполнить этот прием неточное соприкосновение бьющей ноги с мячом (удар наносится или в центр мяча или слишком близко к его краю). Устранить этот недостаток можно с помощью многократного выполнения ударов в стенку по неподвижному мячу. **Удары с лета** - один из наиболее сложных технических приемов игры. Обучаясь этим ударам, следует обратить внимание на правильность соприкосновения бьющей ноги с мячом. Например, игрок выполняет удар по летящему мячу сбоку от него, стараясь попасть в ворота. Лучше повернуться лицом к мячу и в момент его приближения, наклоняя туловище в сторону опорной ноги, нанести удар **серединной частью** подъема в середину мяча (рис. 32).



Рис. 32

Как правило, когда удар получается правильно, мяч летит точно в цель. Эта же особенность характерна для ударов с лета внутренней стороной стопы и внешней частью подъема. Пожалуй, из всех видов ударов с лета самым сложным является удар через голову. Он выполняется так. Когда мяч опускается до уровня плеч, туловище необходимо подать назад, опорную ногу согнуть в коленном суставе, а бьющую ногу направить резко вверх, нанеся удар посередине мяча. Чтобы мяч не полетел при этом вверх, а назад, следует нанести удар в тот момент, когда носок бьющей ноги «смотрит» вверх. Такой удар особенно красив и неожиданен для соперника, когда футболист наносит его в полете.

Последовательность в обучении:

1. ПОДБРОСЬ МЯЧ. Встать в 10—12 м от стенки. Подбросив мяч перед собой, в момент опускания мяча до уровня колен нанести удар с лета. Сначала выполняются удары внутренней стороной стопы, а за тем - серединой и внешней частью подъема.

2. НАБРОСЬ МЯЧ. Занимающиеся разбиваются на пары. Один из партнеров в каждой паре встает левым боком в 10 м от стенки. Его задача - наклонив туловище в сторону опорной ноги, послать мяч, который партнер набрасывает сбоку, с лета в стенку. Мяч набрасывается так, чтобы он опускался сбоку и чуть спереди от бьющего игрока. Периодически партнеры меняются ролями.

3. ДРУГ ДРУГУ. Футболисты работают в парах. В каждой паре игроки встают в 15 м друг от друга, посылая по очереди мячи ударом с лета партнеру. При этом мяч направляется так, чтобы он опускался перед партнером. После отскока тот наносит удар с лета и т. д.

4. ЗАБЕЙ ГОЛ. Упражняются три игрока. Один из них встает в ворота, другой занимает место в 15 шагах от ворот, а третий, встав на линии ворот в 15 -20 м от стойки, выполняет передачи мяча второму. Тот с лета направляет мяч в ворота. После 10 ударов партнеры меняются ролями.

5. ЧЕРЕЗ ГОЛОВУ. Подбросить мяч перед собой и после первого отскока мяча от земли перекинуть его ударом серединой подъема себе через голову. Быстро перевернувшись, вновь после отскока мяча, направить его через себя и т.д.

6. МЯЧ СРЕДНЕМУ. Занимающиеся тренируются в тройках. Два (А и Б) встают в 12—14 м друг против друга, а третий (В) занимает позицию между ними. Игрок А набрасывает мяч среднему, а тот ударом серединой подъема через голову направляет мяч игроку Б. Повернувшись после удара кругом, игрок В получает мяч от игрока Б и аналогичным образом направляет его игроку А и т. д. Партнеры периодически меняются ролями.

7. ПО ВОРОТАМ. Два игрока встают справа и слева от ворот, поочередно с линии ворот (в 15 м от стойки) навешивают мяч в штрафную площадь так, чтобы он удалялся в полете от ворот. Третий занимающийся выполняет удар по воротам слета. Причем удар выполняется ногой, которая находится ближе к летящему мячу. Партнеры периодически меняются ролями.

8. НАВЕСНАЯ ПЕРЕДАЧА. Упражнение выполняется в парах. Партнеры занимают позицию по ту и другую сторону от ворот. Они стараются передавать мяч друг другу верхом, нанося удары с лета. Первоначально удары выполняются после отскока от земли, а по мере освоения без отскока. А теперь о наиболее типичных ошибках. Чаще всего начинающих футболистов встречается следующий недочет: бьющая нога не движется параллельно земле, или опорная ставится слишком близко от мяча. В результате, как правило, получается неточный или слабый удар, а подчас и срезка мяча. Исправить этот недостаток можно так. Нужно выполнить 8-10 ударов по мячу в стенку после подбрасывания или отскока от земли. При этом следует акцентировать внимание соответственно или на наклоне верхней части туловища в направлении опорной ноги, или же на правильной постановке опорной ноги. После того, как это упражнение будет

освоено, следует вместе с партнером поупражняться в ударах с лета, попеременно посылая мяч друг другу.

Удары с полулета (рис. 33) выполняются в момент отскока мяча от земли. Такие удары, как правило, очень сильны. Ими пользуются при дальних передачах, обстреле ворот. Удар с полулета выполняется всеми сторонами стопы, но чаще всего серединой и внешней частью подъема. Делается это так. При приземлении мяча опорная нога ставится рядом с мячом и сгибается в колене. Бьющая нога отводится назад, а затем быстро устремляется к мячу. В момент удара носок сильно оттягивается вниз, туловище отклоняется назад.



Рис. 33

Последовательность в обучении:

1. В СТЕНКУ. Встать в 3—4 шагах от стенки и, подбросив мяч перед собой, в момент отскока его от земли несильно нанести удар серединой подъема. Это упражнение повторяется 10—15 раз. Затем следует выполнить по 10 ударов внешней и внутренней частью подъема.
2. В КРУГ. На стенке обозначается круг диаметром 1 м. Встать в 8—10 м от цели и, подбросив мяч перед собой, ударами с полулета стараться попасть в круг. Выполнить по 10—15 ударов каждой ногой.
3. В ВОРОТА. Встать с мячом в 12—15 шагах от ворот. Подбросив мяч перед собой и устремившись за ним вдогонку, нанести удар с полулета по воротам, которые защищает вратарь.
4. ТОЧНАЯ ПЕРЕДАЧА. Два игрока встают в 15—16 шагах друг от друга. Их задача — точно посылать мяч друг другу. Причем один удар выполняется по неподвижному мячу, другой — с полулета. Каждый из них должен выполнить по 10—15 ударов с полулета.
5. ЧЕРЕЗ ШНУРОК. Между двух стоек натягивается шнурок. Два игрока встают по обе стороны от шнурка и поочередно посылают мяч друг другу ударом с полулета.
6. СИЛЬНЫЙ УДАР. Занимающиеся упражняются в парах. Один из них занимает место в воротах и выбрасывает руками мяч в поле так, чтобы он немного не долетал до партнера. Тот с полулета сильно наносит удары по воротам. После 10—15 ударов партнеры меняются ролями. Наиболее типичными ошибками при ударах с полулета являются следующие: или слабо оттягивается носок бьющей ноги, или опорная нога ставится слишком далеко от мяча. Чтобы устранить эти ошибки, надо поупражняться в выполнении ударов с полулета в стенку после подбрасывания мяча перед собой. Лучше выполнять удары вполсилы.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение (далее - ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен. Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. 3 Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат. Ошибки: 1) заступ за линию измерения или касание ее; 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока; 3) отталкивание ногами одновременно.

Прыжок в длину с разбега

Прыжок в длину с разбега выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине выполняется из ИП: вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Высота грифа перекладины для участников I - III ступеней - 90 см. Высота грифа перекладины для участников IV - IX ступеней - 110 см. Для того чтобы занять ИП, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от грифа, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает ИП. Из ИП участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с ИП, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи. Ошибки: 1) подтягивания с рывками или с прогибанием туловища; 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины; 3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП; 4) одновременное сгибание рук.

Подтягивание из виса на высокой перекладине

Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с ИП, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний. Ошибки: 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища); 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины; 3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП; 3) одновременное сгибание рук.

Задание №1: разминка.

- Ходьба.

- Ходьба с заданием (на носочках, на пяточках, на внутренней стороне стопы, на внешней стороне стопы).

- Бег.
- Бег с заданием (бег остановкой, поворот, бег в другую сторону, бег с изменением направления, бег с ускорением).
- ОРУ на месте:
 - И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки на поясе
 - 1-4 - круговые вращение головы вправо
 - 1-4 - влево
 - И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки на поясе
 - 1- наклон головы вправо
 - 2- влево
 - 3 - вперед
 - 4 - назад
 - И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки перед грудью согнутые в локтях
 - 1-2 - отведение согнутых рук назад
 - 3-4 - отведение прямых рук назад с поворотом вправо,
 - 1-2 - тоже
 - 3-4 - тоже влево,
 - И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, правая рука верху левая внизу
 - 1-2 - отведение прямых рук назад
 - 3-4 - смена рук
 - И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки на плечи
 - 1-4 - круговые вращение руками вперед
 - 1-4 - тоже назад
 - И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки на поясе, наклоны туловища
 - 1-2 - наклоны вправо
 - 3-4 - тоже влево
 - И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки на поясе, наклоны туловища
 - 1 - вперед к правой ноге
 - 2 - по середине
 - 3 - к левой
 - 4 - И.п.
 - И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки на поясе, круговые вращения туловищем
 - 1-4 - в правую сторону
 - 1-4 - тоже в левую
 - И.п. – о.с. правая нога впереди согнута в колене, левая сзади прямая руки на поясе, выпады
 - 1-3 - пружинистых выпада
 - 4 - смена ног, прыжком
 - И.п. – о.с. сед на правую ногу, левая в сторону прямая, руки на поясе, перекаты
 - 1-4 - перенос веса тела тяжести с правой ноги на левую
 - 1-4 - тоже самое
 - И.п. – о.с. прыжки
 - 1-4 - на правой ноге
 - 1-4 - тоже на левой
 - 1-4 - тоже на 2х

Задание № 2 Изучить теоретический материал и повторить все упражнения :

удар по мячу носком, серединой подъема, внутренней, внешней частью подъема

Порядок выполнения работы:

1. Работа выполняется в индивидуальном порядке.

2. Напишите название и цель занятия.
3. Изучите теоретический материал и выполните задание № 1-2, сформулируйте выводы по работе.
4. Подготовьтесь к защите и защитите практическое занятие по контрольным вопросам.

Контрольные вопросы

1. Техника удара серединой подъёма
2. Ошибки при разучивании удара серединой подъёма.
3. Упражнения для совершенствования техники.

Практическая работа № 25

Тема: Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: остановки мяча внутренней стороны стопы, остановки мяча внутренней стороны стопы в прыжке, остановки мяча подошвой.

Цель: Изучить технику выполнения приёмов игры: остановки мяча внутренней стороны стопы, остановки мяча внутренней стороны стопы в прыжке, остановки мяча подошвой.

Оснащение/оборудование: спортивное оборудование.

Описание практической работы:

Используя теоретические сведения выполнить предложенное преподавателем задание.

Общие теоретические сведения:

Остановки мяча

Остановки мяча в футболе достигаются, как правило, уступающим движением той или иной части тела и расслаблением определенных мышечных групп. Остановки могут быть полными, после которых мяч остается лежать у ног игроков неподвижно, и неполными, когда движение мяча гасится не полностью, а лишь замедляется его скорость и изменяется направление движения. В игре, естественно, чаще всего используются неполные остановки. Вот почему в последнее время термин «остановка» все чаще заменяется термином «прием» мяча. Думается, это закономерно. Ведь современный футбол отличается повышенными скоростными действиями, интенсивностью. В результате футболист не имеет времени спокойно распоряжаться мячом.

Получая мяч, игрок должен быстро сориентироваться, подправляя его в ту сторону, которая наиболее выгодна для дальнейших действий. Разучивание остановок (приема) мяча рекомендуем проводить одновременно с отработкой техники ударов. Вначале целесообразно освоить остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой, затем летящего мяча внутренней стороной стопы и подошвой, подъемом. После этого можно перейти к разучиванию остановок различными частями тела в движении и прыжке.

Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы довольно часто используется в игре, так как этот способ удобен и надежен. Приняв мяч, нога футболиста готова тут же

направить его дальше. Этот прием выполняется так. Слегка согнутая в колене опорная нога выставляется вперед. Ее носок показывает направление приближающегося мяча. Тяжесть тела переносится также на опорную ногу, останавливающая нога сгибается в колене. Ее стопа сильно разворачивается наружу и образует со стопой опорной ноги угол (рис. 47). Таким образом, она слегка подается навстречу приближающемуся мячу. В момент соприкосновения с мячом нога мягко отводится назад, а мяч остается лежать перед игроком.

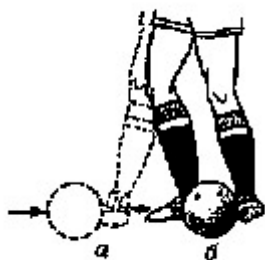


Рис. 47

Последовательность в обучении:

1. **УДАРЬ И ОСТАНОВИ.** Встать в 5 м от стенки и направить мяч низом так, чтобы, отскочив от стенки, он откатился назад. Остановив мяч, вновь ударом направить его в стенку и т. д.
2. **ПРИЕМ И ПЕРЕДАЧА.** Игроки разбиваются на пары. Партнеры встают друг против друга на расстоянии 6 м. Посылая поочередно мяч друг другу, они упражняются в передачах и остановках мяча внутренней стороной стопы. Постепенно расстояние между партнерами увеличивается.
3. **МЯЧ В ЦЕНТР.** Занимающиеся встают по кругу, диаметр которого 12-14 м. Один из игроков занимает место в центре круга. Его задача - поочередно передавать мяч коллегам. Последние, остановив мяч, вновь возвращают его игроку, стоящему в центре круга.
4. **ИЗ КРУГА В КРУГ.** Участники разделяются на две команды. В составе каждой равное число игроков. Команды располагаются в нескольких местах друг от друга, встав в колонны по одному. Перед каждой колонной чертится круг диаметром 2 м. Первые номера команд встают в круг с мячом. По сигналу они направляют мяч головным игрокам своих команд. Те, остановив мяч, направляют его обратно, а сами поворачиваются и бегут в конец колонны. Игра заканчивается, когда каждый игрок в командах выполнит по три передачи. Победа дается команде, быстрее выполнившей задание. Расстояние от колонны до круга — 5-6 м.
5. **В ДВИЖЕНИИ.** Игроки разбиваются на пары и встают в 7-8 м друг от друга. Продвигаясь вперед, они передают мяч друг другу низом, предварительно останавливая его ногой. Темп движения постепенно увеличивается. Зачастую у начинающих игроков встречается при остановках такая ошибка: коснувшись ноги, мяч сильно отскакивает, что позволяет сопернику овладеть мячом. Это вызвано тем, что суставы ноги сильно напрягаются, а мяч, натолкнувшись на жесткую поверхность стопы, отскакивает от ноги. Чтобы устранить этот недостаток, лучше всего потренироваться вместе с партнером в остановках, используя слабонакаченный мяч. Когда почувствуете, что ошибок становится все меньше, переходите на упражнения с

обычным

мячом.

Нередко встречается и другая ошибка. Например, носок опорной ноги слишком разворачивается внутрь или наружу. В результате останавливающая нога встает не под прямым углом к движущемуся навстречу мячу, который столкнувшись со стопой, неожиданно отскакивает в сторону. В этом случае целесообразно выполнить удары в стенку с последующей остановкой отраженного мяча, обращая необходимое внимание на постановку опорной ноги.

Остановка катящегося мяча подошвой (рис. 48) выполняется, когда мяч движется навстречу игроку. Техника выполнения приема не так уж сложна. Однако требует вначале внимания и старательности. Делается это так. Останавливающая нога, слегка согнутая в колене, выносится навстречу приближающемуся мячу. Приподнятый носок и опущенная пятка как бы образуют над мячом косую крышу. Направление носка опорной ноги совпадает с направлением движения мяча. При соприкосновении мяча с подошвой нога за счет сгиба в колене отводится чуть назад, мягко прижимая мяч к земле, а туловище подается вперед.



Рис. 48

Последовательность в обучении:

1. **МЯЧ ПАРТНЕРУ.** Игроки разбиваются на пары и встают в 5 м друг от друга. Один из них выносит ногу вперед, приподняв носок и опустив пятку, навстречу мячу, который накатывает ему партнер. Как только мяч соприкасается с подошвой, игрок мягко прижимает его к земле. После этого он накатывает мяч товарищу, который выполняет остановку, а затем передачу и т.д.

2. **ПО СИГНАЛУ.** Упражнение выполняется парами. Партнеры встают в 6—7 м друг от друга. Один из партнеров владеет мячом, а другой поворачивается к нему спиной. Первый дает передачу низом в сторону товарища, а когда мяч приблизится к нему, подает сигнал голосом. Услышав сигнал, игрок поворачивается кругом и останавливает мяч подошвой. После этого партнеры меняются ролями и т.д.

3. **ТРОЙКА.** Одновременно упражняются три игрока. Два из них, встав в 5—6 шагах друг от друга, поочередно низом посылают мяч в сторону третьего, который занимает позицию в 7—8 шагах от них. Тот вынужден делать движение вправо или влево, останавливая мяч подошвой, так как мяч посылается партнерами в сторону от него. Периодически партнеры меняются ролями.

Начинающие игроки, выполняя остановку катящегося мяча подошвой, часто заносят останавливающую ногу слишком высоко. Эта ошибка ведет к тому, что мяч проскальзывает под стопой.

Чтобы почувствовать более точно правильность движения, рекомендуется повторить упражнение 1. После остановки игрок сильно наступает на мяч ногой — это тоже

типичная ошибка. У кого она наблюдается, необходимо после остановки сразу сделать шаг вперед останавливающей ногой. В этом случае масса тела будет перенесена на опорную ногу и мяч не выскочит из-под стопы. В игре футболисты часто останавливают опускающиеся мячи и внутренней стороной стопы (рис. 49), и подошвой (рис. 50). В первом случае опорная нога ставится примерно в 40 см впереди предполагаемого места приземления мяча. Останавливающая нога отводится назад, пропуская летящий мяч, а в момент его касания земли мягко накрывает внутренней стороной стопы. При остановке опускающегося мяча подошвой опорная нога ставится чуть позади предполагаемого приземления мяча. Останавливающая нога, согнутая в коленном суставе, выносится немного вперед. После касания мячом игрового поля он накрывается подошвой за счет некоторого выпрямления ноги, которая при этом расслабляется.



Рис. 49



Рис. 50

Последовательность в обучении:

1. НАБРОСЬ МЯЧ. Упражняются два игрока. Один из них легко набрасывает мяч партнеру, который останавливает его или внутренней стороной стопы, или подошвой. Расстояние между партнерами – 3-4 шага. Каждый должен выполнить по 10-15 остановок мяча тем и другим способом.
2. ПОСЛЕ ОТСКОКА. Подбросить мяч выше головы так, чтобы он опускался рядом с плечом со стороны останавливающей ноги, и остановить мяч после отскока внутренней стороной стопы. Упражнение повторяется 10-15 раз. Затем остановки выполняются подошвой. При этом игрок набрасывает мяч так, чтобы он опускался чуть впереди. Упражнение повторяется 10-15 раз.
3. ОСТАНОВИ И ПЕРЕДАЙ. Упражняются два игрока. Один набрасывает мяч влево от партнера. Тот останавливает его внутренней стороной стопы левой ногой, а возвращает мяч внутренней стороной стопы правой ногой. Затем мяч набрасывается под правую ногу и т. д. Всего партнеры выполняют по 10 остановок той и другой ногой. Затем они меняются ролями. Следующая серия предполагает остановки мяча подошвой с последующей передачей партнеру. Передача выполняется ногой, которая останавливала мяч. Каждый из партнеров выполняет по 10 остановок той и другой ногой.
4. С РАЗБЕГА. Два игрока занимают позицию в 8 м друг против друга. Один из них набрасывает партнеру мяч так, чтобы он опускался в 3-4 м перед ним. Партнер делает рывок, останавливает мяч и возвращает его вам ударом ноги, а сам возвращается на исходную позицию и т. д. Партнеры периодически меняются ролями.
5. С ПОВОРОТОМ. Упражнение выполняется парами в 8 м друг от друга. Они поочередно набрасывают партнеру мяч так, чтобы тот останавливал его после отскока с поворотом на 45°, а затем - на 90°.
6. ПОСЛЕ РЫВКА В СТОРОНУ. Два игрока встают в 10-12 шагах друг от друга. Один из

них набрасывает мяч в сторону партнера. Тот должен сделать рывок и остановить мяч после отскока от земли с поворотом лицом к тому, кто бросал мяч. После остановки игрок берет мяч в руки и набрасывает его для остановки своему партнеру и т. д.

7. ПОСЛЕ УДАРА. В упражнении участвуют два игрока. Они встают в 20 шагах друг от друга и поочередно посылают мяч в сторону партнера ударом с руки по крутой траектории. После отскока мяч останавливается внутренней стороной стопы или подошвой.

Коснувшись ноги, мяч отскакивает от игрока - вот одна из наиболее часто встречающихся ошибок при остановках мяча этими способами. Причина в том, что слишком напряжен голеностопный сустав останавливающей ноги. Для исправления данного пробела следует еще раз выполнить упражнения 1 и 2.

В случаях, когда летящий сзади или сбоку мяч, опускаясь, несколько удаляется от игрока, используется **остановка внешней стороной стопы** (рис. 51). Этот прием используется опытными футболистами для последующего ухода от соперника. А выполняется он так. Опорная нога сгибается в коленном суставе, а другая выносится вперед, приподнимается и разворачивается. Мяч накрывается внешней стороной стопы, а голеностопный сустав расслабляется. Туловище слегка наклоняется в сторону мяча. Существуют и другие варианты остановки летящего мяча этим способом (рис. 52).



Рис. 51



Рис. 52

Последовательность в обучении:

1. ИМИТАЦИЯ. Данный прием выполняется без мяча, имитируя остановку.
 2. ПОДБРАСЫВАЯ МЯЧ. Мяч подбрасывать в сторону от себя и останавливать его то правой, то левой ногой.
 3. НАБРАСЫВАЯ МЯЧ. Занимающиеся упражняются в парах. Партнеры встают в 6 м друг от друга и поочередно набрасывают мяч друг другу так, чтобы его можно было останавливать внешней стороной стопы. Расстояние постепенно увеличивают.
 4. С ПОВОРОТОМ. Упражняются два игрока. Один из них набрасывает мяч влево от партнера. Тот делает рывок за мячом и останавливает мяч правой ногой с поворотом лицом к партнеру, отыгрывая ему мяч внешней частью подъема этой же ноги. После этого мяч набрасывается вправо от партнера и т. д. Периодически игроки меняются ролями.
- Большую сложность для начинающих футболистов представляет остановка летящих мячей, особенно с высокой скоростью. Овладев приемом таких мячей, вы получаете в игре большое преимущество перед соперником. Как правило, летящие мячи останавливаются внутренней стороной стопы (рис. 53) или серединой подъема (рис. 54).



Рис. 54

Рис. 53



Рис. 54

Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы во многом напоминает остановку катящегося мяча этим же приемом. Опорная нога слегка сгибается в колене, выносится вперед - вверх с таким расчетом, чтобы мяч соприкоснулся с внутренней стороной стопы. В тот же миг останавливающая нога мягко подается назад, гася скорость полета мяча. Этим приемом принимаются мячи, летящие не выше уровня бедра. Более высокие мячи этим же приемом можно остановить в прыжке. Если же мяч опускается перед футболистом, его можно остановить серединой подъема. При этом опорная нога сгибается в колене, а другая выносится вперед - вверх. Она также чуть сгибается в колене. Стопа ее оттягивается вниз. Опускающийся мяч встречается с серединой подъема (или носком) и останавливающая нога быстрым, но мягким движением опускается вниз, гася скорость полета мяча.

Последовательность в обучении:

1. ПОДВЕШЕННЫЙ МЯЧ. К стойке или воротам подвешивается мяч так, чтобы от земли до мяча было примерно 40 см. Занимающийся раскачивает подвешенный мяч и при его приближении делает шаг вперед, стараясь его остановить внутренней стороной стопы. Поупражнявшись, измените расстояние от земли до мяча до 10 см и, раскачивая мяч, останавливайте его серединой подъема.
2. СВЕЧКА. Подбрасывать мяч над собой свечкой и затем останавливать опускающийся мяч то внутренней стороной стопы, то серединой подъема.
3. ПО КРУТОЙ ТРАЕКТОРИИ. Упражнение выполняется так же, как и предыдущие. Разница в том, что два игрока поочередно набрасывают мяч друг другу по крутой траектории. Расстояние между партнерами 8 м.
4. ПОДБЕЙ ВВЕРХ. Жонглировать мячом серединой подъема. Подбив мяч вверх, останавливать его серединой подъема или внутренней стороной стопы.
5. ПОСЛЕ УДАРА. В упражнении участвуют два игрока. Они встают друг против друга на расстоянии 15-20 шагов и поочередно направляют мяч друг другу так, чтобы он опускался прямо на партнера. Летящий мяч останавливается то одним, то другим способом.
6. ПОСЛЕ УДАРА С ПОВОРОТОМ. Упражнение выполняется так же, как и предыдущее, с той лишь разницей, что одновременно с остановкой игроки совершают поворот на 45-90° в условленную сторону.

Существенной ошибкой при остановках летящего мяча данными способами является неумение мягко и быстро отвести ногу назад в момент соприкосновения с мячом. В результате, как правило, мяч сильно отскакивает от игрока и становится легкой добычей соперников. Рекомендуем для исправления недостатка возвратиться к упражнениям 1 и 2. Футбол становится все быстрее. У игроков зачастую нет времени на обработку мяча ногами. Ведь соперник не дремлет, стремясь отыскать любую возможность для отбора

мяча. Поэтому футболисты стараются принять мяч и головой (рис. 55) и бедром (рис. 56), и животом (рис. 57), и грудью (рис. 58 и 59). Техника этих приемов аналогична описанным выше приемам: соответствующая часть тела сближается с мячом, а за мгновение до касания с ним подается немного назад. Например, остановка мяча грудью применяется в тех случаях, когда мяч опускается на игрока или летит прямо на него, а играть головой невыгодно. А такая ситуация часто встречается в игре.



Рис. 55



Рис. 56



Рис. 57

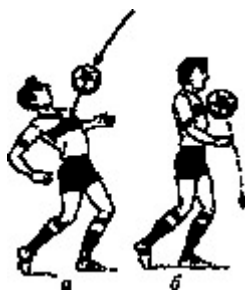


Рис. 58



Рис. 59

Последовательность в обучении:

1. **ВДВОЕМ.** Игроки разбиваются на пары и встают в 4 м друг от друга. Они поочередно набрасывают мяч друг другу на грудь, останавливая его. Расстояние между партнерами постепенно увеличивается.
2. **МЕНЯЯ ТРАЕКТОРИЮ.** Упражнение выполняется так же, как и предыдущее. Однако траектория полета мяча все время меняется.
3. **НАВСТРЕЧУ МЯЧУ.** Упражняются два партнера. Они встают друг против друга на расстоянии 10 м и поочередно набрасывают мяч друг другу так, чтобы товарищ смог сделать рывок навстречу летящему мячу и остановить его грудью.
4. **ОСТАНОВКА В ДВИЖЕНИИ.** Занимающиеся разбиваются на пары. По сигналу пары начинают двигаться взад и вперед по полю. При этом один игрок набрасывает мяч другому, а тот принимает его на грудь и плавно опускает себе в ноги. После короткого дриблинга последний берет мяч в руки и набрасывает его на грудь партнеру и т. д. (рис. 60).

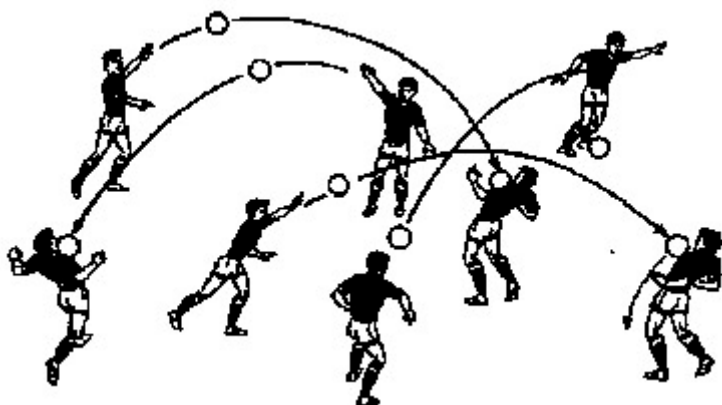


Рис. 60

ПОСЛЕ УДАРА. Упражнение выполняется так же, как и предыдущее. Разница в том, что мяч не набрасывается партнеру рукой, а после дриблинга мягко направляется ему ударом ноги.

ПОСЛЕ ОТСКОКА. Игроки упражняются в парах. Задача — принять на грудь отскочивший от земли мяч, который партнер направляет ему рукой с отскоком от земли (рис. 61). Расстояние между игроками 8—10 м. Принимающий игрок должен, выгнув грудь, как бы подсесть под мяч и затем плавно спустить его на землю под ноги.

ПОСЛЕ НАВЕСА. Упражнение проводится перед воротами. Нападающие А и Б, за которыми следят защитники С и Д, находятся за пределами штрафной площадки. Нападающий А подает мяч верхом на партнера В. Последний принимает его на грудь, проходит в штрафную площадь и бьет по воротам. После пяти передач партнеры меняются ролями. Защитники С и Д сначала действуют пассивно, а затем оказывают противодействие нападающим (рис. 62).



Рис. 61

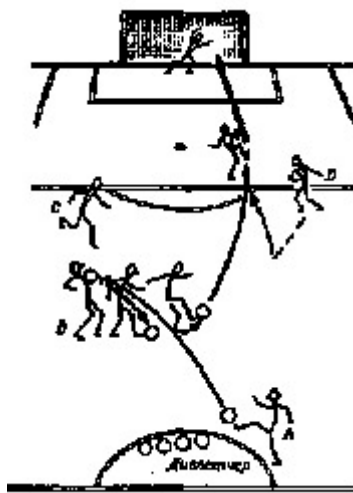


Рис. 62

ТРЕУГОЛЬНИК. Упражняются одновременно три игрока. Они образуют на поле треугольник со сторонами в 10 шагов. Два игрока имеют по мячу. Они попеременно направляют мячи в сторону партнера без мяча, который останавливает летящие мячи грудью, а затем возвращает их партнерам ударом ноги. Игроки периодически меняются ролями.

С ПОВОРОТОМ. Данное упражнение выполняется так же, как и предыдущее, однако, останавливая мяч, игрок поворачивается

на 45-90°, обрабатывает мяч и направляет его назад. При выполнении остановок мяча грудью у новичков подмечены следующие ошибки: когда мяч летит навстречу, они иногда опаздывают «убрать» грудь, в результате чего мяч сильно отскакивает от груди. Чтобы появился прочный навык своевременного «убирания» груди, надо почаще выполнять упражнение в подбрасывании мяча над собой с последующей остановкой его грудью. Полезно от занятия к занятию повторять упражнение 1. Второй типичной ошибкой является явно недостаточное отведение назад верхней части туловища в момент остановки. После этого, как правило, опускающийся мяч неожиданно соскальзывает с груди. В целях устранения данного пробела рекомендуется выполнять останавливающее движение без мяча, имитируя остановку грудью.

ЗАДАНИЕ:

Задание №1: разминка.

- Ходьба.
- Ходьба с заданием (на носочках, на пяточках, на внутренней стороне стопы, на внешней стороне стопы).
- Бег.
- Бег с заданием (бег остановкой, поворот, бег в другую сторону, бег с изменением направления, бег с ускорением).
- ОРУ на месте:
 - И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки на поясе
 - 1-4 - круговые вращение головы вправо
 - 1-4 - влево
 - И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки на поясе
 - 1- наклон головы вправо
 - 2- влево
 - 3 - вперед
 - 4 - назад
 - И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки перед грудью согнутые в локтях
 - 1-2 - отведение согнутых рук назад
 - 3-4 - отведение прямых рук назад с поворотом вправо,
 - 1-2 - тоже
 - 3-4 - тоже влево,
 - И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, правая рука верху левая внизу
 - 1-2 - отведение прямых рук назад
 - 3-4 - смена рук
 - И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки на плечи
 - 1-4 - круговые вращение руками вперед
 - 1-4 - тоже назад
 - И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки на поясе, наклоны туловища
 - 1-2 - наклоны вправо
 - 3-4 - тоже влево
 - И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки на поясе, наклоны туловища
 - 1 - вперед к правой ноге
 - 2 - по середине
 - 3 - к левой
 - 4 - И.п.

- И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки на поясе, круговые вращения туловищем
1-4 - в правую сторону
1-4 - тоже в левую
- И.п. – о.с. правая нога впереди согнута в колене, левая сзади прямая руки на поясе, выпады
1-3 - пружинистых выпада
4 - смена ног, прыжком
- И.п. – о.с. сед на правую ногу, левая в сторону прямая, руки на поясе, перекаты
1-4 - перенос веса тела тяжести с правой ноги на левую
1-4 - тоже самое
- И.п. – о.с. прыжки
1-4 - на правой ноге
1-4 - тоже на левой
1-4 - тоже на 2х

Задание № 2 Изучить теоретический материал и отработать упражнения: остановка мяча внутренней стороной стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке, остановки мяча подошвой.

Порядок выполнения работы:

1. Работа выполняется в индивидуальном порядке.
2. Напишите название и цель занятия.
3. Изучите теоретический материал и выполните задание № 1-2, сформулируйте выводы по работе.
4. Подготовьтесь к защите и защитите практическое занятие по контрольным вопросам.

Контрольные вопросы:

1. Остановка мяча внутренней стороной стопы
2. Остановка мяча внутренней стороной стопы в парах.
3. Остановка мяча внутренней стороной стопы в парах с расстояния 10–15 и 25 и более метров.
4. Остановка мяча внутренней стороной стопы с разбега.

Тема 2.12.Баскетбол

Практическая работа № 26

Тема: Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры:перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча.

Цель: Обучение стойке баскетболиста, перемещениям, поворотам, обучение передачам мяча стоя на месте и броскам в кольцо с места, развитие быстроты, скорости, ловкости, координации движений.

Материалы для выполнения работы: Теоретический материал, Интернет ресурсы, спортивное оборудование.

Описание практической работы:

Используя теоретические сведения выполнить предложенное преподавателем задание.

Общие теоретические сведения:

Самое раннее свидетельство об игре, напоминающей баскетбол, можно найти у древних цивилизаций Центральной и Южной Америки. В Центральной Америке, на полуострове Юкатан, игровые площадки, обнесенные каменными стенами, датируются седьмым столетием нашей эры. Глядя на эти площадки, украшенные скульптурами богов и различными символами, ученые пришли к выводу, что игра была частью религиозных празднеств. Она называлась «пок-тапок» и проводилась каучуковым мячом, сделанным из смолы священных деревьев. Играющие стремились поразить мячом цель, представлявшую собой массивное каменное кольцо. Эта игра походила и на футбол и на баскетбол одновременно.

В книге Ю. Шанина «От эллинов до наших дней» интересно описывается игра «тлачтли», которой увлекались в разных частях Америки. «Хотя игра в мяч носила немало светских черт (например, присутствие зрителей), все же в своей основе она была культовой и ритуальной. Большие корты при специальных храмах сооружались лишь в значительных религиозных центрах. А в их оформлении виден четко продуманный символизм. На каменных фризах изображались игроки. Отдельные камни, вырезанные в виде ног, кистей рук и голов, имели не только ритуальное, но, скажем прямо, и довольно зловещее значение. Ибо самой неприятной и страшной (с нашей, современной, точки зрения) «деталью» являлось то, что эта игра была тесно связана с человеческими жертвоприношениями. Барельефный фриз большого корта в Чичен- Ица показывает капитана команды- победительницы. В высоко поднятой руке он держит только что отсеченную голову капитана проигравшей команды. Тот стоит на коленях перед победителем, и кровь (в форме шести змей) бьет фонтаном из его обезглавленной шеи. Между ними изображен мяч, на котором нарисован череп (символ смерти!).

В Мексике в шестнадцатом столетии ацтеки играли в похожую игру, которая называлась «олламалитцли». Ее участник, поразивший каменное кольцо, получал право требовать себе одежду всех зрителей.

Тем не менее, честь «изобретения» современного баскетбола принадлежит уроженцу Канады доктору Джеймсу Нейсмиту. В отличие от других видов спорта баскетбол не является эволюцией уже существующей игры - Нейсмит изобрел абсолютно новую игру, и точно известны дата и место проведения первого матча.

Нейсмит работал преподавателем Международной тренировочной школы в Спрингфилде (штат Массачусетс, США). Он, конечно, и не мечтал изобрести вид спорта, который в скором времени начнет соперничать в популярности с футболом, а хотел всего лишь найти более интересный, чем гимнастика, вид зимних занятий, чтобы студентам не было скучно в те месяцы, когда погода не позволяла заниматься футболом и бейсболом. И Нейсмит остановился на игре с мячом просто в силу того, что мяч всегда вызывал эмоциональную реакцию человека.

Игра, как задумал Нейсмит, должна была проводиться в закрытом помещении.

Следовало подумать о предупреждении возможных травм у занимающихся в условиях ограниченного игрового пространства. Чтобы мастерство превалировало над силой, Нейсмит решил исключить из игры линию ворот или другую подобную мишень. Его мишень должна была быть горизонтально и приподнятой над полом, вне пределов досягаемости для игроков. Чтобы ее поразить, требовалась ловкость, а не сила.

Сначала Нейсмит намеревался прибить картонные коробки на каждой стороне зала, и основная идея игры заключалась бы в том, чтобы забросить мяч в коробку. Такая игра могла получить название «боксбол» (от англ. box - коробка и ball - мяч). Не найдя коробок, он воспользовался подвернувшимися под руку корзинами из-под персиков. Так игра стала называться «баскетболом» (от англ. basket - корзина, ball - мяч).

Корзины из-под персиков для новой игры принес сторож по имени Стеббинс. Их прикрепили на разных сторонах к балкону, опоясывающему зал. Совершенно случайно высота балкона, к которому были прибиты корзины, оказалась равной 3,05 метра, и пор в баскетболе корзины всегда поднимаются над полом на эту высоту. Сначала они просто прибивались к балкону. Позднее, чтобы избежать вмешательства в игру сидящих на балконе чересчур эмоциональных болельщиков, корзины были отгорожены от них щитами.

Нейсмит сформулировал первые правила игры и 21 декабря 1891 года провел первый баскетбольный матч в гимнастическом зале Спрингфилдского колледжа. Печатные источники называют три разные даты рождения игры:

21 декабря 1891 года, 15 и 20 января 1892 года. Однако сам Нейсмит утверждал, что первая встреча была проведена перед рождеством 1891 года.

Он разделил свой класс на две команды по девять человек в каждой, взял футбольный мяч и предложил попробовать забросить его в корзину. Стеббинс должен был стоять на стремянке и доставать из корзины попавший туда мяч. В первой игре ему не пришлось много работать - мяч лишь один раз угодил в корзину.

Игра так всем понравилась, что Нейсмита вскоре замучили просьбами о лишней копии правил, в 1892 году он публикует первую «Книгу правил» своей игры, содержащую 13 пунктов. Большинство из них действует и в наши дни. Единственным принципиально важным новшеством в современных правилах можно считать разрешение игрокам вести мяч.

Нейсмит не ограничивал строго количество игроков. По его правилам команда могла включать от трех до сорока человек. «Чем меньше игроков, - говорил он, - тем изобретательнее можно играть, чем больше, тем игра забавнее». По аналогии с футболом игроки подразделялись на нападающих, защитников и даже... вратарей и могли играть только в своих зонах площадки. Быстрое совершенствование техники игроков привело к тому, что в 1895 году было достигнуто соглашение об ограничении состава команды пятью, семью или девятью играющими в зависимости от размеров площадки. Вскоре после этого число игроков в команде было окончательно стандартизировано.

С тех пор команда выставляет на площадку не более пяти человек одновременно.

Выбирая мишень, Нейсмит должен был решить вопрос о возвращении мяча в игру. Сначала пользовались лестницей (вспомните сторожа Стебби! взбираясь на которую мяч извлекали из корзины. Но по мере совершенствования техники игроков и роста процента

попадания мячей в корзину это стало неудобным. Поэтому в 1900 году корзины из-под персиков были заменены металлическим обручем с сеткой, не имеющей дна.

Первая публикация о баскетболе в России появилась в 1901 году, и принадлежала она перу А. Скотака в книге «Гимнастические игры. Руководство для ведения подвижных игр в трудовых школах и на детских площадках».

Первым популяризатором баскетбола в России стал спортивный петербургский клуб общества «Маяк». Дедушкой русского баскетбола считаю Васильева Степана Васильевича, который отдал спорту практически всю свою жизнь.

Баскетбол начал распространяться по городам России. Однако подлинно массовое развитие он получил после Великой Октябрьской социалистической революции.

В 1923 году в Петрограде были выпущены первые советские правила игры, а 25 мая того же года, в день годовщины организации Всевобуча, состоялся первый в истории Советского государства официальный баскетбольный матч.

В 1923 году в Москве было проведено первое первенство Советского Союза по баскетболу, в котором участвовали шесть женских и шесть мужских команд.

В 1928 году баскетбол был представлен в программе Всесоюзной спартакиады в Москве.

Несовершенство правил того времени порождало курьезные случаи на баскетбольных площадках. Вот например: «По правилам того времени по каждого забитого мяча игра возобновлялась с центра, разрешались ничьи, время игры определялось без учета остановок, так называемое «грязное» время. В связи с этим происходили забавные ситуации. Так, например, во время одной из встречи баскетбольных команд, до конца игры оставалось не многим менее двух минут. К этому времени счет был ничейным. Этот результат устраивал обе команды. Игра должна была возобновиться центральным броском (после забитого мяча). Но оба центральных стояли в центре и не пытались разыграть мяч. Так они простояли эти две минуты, и игра закончилась удовлетворению обеих команд, вничью.

В 1936 году международными правилами был отменен спорный бросок после каждого попадания, темп игры значительно повысился. Был разрешен физический контакт баскетболистов, и игра стала захватывающим, атлетическим видом спорта. Баскетбол и современные Олимпийские игры родились почти одновременно, и вскоре началась кампания за включение баскетбола в программу Олимпийских игр.

Усилиями Международной любительской федерации баскетбола (ФИБА) которая была основана в 1932 году, баскетбол был включен в программу XI Олимпиады в Берлине в 1936 году. В турнире участвовала 21 страна, и команда США стала первым олимпийским чемпионом.

В 1972 году в Мюнхене советские баскетболисты впервые стали олимпийскими чемпионами, победив в финале команду США со счетом 51 - 50.

Женский баскетбол был впервые включен в программу XXI Олимпиады, проходившей в Монреале. Наши девушки стали тогда чемпионками. Не уступили они свой титул и на XXII Олимпийских играх в Москве.

Первый чемпионат мира у мужчин был проведен в 1950 году в Буэнос-Айресе.

Советские баскетболисты впервые приняли участие в третьем чемпионате мира в Сантьяго в 1959 году. Выиграв все встречи, наша команда решением апелляционного жюри была лишена звания чемпиона мира за отказ играть с командой Тайваня.

Чемпионом мира была объявлена сборная Бразилии, дважды проигравшая нашим баскетболистам.

1967 год стал годом триумфа советского баскетбола. Впервые в истории чемпионатов мира высший титул в Монтевидео завоевала наша команда.

Первый чемпионат мира среди женщин был проведен в Сантьяго в 1953 году. Победу одержала команда США.

В 1959 году в Москве наши девушки стали чемпионками мира и не уступали этого титула на всех последующих чемпионатах.

В чемпионате мира 1979 года в Сеуле (Южная Корея) спортсменки социалистических стран участие не принимали. В этих условиях команда США легко победила своих соперниц.

Упражнения в движении

Содержание	Дозировка	Организ.-методические указания
1. И.п. – о.с., руки в стороны. 1 – 2 – два движения руками назад; 3 – 4 – два обычных шага.	8 – 10 раз	Ходьба с движением рук назад. Руки на уровне плеч, не расслаблять. Дыхание равномерное.
2. И.п. – о.с., руки на пояс. 1 – 2 – шаг вперед и приставить ногу; 3 – наклон вперед, руки в стороны, голову не опускать; 4 – и.п.	10 – 12 раз	Наклоны вперед.
3. И.п. – тоже. 1 – 2 – присесть, руки за спину; 3 – 4 – встать; 5 – 8 – 3 шага вперед и и.п.	8 – 12 раз	Приседания. Спина прямая.
4. И.п. – о.с. 1 – 4 – 4 шага – выдох, небольшой наклон вперед, руки вниз; 5 – 6 – 2 шага пауза; 7 – 8 – 2 шага – выдох, руки вниз в стороны.	3 – 4 раза	Дыхательные упражнения.
5. И.п. – о.с.		

1 – 2 – 2 шага вперед; 3 – мах левой ногой вперед, руки – правая вперед, левая в сторону; 4 – и.п.; 5 – 8 – то же с правой ноги.	8 – 12 раз	Мах ногой вперед.
6. И.п. – о.с. 1 – 4 – 3 шага вперед и приставить ногу; 5 – мах левой ногой назад, руки вверх; 6 – и.п.; 7 – 8 – то же правой ногой.	8 – 10 раз	Мах ногой назад.
7. И.п. – о.с. 1 – 4 – 4 шага на носках, руки вверх; 5 – 8 – 4 обычных шага, руки на пояс.	8 – 12 раз	Ходьба на носках.
8. И.п. – о.с., руки на пояс. 1 – 2 – прыжок на левой ноге; 3 – 4 – прыжок на правой ноге; 5 – 8 – 4 шага вперед.	8 – 12 раз	Прыжки с продвижением вперед.
9. Ходьба.	1'	Упражнения дыхательные и на расслабление.

Общеразвивающие упражнения со скакалкой

Содержание	Дозировка	Организ.-методические указания
1. И.п. – о.с., скакалка, сложенная вдвое, внизу. 1 – левую ногу вперед на	6 – 8 раз	

носок, скакалку вперед; 2 – передать вес тела на левую, правая сзади на носок, руки в стороны, скакалка натянута на груди; 3 – 4 – приставляя левую ногу, в и.п.; 5 – 8 – то же с другой ноги. 2. И.п. – о.с., скакалка сложенная вчетверо, внизу. 1 – сгибая левую ногу, поставить ее на скакалку; 2 – выпрямить ногу вперед-вверх; 3 – согнуть ногу; 4 – и.п.; 5 – 8 – то же другой ногой. 3. И.п. – о.с., скакалка, сложенная вдвое, в левой руке, правая на поясе. 1 – 3 – вращение туловища влево, скакалка скользит по полу, не отрываясь от него; 4 – выпрямиться, перехватить скакалку в правую руку; 5 – 8 – то же вправо. 4. И.п. – о.с., скакалка, сложенная вдвое, внизу. 1 – перешагнуть через скакалку, сгибая левую ногу; 2 – то же, сгибая правую ногу; 3 – 4 – перевести скакалку выкрутом в и.п., руки прямые. 5. Дыхательные упражнения. 6. И.п. – о.с., скакалка, сложенная вчетверо, сзади. 1 – 2 – медленно присесть на носках, скакалку отвести назад; 3 – 4 – и.п.	8 – 12 раз 8 – 12 раз 6 – 10 раз	
--	---	--

7. И.п. – о.с., скакалка, сложенная вчетверо, на лопатках. 1 – 2 – руки вверх, прогнуться вдох; 3 – 4 – и.п., выдох. 8. И.п. – о.с., скакалка, сложенная вчетверо, держать за концы. 1 – шаг левой ногой вперед, опуститься на правое колено, руки вверх; 2 – наклоняясь вперед, сесть на пятку правой ноги, коснуться руками носка левой ноги, выдох. 3 – выпрямляясь, принять положение счета 1, вдох; 4 – и.п., выдох; 5 – 8 – то же с правой ноги. 9. И.п. – то же. 1 – 3 – шаг левой ногой вперед, правая сзади на носке, руки вверх, три движения руками назад; 4 – и.п.; 5 – 8 – то же с правой ноги. 10. Прыжки на месте через скакалку. 11. Ходьба на месте.	1 ' 10 – 14 раз 6 – 8 раз 6 – 8 раз 6 – 8 раз 30"	От занятия к занятию постепенно увеличивать количество прыжков, доведя время выполнения до 1 – 2
--	---	---

	30"	минут (индивидуально).
--	-----	------------------------

Основная часть – 50 – 55 '

Содержание	Дозировка	Организ.-методические указания
1. Сообщение: «Знакомство с баскетболом».	5 - 6'	Рассказ.
2. Объяснение: – стойка баскетболиста, – перемещения, – остановка, – поворот.	10 - 12'	
3. Выполнение: – стойка баскетболиста, – перемещений, – остановок, – поворотов.	15 - 17'	По сигналу преподавателя.
4. Обучение передачам мяча стоя на месте: – объяснение, – показ, – выполнение студентами.	8 - 10'	В парах.
5. Обучение броскам мяча в корзину стоя на месте: – слева от щита, – справа от щита, – от штрафной линии.	20'	Разделить на две команды.

Знакомьтесь - баскетбол

Баскетбол - это игра двух команд по пять человек в каждой. Целью игры является овладение мячом и броски в корзину соперника, в то время как другая команда пытается помешать этому. Мяч считается заброшенным, если он попадает в корзину сверху и остается в ней или проходит через сетку.

Корзина состоит из сплетенной из белого шнура сетки, не имеющей дна, которая прикрепляется к выкрашенному в оранжевый цвет кольцу с внутренним диаметром 45 сантиметров, изготовленному из металлического прута сечением 20 миллиметров.

Сетка корзины изготавливается таким образом, чтобы мяч свободно проходил через нее. Кольцо подвешено на высоте 3,05 метра от пола и плотно прикреплено к щиту в 30 сантиметрах от его нижнего края.

Щиты делаются из оргстекла и имеют размеры 1,8 метра по горизонтали и 1,2 метра по вертикали. Они устанавливаются вертикально на концах игровой площадки, параллельно лицевым линиям.

Площадка представляет собой прямоугольник с жесткой поверхностью длиной 26 и шириной 14 метров (рис. 1). Она размечается хорошо видными линиями шириной 5 сантиметров, которые не входят в размеры площадки.

В баскетбол играют круглым мячом, изготовленным из кожи, резины, нейлона или другого синтетического материала, покрывающего поверхность резиновой камеры. Окружность мяча 75 - 78 сантиметров, а вес 600 - 650 граммов. Он накачивается воздухом так, чтобы при ударе о жесткую поверхность с высоты 1,8 метра мог отскочить вверх на 1,2 - 1,4 метра. Мяч должен быть ярко-оранжевого цвета с черными полосами.

Каждая команда состоит из пяти играющих и семи запасных игроков. Спортсмены одеты в форму контрастных цветов. На майке каждого игрока, на груди и спине, нарисован номер. На международных соревнованиях разрешаются номера от 4 до 15. Два баскетболиста одной команды не могут иметь одинакового номера.

Игра начинается с разыгрывания спорного мяча в центральном круге. Два человека, по одному из каждой команды, становятся в центральном круге, каждый в полукруге на своей стороне площадки. Судья подбрасывает мяч между ними так, чтобы в высшей точке полета его не мог коснуться ни один из прыгнувших игроков, которые стараются отбросить опускающийся мяч в направлении своих партнеров. Спорящие игроки не имеют права ловить мяч. При его разыгрывании остальные восемь спортсменов должны располагаться за пределами центрального круга до тех пор, пока мяч не будет введен в игру.

Как только команда овладеет мячом, игроки могут передавать его друг другу. Стоя на месте, игрок не имеет права сделать больше одного шага с мячом в руках. Передачи являются самым простым способом продвижения мяча. Команда не ограничена в их количестве перед попыткой броска. Обычно перед тем, как бросить мяч в корзину, команда выполняет несколько передач, но это не является обязательным.

Другим способом продвижения мяча является ведение. Оно позволяет игроку передвигаться с мячом без помощи партнеров. Ведение осуществляется последовательными ударами мяча об пол кистью руки. Игрок не ограничен в количестве ударов мячом при ведении, но, если он поймает его после ведения, снова вести мяч ему не разрешается. Он должен передать мяч партнеру или попытаться

забросить его в корзину противника. Технический игрок умеет вести мяч, любой рукой не глядя на него, а наблюдая за действиями других баскетболистов на площадке.

В игре нет ограничений, касающихся того, какой игрок и из какой позиции может бросать мяч в кольцо. Каждый владеющий мячом в пределах площадки имеет право выполнить бросок, но, естественно, чем ближе он располагается к корзине, тем больше у него шансов на успех. Мяч может быть направлен прямо в кольцо или щит, после удара о который он отскакивает в корзину.

При неудачном броске мяч отскакивает от кольца или щита, и любая из команд может попытаться овладеть им. Игроки атакующей команды стараются добить отскочивший мяч в корзину сразу или, овладев им, сделать повторный бросок. Для того, чтобы выполнить бросок в корзину, команде предоставляется 30 секунд. При нарушении этого правила мяч передается другой команде.

За удачный бросок с игры команде присуждается два очка. Побеждает тот, кто набрал большее количество очков. Команде засчитывается поражение, если она отказалась продолжать игру или если в ее составе останется меньше двух игроков.

Игра состоит из двух периодов по 20 минут. В случае ничьей назначаются дополнительный 5-минутный период или столько таких периодов, сколько их потребуется для того, чтобы изменить ничейный счет. Игровые часы регулируют только чистое игровое время. Когда судья в поле подает сигнал, секундометрист останавливает часы и вновь пускает их в тот момент, когда после введения мяча в игру его коснется кто-либо из баскетболистов на площадке. Часы останавливаются при пробивании штрафных бросков.

После окончания первого периода командам предоставляется 10- минутный перерыв. Второй период начинается разыгрыванием спорного мяча в центральном круге, как и в начале игры. Игра возобновляется спорным броском также в тех случаях, когда обе команды имеют равные права на владение мячом.

В условиях самодеятельной игры в зависимости от возраста участников время можно устанавливать произвольно, но отдельный матч должен длиться не более 60 минут. Иногда команды улавливаются играть до достижения определенного результата.

Баскетбол - быстрая игра, и поскольку она проводится на относительно небольших площадках, очень важно, чтобы правила ограничивали возможность столкновений. Каждый игрок должен стараться избегать этого. В баскетболе первостепенное значение придается ловкости, а не силе.

Техника безопасности на занятиях БАСКЕТБОЛОМ.

Преподаватель должен следить за тем, чтобы учащиеся:

- Не выполняли ведение мяча с опущено головой.
- Не сталкивались, видели соперников и партнеров.
- Не толкались в спину и не отбирали мяч со спины.
- Не выставляли пальцы вперед навстречу передачи.
- Не передавали мяч в спину партнера.

- Не стояли под корзиной во время тренировки и выполнения бросков.
- Не ставили подножек.
- Не выставляли локти.
- Не делали блокировок.
- Не толкались руками.
- Не выполняли резкой передачи мяча с близкого расстояния.

Студенты должны помнить, что:

1. Запрещается без разрешения преподавателя брать инвентарь и выполнять физические упражнения;
2. без наблюдения преподавателя находиться в спортивном зале и выполнять броски в кольцо;
3. Категорически запрещается висеть на дужке кольца, залезать на баскетбольный щит;

Во время ведения мяча

1. Не бить по мячу кулаком или ладонью
2. Не смотреть на мяч, а видеть игровое поле, партнеров, соперников
3. Уметь выбирать оптимальную скорость
4. Избегать столкновений:
 - предугадывать перемещения соперника;
 - уметь вовремя снизить скорость или остановиться;
 - уметь изменять направление;
 - уметь применять «финт»;
 - уметь выполнять передачи

При передачах мяча

1. Не выставлять пальцы вперед, навстречу передаче
2. Не передавать мяч резко с близкого расстояния
3. Передавать мяч точно, с оптимальной скоростью
4. Не передавать мяч, если его не видит партнер
5. Не передавать мяч через руки
6. Не передавать мяч в ноги, живот, колени.

7. Не тянуться к мячу, если он не долетает, а выполнить перемещение

При бросках мяча в корзину

1. Не бить по рукам
2. Не толкать в спину
3. Не бросать через руки
4. Не стоять под корзиной
5. Видеть отскок мяча
6. Не наступать на ноги
7. Не разводить локти
8. Не отбирать мяч со спины

Во время игры

1. Не толкать в спину и локтями
2. Не отнимать мяч вдвоем
3. Не блокировать
4. Не ставить бедро
5. Не ставить подножек
6. Не выбивать мяч сверху во время ведения его соперником
7. Не бить по рукам
8. Не вырывать мяч сзади, через бедро, одной рукой
9. Не ставить подножек
10. Не цеплять соперника за руки.
11. Необходимо строго соблюдать правила игры в баскетбол, дисциплину, останавливать товарища, который ее нарушает, уважительно относиться к команде соперника.

Обучение стойке баскетболиста

Содержание	Дозировка	Организ.-методические указания
I. Объяснение. <u>Стойкой баскетболиста</u> называют	3 – 4 '	Объяснение сочетать с показом.

положение игрока, которое удобно для осуществления перемещений по площадке, выходя в и.п., позволяющее успешно выполнить технический прием. В зависимости от игровой ситуации игрок выбирает стойку, рациональную для последующего действия: – высокая (угол сгибания в коленных суставах более 145°); – средняя (угол сгибания от 110 – 145°); – низкая (угол сгибания менее 110°). В стойке ноги расположены на ширине плеч и согнуты в коленных суставах. Верхняя часть туловища наклонена вперед. Руки согнуты в локтевых суставах так, что предплечья расположены на уровне пояса и параллельны. Кисти свободны и опущены вниз. Взгляд направлен вперед, отсутствует чрезмерное напряжение мышц тела. Руки готовы как к ловле «верхнего» мяча, так и к ловле отскочившего от пола мяча. II. Выполнение студентами.		Следить за правильностью выполнения.
---	--	---

Обучение перемещениям

Содержание	Дозировка	Организ.-методические указания
• Объяснение. Существует несколько видов перемещения: 1. Простой шаг – как при обычной ходьбе, но в положении стойки баскетболиста.	3 – 4 '	Простой и приставной шаги – самые доступные способы перемещения. Объяснение сочетать с показом.

2. Приставной шаг – движение начинают с ноги, ближе стоящей по направлению движения. 3. Выпад – более быстрое перемещение, чем шаг. используют, когда расстояние до условного места падения мяча больше, чем один шаг, или при большей скорости полета мяча. Выполняют выпад из стойки маховым движением впереди стоящей ноги с одновременным разгибанием опорной ноги в коленном суставе. Руки выпрямляются в локтевых суставах в направлении мяча, кисти образуют воронку. 4. Бег: рывки чередуются с остановками, бег по прямой – с бегом с изменением направления. Бег выполняют в высокой стойке баскетболиста, туловище прямой, для увеличения обзора голову держать прямо, ноги готовы к различным остановкам и изменению направления. • Выполнение перемещений студентами.		Следить за правильностью выполнения.
--	--	---

Упражнения для разучивания стойки баскетболиста и перемещений

Содержание	Дозировка	Организ.-методические указания
1. Студенты располагаются лицом к преподавателю в положении средней стойки. По его заранее обусловленным действиям занимающиеся выполняют перемещения в баскетбольной стойке. 2. Те же передвижения выполняют		Действия преподавателя: 1) правая рука вправо – передвижение студентов влево; 2) левая рука влево – передвижение вправо; 3) рука вперед – передвижение назад;

обычным бегом, с тем условием, что на изменение направления движения учащиеся реагируют стартовым ускорением. 3. То же, но на жест преподавателя – сжатый кулак – учащиеся выполняют остановку прыжком в стойку баскетболиста. 4. Игровую площадку делим вдоль на две равные части, и каждая команда работает на своей стороне площадки, делая ускорения зигзагом от стойки до стойки. Назад возвращаются легким бегом, не мешая выполнять задание другим учащимся. 5. Передвижения вперед выполняют зигзагообразно с изменением скорости по всей площадке; закончив выполнение задания, учащийся перемещается в и.п. спиной вперед; те кто движется вперед, стараются избежать столкновения (причем те, кто возвращается, не соблюдают дистанцию и порядок движения, т.е. передвигаются хаотично).		4) рука вверх – передвижение вперед на преподавателя. Это упражнение можно провести как соревнование между командами.
---	--	---

Обучение остановкам и поворотам

Содержание	Дозировка	Организ.-методические указания
I. Объяснение. Одним из важных приемов в баскетболе, который позволяет нападающему не терять мяч при встрече с агрессивным защитником, является поворот. Чтобы сделать поворот, надо остановиться, и шагнуть назад, вращаясь на стоящей, на полу ноге. После поворота можно бросить мяч в корзину, начать ведение или передать мяч	3 – 4 '	Правила игры налагают некоторые ограничения на выполнение поворотов, о которых необходимо знать с самого начала. Самое простое правило относится к игроку, который получает мяч на месте, стоя двумя ногами на полу. Этот игрок может повернуться в любую сторону либо на правой,

партнеру из опасной зоны. При этом мяч нужно укрыть от защитника. Действия игрока, выполняющего поворот, очень похожи на движения циркуля. Так же как циркуль вращается вокруг одной из двух своих ножек, игрок поворачивается на одной ноге, описывая полный круг или только часть его. При этом повороте игрок не должен отрывать осевую ногу от пола. II. Выполнение студентами.	либо на левой ноге. Здесь он может выбирать. Но предположим, что игрок поймал мяч в движении. Когда одна нога была в воздухе, и решил сделать поворот, перед тем как выполнить бросок или передачу. Прежде всего, он должен остановиться, поставив ногу на пол. Такая остановка называется остановкой на два счета. Считай вслух «раз» в момент ловли мяча и «два», когда вторая нога коснется пола. При остановке на два счета сзади стоящая нога должна стать осевой, и можно поворачиваться вокруг нее сколько угодно, не отрывая ее от пола. Если же в момент остановки на два счета игрок поставил стопы параллельно, осевой ногой будет та, которая была на полу при счете «раз». Другой тип остановки – на один счет. Игрок ловит мяч в воздухе, когда обе ноги оторваны от пола. После ловли игрок приземляется на обе ноги одновременно, на один счет. В этом случае он может поворачиваться на любой ноге, как если бы в момент ловли находился на месте. Это основные правила, касающиеся поворотов.
---	---

Упражнения в остановках и поворотах

Содержание	Дозировка	Организ.-методические указания
------------	-----------	--------------------------------

1. <u>Остановки на один и два счета.</u> Быстро останавливаться на один и два счета. Выполняя рывки по площадке в произвольном направлении. Можно поставить стул или другое препятствие и стараться остановиться перед ним, сильно сгибая ноги и гася скорость движения. 2. <u>Повороты назад.</u> Занять и.п. на лицевой линии. Сделать три шага вперед-вправо. Начиная с правой ноги. Закончив третий шаг, оттолкнуться правой ногой назад, перенеся тяжесть тела на левую ногу и сделать поворот на 270°. теперь сделать три шага вперед-влево, начиная с левой ноги. После третьего шага оттолкнуться левой ногой назад и сделать поворот на 270° и т.д. упражнение выполняется с продвижением от одной до другой лицевой линии и обратно. 3. <u>Повороты с мячом.</u> Встать с мячом у стены, спиной к ней. Сделать несколько шагов вперед с ведением мяча, остановиться на два счета, оттолкнуться впереди стоящей ногой и повернуться на 180° так, чтобы оказаться лицом к стене. сделать передачу в стену, рывок вперед, поймать мяч с остановкой на один счет, повернуться назад и вновь перейти на ведение и т.д. 4. <u>Передачи, повороты и ловля мяча.</u> Встать на расстоянии 3 м от стены лицом к ней. Посмотреть назад через правое плечо и послать мяч над плечом левой рукой так, чтобы он ударился в стену примерно в 1,5 м от пола. Оттолкнуться правой ногой и сделать поворот вперед на левой		По мере того как осваивается правильная работа ног, увеличивается скорость движения. Следить за четкостью выполнения поворотов.
---	--	---

ноге на 180°. Отыскать глазами мяч и поймать его после отскока.		Передачи выполняются сначала одной, а затем другой рукой. Можно каждый раз чередовать передачи и соответственно повороты в одну и другую стороны.
---	--	---

Обучение держанию и ловле мяча

Содержание	Дозировка	Организ.-методические указания
I. Объяснение. Самое удобное положение при <u>держании мяча</u>, когда пальцы равномерно расставлены вокруг мяча, основания ладоней направлены назад и обе кисти чуть смещены в ту же сторону. Теперь, если выпустить мяч из кистей рук и оставить их в точно том же положении. То можно заметить, что, они образуют воронку. Такое положение кистей помогает в момент ловли остановить мяч и не дать ему проскочить между рук. Пальцы должны тормозить движение		Одно из самых важных правил владения мячом гласит: никогда не удерживай мяча ладонями. Мяч должен свободно удерживаться подушечками пальцев, но не ладонями. Ладони никогда не должны касаться мяча, за исключением очень короткого момента при ловле.

летящего мяча и служить своеобразным клапаном при ловле. Затем надо расслабить руки. Развести пальцы в стороны и направить их вперед, чтобы они первыми коснулись мяча при ловле. Теперь, сохраняя положение рук, взять мяч. Почувствуй, что ты надежно контролируешь его кончиками пальцев. <u>Ловля мяча</u> Представим, что мяч летит спереди (в игре так чаще всего и бывает). Чтобы поймать мяч, надо сделать сначала движение ему навстречу, а затем назад, как только мяч коснется кончиков пальцев. Сначала попробуй движение вперед. Наклонись слегка вперед и подними руки перед собой до уровня груди. Затем сделай шаг в сторону мяча, сгибая колени и еще больше наклоняясь вперед. Удерживай ноги согнутыми. теперь, не останавливаясь, начинай движение назад в момент касания мячом пальцев рук. Для этого оттолкнитесь вперед стоящей ногой назад, и подтяни руки к туловищу. Это все, что необходимо для ловли мяча. Шаг вперед навстречу мячу и отталкивающееся движение назад вместе с мячом.		Потренируйся в держании мяча таким способом, вращая мячом перед собой, пока не почувствуешь, что можно надежно контролировать его без помощи ладоней. Основы этой техники сохраняются при приеме всех видов передач. Тренировать это полное движение, пока не будут выполнять его легко и свободно. Не хватать мяч, а сделать
---	--	---

3. Ловля мяча в движении.		упражнение в движении, выходя навстречу летящему мячу. Ловля мяча, пробегая мимо партнера. Поднять руки вверх на уровне плеч, чтобы показать партнеру цель передачи. Повернуть голову в сторону партнера и стараться поймать мяч в тот момент, когда дальняя от партнера нога окажется впереди. Начинать ловлю мяча с позиции: — стоя на месте, — двигаясь шагом, — во время бега.
4. Контроль мяча кончиками пальцев.		Намазать ладони мелом и тренироваться с партнерами в ловле мяча, летящего на разной высоте. При правильной технике владения мячом на нем не должно оставаться следов мела. Контролировать мяч кончиками пальцев, проверять себя после каждой серии передач.

Обучение передачам мяча

Содержание	Дозировка	Организ.-методические указания
Передачи – самый простой и эффективный способ продвижения мяча к корзине противника. Существует много видов передач. Основные: – передача двумя руками от груди; – передача одной рукой от плеча; – передача с отскоком от пола; – двумя руками из-за головы.	8 – 10 '	

I. Объяснение. <u>Передача двумя руками от груди</u> используется чаще, чем какая-либо другая передача. При этой передаче мяч просто толкается вперед от верхней части груди ударным движением рук и тела. Чем быстрее сделана передача, тем меньше вероятности того, что она будет перехвачена. <u>Передача одной рукой от плеча</u> самая удобная передача, когда нужно быстро и резко послать мяч на далекое расстояние. Она состоит из двух основных движений. Сначала нужно отвести руку с мячом назад, вынося мяч над плечом в позицию за правым ухом. Затем сделать толкающее движение вперед до конца, удерживая кисть за мячом. Движение мяча вперед должно сопровождаться движением вперед ног и тела, что придаст мячу дополнительное усилие. При этом надо перенести вес тела на левую ногу и слегка повернуться на ней. Вслед за передачей плечи сделают поворот вокруг вертикальной оси. сделать правой ногой шаг вперед, завершая движение при передаче. <u>Передача с отскоком от пола</u> применяется, когда защитник блокирует направления других видов передач. Надо просто ударить мячом в пол, чтобы он отскочил к партнеру. II. Выполнение передач студентами.		Объяснение сочетать с показом. В и.п. при этой передаче мяч должен удерживаться достаточно низко, так как высокое положение мяча увеличивает его путь, что дает защитнику больше времени для перехвата.
---	--	---

		В парах. Следить за точностью исполнения.
--	--	---

Обучение броскам в кольцо с места

Содержание	Дозировка	Организ.-методические указания
I. Объяснение техники броска в кольцо с места. Удерживая мяч двумя руками перед грудью, игрок должен занять положение устойчивого равновесия. Это положение может быть разным: – параллельная стойка, – выдвинуть одну ногу немного вперед. Ноги должны быть расставлены примерно на ширину плеч. Из и.п. – удерживая мяч двумя руками перед грудью (это общее и.п. для всех видов бросков) – игрок выносит мяч вверх строго перед лицом, поворачивая его так, чтобы он оказался лежащим на кисти бросающей руки. После этого разгибающим движением в локте и сгибающим движением в кисти бросающей руки мяч направляет в щит, в точку справа, слева или в центре над корзиной. Отскочив от щита, мяч попадает в корзину. II. Выполнение бросков в кольцо с места студентами: – с расстояния одного шага от корзины (слева, справа, центра); – с расстояния 2-ух шагов от корзины (слева, справа, центра); – более 2-ух шагов (слева, справа, от штрафной).	20 '	Объяснение сочетать с показом. Ошибка! При выполнении броска не надо следить взглядом за полетом мяча в корзину. Все внимание должно быть сосредоточено на точке прицеливания. Следить за правильностью выполнения.

Заключительная часть – 10 – 15 '

Содержание	Дозировка	Организ.-методические указания
1. Построение.	1 - 2'	В одну шеренгу.
2. Упражнения на внимание.	3 – 5 '	Следить за правильностью выполнения.
3. Подведение итогов занятия. Выставление оценок.	3 – 5 '	Отметить лучших.
4. Задание на дом.	1 – 2 '	Составить комплекс упражнений на развитие скоростных качеств.

ЗАДАНИЕ:

Задание 1 Повторить все упражнения: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча.

Задание 2. Подготовить сообщение по теме:

1. Баскетбол в России
2. Известные баскетболисты мира
3. Известные баскетболисты СССР и России.

Порядок выполнения работы:

1. Работа выполняется в индивидуальном порядке.
2. Напишите название и цель занятия.
3. Изучите теоретический материал и выполните задание № 1-2, сформулируйте выводы по работе.
4. Подготовьтесь к защите и защитите практическое занятие по контрольным вопросам.

Контрольные вопросы:

1. Перемещения, остановки, стойки игрока, повороты
2. Перемещения, остановки, стойки игрока, повороты
3. Ведение мяча
4. Броски.

Практическая работа №27

Тема: Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности.

Цель: совершенствовать приемы защиты и нападения, технико-тактические приёмы в игровой деятельности.

Материалы для выполнения работы: Теоретический материал, скамейки, перекладина, баскетбольные мячи, кольцо, скакалки.

Описание практической работы:

Используя теоретические сведения выполнить предложенное преподавателем задание.

Общие теоретические сведения:

Тактика нападения

Индивидуальные действия: ловля на бегу, ведение, бросок мяча одной рукой в прыжке и т.п.; ловля на месте, ведение с изменением направления и высоты отскока мяча, бросок сверху-вниз одной рукой.

Групповые действия: взаимодействия двух игроков с заслоном, наведением и пересечением; взаимодействия в «тройке» и «малой восьмерке».

Групповые взаимодействия

Построение парами у лицевой линии. Игроки продвигаются к противоположному щиту, используя передачу вперед игроку, выбегающему на свободное место. То же, но после передачи игрок переходит на сторону партнера. Последний, получив мяч, пропускает игрока 1 вперед, а сам с ведением переходит на его сторону. Упражнение заканчивается броском в корзину.

Упражнения для изучения заслона: игрок 1 передает мяч игроку 2, игрок 2 наводит на игрока 1 своего защитника и проходит для броска.

Построение треугольником, основание которого обращено к противоположной лицевой линии. Перемещаясь к противоположному щиту, игроки все время передают мяч друг другу каждый раз через игрока, находящегося в вершине треугольника. То же, против двух защитников. Владеющий мячом должен продвигаться к корзине с ведением, вызывая на себя одного из защитников. После этого следует передача освободившемуся партнеру, который атакует корзину.

Командные действия

Построение тройками у лицевой линии. Игрок 1 ударяет мяч в щит и ловит его. Как только началось движение мяча от щита к игроку 1, игрок 2 уходит в отрыв вдоль боковой линии. С ловлей мяча игроком 1 в прорыв уходит игрок 3. Игрок 1 передает мяч игроку 3, а тот – игроку 2. Игрок 1 подключается к атаке, перемещается для подбора мяча и возможной повторной атаки броском.

Построение то же. Игрок 1, поймав мяч, отскочивший от щита, ведет его вперед к ближайшей лицевой линии. Игрок 2 перемещается вперед-в середину. Игрок 3 уходит в прорыв по боковой линии. Передачи следуют игрокам 2 и 3.

Игрок 1 передает мяч игроку 3 и движется на место игрока 2. Игрок 2 получает мяч от игрока 3 и ведет его на место игрока 1. После передачи центральной игроку 3 перемещается на другую сторону зоны штрафного броска, где взаимодействует с другими игроками.

Тактика защиты

Индивидуальные действия

Площадка делится на зоны, в каждой из которых располагается пара занимающихся. Нападающий становится в углу, лицом к нему защитник. Обыгрывая защитника, нападающий должен перебежать в противоположный угол своей зоны. Защитник обязан противодействовать, преграждая ему кратчайший путь. То же, но нападающий применяет финт на уход в одну сторону, уходит в другую. Защитник быстро отсекает ему путь в сторону и выбивает мяч во время броска.

Построение нападающих в кругу, передача мяча друг другу стоя на месте. Водящий защитник пытается перехватить мяч во время передачи. Игрок, потерявший мяч, становится защитником. Упражнение проводится в тройках, четверках и т.д.

Групповые взаимодействия

Построение в «тройках». Нападающий ведет мяч от одной лицевой линии к другой. Два защитника занимают положение уступом друг за другом. Защитник, находящийся ближе к нападающему, вступает с ним в активное противодействие. Как только защитник совершит ошибку и нападающий обойдет его, второй защитник, наблюдающий за ними, сразу же вступает в единоборство с нападающим.

Построение в четверках. Нападающие, свободно передвигаясь, разыгрывают мяч. Защитники их опекают. Затем один из нападающих применяет наведение. Защитники меняются подопечными.

Командные взаимодействия

Занимающиеся распределяются на три команды по три человека. Проводится учебная игра, в которой все три команды атакуют один щит. Одной нападающей команде противодействуют сразу две.

Занимающиеся распределяются на три команды: две из них располагаются в защите, третья – в нападении на середине площадки. По сигналу нападающие атакуют один щит. Если им удастся забросить мяч в корзину, команда получает право вести атаку на другой щит. Если мяч перехвачен игроками защиты, третья команда переходит в защиту, а команда, овладевшая мячом, ведет нападение на противоположный щит.

Методика обучения

В процессе тренировки применяются наглядные, практические и словесные методы. Для развития физических качеств применяются повторный, переменный, контрольный, игровой, соревновательные методы, а также все приемы словесного метода и демонстрации. В технической подготовке используются методы: расчлененный, целостный, подводящих упражнений, сопряженных воздействий и идеомоторный. В процессе совершенствования техники эти методы конкретизируются специальными приемами.

Чтобы усилить воздействие упражнений и акцентировать внимание на различных сторонах подготовки в процессе совершенствования, используют различные методические приемы. Так

например, выполняют элементы техники на фоне утомления, эмоционального возбуждения, максимальной скорости перемещения, специальные целевые установки и др.

Тактическая подготовка осуществляется с помощью методов, упражнений, анализа, разработки тактических вариантов и творческих заданий, просмотра игр и соревнований, моделирования игры противника.

В процессе совершенствования следующие приемы: включение определенных заданий, использование неоднократных промежуточных финишей на фоне интервального метода тренировки, продление и ограничение игрового времени, проведение упражнений с партнером, моделирующим отдельного игрока и его особенности, усложнение деятельности за счет ограничения пространства и др.

В зависимости от уровня развития психических качеств в работе с коллективом значение имеют: личный пример, разъяснение, убеждение, побуждение к деятельности, поощрение, поручение, обсуждение, взыскание, наказание и т.д.

Для воспитания специальных волевых качеств, применяют упражнения с введением различных условий, словесные методы.

В теоретической подготовке используют все словесные методы, анализ занятий и соревнований, просмотр фильмов и записей, составление индивидуальных планов и заданий, контрольных упражнений и нормативов.

Типичными ошибками при обучении технике игры в баскетбол являются:

- недостатки в развитии физических качеств (ловкости, быстроты, силы, скоростно-силовых качеств);
- неправильное представление учеником движений в техническом приеме;
- неверное мышечное восприятие;
- несистематическое посещение занятий, в результате чего двигательный навык не стабилизируется
- недостаточная соревновательная деятельность, в результате чего не происходит стабилизации технических приемов;

Ошибки при обучении необходимо исправлять сразу же после их возникновения. Зная типичные ошибки и причины их возникновения, можно определить основные методические приемы их исправления:

- ясное понимание обучающимися основ техники движений;
- создание условий, в которых неправильное выполнение движения невозможно; направленное про чувствование движений с внешней помощью;
- сопоставление ошибочного и правильного выполнения приема (словесное объяснение, плакаты, видеозапись и др.).

Упражнения для обучения и совершенствования техники.

Упражнения данного раздела даны в порядке нарастания сложности выполнения и изложены в следующей последовательности:

1. Индивидуальная работа с мячом.
2. Упражнения в парах.
3. Игры и игровые эстафеты.
4. Большинство упражнений можно проводить игровым или соревновательным методом.

Упражнения в бросках

1. Броски в движении в высоком прыжке.
2. Финт и проход с ведением.
3. Соревнование в бросках в движении
4. Упражнение для обучения надежному контролю мяча при движении на бросок.
5. Упражнение, совершенствующее умение увидеть открытого игрока при ведении к корзине.
6. Упражнение для обучения игроков умению оттеснить защитника наружу, если нападающий имеет преимущество.
7. Броски в прыжке
8. Ведение и бросок в прыжке.
9. Броски в прыжке с места.
10. Быстрая остановка и бросок.
11. Бросок в прыжке через высокого игрока
12. Броски с места
13. Броски с точек.
14. «Вокруг света».
15. «Баскетбольный гольф».
16. Соревнования в бросках с места.
17. Штрафные броски
18. Соревнование в точности.
19. Соревнования в штрафных бросках.
20. Штрафные броски с переходом.
21. Штрафные броски с попытками отвлечь внимание.

Упражнения в передачах

1. Передачи со сменой мест.
2. Передачи из рук в руки на высокой скорости.
3. Передачи крюком в двух колоннах.
4. Передачи крюком.
5. Передачи входящему игроку.
6. Передачи со сменой мест.
7. Соревнования в быстрых передачах.
8. Следуй за передачей.
9. Передачи в двойном кругу.
10. Передачи на точность.
11. Игра с использованием передач.
12. Упражнение с двумя мячами специально для центрального игрока.
13. Передача с задержкой.
14. Передачи крюком для нападающих и центрального.
15. Передач в центре.
16. Передача центральному над головой защитника.
17. Упражнение для развития периферического зрения.

Совершенствование ловли мяча

1. Развитие периферического зрения в упражнении с двумя мячами.
2. Совершенствование быстроты реакции при ловле мяча.
3. Упражнение для изучения передачи из рук в руки.
4. Передачи и пересечения пятью игроками.
5. Ловля мяча в позиции центрального.
6. Передачи мяча кончиками пальцев.

7. Ловля мяча при встречных передачах.

Упражнения в ведении

1. Ведение и передачи из рук в руки.
2. Эстафета с ведением.
3. Смена рук при ведении.
4. Ведение по сигналам.
5. Пятнашки с ведением.
6. Ведение с сопровождением.
7. Ведение с двумя мячами.
8. Преследование дриблера.
9. Ведение с изменением темпа.
10. Соревнования в ведении.
11. Ведение в полосе препятствий.
12. Овладение контролируемым мячом в ведении.
13. Ведение в круге.
14. Ведение с поднятой головой.
15. Ведение с использованием зрительных ограничителей.
16. Ведение кончиками пальцев.

Упражнения в поворотах

1. Поворот на 180 градусов.
2. Повороты на 270 градусов.
3. Повороты на 90 градусов.
4. Полный поворот.
5. Уход от защитника с поворотом.
6. Повороты в треугольнике.
7. Проход мимо защитника при прессинге.
8. Поворот назад и передача из рук в руки.
9. Повороты в кругу.
10. Обратный поворот.

Упражнения в овладении мячом при отскоке от щита

1. Соревнования за мяч.
2. Борьба за мяч на щите в защите.
3. Выбор места при борьбе за мяч на щите.
4. Работа кистей рук после овладения мячом на щите.
5. Борьба за место при штрафном броске.
6. Борьба за мяч у стены.

Упражнения по добиванию мяча в корзину

1. Подбрасывание и добивание мяча в корзину.
2. Формирование треугольника добивания.
3. Добивание в специальную корзину.
4. Расчет при добивании.
5. «Баскетбольный волейбол».
6. Попеременное добивание.
7. Добивание на выносливость.
8. Добивание при выполнении штрафного броска.

Комбинированные упражнения

1. Упражнение в колонне.
2. «Завладей мячом».
3. Передачи двигаясь приставными шагами.
4. Ведение, передача крюком и бросок в движении.

5. Поворот и бросок в движении.
6. Заслоны в движении.
7. Передачи в движении приставными шагами.
8. Эстафета с бросками с места.
9. Упражнение в совершенствовании контролируемых остановок и поворотов.
10. Бросок в движении с сопротивлением.

Упражнения в быстром прорыве

1. Длинная передача.
2. Длинная передача в треугольнике.
3. Прорыв в парах на половине площадки.
4. Быстрый прорыв в тройках.
5. Поперечные передачи.
6. Быстрая передача после овладения мячом на щите.
7. Быстрый прорыв из защитной расстановки.
8. Быстрый прорыв после овладения мячом.
9. «Овладей мячом в прорыве».
10. «Четверо в атаке».
11. Быстрый прорыв поле промаха при штрафном броске.
12. Быстрый прорыв всей команды.

Комбинации в парах и тройках

1. Упражнения для двух игроков
2. Заслон на месте.
3. Заслон, поворот и выход на свободное место.
4. Заслон после ведения.
5. Петля игроков задней линии.
6. Ведение, передача из рук в руки, поворот и выход на свободное место.
7. Заслон на месте для нападающего.
8. Заслон на месте для игрока задней линии.
9. Заслон нападающему, поворот и выход на свободное место..
10. Заслон игроку задней линии, поворот и выход на свободное место.
11. Заслон для нападающего после ведения.
12. Проход снаружи.
13. Передача крюком нападающему.
14. Передача крюком игроку задней линии.
15. Заслон в движении.
16. Взаимодействие двух нападающих
17. Передача входящему игроку.
18. Обратный поворот и атака корзины.
19. Скрестный выход нападающих.
20. Встречное ведение.
21. Передача из рук в руки в центре.
22. Финт на передачу и уход с ведением в центре.
23. Выход центрального игрока для постановки заслона.
24. Упражнения для трех игроков
25. Нападение на освободившегося игрока
26. Пересечения.
27. Взаимодействие с сопровождающим.
28. «Тройка».
29. «Непрерывка» для трех игроков.
30. Скрестный выход игроков задней линии.
31. Скрестный выход после заслона.
32. Скрестный выход с ведением.
33. Бросок из-за двойного заслона.
34. Скрестный выход нападающего и игрока задней линии.
35. Скрестный выход после заслона.

36. Выход центрального на бросок.
37. Проход защитника снаружи.
38. Петлеобразное движение защитника и скрестный выход.
39. «Непрерывка» с центральным игроком.
40. Упражнения для нападающих, не владеющих мячом
41. Выход нападающего на получение мяча.
42. Выход нападающего на мяч из-за заслона.
43. Взаимодействие с передачей двух игроков задней линии.
44. Выход игрока задней линии на мяч из-за заслона.
45. «Двойка» с центральным.

Упражнения для обучения основам игры

1. Соревнования в защитных передвижениях.
2. «Чувство заслона».
3. Сохранение защитной стойки во время движения.
4. «Один на один».
5. «Защитный круг».
6. Передвижения приставными шагами.
7. «Один на один с дриблером».
8. «Оттеснение дриблера внутрь».
9. «Встреча в лоб».
10. Обход заслона.
11. Блокирование мяча при броске.
12. Блокирование игрока, идущего на добивание мяча.
13. Остановка дриблера в ситуации «один против двух».
14. Прессинг в упражнении с двумя мячами.
15. «Двое на центрального».
16. «Один против трех».
17. Опека центрального игрока.
18. Упражнение в прессинге.

Упражнения для совершенствования командных навыков игры в защите

1. Переключение в игре «два на два».
2. Проскальзывание в игре «два на два».
3. Переключение при взаимодействии нападающего с игроком задней линии.
4. Защита при скрестном проходе мимо центрального игрока.
5. Переключение при заслоне наведением.
6. Взаимопомощь защитников.
7. Помощь центрального игрока.
8. «Два против трех».
9. Переключение против трех нападающих.
10. Прессинг по всей площадке.

Упражнения в тактических ситуациях

1. Прыжки в четверках.
2. Касание рейки в прыжке.
3. «Добивание планок».
4. Совершенствование откидки в тройках.
5. Упражнение в двух колоннах.
6. Откидка и овладение ею.
7. Откидка по «часам».
8. Защитный маневр при разыгрывании спорного мяча.
9. Овладение мячом и атака из расстановки «ромбом».
10. Овладение мячом и атака из расстановки «квадратом».
11. Вбрасывание мяча
12. Вбрасывание из-за боковой линии.
13. Вбрасывание из-за лицевой линии при прессинге.

14. Контролирование мяча
15. «Охота за дриблером».
16. Упражнение в контролировании мяча.
17. «Замораживание» в тройке.
18. «Восьмерка» вчетвером.
19. Непрерывное «замораживание» в пятерке.

Тактическая подготовка

Теория: характеристика игры команд соперников; тактический анализ.

Практика: тактика нападения: индивидуальные действия (без мяча, с мячом);

- групповые действия; командные действия; тактика защиты: индивидуальные действия;
- групповые действия: командные действия;
- контрольные игры и соревнования, сдача нормативов;
- врачебный контроль, самоконтроль, гигиена;
- экскурсии, посещение соревнований, выступления, презентации.

Психологическая подготовка

Теория: способы регуляции психического состояния.

Практика: упражнения на релаксацию, беседы, анкетирование, практические занятия; правила игры (конечная диагностика); вопросы программного материала по баскетболу 6-11 классы

Теоретическая подготовка

1. История развития баскетбола в России и за рубежом
2. Влияние физических упражнений на организм занимающихся
3. Гигиена, режим дня, питание, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена
4. Правила соревнований, их организация и проведение
5. Правила техники безопасности
6. Техника передачи мяча и техника приема мяча
7. Техника нападения
8. Техника защиты
9. Броски мяча
10. Тактика игры
11. Тактика нападения
12. Тактика защиты
13. Игры и эстафеты

Практическая подготовка

1. Общая и специальная физическая подготовка
2. Бег или кросс до 2000м
3. Бег с ускорением 30м, 60м, 100м
4. Челночный бег 3х30м
5. Прыжки в длину с места
6. Метание малого мяча
7. Метание гранаты
8. Упражнения для развития прыгучести
9. Упражнения с отягощениями для развития рук, ног, туловища
10. Подтягивание на перекладине
11. Упражнения с амортизаторами
12. Упражнения на специальных тренажерах
13. Футбол, волейбол, настольный теннис
14. Подвижные игры и эстафеты

Техника игры

1. Передачи мяча:
2. Передача мяча двумя руками от груди
3. Передача мяча двумя руками сверху
4. Передача одной рукой от плеча
5. Передача двумя руками снизу
6. Передача двумя руками с отскоком от пола
7. Ведение мяча:
8. Ведение мяча с высоким отскоком
9. Ведение мяча с низким отскоком
10. Ведение мяча с изменением скорости передвижения
11. Ведение мяча с изменением высоты отскока
12. Ведение мяча с переводом на другую руку
13. Ведение мяча с изменением направления движения с обводкой препятствия
14. Броски мяча:
15. Бросок мяча двумя руками сверху
16. Бросок мяча двумя руками от груди
17. Бросок мяча одной рукой от плеча
18. Бросок мяча одной рукой сверху
19. Ловля мяча двумя руками на уровне груди
20. Ловля двумя руками «высокого» мяча
21. Ловля двумя руками «низкого» мяча
22. Ловля двумя руками «катящегося» мяча

Тактика игры в нападении

1. Индивидуальные действия
2. Действия без мяча
3. Действия с мячом
4. Групповые действия
5. Командные действия

Тактика защиты

1. Индивидуальные действия
2. Групповые действия
3. Командные действия

Тактическая система игры

1. Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств
2. Чередование упражнений на развитие качеств, применительно к изучению технических приемов
3. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях
4. Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных)
5. Многократное выполнение технических приемов
6. Многократное выполнение тактических приемов
7. Подвижные игры
8. Учебные игры

Техника баскетбола

Технические приемы, используемые в игре, составляют два раздела: технику игры в нападении и технику игры в защите. Каждый из разделов состоит из групп приемов, включающих в себя разные способы их выполнения. Отдельные способы в свою очередь различают по характеру исполнения, а именно: на месте, в движении, в прыжке.

Техника владения мячом

Ловля мяча – прием, с помощью которого обеспечивается возможность овладеть мячом и предпринять с ним дальнейшие действия. Ловля мяча выполняется одной и двумя руками.

Различают ловлю мячей, летящих на средней высоте (на уровне груди и плеч), ловлю высоколетящих (выше головы) и низколетящих мячей (ниже колена), а также катящихся и отскакивающих от площадки. Все виды ловли могут выполняться на месте, в движении, в прыжке.

Ловля мяча, летящего на средней высоте, двумя руками. Игрок выпрямляет слегка расслабленные руки навстречу летящему мячу, кисти раскрывает, образуя как бы воронку, в которой большие пальцы направлены друг к другу, а остальные широко расставлены.

Ловля высоколетящего мяча выполняется выпрямленными вверх, вперед-вверх или вверх в сторону руками с последующим их сгибанием.

Ловля мяча летящего низко, игрок сильно сгибает ноги, несколько наклоняется вперед, опускает прямые руки вниз и раскрывает кисти навстречу мячу. Большие пальцы направлены вперед и немного в стороны, остальные опущены вниз.

Ловля мяча после отскока от пола кисти с широко расставленными пальцами раскрыты внизу так, что большие пальцы находятся сверху и направлены друг к другу, остальные выпрямлены вниз в стороны. Мяч встречается с руками при начале отскока.

Ловля мяча, катящегося по полу, осуществляется сбоку от игрока. Для выполнения ее игрок, сильно согнув ноги, опускает руки вниз и направляет их навстречу мячу. Положение кистей, как и при ловле низко летящего мяча.

Ловля мяча одной рукой. Движение руки такое же, как и при ловле мяча двумя руками.

Передачи мяча – основной технический прием, с помощью которого осуществляется взаимодействие между партнерами.

Передача двумя руками от груди. Для ее выполнения игрок находясь в стойке, держит мяч перед грудью. Руки согнуты, локти свободно опущены вниз. Пальцы широко расставлены, большие направлены друг к другу, остальные – вверх-вперед. Замах производится небольшим круговым движением рук вниз-на себя-вверх до и.п., после чего начинается быстрое разгибание рук вперед с завершающим активным движением кистей.

Передача двумя руками с отскоком от пола. Обычно производится полным выпрямлением рук вперед-вниз со значительной работой кистей, одновременно игрок шагает вперед. Мяч выпускает на высоте пояса.

Передача двумя руками сверху. В и.п. мяч держится согнутыми руками над головой. Выполняя замах, игрок немного сгибает руки в локтевых суставах и слегка отводит их назад. Затем энергичным разгибанием в локтевых суставах и резким движением кистей вперед-вниз мяч посылается в нужном направлении.

Передача одной рукой от плеча. Для выполнения передачи правой рукой игрок, сгибая руки, приближает мяч к одноименному плечу так, чтобы правая рука была сзади мяча, а левая поддерживала его спереди. Локти при этом свободно опущены вниз. Заканчивая замах, игрок опускает левую руку, после чего, быстро выпрямляя правую, завершающим резким движением кисти посылает мяч в нужном направлении.

Передача одной рукой сверху. Для выполнения передачи правой рукой игрок располагается левым боком к цели. Разгибая руки с мячом, он опускает их, перекладывает мяч на ладонь выпрямленной бросающей руки и, отводя ее в сторону, круговым движением поднимает до вертикального положения, после чего активным сгибанием кисти направляет мяч партнеру.

Передача одной рукой снизу. При выполнении передачи игрок, игрок разгибая руки, опускает мяч вниз, перекладывает его на выпрямленную правую руку, которую отводит назад, за бедро сзади стоящей ноги. Левая рука, поддерживающая мяч, отпускает его в середине замаха, и далее мяч удерживается кистью бросающей руки. Одновременно на сзади стоящую ногу переносится тяжесть тела, туловище несколько поворачивается в эту же сторону. Затем обратным движением прямой руки с переносом тяжести тела на впереди стоящую ногу или с шагом вперед мяч направляется под руками защитника. Завершающее движение выполняется пальцами, которые как бы скатывают мяч с кисти.

Передача одной рукой за спиной. Для выполнения ее игрок отводит согнутые руки в противоположную передаче сторону и, продолжая далее круговое движение опущенным вниз предплечьем бросающей руки, заносит мяч за спину, где и заканчивает передачу резким движением кисти.

Передача снизу назад. Игрок опускает руки с мячом вниз-назад и одновременно перекладывает мяч на кисть бросающей руки, поворачивая ее внутрь-назад. Затем у бедра опускает поддерживающую руку и ускоряющимся движением предплечья и кисти выпускает мяч.

Броски в корзину – приемы, от точности которых в конечном счете зависит успех в игре.

Бросок одной рукой от плеча. В и.п. ноги согнуты, одноименная бросающей руке нога впереди, обе ступни параллельны. Мяч держат двумя руками перед правым плечом, примерно на одном уровне с ним. Руки согнуты, локти опущены вниз, предплечья направлены вверх-вперед. Разгибая руки и ноги, игрок поднимает мяч над плечом выше головы, перекладывая его на бросающую руку. Затем, опуская левую, продолжает выпрямлять руку с мячом вверх, немного вперед, завершая движение активным направляющим сгибанием кисти.

Бросок одной рукой от плеча в движении. 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.

Бросок одной рукой в прыжке. Выполняется с места после ведения. При выполнении броска игрок отталкивается двумя ногами, одновременно поднимая руки с мячом выше головы, и перекладывает мяч на бросающую руку. Свободная рука поддерживает его. В высшей точке прыжка игрок, опуская поддерживающую руку, заканчивает разгибание руки с мячом вверх, немного вперед, завершая движение активной направляющей работой кисти. Туловище грудью развернуто к корзине, вертикально или отклонено назад, ноги расслаблены.

Бросок одной рукой сверху выполняется игроком, находящимся спиной или боком к щиту. Делая шаг левой ногой с одновременным поворотом туловища к корзине, игрок опускает вниз руки с мячом и, перекладывая мяч на правую руку, отводит ее в сторону. Затем, разгибая опорную ногу и отталкиваясь в вверх, он продолжает движение прямой руки через сторону до вертикального положения, где и выпускает мяч активным сгибанием кисти.

Бросок одной рукой снизу выполняется обычно в движении на большой скорости. Делая последний широкий шаг и отталкиваясь вперед-вверх, игрок выносит снизу вверх прямую руку с мячом и мягким движением кисти направляет мяч в корзину.

Бросок одной рукой сверху вниз. Для выполнения броска сверху вниз игрок с места или в движении осуществляет максимально высокий прыжок рядом с корзиной, во время которого кратчайшим путем выносит мяч на полностью выпрямленную над корзиной бросающую руку. Затем резким сгибанием кисти направляет мяч вниз.

Бросок двумя руками сверху применяется с места и в прыжке для атаки корзины с дальних и средних дистанций. При выполнении броска с места положение рук аналогично положению рук при передаче этим способом, он в отличие от нее при замахе выполняется большее сгибание их с последующим преимущественным движением вверх, а не вперед.

Ведение мяча – основной способ передвижения игрока с мячом. Различают две разновидности ведения: высокое и низкое. Высокое ведение характерно энергичным разгибанием руки в локтевом суставе, ноги согнуты до полуприседа. При низком ведении ноги сгибаются сильнее, ведение осуществляется частыми толчками мяча кистью с отскоком его не выше колена.

Технику защиты – делят на две группы: технику перемещений и технику противодействия и овладения мячом.

Техника перемещений

Стойка при игре в защите отличается от стойки при игре в нападении положением рук. При далеком расположении от нападающего без мяча руки защитника свободны, согнуты в локтях; при сближении с нападающим, готовящимся к ловле мяча, защитник может поднять перед ним обе руки вперед-вверх. Если нападающий владеет мячом и еще не перешел на ведение, одну руку защитник направляет к мячу, а вторую опускает вниз, в сторону возможного прохода. В защите применяются все способы передвижений, которые используются при нападении.

Техника овладения мячом

Перехват. Для перехвата мяча во время передачи игрок резко стартует с места, в сторону поперечной передачи. Последний шаг широкий, туловище и руки направлены к мячу.

Вырывание мяча. Для выполнения вырывания игрок глубоко захватывает мяч одной рукой сверху, второй снизу и делает резкое движение на себя

Выбивание мяча осуществляется коротким резким движением рук, повернутой к мячу ладонью или ребром ее. Выбивая мяч из рук, защитник ударяет по мячу сверху вниз или снизу вверх, после чего стремится овладеть им.

Накрывание мяча используют при противодействии броску в корзину. В тех случаях, когда нападающий намеревается выпустить мяч из рук, защитник прыгает максимально вверх, полностью выпрямляет руку и накладывает раскрытую кисть на мяч сверху-сзади или сверху-спереди в зависимости от расположения нападающего.

Сочетание приемов. В практике соревнований изученные выше приемы техники в изолированном виде встречаются довольно редко. Чаще всего они применяются в комплексе и используются в качестве финтов. Финты – это отвлекающие действия, применяемые нападающим или защитником перед осуществлением истинных намерений. Финты выполняются с мячом и без мяча.

Техническая подготовка баскетболиста

Обучение техническим приемам баскетболиста начинается с изучения основных приемов, используемых в нападении, а затем в защите. Приемы техники нападения изучаются в такой последовательности: перемещении, ловля, передачи, броски, ведение мяча. Эта последовательность, характерна только для начального этапа обучения. В дальнейшем перемещения изучаются параллельно с приемами техники владения мячом

Упражнения в передвижении.

Бег в среднем темпе до указанного ориентира, дальше выполняется рывок до конца площадки; то же, но бег по дугам, «восьмерке».

Прыжки на месте толчком одной, двумя ногами; то же с доставанием подвешенных предметов или касанием щита одной, двумя руками. Поочередное добивание мяча в щит левой и правой рукой.

Бег и остановка в обусловленном месте и указанным способом; то же, но по неожиданному сигналу.

Построение парами. Игрок, владеющий мячом, выполняет повороты, стараясь укрыть мяч и удалить его от защитника, который стремится выбить мяч.

Упражнения ловли и передачи.

Построение по три человека в линию на расстоянии 4-5 м один от другого. Игрок 2 передает мяч игроку 1, тот передает его обратно; то же, в сторону игрока 3. Это же упр. Может выполняться двумя мячами, находящимися у игроков 1 и 3. Они поочередно передают их игроку 2, который возвращает мяч тому, от кого получил.

Построение встречными колоннами, один игрок в стороне. Игрок 1 с места передает мяч игроку 3 и сразу выбегает вперед, ловит мяч от игрока 3 и передает его игроку 2, который ловит его на месте. Затем, то же выполняет игрок 2. Игрок 1, продолжая движение, становится в противоположную колонну.

Бросковые упражнения.

Занимающиеся стоят в колонне у пересечения боковой линии со средней. Один игрок с мячом располагается сбоку вблизи щита. Первый из колонны выбегает к корзине и получает мяч от стоящего там игрока, выполняет бросок обусловленным способом, ловит мяч после его отскока и возвращает партнеру у щита, который, передав его следующему игроку из колонны, становится в конец колонны. Партнер переходит на его место.

Построение группами по три человека у одного щита. Один из игроков бросает мяч, другой выполняет функцию активного защитника, а третий снимает мяч после броска и вновь передает его для броска партнеру.

Упражнения с ведением.

Построение колоннами. Ведение мяча с обводкой препятствий справа налево и слева направо одной и другой рукой; то же вокруг стоек.

Построение группами в зависимости от количества мячей. Ведение мяча на ограниченном участке, обыгрывая двух или трех защитников, последовательно атакующих игрока, ведущего мяч.

Упражнения с финтами.

Построение лицом друг к другу у лицевой линии. Один игрок нападающий, другой защитник. Нападающие, используя финты на проход, стараются обыграть защитников и перебежать на противоположную сторону.

Построение парами. У одного из игроков мяч, другой защитник. Используя финты на проход, на передачу, на бросок, нападающий обыгрывает защитника, переходит с ведением к щиту и выполняет бросок.

Упражнения с перемещением защитника.

Произвольные перемещения приставными шагами; то же, по зрительным сигналам; бег спиной вперед, чередуя короткие рывки вперед и назад.

В парах: нападающий, применяя финты и изменяя направление бега, стремится прорваться к противоположной лицевой линии. Защитник, передвигаясь в стойке, не должен пропустить подопечного.

Подвижные игры типа «волк во рву», эстафеты в движении спиной вперед. Для обучения перемещениям защитника можно применять также все упражнения, которые используются при перемещении нападающего.

Упражнения по овладению мячом.

Построение в круге, один игрок в центре. Стоящие по кругу передают мяч друг другу в различных направлениях. Игрок, находящийся в центре, должен перехватить передачу. Потерявший мяч при передаче становится в круг.

Построение по три человека у каждого щита. Один выполняет штрафной бросок, остальные, противодействуя друг другу, стремятся овладеть отскочившим мячом.

Контрольные упражнения.

Передача мяча на точность выполняется с расстояния 2 м в круг диаметром 30 см, расположенный на высоте 150 см, одной рукой от плеча, попеременно правой и левой рукой.

Броски мяча в корзину одной рукой от плеча справа и слева после ловли в движении. Передача выполняется преподавателем.

Броски мяча из под щита справа и слева после ведения. Упражнение начинается с ведения мяча от лицевой линии в месте пересечения с областью штрафного броска. Игрок обводит область штрафного броска сильнейшей рукой, входит в эту область и выполняет бросок; после попадания ловит мяч и ведет его в обратном направлении другой рукой с последующим броском с противоположной стороны. Секундомер выключается как только мяч будет находиться в корзине.

Штрафные броски. Игрок выполняет их любым способом 10 раз подряд (мяч передает партнер).

Броски с дистанции 5-7 м. Игрок выполняет по два броска с каждой из пяти точек, расположенных от корзины под углом 45 градусов.

Тактика баскетбола

Тактическая подготовка баскетболиста предусматривает изучение различных систем защиты и нападения, комбинаций, взаимодействия в группах и индивидуальные действия. Индивидуальные и групповые взаимодействия проводятся с учетом расстановки и готовности участвовать в них всех партнеров по команде.

Игроки в команде подразделяются на игроков передней линии (нападающие) и игроков задней линии (защитники). В нападении игроки передней линии располагаются у щита, атакуя корзину противника; в защите противодействуют нападающим соперника, борются за овладение мячом, отскочившим от щита при неудачном броске.

ЗАДАНИЕ:

Задание №1: разминка.

- Ходьба.
- Ходьба с заданием (на носочках, на пяточках, на внутренней стороне стопы, на внешней стороне стопы).
- Бег.
- Бег с заданием (бег остановкой, поворот, бег в другую сторону, бег с изменением направления, бег с ускорением).
- ОРУ на месте:
 - И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки на поясе
 - 1-4 - круговые вращения головы вправо
 - 1-4 - влево
 - И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки на поясе
 - 1- наклон головы вправо
 - 2- влево
 - 3 - вперед
 - 4 - назад
 - И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки перед грудью согнутые в локтях
 - 1-2 - отведение согнутых рук назад
 - 3-4 - отведение прямых рук назад с поворотом вправо,
 - 1-2 - тоже
 - 3-4 - тоже влево,
 - И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, правая рука верху левая внизу
 - 1-2 - отведение прямых рук назад
 - 3-4 - смена рук
 - И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки на плечи
 - 1-4 - круговые вращения руками вперед
 - 1-4 - тоже назад
 - И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки на поясе, наклоны туловища
 - 1-2 - наклоны вправо
 - 3-4 - тоже влево
 - И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки на поясе, наклоны туловища
 - 1 - вперед к правой ноге
 - 2 - по середине
 - 3 - к левой
 - 4 - И.п.

И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки на поясе, круговые вращения туловищем

1-4 - в правую сторону

1-4 - тоже в левую

И.п. – о.с. правая нога впереди согнута в колене, левая сзади прямая руки на поясе, выпады

1-3 - пружинистых выпада

4 - смена ног, прыжком

И.п. – о.с. сед на правую ногу, левая в сторону прямая, руки на поясе, перекаты

1-4 - перенос веса тела тяжести с правой ноги на левую

1-4 - тоже самое

И.п. – о.с. прыжки

1-4 - на правой ноге

1-4 - тоже на левой

1-4 - тоже на 2х

Задание № 2 Выполнить действия:

I. Совершенствование передачи-ловли мяча на месте, при встречном движении.

Упражнения в шеренгах по двое:

а) передача мяча от груди с отскоком о пол;

б) передача мяча по высокой траектории полета;

в) передача мяча при встречном движении – один игрок выполняет движение, второй – выбегает ему на встречу; в этот момент первый игрок делает передачу мяча от груди с отскоком о площадку;

г) то же что и в пункте в), но передача мяча по высокой траектории полета;

д) обводка – первый игрок ведет мяч вокруг своего партнера, защищая своим корпусом, продолжая движения ведения мяча; передача мяча второму игроку.

II. Совершенствование умения броска в корзину в движении с отражением от щита, подбор мяча.

1. Перестроение в 2 колонны (встать за лицевой линией).

2. Передача мяча 2 руками от груди в парах без ведения вдоль границ зала, бросок по кольцу, подбор.

3. Ведение 2 шага, передача мяча под 35° на ускорение, прорыв; бросок по кольцу.

4. Ведение:

– передача в прыжке в одно касание;

– ловля в прыжке – 2 шага бросок по кольцу.

5. Перестроение в 2 отделения:

первый игрок выполняет передачу мяча из-под кольца, второй и третий игроки открываются, второй отдает третьему пас, третий игрок выполняет бросок по кольцу.

III. Совершенствование игровых способностей в учебной игре “Баскетбол”.

Порядок выполнения работы:

1. Работа выполняется в индивидуальном порядке.
2. Напишите название и цель занятия.
3. Изучите теоретический материал и выполните задание № 1-2, сформулируйте выводы по работе.
4. Подготовьтесь к защите и защитите практическое занятие по контрольным вопросам.

Контрольные вопросы:

1. Что такое тактика игры и как она включает организацию индивидуальных и коллективных действий игроков команды?
2. Какие существуют разделы тактики нападения: индивидуальные, групповые и командные действия?
3. Что такое система игры и как она определяет расстановку игроков на площадке и функции каждого из них?
4. Какие упражнения используются для совершенствования усвоенных технических и тактических приёмов баскетбола?
5. Как их подбирают по степени сложности?
6. Что такое индивидуальные действия игрока и как они направлены на решение отдельных тактических задач, поставленных перед командой?
7. Какие задачи стоят перед игроками при действиях в защите: нейтрализовать нападающих противника, вести борьбу за отскочивший мяч, подстраховывать игроков первой линии обороны?
8. Что такое групповые действия и как они представляют собой взаимодействия двух или нескольких игроков команды, выполняющих часть командной задачи?
9. Что такое командные действия и как они направлены на выполнение общекомандной задачи?
10. Что такое круговой способ розыгрыша и как он используется в современной соревновательной деятельности?
11. Что такое соревнования в баскетболе и их место в многолетней и круглогодичной подготовке баскетболистов?

Тема 2.13. Волейбол

Практическая работа № 28

Тема : Техника безопасности на занятиях волейбол. Совершенствование техники исходного положения (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками.

Цель: организация целенаправленной познавательной деятельности обучающихся овладению системой жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья

Материалы для выполнения работы: Теоретический материал, Волейбольная сетка, стойки, волейбольные мячи, свисток

Описание практической работы:

Используя теоретические сведения выполнить предложенное преподавателем задание.

Общие теоретические сведения:

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ВОЛЕЙБОЛУ.

I. Общие требования безопасности

1. К занятиям по волейболу допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
2. Опасность возникновения травм:
 - при падении на твердом покрытии;
 - при нахождении в зоне удара;
 - при блокировке мяча;
 - при наличии посторонних предметов на площадке и вблизи.
3. У тренера-учителя должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.
4. Занимающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры.
5. Занятия должны проходить на сухой площадке или сухом полу.

II. Требования безопасности перед началом занятий

1. Надеть спортивную форму и обувь с нескользкой подошвой.
2. Тщательно проверить отсутствие посторонних предметов на площадке и вблизи.
3. Провести физическую разминку всех групп мышц.
4. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ при игре в волейбол.
5. Коротко остричь ногти.

III. Требования безопасности во время занятий

1. Во время занятий вблизи игровой площадки не должно быть посторонних лиц.
2. При выполнении прыжков, столкновениях и падениях игрок должен уметь применять приёмы само страховки.
3. Соблюдать игровую дисциплину, особенно во время обучающих тренировок.
4. Не вести игру влажными руками.
5. При температуре воздуха +10 град. одевать спортивный костюм.
6. Пользоваться защитными приспособлениями (наколенниками, налокотниками и др.)

IV. Требования безопасности в аварийных ситуациях

1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю - тренеру.
2. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру.
3. Все занимающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать первую доврачебную помощь.

V. Требования безопасности по окончании занятий

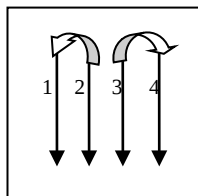
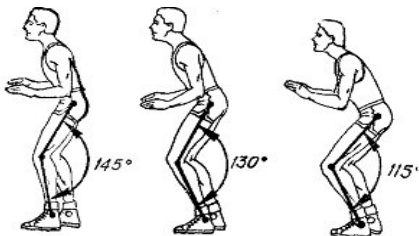
1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.
2. Снять спортивную форму и спортивную обувь.
3. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
4. О всех недостатках, отмеченных во время занятия-игры, сообщить учителю-тренеру.

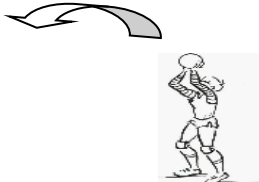
№ п/п	Общие и частные задачи	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические указания
Подготовительная часть учебного занятия				
I 15 ^{мин} - 20 ^{мин}	Подготовить обучающихся к решению задач подготовительной части занятия	1. Построение	30"	Указать место построения, построить группу по росту, по команде: «В одну шеренгу – Становись!»
		2. Приветствие	30"	Громко, одновременно, синхронно
		3. Сообщение цели и задач занятия	30"	Кратко, быстро, доступно
		Инструктаж по ТБ	2 ^{мин}	См. инструкцию
	Организовать группу к началу занятия, повторить строевые приемы	4. Повороты на месте	30"	Команда дается один раз на прослушивание; руки вдоль туловища, смотреть вперед, пятки вместе, носки врозь; выполнять одновременно.
	Формирование правильной осанки	5. Ходьба, ее разновидности: - руки вверх, на носках; - руки за голову на пятках; - пережат с пятки на носок, руки на поясе; - на внешней стороне стопы, руки на поясе; - внутренней стороне стопы; - в полу приседе; - в полном приседе	1 ^{мин}	Указать на осанку, на отталкивание, стопы параллельны; руки прямые, не сгибаем в локтевом суставе; центр тяжести впереди. «Хорошо!», «Молодцы!»; Следить за интервалом
	Переход на бег	6. Бег: - обычный; - приставными шагами правым и левым боком;	1 ^{мин}	Медленный темп, руки согнуты на уровне пояса; стопы параллельны; смотреть вперед
		7. Спецбеговые упражнения: - бег с высоким подниманием бедра;	по диагонали	Стоя высоко на стопе, поочередно сгибаем ноги в тазобедренном и коленном суставах, продвигаясь при этом немного вперед. Бедро поднимается параллельно поверхности, а при приземлении нога упруго ставится на опору.
		- бег с захлестыванием голени назад;	по диагонали	Выполняем упругий бег, попеременно сгибая ноги в коленном суставе, забрасывая голень назад к ягодице. Туловище немного наклонено вперед, руки работают так же, как и в беге, плечевой пояс должен быть расслаблен.
		- бег спиной вперед	по диагонали	Стойка спиной вперед к направлению движения. Согните одну ногу в колене и

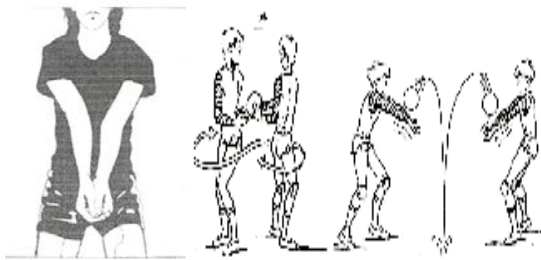
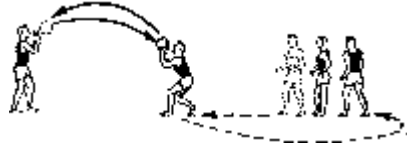
				сделайте шаг назад. Приземление начинается с носка, а затем перекаат назад. Не дожидаясь полного переката, выполните шаг назад другой ногой. Туловище в вертикальном положении. Сильное отклонение туловища назад может привести к падению. Не забываем иногда поворачивать голову, чтобы оценить обстановку. Руки все также согнуты в локтях.
		- бег на прямых ногах: с прямыми ногами вперед, назад;	по диагонали	Выполняем активную «загребаящую» постановку прямой ноги на опору и быстрый вынос маховой ноги, примерно под углом 45°, стопа должна активно встречать опору, чтобы протолкнуть тело вперед. Туловище в вертикальном положении, руки выполняют активную работу, как и в беге, ощущение, что мы продвигаемся вперед небольшими упругими прыжками.
		- перекааты с пятки на носок;	по диагонали	Выполняем перекааты с пятки на носок. Начиная от пятки, производим усилие через большой палец стопы с последующим проталкиванием вперед, после чего вновь приземляемся на толчковую ногу и выполняем новое проталкивание уже другой ногой. Туловище в вертикальном положении, движение рук можно выполнить двумя способами: выполнять движения руками как и в беге или же разогнуть и расслабить руки и сохранять равновесие только за счет небольших вращений в плечах.
		- бег скрестным шагом;	по диагонали	Выполнять как правым, так и левым боком. В качестве примера скрестный шаг правым боком.

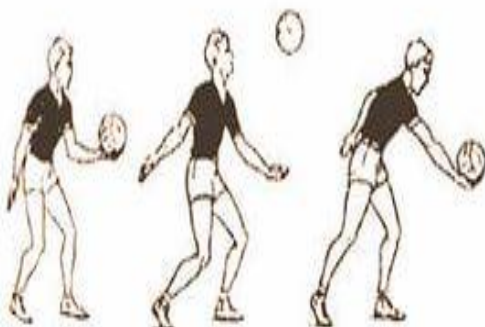
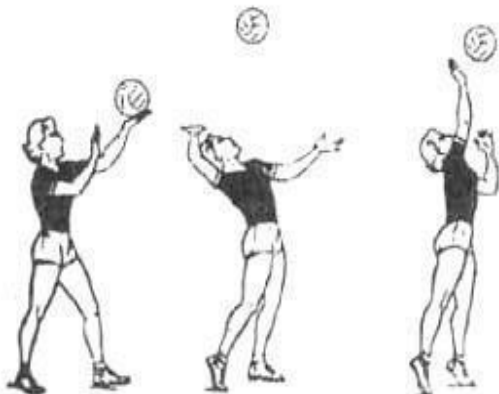
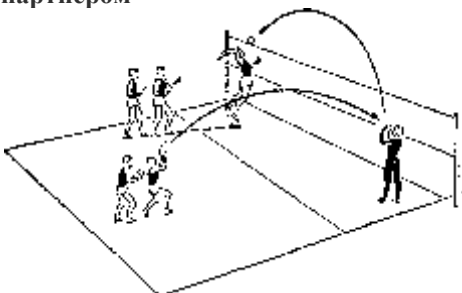
Переход на ходьбу				Выполняется на высокой стопе. Шаг правой в правую сторону, а затем шаг левой назад за правую ногу. После этого снова сделайте шаг правой в правую сторону, а затем шаг левой но уже вперед правой ноги и т.д., соблюдать равновесие, что достигается попеременным скручиванием туловища, не отклоняйте туловище от вертикального положения. Руки при скрестном шаге подняты в стороны до уровня плеч.
	- многоскоки (через беговой шаг)	по диагонали		Выполняем отталкивание и вынос бедра вперед вверх, однако, после приземления, не выполняем прыжок на другую ногу, а делаем обычный беговой шаг.
	- ускорение	по диагонали		Ускорить темп бега по прямой, выполнять по свистку, выдерживаем интервал
	- обычный бег	1 круг		Темп медленный, с переходом на шаг
	8. Восстанавливаем дыхание	пол круга		Следим за дыханием. Руки, через стороны вверх – вдох; опускаем – выдох. «Хорошо!»; «Молодцы!».
	9. Перестроение из одной колонны в колонну по четыре	30"		Подается команда : «За направляющим «Налево (направо) в колонну по четыре– Марш!» , команда «Марш!» подается под левую (правую) ногу. После поворота первой четверки, последующие выполняют его на том же месте, команду «Марш!» подает замыкающий каждой четверки. Интервал - 2 шага друг от друга.
	10. Комплекс О.Р.У:	12 ^{мин}		
	1. И.п. – стойка, ноги врозь, руки на пояс 1-4 – круговые движения головой вправо 5-8 – то же влево	6-8 раз		Темп медленный, выполнять без резких движений
	2. И. п. – о.с., руки на пояс 1-наклон головы влево; 2-и.п. 3-наклон головы вправо; 4-и.п. 5-наклон головы вперед; 6-и.п.	6-8 раз		Темп медленный, выполнять без резких движений

		7-наклон головы назад; 8-и.п.		
		3. И.п.— стойка, ноги врозь, руки к плечам. 1–2–два круга согнутыми руками вперед; 3–4–то же назад; 1–4–поочередные круговые движения вперед; 5–8–то же назад.	6-8 раз	Стопы параллельны, смотреть вперед «Хорошо!» «Молодцы!»
		4. И.п – о.с. 1–2–поднять руки вперед-вверх, ладони повернуть внутрь, отвести правую ногу назад на носок и слегка прогнуться; 3–4–и.п.; 5–8–то же с другой ноги.	6-8 раз	
		5. И.п.- ст. ноги врозь, руки перед грудью; 1-2-2 рывка руками перед грудью рывок; 3-4-прямыми руками в стороны влево; 5-6-2 рывка руками перед грудью рывок; 7-8- прямыми руками в стороны вправо.	6-8 раз	 Смотреть вперед. Рывок резче.
		6. И.п.- ст. ноги врозь. 1-поворот туловища вправо, правую руку в сторону 2-И.п. 3-4-то же влево	6-8 раз	Смотреть вперед. Лопатки свести. 
		7. И.п.- широкая стойка, руки в стороны 1-наклон вперед 2-поворот туловища вправо 3- то же влево 4- И.п.	6-8 раз	Спина прямая, смотреть вперед, поворот выполнять туловищем (мельница) 
		8. И.п.- о.с. 1-наклон вперед, руки вперед 2-3 -2 пружинистых наклона вперед 4-И.п.	6-8 раз	Наклон ниже, ноги прямые, в коленном суставе не сгибать 
		9. И.п.- узкая ст., руки согнуты в локтях 1-мах левой полусогнутой вперед; 2-то же назад 3-то же вперед 4-И.п. 5-8-то же правой	6-8 раз	Руки работают разноименно, в такт с ногами. Мах выше. 
		10. И.п.- широкая стойка, руки в стороны 1-наклон вперед, руки на голень 2-3 - два пружинистых наклона вперед 4-И.п.	6-8 раз	Наклон ниже. Ноги не сгибать
		11. И.п.- упор лежа согнувшись 1-2- выпрямиться - упор лежа 3-4-И.п.	6-8 раз	Руки не отрывать. 
		12. И.п.- упор присев	6-8 раз	Быстро возвращаться в

Организовать обучающихся к основной части занятия	1-упор лежа 2-И.п. 3-4-то же		и.п., спина прямая. 
	13. И.п. - сед ноги врозь, руки к плечам 1-поворот вправо, руками коснуться пола 2-И.п. 3-4-то же влево	6-8 раз	Поворот больше. Руки согнуть. Ноги прямые. Тянем косые мышцы спины 
	14. И.п.- узкая стойка - прыжки вверх с подтягиванием колен к груди	5 прыжков	Прыжок выше. Бедро выше. 
	15. Восстанавливаем дыхание	На месте	Следим за дыханием. Руки, через стороны вверх – вдох; опускаем – выдох. «Хорошо!»; «Молодцы!».
	Перестроение в колонну по два 	30"	Для обратного перестроения 2, 3, 4 номера группы по команде «Кругом!» поворачиваются и подается команда «Первые и четвертые – на месте, вторые номера 4 шага вперед, третьи номера 4 шага назад.
Основная часть учебного занятия			
II. 65 мин	1. (имитация на месте) Стойка волейболиста: высокая, средняя, низкая 	6-8 раз	Ноги расположены на ширине плеч и согнуты в коленном суставе, одна нога впереди, стопы параллельны, туловище наклонено чуть вперед, руки согнуты в локтевом суставе
	2. Перемещения и виды:		Ноги всегда в коленном суставе согнуты. Перемещения заканчиваются остановкой, падением или перекатом, зависит от игровой ситуации, после чего игрок принимает и.п.

		- приставные шаги	6-8 раз	- когда у игрока много времени на площадке;
		- двойной шаг	6-8 раз	- вперед и назад, быстро выйти к мячу, когда приставными шагами игрок уже не успевает;
		- скачок	6-8 раз	- выполняется, когда ни двойной, ни приставной шаг уже не успевает сделать игрок
		- бег	6-8 раз	- например: когда мяч уходит в аут.
		- прыжки	6-8 раз	- при выполнении атакующих ударов и блокирования
		- падения	6-8 раз	- правильно уметь группироваться
		3. Работа в парах. Подводящие упражнения:		
		- жонглирование: прием и передача мяча сверху, снизу 	8-10 раз	-обратить внимание на кисть;
		-передача сверху над собой 	8-10 раз	- высота траектории мяча до 4 м
		- прием и передача мяча сверху над собой, с хлопком, за спиной	8-10 раз	-успеть хлопнуть в ладоши, следить за траекторией мяча
		- прием и передача мяча сверху, присед	8-10 раз	-успеть присесть, следить за траекторией мяча
		- передача после отскока от пола 	8-10 раз	- быстрота перемещения
		- передача двумя руками сверху 	8-10 раз	- указать на положение рук и пальцев.
		- передача двумя руками снизу	8-10 раз	- кисть пр. р. сжата в кулак, лев. слегка раскрыта. - пальцы пр. р. вытянуты и соединены с лев., бол. пальцы соединены. - пр. и лев. руки не имеют прямого контакта, только

				посредством запястий, которые касаются внутренней стороной - пальцы пр.р. скрещиваются с такими же пальцами лев.р. - положение кисти не выше уровня плеч
		- передача снизу правой, то же – левой 	8-10 раз	-положение ног в средней стойке
		- передача в парах, один игрок выполняет верхнюю передачу, второй делает шаг вперед и прием снизу (смена заданий по сигналу) 	8-10 раз	- указать на точность передач
		- передача со сближением и расхождением 	8-10 раз	- указать на перемещения и на прием мяча
Организовать обучающихся к технике подач	Перестроение из колонны по два, в колонны по одному к лицевой линии площадки		30"	По команде «1, 2 номера - Нале-Во!», «3, 4 номера - Направо!», «За направляющими-Марш!» 1,2 ном. становятся напротив 3,4
	<i>Подводящие упражнения к нижней и верхней подачам</i> - подачи из-за лицевой линии; - подачи с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки; - подачи с изменением траектории полета мяча; - подачи с изменением расстояния полета мяча: укороченные – в зоны площадки атаки и удлиненные – в зоны площадки защиты; - подача на силу.			- на этом этапе занимающиеся должны хорошо усвоить технику подач. сила удара – оптимальная
	- нижняя подача мяча		4-5 раз	- игрок стоит лицом к сетке, ноги согнуты в коленях, лев. нога впереди и противоположна ударяющей руке. - туловище наклонено

				вперед, мяч в лев. рукой, пр. опущена. Одновременно с подбрасыванием мяча пр. рука отводится вниз-назад на замах. - удар по мячу производится напряженной ладонью, выпрямленной руки на уровне пояса и наносят по мячу снизу-сзади.
		- верхняя подача мяча 	4-5 раз	И.п.: лев. н. игрок стоит прочно всей ступней, при этом пр. опирается на носок, находящийся на линии пятки лев. ноги, Согнутой лев. р. игрок держит мяч на уровне подбородка, т.е. нижней части лица. При этом пр. р. поднята. Мяч подбр. вверх на 30-40 см от ладони вытянутой руки, и делается шаг на опору. Удар осущ. ладонью руки кисть игрока должна быть твердой в лучезапястном суставе, для этого ее необходимо максимально напрячь. Во время удара рука выпрямлена.
	Организовать обучающихся к технике нападающего удара	- нападающий удар по мячу, брошенному партнером 	4-5 раз	- указать на фазу приземления, сетку не касаться руками, не переступать среднюю линию площадки
		- двухсторонняя игра	15-20 мин.	
Заключительная часть учебного занятия				
III 3-5 мин	Способствовать постепенному снижению физической нагрузки	1. Построение в 1 шеренгу	1 ^{мин}	
		2. Краткий анализ учебного занятия	2 ^{мин}	что удалось что не очень, на что обратить внимание.
		3. Отметить лучших студентов	1 ^{мин}	Выставить отметки
		4. Дать домашнее задание	30"	Недельный двигательный режим
		5. Организованный выход до раздевалки	30"	Уход из зала

ЗАДАНИЕ:

Задание №1 Ознакомится с теоретическим материалом и выполнить действия:

стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении.

Задания № 2 Отработать приемы игры в волейбол в спортивном зале.

Задание № 3 . Сделать сообщения по темам:

1. История зарождения волейбола
2. Великие волейболисты мира
3. Волейбол в СССР и России.

Порядок выполнения работы:

1. Работа выполняется в индивидуальном порядке.
2. Напишите название и цель занятия.
3. Изучите теоретический материал и выполните задание № 1-3, сформулируйте выводы по работе.
4. Подготовьтесь к защите и защитите практическое занятие по контрольным вопросам.

Контрольные вопросы:

1. Стойка игрока в волейболе.
2. Какое перемещение использует волейболист во время игры?
3. Передача и подача мяча во время игры.
4. Прием мяча снизу двумя руками.
5. Прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении

Практическая работа № 29

Тема: Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности.

Цель: совершенствовать приёмы тактики защиты и нападения.

Материалы для выполнения работы: Теоретический материал, скамейки, перекладина, волейбольные мячи, сетка, скакалки

Описание практической работы:

Используя теоретические сведения выполнить предложенное преподавателем задание.

Общие теоретические сведения:

Игра команды в защите не менее важна, чем в нападении. Все усилия коллектива, стремящегося победить в состязании, окажутся тщетными, если его игроки будут допускать ошибки в защитных действиях. Технические приемы нападающего в волейболе богаче, чем защитника. Однако приемы защиты значительно эффективнее при правильном и внимательном их выполнении.

Техника защиты подразделяется на две основные группы - стойки и перемещения, техника владения мячом и противодействия.

Стойки и перемещения

Основная стойка защитника: ноги согнуты в коленях, руки опущены вниз, туловище наклонено вперед. Для лучшей готовности к перемещениям игрок все время переминается с ноги на ногу, не перенося тяжесть тела на ту или иную ногу и ощущая ее подушечками подошв.

Низкая стойка защитника: туловище больше наклонено вперед, а ноги шире расставлены в стороны. Руки, согнутые в локтях, находятся на уровне пояса. Как правило, стойка является исходным положением для приема мяча снизу и сверху двумя руками.

Ходьба выполняется несколькими способами.

Обычный шаг.

Ходьба приставным шагом начинается с ноги, в сторону которой выполняется движение, другая нога приставляется (при перемещении вправо движение начинается с правой ноги, левая приставляется). При ходьбе ноги согнуты, в связи с чем исключаются вертикальные колебания центра тяжести и увеличивается скорость перемещения.

Ходьба скрестным шагом также начинается с ноги, в сторону которой происходит перемещение — вправо правой ногой. Лево́й ногой делается шаг в том же направлении, и она ставится несколько дальше правой. Таким образом, получается скрестное положение ног. Левая нога проносится впереди или сзади опорной правой.

Перемещаться следует на согнутых ногах, чтобы избежать подскоков.

Бег выполняется обычным шагом. Он характеризуется стремительностью, резкими остановками, многообразием направлений, переходами в прыжок или падение.

Выпады. Часто принимая мяч, падающий недалеко, игрок делает выпад. Выпадом может закончиться и любое перемещение.

При выпаде вперед одна нога быстро выставляется вперед, ступня проносится над самой поверхностью площадки, что способствует понижению центра тяжести. Вторая нога стремительно разгибается и разворачивается носком наружу. При приеме мячей сразу двумя руками туловище наклоняется вперед, при верхней передаче оно принимает вертикальное положение (рис.23).

В момент выпада в сторону быстро выставляется нога, одноименная стороне выпада. Другая нога после резкого разгибания соприкасается с поверхностью площадки внутренней стороной ступни. Необходимо стремиться выставить ногу за линию проекции траектории полета мяча (рис.24). При приеме низко летящих мячей туловище наклоняется вперед-в сторону.



Рис. 23 Рис. 24

При приеме двумя руками сверху туловище остается в более вертикальном положении.

В практике игры чаще всего применяется выпад в сторону-вперед.

Прыжок. При защитных действиях в игре приходится принимать в прыжке мяч, отскочивший от блока, после приема партнером и т. п. Прыжки выполняются толчком двумя ногами и одной после различных перемещений и с места. Техника выполнения прыжков отличается от описанных в разделе «Техника нападения» только тем, что мяч по отношению к игроку может быть в стороне, впереди или за головой.

Падения в волейболе применяются для быстрого перемещения к далеко падающему мячу и при выводе центра тяжести за площадь опоры в результате предварительного перемещения и приложенного усилия в момент передачи мяча.

Различаются несколько способов падений.

Падение перекатом на спину, как правило, выполняется из приседа после передачи двумя руками сверху. Игрок отводит плечи назад, садится на пятку сзади стоящей ноги, группируется и падает перекатом на спину. Голову он наклоняет к груди во избежание удара о поверхность площадки (рис. 25). После переката маховым движением ног игрок встает и принимает стойку.

Обычно выполнению приема мяча с падением перекатом на спину предшествует перемещение вперед бегом или скачком.

Падение перекатом на спину может выполняться и после выпада в сторону. Предварительно игрок поворачивает туловище в сторону вытянутой ноги и после передачи (рис. 26) делает перекат на спину.

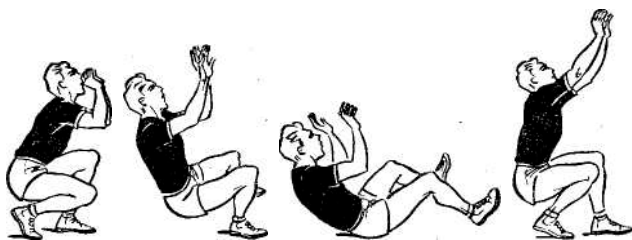


Рис.26

Поменяется другой способ приземления — после прикосновения грудью к поверхности площадки, руки разводятся в стороны и игрок продолжает скользить по площадке с прогнутым туловищем и согнутыми ногами до остановки.

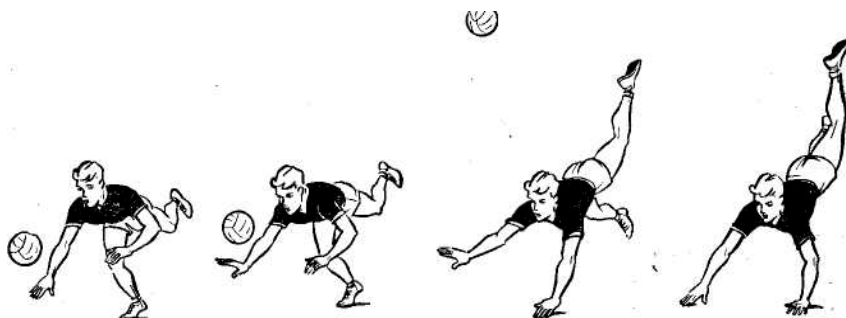
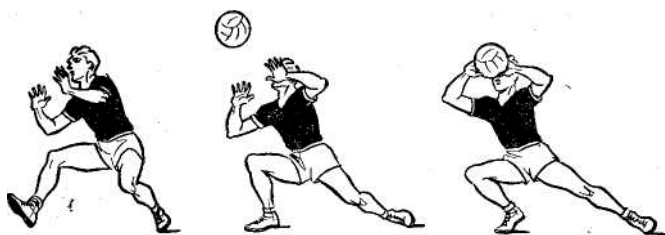


Рис. 27

Упражнения на развитие скоростных качеств и быстроты ответных действий

1. Чередование перемещений: бег лицом и спиной вперед, на согнутых ногах; приставными шагами правым, левым боком вперед, лицом и спиной вперед; двойными шагами, скачками. Ускорение на определенных участках. То же, в сочетании с бросками и ловлей набивных мячей.
2. Соревнование в беге на 20–30 м, в перемещениях другими способами. Специальные эстафеты.
3. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.
4. Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20–30 м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегают лицом вперед, затем спиной и т. д. По принципу «челночного» бега перемещение приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках (вес 2–5 кг), с отягощением (пояс, куртка, мешок с песком).

Техника владения мячом



Прием мяча. После подачи и нападающих ударов противника можно мяч принимать различными способами — сверху или снизу двумя руками, одной рукой снизу.

При приеме мяча сверху двумя руками -кисти, более согнутые, чем при верхней передаче, находятся на уровне лица. Пальцы напряжены. Они расположены на мяче так же, как и при верхней передаче.

В отличие от верхней передачи руки претерпевают более сильное воздействие и поэтому делают более амортизирующее — более жесткое движение и меньше разгибаются в локтевом суставе. Кисти закреплены и почти не участвуют в передаче.

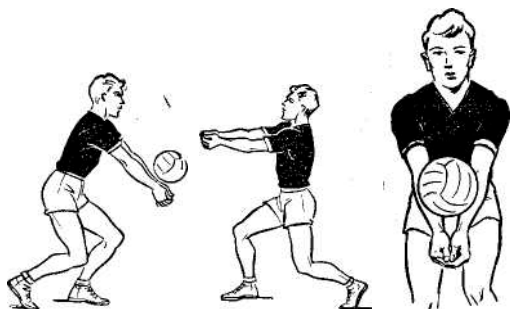


Рис. 28 Рис. 29 Рис. 30

В зависимости от условий прием мяча сверху двумя руками выполняется в стойке и в падении.

При приеме с падением сначала выполняется прием (в стадии равновесия), а затем падение, как результат вывода центра тяжести за пределы площадки опоры.

Прием мяча двумя руками снизу

Прием мяча снизу двумя руками стали использовать в связи с возросшей мощностью нападения, а также применением сильных и планирующих подач. При приеме снизу прямые руки выставлены вперед-вниз, локти максимально приближены друг к другу, предплечья супинированы; кисти вместе, туловище вертикально или слегка наклонено вперед (рис. 28). Движения руками производятся только в плечевых суставах. Мяч принимается на предплечья ближе к кистям рук (рис. 29).

Для правильного приема следует переместиться так, чтобы мяч находился впереди. При приеме мяча, летящего в стороне, туловище разворачивается в ту же -сторону и наклоняется навстречу мячу. Поворот и наклон туловища позволяют повернуть плоскость предплечий рук навстречу мячу, под углом к поверхности площадки (рис. 30) так, чтобы мяч отскочил в обратном направлении. Если плоскость предплечий будет параллельна плоскости площадки, то мяч, отскочив от рук, сохранит направление своего полета (срежется).

Прием мяча снизу одной рукой применяется в тех случаях, когда мяч падает или летит далеко от игрока. Этим способом приема пользуются после предварительного перемещения в выпаде, в падении. Удар производится кистью с плотно сжатыми пальцами.

Рис. 34

При приеме мяча, летящего в стороне, рука должна преградить путь мячу, для чего ладонь разворачивается ему навстречу.

Возможные ошибки

1. Несвоевременный выход под мяч.
2. Неправильные положение и движения рук:
 - а) руки расположены несимметрично;
 - б) предплечья не супинированы и недостаточно сведены;
 - в) руки согнуты в локтях.
3. Отсутствует согласованность в движениях рук, туловища и ног.

Подводящие упражнения

1. Сочетание положения обеих рук и основной стойки, учитель (тренер) давит на предплечья.
2. Подбросить мяч, после отскока от пола подставить под него сложенные руки, после вертикального отскока от рук поймать мяч.
3. С точного броска учителя вернуть мяч с нижней передачи.
4. Бросить мяч в стену, подставить под него руки, направляя его в стену, затем поймать.
5. Двукратное и многократное выполнение нижней передачи:
 - а) над собой;
 - б) в стену.
6. Выполнить нижнюю передачу с неточного набрасывания учителя (тренера). Мяч набрасывается:
 - а) впереди или через игрока;
 - б) слева или справа от игрока.
7. Нижняя передача от игрока к игроку.
8. Нижняя передача над собой с перемещением:

а) вперед или назад;

б) в сторону.

При изучении нижней передачи вначале внимание необходимо сосредоточить на положении рук и их работе, а затем на выходе игрока под мяч.

Блокирование

Один из эффективных защитных приемов. Блокирование преграждает путь мячу в непосредственной близости от сетки. Блокирование можно классифицировать:

а) по количеству участвующих игроков:

– одиночное; – групповое (двойное и тройное);

б) по месту отталкивания:

– на месте; – после перемещения;

в) по тактической направленности:

– зонное; – ловящее.

Блокирование состоит из перемещения, прыжка, выноса и постановки рук над сеткой, приземления.

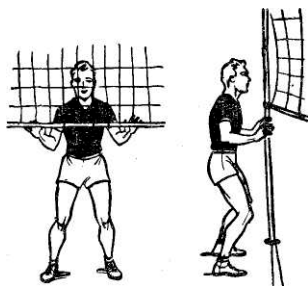


Рис. 31

Перемещения выполняются различными способами вдоль сетки, взгляд направлен на мяч и игрока противника.

Определив место прыжка, блокирующий занимает исходное положение, в котором ноги согнуты, руки согнуты в локтях, ладони на уровне пояса (или у груди), туловище слегка наклонено (рис. 31).

Прыжок выполняется резким выпрямлением ног и махом согнутых рук. Руки переносятся вверх между туловищем и сеткой и поднимается над сеткой. Расстояние между ладонями должно быть меньше диаметра мяча, чтобы он не выскочил между ними.

Предплечья ставятся как можно ближе к сетке, чтобы мяч не прошел между сеткой и руками. Блокирующий игрок смотрит на нападающего игрока, чтобы определить направление удара.



Рис. 32

После блокирования игрок должен приземляться на согнутые ноги и быть готовым снова к блокированию, самостраховке, перемещению, выполнению передач.

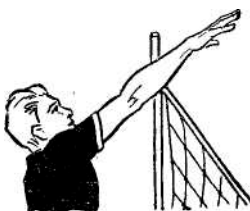


Рис. 33



Рис. 34

Если мяч пролетел мимо рук, то, приземляясь, блокирующий должен резко повернуть голову в сторону полета мяча, чтобы быстро повернуть туловище еще до приземления.

Для закрывания определенной зоны площадки ставится неподвижный блок, при котором руками, поднятыми над сеткой, не производят никаких движений в стороны. Неподвижное блокирование обычно используют при блокировании вдвоем или втроем.

При постановке блока одним игроком чаще всего применяется подвижное блокирование: после прыжка игрок переносит руки параллельно сетке вправо или влево в зависимости от определенного им направления полета мяча.

При блокировании нападающих ударов с краев сетки ладони блокирующих разворачиваются так, чтобы мяч отскочил на площадку противника (рис. 34).

Возможные ошибки

Подготовка и перемещение

1. Игрок находится слишком далеко или слишком близко от сетки. 2. Игрок находится слишком далеко от вертикального места атаки. 3. Слабый контроль за действиями связующего игрока команды-соперника. 4. Ноги согнуты недостаточно, ступни поставлены узко. 5. Слишком поздний или слишком ранний старт. 6. Низкая скорость перемещения. 7. Опущены руки перед прыжком.

Подготовительная фаза

1. Вялое напрыгивание или напрыгивание на носки.
2. При напрыгивании ноги согнуты недостаточно.
3. Слишком поздний или слишком ранний прыжок.
4. Прыжок в неверном направлении – в длину (на сетку) или в сторону.

Рабочая фаза

1. Руки вынесены из-за головы. 2. В момент постановки руки расслаблены. 3. Руки согнуты в локтях. 4. Широкая или узкая постановка рук. 5. Недостаточно подтянуты плечи. 6. Голова или кисти запрокинуты назад. 7. Мяч накрыт кистями рук в момент удара. 8. Кисти расслаблены. 9. Большие пальцы впереди. 10. Пальцы узко раздвинуты или расслаблены. 11. Руки не развернуты в шестую зону. 12. Игрок смотрит на мяч в момент удара. 13. Основной блокирующий игрок не пристраивается к остальным членам команды (образуется брешь в защите). 14. Игроки перекрывают друг друга.

Завершающая фаза

1. Высокая стойка после перемещения. 2. Узко поставлены ноги после перемещения. 3. Жесткое приземление. 4. Игрок не готов к следующим действиям.

Упражнения для развития прыгучести

1. Лежа лицом вниз на подставке, туловище наклонено вперед, ноги удерживает партнер, руки за голову – прогибание и опускание корпуса. То же, с отягощением. То же, подбросить набивной мяч. То же, лежа лицом вверх – прогибание назад и сгибание.
2. Упражнения с отягощениями (мешок с песком, штанга). Масса отягощения устанавливается в зависимости от характера упражнения в процентах от массы тела волейболиста: приседание – до 80 %, выпрыгивание – до 40 %, выпрыгивание из приседа – до 30 % (пояс, манжеты на запястьях, голени у голеностопных суставов, жилет, куртка).
3. Прыжки из глубокого приседа через препятствия, количество препятствий 8–10, высота 0,5–0,6 м (в качестве препятствий натягивается бечевка, резина).
4. Непрыгивание на тумбу, сложенные гимнастические маты с постепенным увеличением высоты и количества прыжков подряд.
5. Спрыгивание (высота 40–80 см) с последующим прыжком вверх.

6. Серийные прыжки через препятствия, количество препятствий 8–10, их высота 0,6–0,7 м.
7. Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении, лицом вперед, боком и спиной вперед; то же, с отягощением.
8. Прыжки-многоскоки у щита с прикосновением на максимальной для занимающегося высоте.
9. Прыжки со скакалкой, поочередно на одной и двух ногах.
10. Стоя на гимнастических скамейках (подставках), держать гирию 16 кг в руках между скамейками. Глубокий присед, прыжок толчком двух ног с места вверх. Следить, чтобы спина и руки (в локтевых суставах) не сгибались.

Примерные упражнения для обучения блокированию

Подводящие упражнения

1. В стойке готовности распрямить руки в локтевых суставах, сохраняя между кистями расстояние чуть меньше диаметра мяча.
2. То же, но стоя у стены с ударами об нее ладонями.
3. В стойке готовности распрямить руки в локтевых суставах, выполнить прыжок вверх-вперед. Замах не делать; движение рук осуществляется по кратчайшему пути.
4. Упражнение в парах. Игроки стоят лицом друг к другу. Первый номер занимает исходное положение, как в п. 2. Второй номер давит ему на предплечье толчковыми движениями, а его партнер пытается удержать напряженные руки в стойке готовности.
5. Выполнить одиночное блокирование в прыжке:
 - а) у стены
 - б) у сетки.
6. Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного мяча.
7. Блокирование нападающего удара по мячу, установленному в держателе.
8. Блокирование наброшенного мяча над сеткой несколько левее или правее блокирующего игрока (сделать приставной шаг и сблизить мяч).
9. Упражнение в парах. Первый игрок выполняет нападающий удар через сетку с собственного подбрасывания, а второй – блокирование в прыжке.

10. Стоя у стены (щита) с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх и в прыжке двумя руками (ладонями) отбить его в стену в высшей точке взлета. То же, спиной к стене, по сигналу повернуться на 180° и в прыжке отбить его в стену, мяч набрасывает партнер.

11. Передвижение вдоль сетки, лицом к ней, приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования.

12. Передвижение вдоль сетки, остановка и прыжок вверх с выносом рук над сеткой. То же, ладонями коснуться подвешенного над сеткой набивного (волейбольного) мяча.

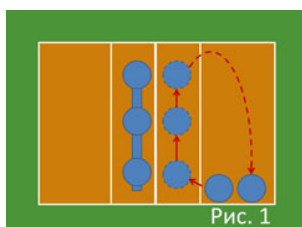
13. Двое волейболистов стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки: один движется приставными шагами с остановками и изменением направления, имитацией блока, другой старается повторить его действия.

14. Нападающий с волейбольным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке бросает мяч через сетку, «блокирующий» должен своевременно занять исходное положение и преградить блоком путь мячу.

15. Блокирование нападающих ударов, посланных из других зон, а также ударов с разных по высоте, скорости и траектории передач.

16. «Имитация блокирования». Команды располагаются в колоннах в 1 м от стены, на которой на высоте, соответствующей высоте сетки проведена линия. Игроки поочередно по одному из каждой колонны подходят к стене, прыгают 5 раз и касаются ладонью стены выше линии. Побеждает команда, выполнившая большее количество блоков.

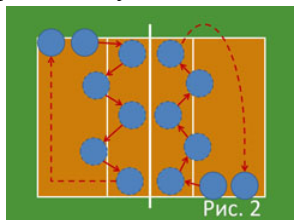
17. **«Коснись, но не ошибки».** Игроки одной команды располагаются на гимнастических скамейках вдоль сетки и выставляют ладони над ней. Игроки другой команды выстраиваются в колонну в зоне 4. По сигналу тренера они перемещаются в зону 3 приставными шагами, подпрыгивая, стремятся коснуться ладоней, выставленных над сеткой, а затем следуют в конец колонны (рис. 1). Игрок коснувшийся ладоней соперника получает 1 очко. При касании сетки при блоке очко снимается. Задание выполняют три раза, затем команды меняются ролями. Побеждает команда, набравшая больше очков.



18. **«Не пропусти мяч».** Игроки в парах располагаются с противоположных сторон сетки. Один игрок 10 раз подряд по низкой траектории стремится перебросить мяч через сетку, другой в прыжке двумя руками преграждает путь мячу (блокирует). Затем игроки меняются ролями. Побеждает тот, кто больше раз сумел преградить путь мячу на свою

сторону. Если блокирующий успешно выполнил задание. Но коснулся сетки, очко ему не засчитывают.

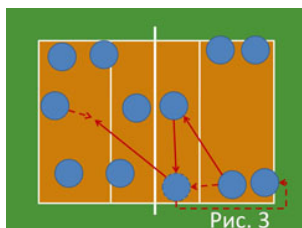
19. «Кто быстрее и лучше». Игроки двух команд располагаются на противоположных сторонах площадки в зоне 4 и поочередно перемещаются в зону 2, попутно имитируя блок в зоне 4, перемещение к линии нападения и касание ее. Затем имитируют блок в зоне 3, снова касаются рукой линии нападения и в заключении имитируют блок в зоне 2, после чего игрок следует в конец колонны. Побеждает команда, раньше закончившая задание.



(рис. 2)

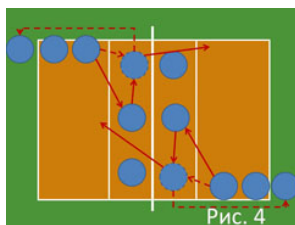
20. «Соперники». Игроки располагаются в парах с противоположных сторон сетки. Один игрок подбрасывает мяч вверх и выполняет нападающий удар, другой стремится заблокировать его. После 10 ударов волейболисты меняются ролями. Побеждает тот, кто большее число раз сумел заблокировать мяч.

21. «Организуй оборону!» Две команды соревнуются в умении заблокировать нападающие удары. Игроки одной команды поочередно совершают 50 нападающих ударов из зоны 4. Соперники организуют индивидуальный блок, в котором поочередно (через 5 ударов) участвуют все игроки команды. Если мяч заблокирован и остался на стороне нападающих, то блокирующие получают 2 очка; если мяч перелетел на сторону обороняющейся команды, но коснулся блока, то она получает 1 очко. Не состоявшийся по вине атакующей команды нападающий удар засчитывается как выполненный (ошибка в передаче, неготовность нападающего или касание им сетки и т.п.). После выполнения установленного количества нападающих ударов команды меняются ролями (рис.3). Побеждает команда, набравшая больше очков.



Вариант: блокирование нападающих ударов, производимых из зон 2, 3.

22. «Дружная команда». Одна команда нападает, другая обороняется. Игроки нападающей команды располагаются в зонах 2, 3 и 4. Блокирующие — по одному в зонах 2, 3 и 4; в их задачу входит организация группового блокирования (рис. 4).



Нападающая команда удары выполняет из зон 2 и 4. Игрок, выполнивший нападающий удар из зоны 4, переходит в зону 2, и наоборот. Игроки блокирующей команды после 5 блоков уступают место партнерам. Игроки, не участвующие в блокировании, собирают мячи и отдают их нападающим. Каждая команда находится в роли блокирующего по 10 мин. Условия определения победителя такие же, как и в предыдущей игре.

Глава IV. Характеристика и классификация тактики игры

Под тактикой игры подразумевается совокупность индивидуальных, групповых и командных тактических действий, направленных на достижение определенных результатов во встрече с соревнующейся командой.

Основная задача тактики – определение средств, способов и форм ведения игры в конкретных условиях. Тактика игры зависит от уровня технического мастерства игроков. Главной движущей силой развития соревнования является борьба между защитой и нападением.

Для организации действий команды и решения игровых задач волейболистов распределяют по функциям на нападающих и связующих игроков.

Тактика игры в волейбол имеет разнообразный характер и включает два раздела: тактику нападения и тактику защиты. Причем, в зависимости от принципа организации игровых действий каждый из них подразделяется на три части: индивидуальная, групповая и командная тактика действия.

Тактика нападения. Главная цель нападения состоит в том, чтобы мяч коснулся площадки соперника или чтобы игрок команды соперника допустил техническую ошибку. Индивидуальные тактические действия игрока в нападении являются частным проявлением командных действий и подразделяются на действия без мяча и действия с мячом.

К действиям без мяча относятся действия при выборе места для приема подач (первой-второй подачи), для вторых передач, нападающих ударов.

К действиям с мячом относятся индивидуальные действия при выполнении подач, нападающих ударов, при приеме подач (первая передача).

Тактика защиты. Цель защитных действий – нейтрализация нападения противника. Главное при этом – не дать мячу упасть на свою половину площадки или допустить

техническую ошибку. Игра в защите также состоит из индивидуальных, групповых и командных действий. К индивидуальным тактическим действиям в защите относится и самостраховка после постановки блока в случае, когда мяч отталкивается от блока и оказывается на стороне блокирующего, на расстоянии вытянутой руки игрока, который прибегает к самостраховке.

В основе командных тактических действий игры лежит система расположения всех шести игроков на площадке. В защите применяются две основные системы игры: система «углом вперед» и система «углом назад». Свое название данные системы игры в защите получили от действий игрока зоны 6 по отношению к игрокам зон 1 и 5. Так, если игрок зоны 6 выдвигается к линии нападения и страхует блокирующего, то система игры в защите носит название «углом вперед». Если игрок зоны 6 отходит к лицевой линии и принимает участие в приеме мяча с нападающего удара, такая система игры в защите называется «углом назад».

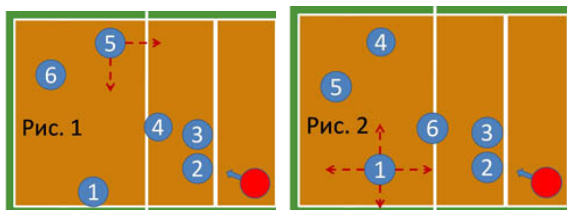
Методика обучения приемам техники игры и тактическим действиям основывается в волейболе на общих дидактических принципах в процессе практических занятий.

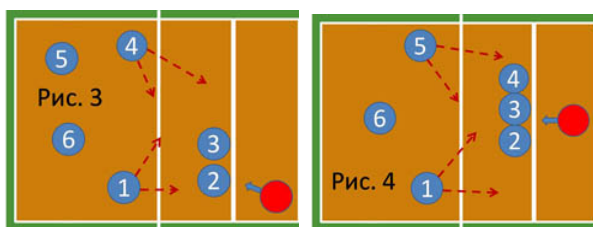
4.1. Тактика игры в защите

Тактика игры в защите состоит из индивидуальных, групповых и командных действий.

Индивидуальный и групповой блок при реализации тактических задач может быть зонным и подвижным (ловящим). При зонном блокировании закрывается только одно, заранее определенное направление нападающего удара, независимо от того, куда в действительности будет выполнен данный удар. При подвижном блокировании игрок (или игроки) старается закрыть действительное направление атаки.

Страховка блокирующих игроков может осуществляться игроком передней линии, не принимающим участия в блоке (рис. 1), игроком задней линии, например, зоны 6, когда команда играет в защите по системе «углом вперед» (рис. 2), а также крайним защитником, например, зоны /и игроком зоны 4 при игре в защите по системе «углом назад» (рис. 3). При постановке тройного блока страховку осуществляют крайние защитники (рис. 4). Результативными являются действия защитников и при самостраховке блокирующих.





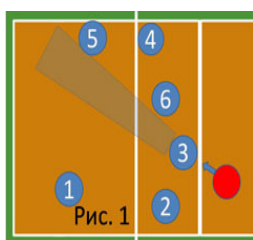
Если рассматривать компоненты защиты изолированно, то наибольшую эффективность приносит блок. В среднем при наиболее удачной игре в защите эффективность блокирования достигает 42%. Показатели эффективности страховки и приема нападающих ударов всегда ниже и находятся соответственно в пределах 35-38% и 30-37%.

Довольно невысокие показатели эффективности защитных действий с позиций тактики могут свидетельствовать о нечетком взаимодействии игроков всех линий обороны. При совершенствовании взаимодействия между защитниками, выполняющими различные функции, большая роль принадлежит блокирующим. В зависимости от игры блокирующих строят свои действия защитники и страхующие. Безусловно, для улучшения взаимопонимания между волейболистами необходимо, чтобы игроки, выполняющие различные функции, заранее знали, как будут действовать их партнеры в той или иной игровой ситуации.

На определенном этапе совершенствования тактики защиты нападающие играют подыгрывающую роль, выполняя строго по заданию удары или обманы в различные зоны с определенной последовательностью и силой. В дальнейшем нападающим предоставляется свобода действий, что приближает условия выполнения упражнений в защите к игровым.

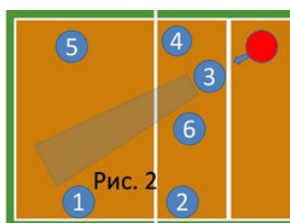
Тактические действия в защите: игра углом вперед

В волейболе существует две основных системы защитных действий: **углом вперед** и **углом назад**. В данной статье остановимся на системе «углом вперед», когда игрок шестой зоны осуществляет страховку в зоне нападения. В процессе осуществления защитных действий в волейболе, игрокам приходится занимать позиции на волейбольной площадке в пределах своей игровой зоны таким образом, чтобы максимально надежно не допустить проигрыш очка и организовать достойную контратаку. Вся система защитных действий в волейболе складывается из взаимодействия волейболистов обеих линий при блокировании и на подстраховке. Игра углом вперед характерна для начинающих волейбольных команд.

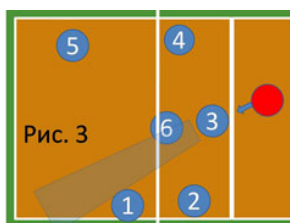


При игре с одним блоком, если нападение соперника осуществляется из 4 зоны, игроки должны быть распределены, как показано на рисунке № 1. Блокирование выполняет игрок 3, он закрывает зону 6, направление удара «по ходу». Игроки 2 и 6 страхуют от сброса мяча или падения его в результате рикошета от блока. Игрок 1 оттягивается ближе к боковой линии для приема мяча в случае перевода его в первую зону. Игрок 4 отходит назад к линии на случай перевода мяча в его зону, а игрок 5 смещается ближе к линии в своей зоне так, чтобы видеть мяч из-за блока. Если игрок 2 участвует в групповом блоке, то игрок 6 смещается за блок, чтобы успеть подстраховать мяч во второй и третьей зоне, а игрок 1 смещается еще ближе к боковой линии.

Если нападающий удар выполняется из зоны 2 (рис № 2), то все меняется в противоположную сторону. Игрок 3 блокирует зону 6, игроки 4 и 6 - на подстраховке блока. Игрок 5 оттягивается ближе к боковой линии для приема мяча в случае перевода его в пятую зону. Игрок 1 выходит из-за блока в своей зоне, а игрок 2 отходит ближе к боковой линии, чтобы быть готовым принять мяч при переводе его в зону 2. При участии игрока 4 зоны в групповом блоке, игрок 6 также находится за блоком, 5 – смещается к боковой линии в своей зоне.



В случае если нападение соперником ведется из третьей зоны. При одиночном блоке необходимо определить какую сторону будет закрывать игрок 3, так как обычно атаки с зоны 3 выполняются с переводом в зоны 1-2. Если блокирующий закрывает зону 1, то игроки зон 4-5 выходят для приема мяча от «удара по ходу». Игроки зон 6 и 2 страхуют, а игрок зоны 1 выходит вдоль боковой линии, так чтобы он видел мяч из-за блока (рис № 3).



4.2. Тактика игры в нападении

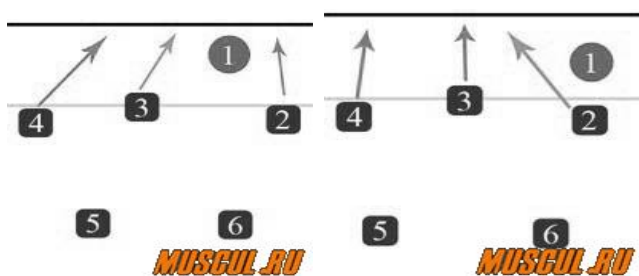
Тактика нападения. Главная цель нападения состоит в том, чтобы мяч коснулся площадки соперника или чтобы игрок команды соперника допустил техническую ошибку. Индивидуальные тактические действия игрока в нападении являются частным проявлением командных действий и подразделяются на действия без мяча и действия с мячом.

К действиям без мяча относятся действия при выборе места для приема подач (первой-второй подачи), для вторых передач, нападающих ударов.

К действиям с мячом относятся индивидуальные действия при выполнении подач, нападающих ударов, при приеме подач (первая передача).

Комбинации

Цель комбинаций - запутать блокирующих соперника и вывести нападающего максимум на один блок, а лучше совсем без него. Очередность движения игроков:



«Волна» с тремя нападающими

Очень удобная для связующего комбинация, который видит всех нападающих и имеет возможность зряче отдать передачу в зависимости от расположения блокирующих соперника. Двойка бежит на «взлет», тройка на «метр», четвёрка – «просто» или «душка».

1. «Волна» с тремя нападающими

Очень удобная для связующего комбинация, который видит всех нападающих и имеет возможность зряче отдать передачу в зависимости от расположения блокирующих соперника. Двойка бежит на «взлет», тройка на «метр», четвёрка – «просто» или «душка».

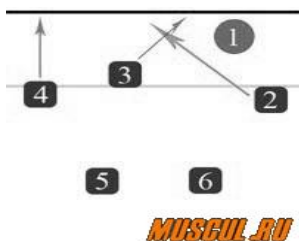
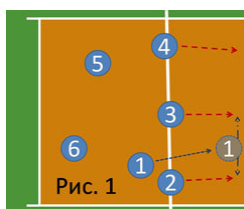
2. «Волна» с двумя нападающими

В данной комбинации двойка играет за спиной пасующего в своей зоне, «метр сзади» или «просто», тройка играет «взлет», четвёрка за ним «метр».

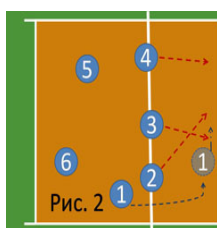
В современном волейболе чаще всего используется принцип комплектования стартового состава «5-1». При этом основными игровыми комбинациями, которые успешно применяются в тактике проведения атаки с выходом связующего игрока с задней линии, являются приведенные ниже действия.

3. Игрок зоны 1 выходит к сетке на стык зон 2 и 3 и всеми своими действиями показывает, что мяч будет направлен быстро выбежавшему к сетке волейболисту зоны 3, но в последний момент выполняет кистевую передачу за голову на игрока зоны 2.

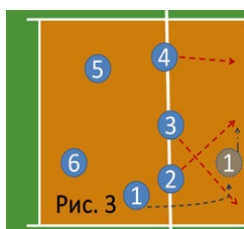
3. То же, что и в случае 1, но мяч для удара адресуется игроку зоны 4 (рис.1).



5. «Крест». Названа так из-за того, что пути нападающих пересекаются, позволяя столкнуть блокирующих соперника. Связующий пасует «метр» или «взлет» в зависимости опять же от расположения блокирующих. Если связующий видит, что обоих могут «закрыть», то всегда остается возможность прокинуть пас в четверку. тройка бежит на «взлет», двойка на «метр», а четвёрка нападает «душку» или «просто».
6. «Крест». Первый вариант. Игрок зоны 1 выходит к сетке. Его партнер, находящийся в зоне 3, разбегается и имитирует удар с короткой передачи. Нападающий зоны 2 перемещается в зону 3 и завершает комбинацию (рис. 2). Для успешной организации атаки прием подачи обеспечивают игроки зон 5 и 6.



- Второй вариант. Игрок зоны 3 выходит за спину разводящему и имитирует атаку, а волейболист зоны 2 перемещается в зону 3 и производит удар. (рис. 3)



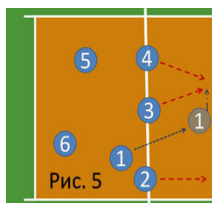
7. То же, что и в ситуации 3, но игроки зон 3 и 2 имитируют комбинацию «Крест», а мяч для удара адресуется волейболисту зоны 4.

8. «Обратный крест». Игрок зоны 1 выходит ближе к зоне 3. Его партнер из зоны 4 разбегается и имитирует удар с короткой передачи в зоне 3. Нападающий зоны 3 перемещается в зону 4 за спину своего товарища и производит удар. (рис.4)



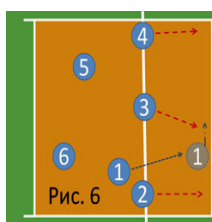
9. То же, что и в ситуации 5, но игроки зон 3 и 4 имитируют комбинацию «Обратный крест», а мяч для удара адресуется игроку зоны 2.

10. «Эшелон». Игрок зоны 1 выходит к сетке в зону 3. Волейболист этой зоны разбегается и имитирует удар с короткой передачи, заставляя соперника организовать блокирование. Разводящий игрок выполняет передачу за волейболиста зоны 3, куда выходит игрок зоны 4 и производит удар над руками уже опускающегося блокирующего (рис. 5).



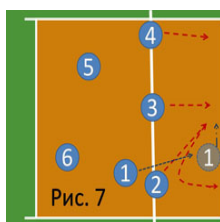
11. «Вдогонку». Эта комбинация эффективна, когда разводящий посылает мяч с расстояния 1 — 1,5 м от сетки прострельно вдогонку игрокам зон 3 или 4, которые взлетают над сеткой, ожидая передач.

12. Игрок зоны 3 имитирует взлет в своей зоне, а мяч для удара направляется на «столб» одному из партнеров зон 4 или 2 (рис. 6).

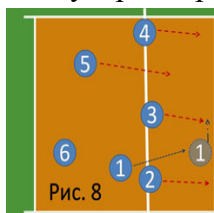


13. «Марита». Игрок зоны 3 имитирует выход к сетке якобы для выполнения нападающего удара с короткой передачи, вынуждая блокирующего выпрыгнуть, а сам, задержавшись на опоре, прыгает позже него и производит удар над опускающимся блоком.

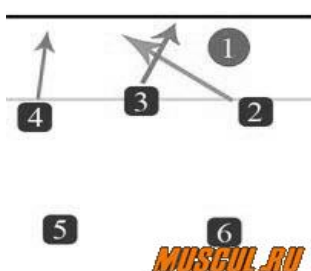
14. «Возврат». Игрок зоны 2 демонстрирует выход в зону 3 для выполнения нападающего удара с короткой передачи перед разводящим, вынуждая блокирующего зоны 4 переместиться ближе к зоне 3, а затем делает шаг левой ногой назад, правой в сторону, выпрыгивает за головой разводящего и атакует (рис. 7).



15. Игрок 3 зоны имитирует взлет в своей зоне, волейболисты зон 4 и 2 выходят для выполнения удара с краев сетки, а атаку завершает игрок зоны 5, нападаая с задней линии



(рис.8).



16. «Вход в зону»

Красивая и эффектная комбинация, зеркальная «кресту», двойка бежит на «стрелку», тройка на «метр», четвёрка задействуется по необходимости, аналогично предыдущим комбинациям. Заключение

Тренировочные упражнения призваны облегчить и ускорить овладение основными навыками игры в волейбол и содействовать повышению их эффективности и надежности. Они складываются из специальных и общеразвивающих упражнений. Специальные упражнения делят на подготовительные, главная задача которых заключается в развитии специальных физических качеств, необходимых в волейболе, и подводящие, направленные непосредственно на овладение структурой конкретных технических приемов. К подводящим относят и имитационные упражнения, выполняемые без мяча. Общеразвивающие упражнения используют для развития основных физических качеств и совершенствования жизненно важных двигательных умений и навыков.

Все упражнения соответственно своей направленности объединяют в составные части тренировки: общая физическая, специальная физическая, техническая, тактическая, интегральная. В каждом виде подготовки имеются свои ведущие средства, с помощью которых решают соответствующие задачи. В то же время упражнения одного вида подготовки тесно связаны с упражнениями других видов. Эффективность средств в обучении волейболу во многом зависит от методов их применения.

Выбор методов осуществляется с учетом задач, уровня подготовленности учащихся и конкретных условий работы. В зависимости от поставленной задачи одни и те же средства можно использовать по-разному, применив различные методы. Кроме этого, следует учитывать то, что последовательность задач в каждом виде подготовки и последовательность самих видов имеют определенную логическую связь: характер задач в одном виде подготовки качественно меняется, создавая основу для другого вида подготовки. Так, подготовительные упражнения заканчивают упражнениями, отражающими в общих чертах структуру изучаемого технического приема. Подводящие упражнения служат своеобразным мостиком для перехода от специальной физической подготовки к технической. Упражнения по технике, построенные в определенном порядке усложнения, способствуют формированию тактических умений. На этой основе в дальнейшем изучают индивидуальные тактические действия и т. д. В итоге одна составная часть подготовки, качественно преобразуясь, переходит в другую, следующую в методическом ряду.

ЗАДАНИЕ:

Задание №1: разминка.

- Ходьба.
- Ходьба с заданием (на носочках, на пяточках, на внутренней стороне стопы, на внешней стороне стопы).
- Бег.
- Бег с заданием (бег остановкой, поворот, бег в другую сторону, бег с изменением направления, бег с ускорением).
- ОРУ на месте:
 - И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки на поясе
 - 1-4 - круговые вращение головы вправо
 - 1-4 - влево
 - И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки на поясе
 - 1- наклон головы вправо
 - 2- влево
 - 3 - вперед
 - 4 - назад
 - И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки перед грудью согнутые в локтях
 - 1-2 - отведение согнутых рук назад
 - 3-4 - отведение прямых рук назад с поворотом вправо,
 - 1-2 - тоже
 - 3-4 - тоже влево,
 - И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, правая рука верху левая внизу
 - 1-2 - отведение прямых рук назад
 - 3-4 - смена рук
 - И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки на плечи
 - 1-4 - круговые вращение руками вперед
 - 1-4 - тоже назад
 - И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки на поясе, наклоны туловища
 - 1-2 - наклоны вправо

3-4 - тоже влево

И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки на поясе, наклоны туловища

1 - вперед к правой ноге

2 - по середине

3 - к левой

4 - И.п.

И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки на поясе, круговые вращения туловищем

1-4 - в правую сторону

1-4 - тоже в левую

И.п. – о.с. правая нога впереди согнута в колене, левая сзади прямая руки на поясе, выпады

1-3 - пружинистых выпада

4 - смена ног, прыжком

И.п. – о.с. сед на правую ногу, левая в сторону прямая, руки на поясе, перекаты

1-4 - перенос веса тела тяжести с правой ноги на левую

1-4 - тоже самое

И.п. – о.с. прыжки

1-4 - на правой ноге

1-4 - тоже на левой

1-4 - тоже на 2х

Задание № 2:Разделиться на команды , отработать приемы защиты и нападения во время игры в волейбол.

Порядок выполнения работы:

1. Работа выполняется в индивидуальном порядке.
2. Напишите название и цель занятия.
3. Изучите теоретический материал и выполните задание № 1-2, сформулируйте выводы по работе.
4. Подготовьтесь к защите и защитите практическое занятие по контрольным вопросам.

Контрольные вопросы:

1. Как происходит обучение и совершенствование тактики игры через многократное выполнение упражнений, действий, элементов?
2. В какой последовательности идёт освоение и совершенствование тактических действий волейболистов: без сопротивления партнёров, с пассивным сопротивлением, с активным «управляемым» противником, в соревновательной форме с партнёрами по команде, с противником?
3. Какие задачи у тактики подачи в волейболе: ввести мяч в игру, предельно затрудняя его приём и организацию последующих действий противников?
4. Какова длина разбега при прямом нападающем ударе?
5. Какова правильность последовательность действий при выполнении прямого нападающего удара: прыжок, удар по мячу, разбег, толчок?
6. Какие ошибки игрока при ударе: несвоевременный разбег, повышенный зрительный контакт за мячом, удар согнутой рукой, плохой зрительный контроль

за мячом?

7. Прямой нападающий удар применяется для защиты, нападения или передачи?

Тема 2.14.Лыжная подготовка

Практическая работа № 30

Тема: Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.

Цель: развитие выносливости при передвижении на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью — укрепление здоровья и повышение физической подготовленности.

Материалы для выполнения работы: Теоретический материал, спортивное оборудование (лыжи, лыжные палки, ботинки)

Описание практической работы:

Используя теоретические сведения выполнить предложенное преподавателем задание.

Общие теоретические сведения:

Выносливость – способность организма совершать продолжительную работу без снижения ее эффективности. В ряду физических качеств – выносливость занимает особое место.

Формы проявления выносливости многообразны. Выносливость к физической работе зависит от двигательной активности человека, диктуемой условиями труда и быта.

Общей выносливостью называют способность продолжительно выполнять работу, вовлекающую в действие многие мышечные группы. Общая выносливость – основа для воспитания всех разновидностей проявления выносливости.

Выносливость по отношению к определенной деятельности называют специальной (скоростной, силовой и т.п.).

Развитие выносливости требует дополнительных занятий, т.е. не только уроки физической культуры, но и самостоятельные, регулярные занятия.

Выносливость развивается только в том случае, когда во время занятий преодолевается утомление.

Примерный недельный план тренировки лыжников на весеннем этапе подготовительного периода.

1-й день. Отдых.

2-й день. Задачи тренировки: совершенствование техники лыжника, развитие быстроты и выносливости.

Разминка. Бег – 8 мин, общеразвивающие упражнения – 7 мин.

Основная часть. Специальные упражнения для совершенствования техники попеременного двухшажного хода – 10-15 мин, ускорение на отрезках 30-40 м 6 раз, игры «Салки», эстафеты; равномерный бег по пересечённой местности 4-5 км (пульс 130-140 уд/мин).

Заключительная часть. Равномерный бег – 3 мин, упражнения на расслабление – 2 мин.

3-й день. Отдых.

4-й день. Задачи тренировки: совершенствование техники, развитие силы и силовой выносливости. Разминка — 15 мин.

Основная часть. Специальные упражнения изучение техники шаговой имитации; упражнения на силу и силовую выносливость, прыжки, игры с прыжками - 30 мин; плавание -30-40 мин.

Заключительная часть. Бег в слабом темпе с переходом на ходьбу - 5 мин, упражнения на расслабление - 3 мин. 5-й день. Отдых.

6-й день. Активный отдых: езда на велосипеде - до 1 часа, обще-развивающие упражнения - 15 мин.

7-й день. Задачи тренировки: совершенствование техники развитие ловкости, равновесия, общей выносливости.

Разминка — 15 мин.

Основная часть. Изучение техники прыжковой имитации; игры для развития ловкости: «Выбей из круга», «Салки»; равномерная тренировка на лыжероллерах - 6-8 км или бег в чередовании с ходьбой 8км.

Заключительная часть. Бег со снижением скорости - 3 мин, упражнения на расслабление - 3 мин.

На осеннем этапе также важно продолжать развивать выносливость имитационными упражнениями. Бег с имитацией на подъёмах и передвижение на лыжероллерах остаются основными средствами тренировки. Хорошо, если для тренировки будет подобран круг длинной в километр с несколькими подъёмами, студентам непрерывно нужно пробегать 5-6 кругов. Темп бега в сентябре средний (пульс 150 уд/мин), в октябре и ноябре - темп выше среднего (пульс на подъёмах - 170 уд/мин). Такую тренировку проводить в первую неделю нужно 1 раз, в следующую -2 раза.

Для развития силовой выносливости нужно выбрать подъёмы покруче. Скорость передвижения на лыжероллерах в этот период должна быть выше, чем летом. Дополнительные средства тренировки, которые применялись летом (плавание, гребля, велосипед) почти полностью исключаются из тренировочного плана.

Силовая выносливость развивается с помощью упражнений с гантелями, набивными мячами, мешками с песком или эспандером.

Примерный план тренировки для юных лыжников-гонщиков на осеннем этапе подготовки.

1-й день. Отдых.

2-й день. Задачи тренировки: развитие выносливости, быстроты, совершенствование техники.

Разминка - 15 мин.

Основная часть. Имитация попеременного хода на быстроту - 6 раз по 40м; бег с имитацией на подъёмах - 4 км (8-10 подъёмов); игра регби или футбол -20 мин.

Заключительная часть. Равномерный бег - 5 мин, упражнения на расслабление - 3 мин.

3-й день. Отдых.

4-й день. Задачи тренировки: совершенствование техники попеременного двухшажного хода, развитие силовой и общей выносливости.

Разминка - 15 мин.

Основная часть. Прыжковая имитация в крутой подъём - 8 раз по 30 м; упражнения с отягощениями в чередовании с прыжками, специальные упражнения с эспандером - 20

мин; равномерный бег (пульс 150-160 уд/мин) - 5-6 км.

Заключительная часть. Бег с постепенным снижением скорости - 5 мин, упражнения на расслабление - 3 мин. 5-й день. Отдых.

6-й день. Активный отдых: игры, общеразвивающие упражнения.

7-й день. Задачи тренировки: совершенствование техники, развитие общей и специальной выносливости.

Разминка - 15 мин.

Основная часть. Специальные упражнения на лыжероллерах или имитационные упражнения; равномерная тренировка на лыжероллерах - 10 км (пульс 140-150 уд/мин) или равномерный бег с имитационной ходьбой на подъёмах 8-10 км в том же темпе.

Заключительная часть. Бег в слабом темпе - 5 мин, упражнения на расслабление - 2 мин.

Этот план повторяется еженедельно, с той лишь разницей что на второй неделе надо пробегать в каждую тренировку на 1-2км больше, но в том же темпе. В третью неделю километраж может быть тот же, что и в первую, или меньше, но темп передвижения увеличивается.

В четвертую неделю вновь увеличивается расстояние. Так же как и летом, раз в месяц можно провести контрольную тренировку. Уровень развития выносливости можно проверить на той же дистанции или на том кругу, где проходили тренировочные занятия.

Для определения выносливости нужно пробежать дистанцию 1 км девочкам и 2 км мальчикам 13-14 лет с учётом времени. Результат полученный сравниваем с предыдущим.

Соревновательный период (основной).

Этот период (с 1 января до последнего соревнования) имеет главную цель - достижение наивысшей спортивной формы и её реализацию. Это период отличается от предыдущего тем, что начинаются основные соревнования. Тренировочный цикл теперь должен строиться в зависимости от соревнований и подготовленности спортсмена. К соревнованиям важно подходить хорошо подготовленным. У каждого тренера, работающего с детьми (подростками) есть свои особенности подготовки к старту юных спортсменов, поэтому трудно рекомендовать универсальную схему, но установлено что общая нагрузка в последние 5-7 дней должна снижаться до 50%, а интенсивность оставаться прежней или даже повышаться.

ЗАДАНИЕ:

Задание № 1. Развитие скоростной выносливости, специальной и общей выносливости у лыжников . Классический стиль передвижения.

Первый год обучения.

Условия: Температура воздуха -7, снег старый, ветер 0.5м/с.

Тренировочный круг средне пересеченной местности 3200 м. два подъема по 500м, равнина после каждого подъема по 500м. с уходом на спуск. Форма круга в виде восьмерки.

1. Разминка.

Бег 1-2 зона 1км.

Бег на лыжах 2 зона 3 км.

2. Основная часть пункт 1.

Ускорение в подъем скорость 4 зона интенсивности. На равнине восстановление во второй зоне, за 100м. до спуска уход на спуск 4 зона интенсивности.

Ускорение во второй подъем 4 зона интенсивности. На равнине восстановление вторая зона интенсивности, за 100м. до спуска уход на спуск 4 зона интенсивности.

Время работы 2 круга.

Основная часть пункт 2.

Работа в 4 зоне первая половина круга, 2 зона вторая половина круга.

Время работы два круга.

3. Заключительная часть.

Бег на лыжах 1-2 зона 1.5 км.

Бег 1-2 зона 1 км.

ОРУ 15мин. на все группы мышц.

ПУ 10 мин.

Гимнастика 10мин.

Пояснение: Общий V за тренировку 18.5км.

Из них бег на лыжах 16.5 км.

Бег 2км.

1 зона- пульс 90-110 уд\мин.

2 зона- пульс 110-130 уд\мин.

3 зона -пульс 130-150 уд\мин.

4 зона- пульс 150-170 уд\мин.

5 зона- пульс 100% от максимального.

Задание № 2 Подготовьте сообщение по темам:

1. Развитие физических качеств. Выносливость
2. Методики развития выносливости
3. Развитие специальной выносливости лыжников

Порядок выполнения работы:

1. Работа выполняется в индивидуальном порядке.
2. Напишите название и цель занятия.
3. Изучите теоретический материал и выполните задание № 1-2, сформулируйте выводы по работе.
4. Подготовьтесь к защите и защитите практическое занятие по контрольным вопросам.

Контрольные вопросы:

1. Развитие скоростной выносливости у лыжников.
2. Равномерный метод развития выносливости лыжника в подготовительном периоде.

Практическая работа № 31

Тема: Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортировке».

Цель: усвоение знаний о технике перехода с попеременных ходов на одновременных и на оборот в зависимости от рельефа местности. Усвоение знаний о горнолыжной технике прохождения спусков и подъемов.

Материалы для выполнения работы: Теоретический материал, спортивный инвентарь для катания на лыжах.

Описание практической работы:

Используя теоретические сведения выполнить предложенное преподавателем задание.

Общие теоретические сведения:

Техника перехода с хода на ход.

Существует несколько способов перехода с хода на ход:

- 1) переход с попеременного двухшажного хода на одновременный ход без шага;
- 2) переход с попеременного двухшажного хода на одновременный через один шаг;
- 3) переход с попеременного двухшажного хода на одновременный через два шага;
- 4) переход с одновременного на попеременный двухшажный ход.

Целесообразность их применения зависит в основном от конкретных условий участка трассы и от технической подготовленности лыжника. На другой ход следует переходить без потери времени, без лишних движений и без остановок в ритме ходов.

Переход с попеременного хода на одновременный через два шага (рис. 20) выполняется следующим образом: закончив отталкивание правой ногой (точка 1), лыжник переходит к скольжению на левой ноге (точка 2), правая рука вынесена вперед (точка 3). Во время отталкивания левой ногой (точка 4) и скольжения на правой (точка 5) левая рука быстрым движением выносится вперед и догоняет правую руку (точки 6 и 7). Лыжник готовит обе палки для постановки на снег (точка 8). С началом второго шага

(отталкивания правой ногой) палки ставятся на снег одновременно, и начинается отталкивание палками (точка 9). Таким образом, созданы условия для выполнения любого одновременного хода.

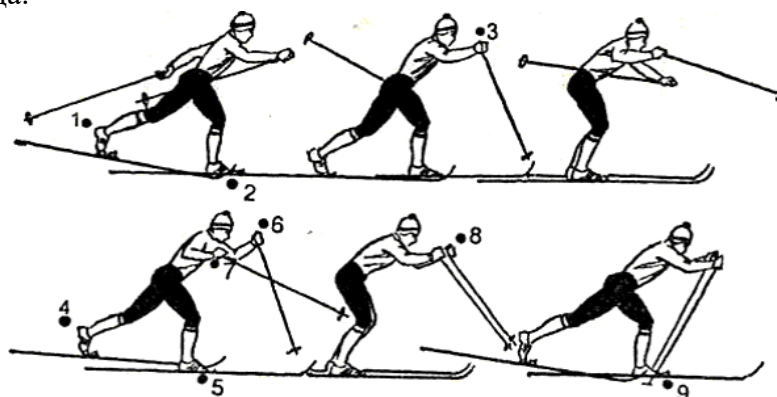


Рис. 20. Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный через два шага.

Переход с одновременного хода на попеременный двухшажный ход (рис. 21) выполняется следующим образом: как только закончено двухопорное скольжение на лыжах (точка 1) и палки вынесены кольцами вперед (точка 2), лыжник переходит к отталкиванию ногой (точка 3). Одновременно с отталкиванием правой ногой (точка 4) правая палка ставится на снег (точка 5). С окончанием отталкивания правой ногой (точка 6) начинается скольжение на левой (точка 7) и отталкивание правой рукой (точка 8). С окончанием отталкивания правой рукой (точка 9) начинается отталкивание левой ногой (точка 10) с одновременной постановкой левой палки на снег (точка 11). Завершив отталкивание ногой и немного проскользив на правой лыже, лыжник переходит к отталкиванию левой рукой (точка 12). Таким образом, созданы условия для перехода на попеременный двухшажный ход.

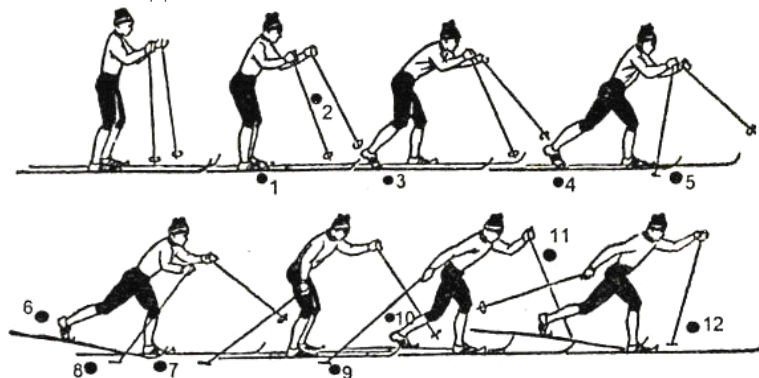


Рис. 21. Переход с одновременного хода на попеременный двухшажный ход.

Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный ход без шага (рис. 22) выполняется следующим образом: в одноопорном скольжении на правой лыже (точка 1), в отличие от попеременного двухшажного хода левая палка на снег не ставится (точка 2), левая нога задерживается в крайнем заднем положении (точка 3). В момент скольжения оставшаяся сзади правая рука (точка 4) быстрым движением догоняет левую, вынесенную вперед (точка 5). Обе палки ставятся на снег одновременно (точка 6) и начинается отталкивание палками (точка 7) с «навалом» туловища (точка 8). Маховая нога приближается к опорной (точка 9). В момент завершения отталкивания палками (точка 10) маховая (левая) нога приставляется к правой (точка 11). Лыжник перешел на одновременный ход.

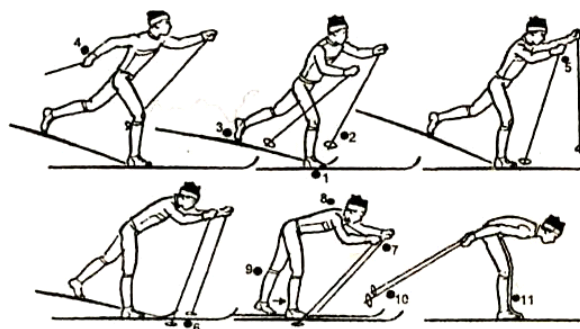


Рис. 22. Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный (без шага).

Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный через один шаг (рис. 23) выполняется следующим образом: в одноопорном скольжении на левой лыже (точка 1) правая рука (точка 2) выносит палку кольцами вперед (точка 3). В момент отталкивания левой ногой (точка 4) левая рука (точка 5) быстрым движением догоняет правую руку, вынесенную вперед. После окончания отталкивания левой ногой (точка 6) палки одновременно ставятся на снег (точка 7) и начинается отталкивание двумя палками (точка 8). После отталкивания палками (точка 9) левая нога приставляется к опорной (точка 10), и лыжник может продолжать движение любым одновременным ходом.

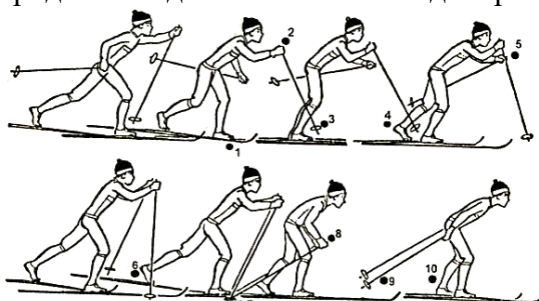


Рис. 23. Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный через один шаг.

Горнолыжная техника.

При передвижении на лыжах по пересеченной местности лыжникам приходится преодолевать подъемы различной крутизны, длины и рельефа. Существуют разные способы подъемов на лыжах: скольльзящим шагом, беговым шагом, ступающим шагом, «полуелочкой», «елочкой» и лесенкой. Выбор того или иного способа зависит от крутизны подъема (рис. 31), условий скольжения, качества смазки лыж, физической и технической подготовленности лыжника.

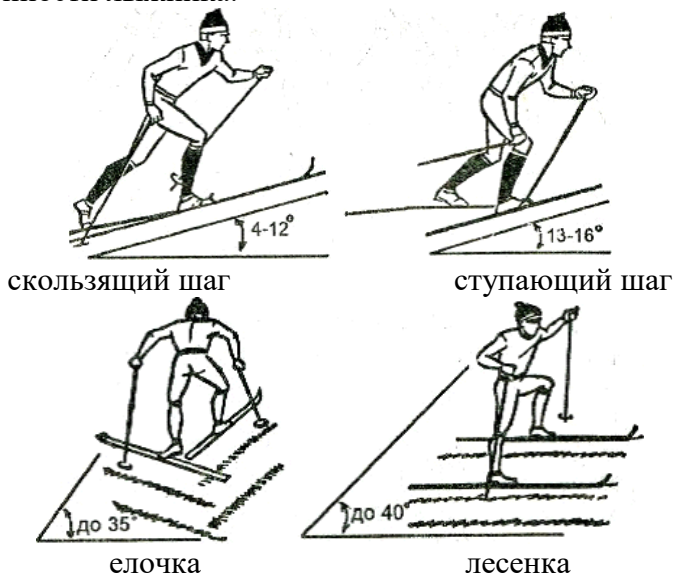


Рис. 31. Способы преодоления подъема в зависимости от его крутизны.

При преодолении подъемов любым способом большое значение имеет активная работа рук, что уменьшает возможность проскальзывания лыж при увеличении крутизны подъема.

Подъем скользящим шагом (рис. 32) очень похож на попеременный двухшажный ход, но длина шага здесь короче, движения чаще, опора на палки дольше и сильнее, отталкивание рукой (точка 1) заканчивается одновременно с отталкиванием ногой (точка 2). Туловище несколько больше наклонено вперед (точка 3), палки ставятся с большим наклоном (точка 4). После отталкивания лыжа меньше поднимается над снегом (точка 5).

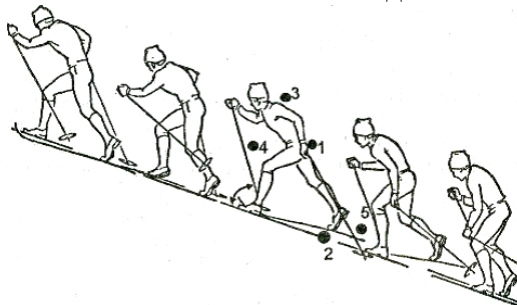


Рис. 32. Подъем скользящим шагом.

Подъем скользящим шагом применяется на склонах средней крутизны ($4-12^\circ$) при хорошем сцеплении со снегом.

При подъеме ступающим шагом (рис. 33) полностью отсутствует скольжение, отталкивание одной лыжной палкой заканчивается позднее, чем постановка другой, что ведет к двойной опоре на палки.

После выноса вперед лыжа опускается на снег сверху, прихлопыванием для улучшения сцепления со снегом.



Рис. 33. Подъем ступающим шагом.

Этот способ подъема применяется на крутых склонах ($13-16^\circ$), когда скольжение невозможно из-за плохого сцепления лыж со снегом.

При подъеме «полуелочкой» (рис. 34) верхняя лыжа скользит прямо по направлению движения (точка 1), а нижняя отводится носком в сторону (точка 2) и ставится на внутреннее ребро. Палки работают так же, как при попеременном двухшажном ходе (с перекрестной координацией), и выносятся вперед прямолинейно. Отталкивание ногой при движении в подъем производится, прежде всего, за счет развернутой в сторону лыжи.



Рис. 34. Подъем «полуелочкой».

Этот способ применяется при преодолении склонов средней крутизны наискось.

При подъеме «елочкой» (рис. 35) лыжник передвигается ступающим шагом, обе лыжи ставятся на внутреннее ребро под углом к направлению движения с разведенными в сторону носками (точки 1 и 2). Палки для опоры ставятся по бокам позади лыж (точки 3 и 4). С увеличением крутизны склона увеличиваются угол разведения лыж и наклон туловища вперед и лыжа еще больше ставится на ребро. При шаге нога выносится

согнутая в колене, ботинок развернут в сторону, задник одной лыжи переносится через задник другой.

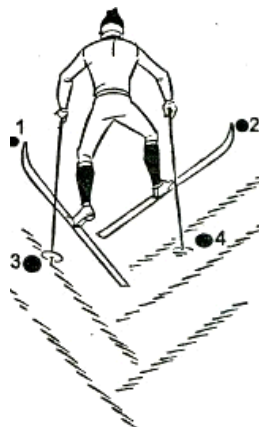


Рис. 35. Подъем «елочкой».

Этот способ применяется на довольно крутых склонах (до 35°) и при плохом сцеплении лыж со снегом.

Подъем «лесенкой» (рис. 36) осуществляется боковыми приставными шагами. Лыжи ставятся поперек склона горизонтально на ребро (точки 1 и 2). Шаг начинается с ноги, расположенной выше по склону (точка 3). Когда верхняя лыжа встанет на снег, приставляется нижняя лыжа. Туловище при этом держится вертикально.

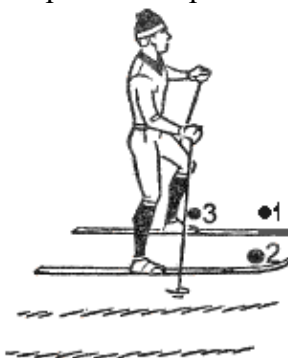


Рис. 36. Подъем «лесенкой».

Подъем «лесенкой» применяется на очень крутых склонах (до 40°) как прямо, так и наискось.

Преодоление спусков.

Передвижение на лыжах по пересеченной местности требует от лыжника умения спускаться со склонов различной крутизны; преодолевать неровности склона и в случае необходимости выполнять торможения и повороты.

Для преодоления спусков применяются различные стойки: высокая; средняя, низкая, стойка при спуске наискось, стойка отдыха. Выбор их зависит от цели, условий скольжения, рельефа местности, длины и крутизны склонов, а также наличия неровностей на трассе спуска. Стойки спусков классифицируются в зависимости от высоты расположения общего центра массы тела, что внешне проявляется в степени сгибания туловища и ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах.

Высокая стойка (рис. 37) - ноги в коленях согнуты (до 160°), туловище незначительно наклонено вперед; руки опущены, слегка согнуты в локтях, палки зажаты в кистях рук и отведены назад, не касаются снега. Высокая стойка применяется для временного уменьшения скорости спуска.



Рис. 37. Высокая стойка.

Средняя стойка (рис. 38) - ноги согнуты в коленях (до 140°), туловище наклонено вперед, руки согнуты в локтевых суставах, опущены и немного выдвинуты вперед, палки обращены кольцами назад. Средняя стойка применяется на сложных склонах с поворотами и неровностями. Обеспечивает наибольшую устойчивость.



Рис. 38. Средняя стойка (основная).

Низкая стойка (рис. 39) - ноги лыжника согнуты в коленных суставах под углом $120-130^\circ$, туловище наклонено до горизонтального положения, руки выдвинуты вперед, кисти сведены, палки взяты под руки и прижаты к туловищу. Низкая стойка применяется на прямых, ровных и пологих склонах, когда требуется развить максимальную скорость спуска.



Рис. 39. Низкая стойка.

Стойка при спуске наискось (рис. 40) - боком к склону, одна лыжа занимает положение выше другой с опорой на верхние канты (чтобы избежать бокового соскальзывания), большая часть веса тела на нижней лыже, верхняя лыжа выдвинута вперед на 10-15см.



Рис. 40. Стойка при спуске наискось.

Стойка отдыха (рис. 41) - туловище наклонено вперед, предплечья опираются на бедра. Стойка применяется на дистанциях лыжных гонок (на пологих и длинных склонах), чтобы разгрузить мышцы ног и спины, создать благоприятные условия для восстановления дыхания. В реальных условиях лыжной трассы на спусках лыжник может переходить из одной стойки в другую для выполнения поворота, торможения, преодоления неровностей, а также с целью увеличения или уменьшения скорости спуска.



Рис. 41. Стойка отдыха.

При передвижении по пересеченной местности лыжникам часто приходится спускаться со склонов с переменным рельефом или преодолевать различные неровности. Главная задача при спусках с таких склонов - сохранить скорость скольжения и исключить потерю равновесия.

Повороты в движении.

Эти повороты применяются при изменении направления движения лыжника. К основным способам поворотов относятся: 1) поворот переступанием; 2) поворот упором; 3) поворот «плугом»; 4) поворот на параллельных лыжах.

На равнинных участках повороты выполняют переступанием, на склонах - переступанием, упором, «плугом», на параллельных лыжах в зависимости от крутизны склона и подготовленности трассы.

Главное при выполнении поворотов - не снижать скорость движения и не терять устойчивость.

Поворот переступанием (рис. 46). При выполнении этого поворота лыжник переносит вес тела на наружную в повороте ногу, отрывает от снега внутреннюю лыжу носком вверх, отставляет ее внутрь поворота на нужный угол (в положение нового направления движения), ставит на снег и переносит на нее вес тела. Внешняя лыжа выполняет отталкивание и приставляется к внутренней. В зависимости от скорости и требуемого угла поворота переступание может быть выполнено несколько раз.

На пологом склоне и на равнине при выполнении поворота лыжник увеличивает скорость движения с помощью одновременных отталкиваний палками. Это называется активным переступанием. На крутом склоне при большой скорости лыжник не отталкивается палками и лыжей. Это может привести к потере равновесия. Данный способ получил название «пассивное переступание». При выполнении этого поворота туловище наклоняется вперед, а палки прижимаются к туловищу.



Рис. 46. Поворот переступанием.

Поворот упором (рис. 47). Этот способ применяется при большой скорости для плавного изменения направления движения, если нет лыжни. Для того чтобы осуществить поворот упором, внешняя лыжа выдвигается вперед на 10-15см, закантовывается (т.е. ставится на ребро), пятка лыжи отводится в сторону, и вес тела переносится на эту лыжу. Поворот выполняется под воздействием «руления» носком лыжи. Крутизна поворота зависит от угла отведения пятки лыжи, угла кантования лыжи, состояния снежного

покрова и величины переноса веса тела на одну из лыж (внутреннюю по отношению к повороту).

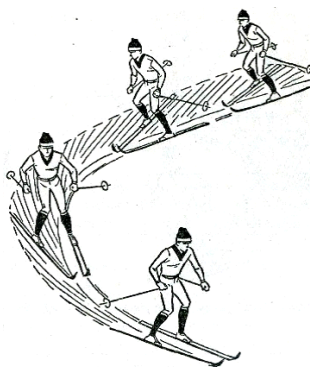


Рис. 47. Поворот упором.

Поворот «плугом» (рис. 48, 49). Он используется для погашения скорости на спуске.

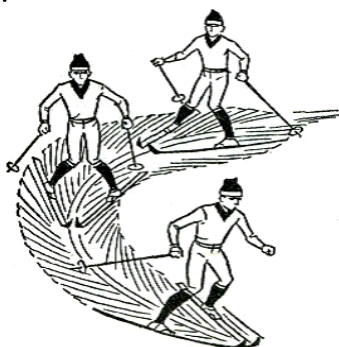


Рис. 48. Поворот «плугом».

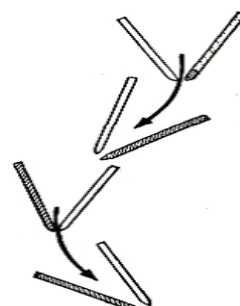


Рис. 49. Расположение лыж при повороте «плугом».

Перед началом поворота лыжник принимает положение «пруса» - пятки лыж разведены в стороны, носки лыж находятся друг от друга на небольшом расстоянии. Затем внешняя лыжа закантовывается мягким, плавным движением и на нее переносится вес тела. Туловище наклоняется вперед. Последовательно загружая то одну, то другую ногу, можно совершить серию последовательных плавных поворотов.

В лыжных гонках этот способ применяется крайне редко, так как значительно снижает скорость движения.

Поворот на параллельных лыжах (рис. 50). Он выполняется за счет вращательного движения туловища и ног в сторону поворота. Поворот выполняется в основной стойке спуска путем переноса веса тела на внутреннюю лыжу. Необходимо слегка наклониться в сторону поворота, чтобы не быть выброшенным центробежными силами в сторону противоположную повороту. Лыжня сама «ведет» лыжника по повороту. Если лыжни нет, то поворот на параллельных лыжах на склоне выполняется следующим образом.

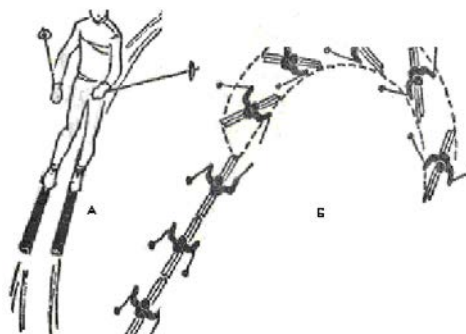


Рис.50.Поворот на параллельных лыжах:
а - по лыжне; б - по склону без лыжни.

Спускаясь в основной стойке, следует несколько согнуть ноги и затем сразу выпрямиться с последующей «блокировкой» в коленных, тазобедренных и голеностопных суставах в момент остановки после выпрямления. В этот момент значительно уменьшается давление лыж на снег, и лыжник входит в поворот, выталкивая лыжи пятками в сторону.

Этому помогает активное вращение туловища навстречу движению пяток (контрвращение). Далее, войдя в поворот, при движении по дуге надо сразу ставить лыжи на внутренние ребра, вес тела больше перенести на наружную лыжу, а внутреннюю лыжу выдвинуть несколько вперед.

ЗАДАНИЕ:

Задание № 1 Выполнить разминку – 2 разминочных круга.

Задание № 2 Изучив материал освоить технику перехода с хода на ход.

Задание № 3 Изучив материал освоить горнолыжную технику.

Порядок выполнения работы:

1. Работа выполняется в индивидуальном порядке.
2. Напишите название и цель занятия.
3. Изучите теоретический материал и выполните задание № 1-3, сформулируйте выводы по работе.
4. Подготовьтесь к защите и защитите практическое занятие по контрольным вопросам.

Контрольные вопросы:

1. Как определяется максимальная сила?
2. Какие упражнения применяются для развития скоростно-силовых качеств?
3. Как осуществляется подъём «лесенкой»?
4. Как выполняется подъём «ёлочкой»?

Практическая работа № 32

Тема: Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.

Цель: отработать упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.

Материалы и оборудование: теоретический материал, лыжное снаряжение.

Описание практической работы:

Используя теоретические сведения выполнить предложенное преподавателем задание.

Общие теоретические сведения:

ТЕХНИКА ПРЕОДОЛЕНИЯ СПУСКОВ

Стойки лыжника на спусках

Передвижение на лыжах по пересеченной местности требует от лыжника умения спускаться со склонов различной крутизны; преодолевать неровности склона и в случае необходимости выполнять торможения и повороты.

Для преодоления спусков применяются различные стойки: высокая, низкая, средняя, стойка при спуске наискось, стойка отдыха. Выбор их зависит от цели, условий скольжения, рельефа местности, длины и крутизны склонов, а также наличия неровностей на трассе спуска. Стойки спусков классифицируются в зависимости от высоты расположения общего центра массы тела, что внешне проявляется в степени сгибания туловища и ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах.

Высокая стойка (рис. 8) – ноги в коленях согнуты (до 160°), туловище незначительно наклонено вперед; руки опущены, слегка согнуты в локтях, палки зажаты в кистях рук и отведены назад, не касаются снега. Высокая стойка применяется для временного уменьшения скорости спуска.

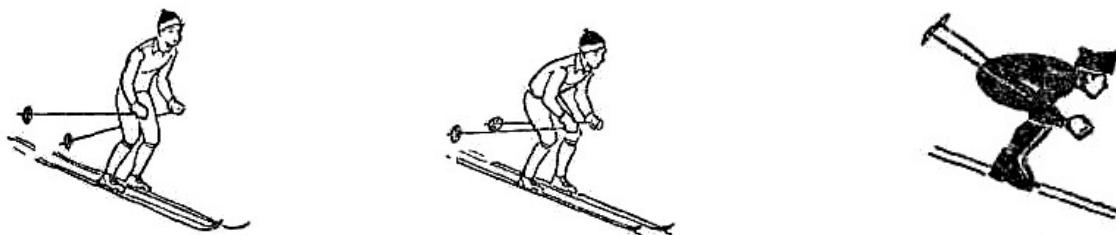


Рис. 8. Высокая стойка. Рис. 9. Средняя стойка. Рис. 10. Низкая стойка.

Средняя стойка (рис. 9) – ноги согнуты в коленях (до 140°), туловище наклонено вперед, руки согнуты в локтевых суставах, опущены и немного выдвинуты вперед, палки обращены кольцами назад. Средняя стойка применяется на сложных склонах с поворотами и неровностями. Обеспечивает наибольшую устойчивость.

Низкая стойка (рис. 10) – ноги лыжника согнуты в коленных суставах под углом $120\text{--}130^\circ$, туловище наклонено до горизонтального положения, руки выдвинуты вперед, кисти сведены, палки взяты под руки и прижаты к туловищу. Низкая стойка применяется на прямых, ровных и пологих склонах, когда требуется развить максимальную скорость спуска.

Стойка при спуске наискось (рис. 11) – боком к склону, одна лыжа занимает положение выше другой с опорой на верхние канты, чтобы избежать бокового соскальзывания, большая часть веса тела на нижней лыже, верхняя лыжа выдвинута вперед на $10\text{--}15$ см.



Рис. 11. Стойка при спуске наискось. Рис. 12. Стойка отдыха.

Стойка отдыха (рис. 12) – туловище наклонено вперед, предплечья опираются на бедра. Стойка применяется на дистанциях лыжных гонок (на пологих и длинных склонах), чтобы разгрузить мышцы ног и спины, создать благоприятные условия для восстановления дыхания.

В реальных условиях лыжной трассы на спусках лыжник может переходить из одной стойки в другую для выполнения поворота, торможения, преодоления неровностей, а также с целью увеличения или уменьшения скорости спуска.

При передвижении по пересеченной местности лыжникам часто приходится спускаться со склонов с переменным рельефом или преодолевать различные неровности. Главная задача при спусках с таких склонов – сохранить скорость скольжения и исключить потерю равновесия.

К неровностям рельефа на спуске (рис. 13) относятся: спады – резкое увеличение крутизны склона; выкаты – уменьшение крутизны склона или резкий переход склона в равнину; встречные склоны, а также бугры, впадины, уступы и выступы. Во всех случаях может быть нарушено динамическое равновесие сил, что может привести не только к снижению скорости, но и к падению лыжника. Поэтому неровности рельефа на спусках требуют специальной техники прохождения, в основе которой лежит амортизационная работа (пружинистые сгибание и разгибание) ног.

Преодоление бугра (рис. 14, а). Приближаясь к бугру, лыжник выпрямляется и принимает более высокую стойку. При наезде на бугор лыжник приседает, проходя его вершину в глубокой группировке. При скатывании с бугра, чтобы избежать фазы полета, необходимо быстро выпрямиться. Глубина приседания и быстрота движений зависят от скорости и размера бугра.

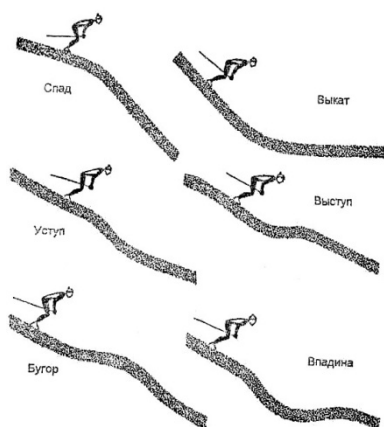


Рис. 13. Неровности рельефа на спуске.

Преодоление впадины (рис. 14, б). Приближаясь к впадине на склоне, следует принять более низкую стойку (снизить высоту общего центра массы тела). Съезжая в нее, выпрямить ноги, а выезжая из нее, вновь присесть. Таким образом, обеспечивается плавность прохождения впадины, а общий центр массы тела перемещается почти прямолинейно. С увеличением скорости спуска все движения выполняются быстрее.

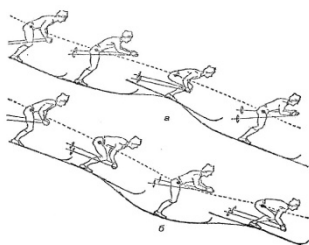


Рис. 14. Преодоление неровностей склона: а) бугра; б) впадины.

Преодоление встречного склона (рис. 15). Из высокой стойки перейти в низкую. При въезде после спуска на встречный склон необходимо для устойчивости, оставаясь в средней стойке, выдвинуть одну ногу вперед и отклониться назад. Это поможет избежать падения вперед. По мере остановки лыж туловище снова подается вперед.



Рис. 15. Преодоление встречного склона.

Преодоление склона со спадом (рис. 16). Чтобы не потерять соприкосновение лыж со снегом, необходимо в момент спада быстро наклониться вперед и выпрямить ноги. Это поможет мягко преодолеть спад.

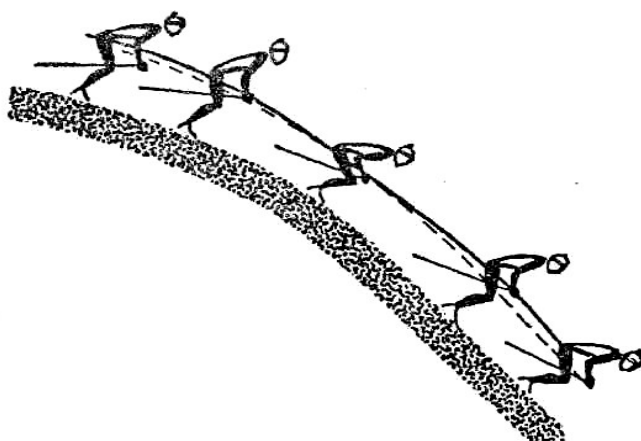


Рис. 16. Преодоление склона со спадом.

Выкат после спуска (рис. 17). Выкат замедляет движение лыжника. Для сохранения устойчивости необходимо выдвинуть вперед ногу и отклониться назад.

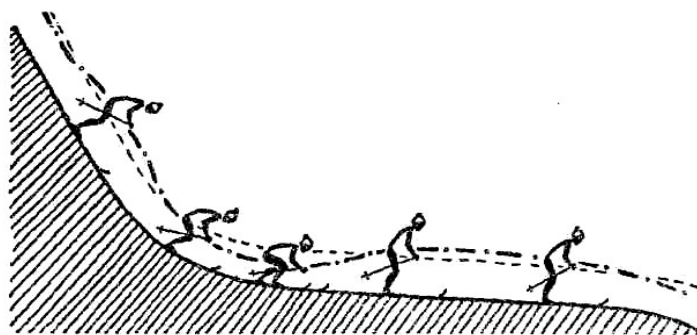


Рис. 17. Преодоление выката после спуска.

Преодоление уступа (рис. 18). Приближаясь к уступу, необходимо присесть и наклониться вперед, несколько понижая общий центр массы тела. А в момент скатывания с уступа следует быстро выпрямиться, одновременно выполняя компенсаторное движение согнутыми руками вверх до уровня плеч, с тем, чтобы избежать прыжка. Это помогает спрямить траекторию перемещения общего центра массы тела и не потерять контакт лыж со снегом.



Рис. 18. Преодоление уступа.

Типичные ошибки при спусках по ровному и неровному склонам и рекомендации по их устранению

При определении ошибок в технике спуска по ровному и неровному склонам прежде всего необходимо обращать внимание на то, как занимающиеся выполняют стойки спуска, амортизационную работу ног, переход из одной стойки в другую в зависимости от рельефа склона. Для этого лучше всего наблюдать за занимающимися с некоторого расстояния.

Причинами ошибок у занимающихся могут быть: 1) несоблюдение принципа постепенности, т.е. преждевременный переход на более крутые склоны; 2) чувство неуверенности и страха перед скоростью и крутизной склона; 3) общая скованность (чрезмерное напряжение мышц ног, туловища, плечевого пояса); 4) неточные объяснения преподавателя; 5) неправильное представление занимающимися того или иного движения. Типичные ошибки при спусках по ровному и неровному склонам у занимающихся представлены в табл. 3-4.

Для устранения ошибок необходимо проводить обучение в облегченных условиях, на хорошо подготовленном пологом склоне, при хорошем скольжении и сцеплении лыж со снегом. Постоянно информировать занимающихся о деталях движения. Исправление ошибок нужно начинать с недостатков в основах техники упражнения, и лишь затем переходить к устранению ошибок в отдельных ее элементах, имеющих второстепенное значение. Преподаватель в ходе занятий должен внушать занимающимся уверенность в их силах и возможностях.

Большое значение для устранения ошибок имеет умение занимающихся сохранять равновесие. Хорошими упражнениями для совершенствования равновесия являются спуски с пологих склонов с различными усложнениями: 1) с многократными пружинистыми приседаниями при спуске в основной стойке; 2) с поочередным поднятием то одной, то другой лыжи; 3) спуск стоя на одной лыже, другая приподнята (согнутой в колене ногой) и расположена параллельно склону; 4) спуск на одной лыже (другая снята); 5) преодоление при спуске нескольких ворот из лыжных палок с приседаниями под ними и выпрямлением между ними; 6) спуск со склона вдвоем, но на одних лыжах; 7) игры, эстафеты и соревновательные упражнения на склонах («Кто в низкой стойке укатится с горы как можно дальше?», «Кто проедет большее расстояние на одной лыже, слегка приподняв другую?» и т.п.).

Добиться легкости и плавности прохождения неровностей на склонах не просто. Требуется многократное выполнение упражнений. Только практические занятия на склоне помогут овладеть правильной техникой спуска.

Таблица 3 Типичные ошибки при спусках по ровному склону

Прямой спуск	Спуск наискось
--------------	----------------

1. Напряженные прямые ноги 	1. Вес тела не перенесен на нижнюю лыжу, верхняя лыжа значительно нагружена 2. Постановка лыж на ребро производится сгибанием ноги в голеностопном суставе, а не наклоном коленей к склону 3. Верхняя лыжа не выдвинута вперед 4. Прямое положение туловища. Палки волочатся по снегу
---	---

Окончание таблицы 3

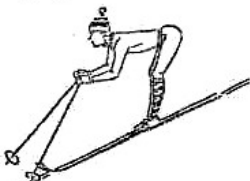
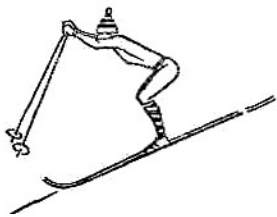
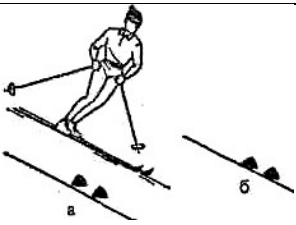
Прямой спуск	Спуск наискось
2. Спуск в положении «угла»: ноги прямые, туловище наклонено вперед 	
3. Неправильное положение рук: руки впереди, палки кольцами вперед 	5. Лыжи не закантованы, т.е. не поставлены на ребро: а) правильное положение лыж, б) неправильное положение лыж
4. Палки волочатся по снегу 	

Таблица 4 Типичные ошибки при спусках по неровному склону (с переменным рельефом)

Преодоление бугра	Преодоление впадины	Преодоление спада	Преодоление выката
Въезд на бугор на прямых ногах	Въезд на впадину на прямых ногах	Приседания выполняются за счет опускания таза	При приседании опускается таз
Глубокое опускание таза в момент приседания	При приседании недостаточная работа коленей	При приседании руки поднимаются над головой и уходят назад	Поднимание рук над головой
Поднимание рук над головой при приседании	Поднимание рук над головой при приседании.	Туловище недостаточно подается вперед	Недостаточный вынос ноги, туловище подается

	Напряжение плеч при распрямлении во впадине		вперед
--	---	--	--------

**Способы поворотов на лыжах делятся на две группы: повороты на месте,
повороты в движении.**

Повороты на месте. Эти повороты относятся к специально-прикладным упражнениям. Они используются для овладения лыжами как снарядами, для воспитания «чувства лыж и снега», для свободного управления лыжами, для поворотов при прохождении трассы. Основными способами поворотов на месте, предусмотренные программой обучения являются:

- 1) поворот переступанием вокруг пяток лыж;
- 2) поворот переступанием вокруг носков лыж;
- 3) поворот махом правой вправо и махом левой влево;

Поворот переступанием вокруг пяток лыж. Этот поворот выполняется из исходного положения - лыжи параллельно, палки поставлены рядом с креплениями.

Переступать начинают с той ноги, которая ближе к направлению предполагаемого поворота. Например, при выполнении поворота вправо лыжник переносит вес тела на левую ногу и приподнимая носок правой лыжи, отводит его в сторону. Затем, перенося вес тела на правую лыжу, приставляет к ней левую, одновременно переставляя одноименную палку. Переступание таким способом выполняется до нужного угла поворота. Пятки лыж при этом не отрываются от снега.

Типичные ошибки при освоении этого поворота:

- 1) отрыв пятки лыжи от снега или каблука ботинка от лыжи;
- 2) недостаточный перенос веса тела с одной лыжи на другую;
- 3) переступание выполняется на прямых ногах;
- 4) несогласованное (неодновременное) движение палки и лыжи в момент переступания;
- 5) наступание пяткой одной лыжи на другую (перекрещивание лыж).

Поворот переступанием вокруг носков лыж. Лыжник переносит вес тела на одну из лыж, а другую (отрывая пятку от снега) отводит в сторону и, перенося на нее вес тела, приставляет к ней другую лыжу. Палка переставляется одновременно с одноименной лыжей. Носки лыж остаются на одном месте, не перекрещиваясь друг с другом. Для облегчения освоения этого поворота можно использовать какой-либо вспомогательный ориентир (например, лыжную палку, ветку дерева, круг, начерченный на снегу, и т.п.), вокруг которого выполняется движение.

Поворот махом правой ноги вправо и махом левой влево. Этот поворот позволяет разворачиваться на месте значительно быстрее, чем переступанием. Кроме того, поворот махом часто единственный способ повернуться на узкой лыжне или на склоне. Рассмотрим технику поворота мазом левой ногой влево – см. рис. 24.

Поворот выполняется из исходного положения - лыжи параллельно, палки рядом с креплениями. Вес тела переносится на одну ногу, например на правую, и выполняется мах левой ногой с разворотом ноги и туловища влево. Левая палка не должна мешать движению лыжи. Поэтому она одновременно с махом левой ногой ставится за правую

лыжу. После выполнения маха левая лыжа ставится на лыжню в направлении, противоположном исходному. Затем лыжник, приподнимая одновременно правую лыжу и одноименную палку, поворачивается вокруг левой ноги и ставит их на снег. Поворот завершен. Точно так же выполняется поворот в другую сторону.

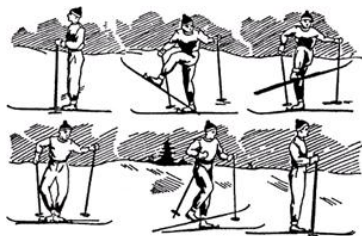


Рис. 24. Поворот махом левой ногой влево

Повороты в движении. Повороты необходимы для изменения направления движения лыжника. К основным способам поворотов относятся: 1) поворот переступанием; 2) поворот упором; 3) поворот «плугом»; 4) поворот на параллельных лыжах.

На равнинных участках повороты выполняют переступанием, на склонах - переступанием, упором, «плугом», на параллельных лыжах в зависимости от крутизны склона и подготовленности трассы.

Главное при выполнении поворотов - не снижать скорость движения и не терять устойчивость.

Поворот переступанием. При выполнении этого поворота лыжник переносит вес тела на наружную в повороте ногу, отрывает от снега внутреннюю лыжу носком вверх, отставляет ее внутрь поворота на нужный угол (в положение нового направления движения), ставит на снег и переносит на нее вес тела. Внешняя лыжа выполняет отталкивание и приставляется к внутренней. В зависимости от скорости и требуемого угла поворота переступание может быть выполнено несколько раз. На пологом склоне и на равнине при выполнении поворота лыжник увеличивает скорость движения с помощью одновременных отталкиваний палками. Это называется активным переступанием. На крутом склоне при большой скорости лыжник не отталкивается палками и лыжей. Это может привести к потере равновесия. Данный способ получил название «пассивное переступание». При выполнении этого поворота туловище наклоняется вперед, а палки прижимаются к туловищу – рис. 25.



Рис. 25. Поворот переступанием

Поворот упором. Этот способ применяется при большой скорости для плавного изменения направления движения, если нет лыжни.

Для того чтобы осуществить поворот упором, внешняя лыжа выдвигается вперед на 10-15 см и ставится на ребро, пятка лыжи отводится в сторону, и вес тела переносится на эту лыжу. Поворот выполняется под воздействием «руления» носком лыжи – рис. 26. Крутизна поворота зависит от угла отведения пятки лыжи, угла кантования лыжи, состояния снежного покрова и величины переноса веса тела на одну из лыж (внутреннюю по отношению к повороту).



Рис. 26. Поворот упором

Поворот на параллельных лыжах. Он выполняется за счет вращательного движения туловища и ног в сторону поворота. Поворот выполняется в основном в высокой и средней стойках путем переноса веса тела на внутреннюю лыжу. Необходимо слегка наклониться в сторону поворота, чтобы не быть выброшенным центробежными силами в сторону, противоположную повороту. Лыжня сама «ведет» лыжника по повороту.

В этот момент значительно уменьшается давление лыж на снег и лыжник входит в поворот, выталкивая лыжи пятками в сторону. Этому помогает активное вращение туловища навстречу движению пяток (контрвращение). Далее, войдя в поворот, при движении по дуге надо сразу ставить лыжи на внутренние ребра, вес тела больше перенести на наружную лыжу, а внутреннюю лыжу выдвинуть несколько вперед

Задачи обучения, средства, методические приёмы и указания при обучении поворотам на лыжах при спусках с гор и возвышенностей представлены в таблицах 11-14.

Таблица 11

Обучение повороту переступанием

Средства, метод. приёмы	Методические указания
Задача 1. Создать у занимающихся правильное представление о технике поворота переступанием	
1. Краткий рассказ о технике поворота и условиях его выполнения	Обратить внимание на самые важные моменты в технике поворота и условия его применения
2. Демонстрация преподавателем техники	Техника поворота демонстрируется на

поворота	склоне небольшой длины
Задача 2. Обучение переступанию и переносу веса тела с лыжи на лыжу.	
1. Перенос тела с лыжи на лыжу (на месте) 2. Поворот переступанием на месте 3. Односторонний «коньковый» ход сначала в одну, а затем в другую сторону (несколько раз отталкиваясь одной лыжей) 4. Спуск с горы в основной стойке с переносом веса тела то на одну, то на другую лыжу 5. Спуск с горы с приподнятием носка лыжи 6. Спуск с горы с шагами в сторону 7. Поворот переступанием к склону из спуска наискось 8. Переступание, двигаясь по кругу и активно отталкиваясь ребром наружной лыжи	Следить за положением туловища Менять направление движения (направо и налево) Упражнение выполняется по еле выката со спуска (на небольшом уклоне) или на ровной площадке. Одна лыжа продвигается вперед, а другой лыжник отталкивается, ставя ее на ребро носком в сторону Следить за положением туловища Спуск выполняется в высокой стойке. При поднимании носка лыжи пятку не отрывать от склона. Проскользив 1-3 м, опустить носок на снег. Повторить то же другой лыжей Поднять лыжу параллельно склону и переставить ее на полшага в сторону, плавно приставить другую лыжу. Выполнять шаги поочередно в обе стороны Менять направление движения (косой спуск поочередно то одной, то с другой стороны) Менять направление движения (направо и налево). Быстро, но плавно приставлять наружную лыжу после отталкивания стараться оттолкнуться быстро и сильно
Задача 3. Совершенствование техники поворота переступанием	
1. Из прямого спуска поворот переступанием на пологом склоне 2. Из косого спуска поворот на склоне с переходом на косой спуск в противоположном направлении 3. Повороты на склонах с не - одинаковым рельефом и состоянием снега 4. Серия поворотов на склоне то в одну, то в другую сторону 5. Поворот с отталкиванием палками 6. Игры и игровые упражнения («Слалом на равнине», «Карусель» и др.)	Постепенно увеличивать скорость движения. Выполнять спуск, то увеличивая, то уменьшая угол поворота. Совершенствуя поворот, избегать отклонения туловища назад и излишней загрузки пяток лыж. Выполнять активное отталкивание с ребра наружной лыжи. Больше подавать туловище вперед и наклонять его в сторону поворота Совершенствуя повороты, выполнять их на склонах большей длины и крутизны, по большим и малым дугам

Таблица 12
Обучение повороту «упором»

Средства, метод. приёмы	Методические указания
Задача 1. Создать у занимающихся правильное представление о технике поворота «упором». При решении этой задачи используются те же средства и методические указания, что и при обучении технике поворота переступанием (см. таблица 11, задача 1).	
Задача 2. Обучить занимающихся технике поворота «упором».	
1. Имитация положения упора на ровном месте 2. Имитация поворота упором в разные стороны из стойки прямого спуска и наискось 3. Косой спуск в основной стойке, верхняя лыжа поднята 4. Косой спуск, верхняя лыжа переводится в упор и возвращается в исходное положение 5. Выполнение поворота упором на равнине после спуска на пологом склоне	Отвести лыжу, ставя ее в упор, на ребро, перенести на нее вес тела, вернуться в исходное положение Обязательным условием выполнения поворота упором является выдвижение «рулящей» лыжи вперед с незначительным увеличением давления на нее Поставить под углом верхнюю лыжу, удерживая ее почти плоско на снегу, чтобы она мягко скользила Когда выставляется в упор верхняя лыжа, это делается для скользящего поворота упором от склона Обращать внимание на правильную стойку после переноса веса тела при движении лыжника по дуге
Задача 3. Совершенствование техники поворота упором	Контролировать сведение нос ков лыж. Не загружать слишком резко поставленную в упор лыжу. «Рулящая» лыжа не должна слишком сильно ставиться на ребро, это приводит к торможению Совершенствовать повороты следует на склонах большей длины и крутизны
1. Выполнение серии поворотов в одну и в другую сторону 2. Спуски в сочетании с сериями сопряженных поворотов на различном рельефе местности 3. Игры и игровые упражнения	

Таблица 13

Обучение повороту «плугом»

Средства, метод. приёмы	Методические указания
Задача 1. Создать у занимающихся	

правильное представление о технике поворота. При решении этой задачи используются те же средства и методические указания, что и при обучении технике поворота переступанием (см. табл. 11, задача 1).	
Задача 2. Обучить занимающихся технике поворота «плугом».	
1. Стоя на ровном месте, принять положение «пуга» и имитировать перенос веса тела с лыжи на лыжу 2. Спуск в положении «пуга» с переносом веса тела (поочередно) с одной лыжи на другую 3. Выполнение однократных поворотов «плугом» в одну и в другую сторону	Первоначально поворот «плугом» выполнять на раскатанном пологом склоне из спуска прямо Не разводить носки лыж и не наклонять туловище вперед Для выполнения более крутого поворота больше отводит в сторону пятку наружной лыжи и усиливать нажим на нее
Задача 3. Совершенствование техники поворота «плугом».	
1. Выполнение сопряженных поворотов 2. Выполнение поворотов, объезжая расставленные на склоне флажки (лыжные палки) 3. Игры и игровые упражнения	После выполнения поворот в одну сторону необходимо плавно перенести вес тела другую лыжу, затем обратно, и так несколько раз При повороте налево наклонить внутрь правое колено и сильнее поставить на ребро правую лыжу. При повороте направо наклонить внутрь левое колено и сильнее поставить на ребро левую лыжу. Нажим на лыжу продолжать до тех пор, пока не будет выполнен нужный поворот

Таблица 14

Обучение повороту на параллельных лыжах

Средства, метод. приёмы	Методические указания
Задача 1. Создать у занимающихся правильное представление о технике поворота. При решении этой задачи используются те же средства и методические указания, что и при обучении технике поворота переступанием (см. табл. 18, задача 1).	
Задача 2. Обучить занимающихся технике входа в поворот на	

параллельных лыжах.	
1. Имитация входа в поворот на месте 2. Вход в поворот в облегченных условиях (места склона с увеличивающейся крутизной преодолевать перегибом) из спуска прямо и дальнейшее движение по дуге 3. Вход в поворот из спуска наискось	Склон для начального обучения должен быть хорошо укатан. Перед изучением поворота следует освоить элементы облегчения давления лыж на снег за счет сгибания - разгибания ног
Задача 3. Обучение технике поворота в целом и его совершенствование.	
1. Выполнение двух сопряженных поворотов 2. Повороты на усложненном рельефе склона 3. Спуски со свободными поворотами 4. Спуски с поворотами по заданию 5. Игры и игровые упражнения	При движении по дуге обратить внимание на кантование лыж - вес тела приходится на нижнюю лыжу, верхняя лыжа выдвинута несколько вперед, так же выдвинуты вперед внутреннее плечо с рукой Совершенствование поворотов следует проводить на склонах большей длины и крутизны по большим и малым дугам, I сопряжении нескольких поворотов

Типичные ошибки при изучении способы поворотов и рекомендации по их устранению представлены в таблице 15.

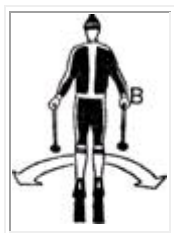
Таблица 15

Способ поворота	Типичные ошибки	Устранение ошибок
«Переступанием»	1. Поворот выполняется на прямых ногах и с выпрямленным туловищем	Повторить подготовительные упражнения на склоне и коньковый ход
	2. Вес тела переносится с лыжи на лыжу неправильно (недостаточный перенос веса тела на наружную лыжу и несвоевременный перенос его на внутреннюю) 3. Слабое (вялое) отталкивание ногой 4. Недостаточный наклон туловища в сторону поворота 5. Недостаточно быстро приставляется наружная лыжа к внутренней 6. Малый угол отведения носка внутренней лыжи при переступании	Многократные спуски с поворотами при контроле за своими движениями
«Упором»	1. Недостаточный угол отведения пятки лыжи, поставленной в упор 2.	Повторить подготовительные упражнения Многократные

	Недостаточно выдвигается вперед носок лыжи 3. Недостаточно переносится вес тела на наружную лыжу при движении по дуге поворота 4. Слишком резко загружается поставленная в упор лыжа	спуски с поворотами при контроле за своими движениями (контролировать сведение носков лыж и нажим на пятку наружной к повороту лыжи)
«Плугом»	1. При разведении пяток лыж в положение «плуга» разводятся и носки 2. Значительный наклон туловища вперед при выпрямленных ногах 3. Колени разведены (а не сведены), что затрудняет удержание лыж в положении «плуга» и их кантование 4. Недостаточный перенос веса тела на наружную лыжу (что затрудняет выполнение поворота) 5. Во время поворота «плуг» сужается и колени выпрямляются 6. Выход из поворота совершается на прямых ногах	Повторить подготовительные упражнения Многократные спуски с поворотами при контроле за своими движениями
На параллельных лыжах	1. В начале входа в поворот нет предварительной группировки 2. Нет достаточной загрузки лыж 3. Неправильно используется вращательное движение туловищем и ногами 4. При движении по дуге загружается внутренняя лыжа	Повторить подготовительные упражнения. Многократные спуски с поворотами при контроле за своими движениями

Торможения применяются при необходимости снижения скорости или для полной остановки. К основным способам торможений относятся: торможение изменением стойки спуска, «плугом», «полуплугом», упором, торможение палками, торможение падением. Рассмотрим технику выполнения указанных способов торможений.

Торможение изменением стойки спуска. Этот способ применяется на выкате при спусках с гор за счет изменения стойки. Например, из низкой стойки лыжник переходит в основную, а затем в высокую, изменяя угол сгибания ног в коленных суставах и выпрямляя туловище.



Торможение «плугом». Этот способ применяется при прямых спусках на пологих склонах. Торможение осуществляется равномерно двумя лыжами. Лыжник ставит их на внутренние ребра с разведенными в стороны пятками. Наружные ребра слегка

приподняты. Колени сближаются, каблуки ботинок давят на лыжи. Чем больше лыжник наклоняет колени внутрь, сближая и опуская их, тем круче ставятся на ребро лыжи и тем сильнее торможение – рис. 28.



Рис. 28. Торможение «плугом»

То же самое происходит при разведении пяток лыж в стороны: чем шире «плуг», тем сильнее торможение. Угол разведения лыж и их загрузка зависят от скорости лыжника на спуске, требуемого торможения и характера снежного покрова.

Торможение «полуплугом»– разновидность торможения «плугом». Оно применяется только на пологих спусках, на равнине или выкатах со спусков и при наличии лыжни. Осуществляется оно следующим образом: одна лыжа остается в лыжне, другая выполняет те же движения, что при торможении «плугом».

Торможение упором(рис. 29). Этот способ применяется при спусках наискось или на ровном раскатанном склоне, а также для резкой остановки на равнине.



Рис.29. Торможение упором

При торможении при спуске наискось лыжник переносит вес тела на верхнюю (по склону) лыжу, другую ставит на внутреннее ребро пяткой в сторону (в положение упора) и выполняет торможение. При торможении носки лыж находятся на одном уровне во избежание поворота. Увеличение угла отведения и кантования лыжи усиливает торможение. Прекращается торможение, когда лыжа ставится в исходное положение (параллельно).

При торможении на равнине вес тела переносят на внутреннюю лыжу, а внешнюю резко отводят пяткой в сторону и кантуют.

Носок внешней лыжи выдвигают немного вперед, лыжника разворачивает, после разворота внутреннюю лыжу приставляют к внешней.

Торможение палками.Этот способ применяется только при небольшой скорости движения. Лыжник резким ударом выставляет палки вперед, как бы отталкиваясь от них.

Кисти рук находятся несколько дальше друг от друга, чем при выполнении лыжных ходов.

Торможение преднамеренным падением(рис. 30). Этот способ применяется в исключительных случаях, когда на спуске неожиданно появляется препятствие, а расстояние до него слишком мало и необходимо экстренно остановиться, чтобы не получить травму.

Способ безопасного падения заключается в следующем: перед падением необходимо присесть, а затем падать, как бы последовательно садясь в снег назад - в сторону - на бедро и на бок. Одновременно лыжи следует развернуть поперек склона. Руки раскинуть в стороны, кольца палок отбросить назад.

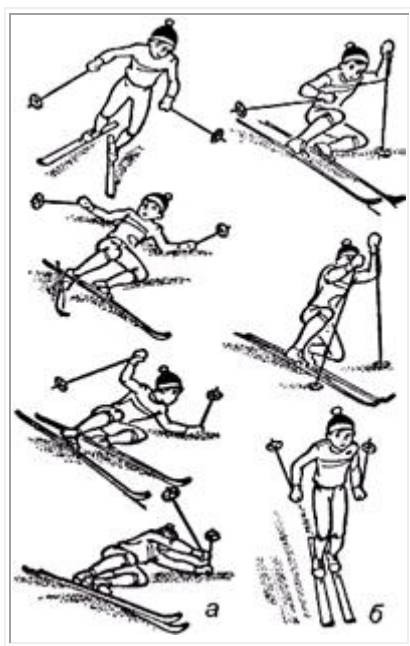


Рис. 30. Торможение падением: *а* - падение; *б* - вставание

Подняться после падения можно несколькими способами: 1) сесть, подогнуть ноги, опереться на палки и, держа лыжи на ребрах поперек склона, встать; 2) одной рукой взяться за рукоятки палок, другой - за палки у колец (лапок), оттолкнуться и встать; 3) лыжи расположить параллельно, оттолкнуться руками от склона и встать – рис. 30б.

Если при падении лыжи оказались перекрещены, необходимо перевернуться на спину, поднять ноги вверх и привести лыжи в нормальное положение. Затем перевернуться на бок, расположить лыжи поперек склона и встать.

Задачи обучения, методические приёмы и указания при обучении способам торможений изложены в таблицах 16 - 18.

Таблица 16

Обучение торможению изменением стойки спуска

Средства, метод. Приёмы	Методические указания
Задача 1. Создать у занимающихся правильное представление о технике торможения.	
1. Краткий рассказ о технике торможения и условиях его выполнения	Обратить внимание на самые важные моменты в технике торможения и условия его применения
2. Демонстрация преподавателем техники торможения	Показ проводят на склоне небольшой длины
Задача 2. Обучить занимающихся технике торможения изменением стойки спуска	
1. Имитация на месте низкой, основной, высокой стоек спуска 2. Имитация высокой стойки спуска с последующим выпрямлением туловища 3. Имитация перехода из низкой стойки спуска в среднюю, а затем в высокую 4. Переход из низкой стойки спуска в среднюю, затем в высокую на пологом выкате со спуска	Обращать внимание на положение туловища, палок, расположение веса тела Приседать и вставать только за счет работы коленей Плавно переходить из одной стойки спуска в другую
Задача 3. Совершенствование техники торможения изменением стойки спуска.	
1. Спуски по ровному склону различной крутизны с изменением стойки на выкате спуска 2. Игры и игровые упражнения	Совершенствование проводить в различных условиях естественной местности, на спусках с меняющимся рельефом

Таблица 17

Обучение торможению «плугом» и «полуплугом»

Средства	Методические указания
Задача 1. Создать у занимающихся правильное представление о технике торможения. При решении этой задачи используются те же средства и методические указания, что и при обучении технике торможения изменением стойки спуска (см. таблица 16, задача 1).	
Задача 2. Обучить занимающихся технике торможения «плугом»	
1. Имитация положения «пруса» одной, а затем другой лыжей («полупрус») 2. Отведение одной лыжи в положение «пруса» («полупрус») 3. Имитация	Поставить лыжу «плугом» и проверить правильность ее положения Отведение выполнять за счет давления каблуком ботинка на лыжу. Принять положение

положения «плуга» на ровном месте 4. Имитация положения «плуга» на склоне средней крутизны 5. Выполнение торможения «плугом» из высокой стойки на пологом склоне (при постоянном положении ног) 6. Выполнение торможения «плугом» с изменением угла раз- ведения лыж	«плуга» и сделать несколько неглубоких пружинистых приседаний, сводя колени и сгибая голеностопы вперед-внутрь Встать на склон, опираясь на палки. Поставить лыжи так, чтобы носки находились в 10 см друг от друга, а пятки разошлись в стороны примерно на 1,5 м. Наклоном коленей внутрь и давлением каблуков ботинок поставить лыжи на внутренние ребра. Палки приподнять над снегом. Лыжи не должны скользить вниз Принять положение «плуга» сразу после начала движения на вершине горы и сохранить его до конца спуска или до остановки. Обратить внимание на жесткое удержание лыж в положении «плуга», особенно носков, с тем чтобы избежать их наезда друг на друга
Задача 3. Совершенствование техники торможения «плугом» («полуплугом»).	
1. Выполнение торможения «плугом» с изменением угла разведения лыж и скорости движения по командам: «Уже!», «Шире!», «Медленнее!», «Быстрее!», «Стой!» 2. Торможение «плугом» на горе, размеченной ориентирами 3. Игры и игровые упражнения	Совершенствование торможения проводится на склонах разной крутизны с меняющимся рельефом, с различной глубиной снежного покрова Ориентирами обозначается часть склона, которую проходят без торможения, места начала торможения, окончания его или полной остановки. Изменяя это расстояние, можно усложнять или облегчать задание Следить за жестким удержанием лыж в положении «плуга»

Таблица 18
Обучение торможению упором

Средства, метод. Приёмы	Методические указания
Задача 1. Создать у занимающихся правильное представление о технике торможения. При решении этой задачи используются те же средства и методические указания, что и при обучении технике торможения изменением стойки спуска (см. таблица 16, задача 1).	
Задача 2. Обучить занимающихся технике	

торможения упором.	
1. Отведение одной лыжи в положение упора и возвращение в исходное положение - стоя на ровном месте 2. Торможение упором на склоне	Правильно сгибать колено опорной и разворачивать туловище в сторону отводимой лыжи. Вначале выбираются пологие, укатанные склоны без бугров. Чтобы больше затормозить движение, нажимом каблука ботинка следует увеличить отведение пятки тормозящей лыжи. Поставить ее больше на ребро. Движение такое, как будто лыжник оттягивает от себя снег пяткой лыжи
Задача 3. Совершенствование техники торможения упором.	
1. Торможение упором на склоне средней крутизны 2. Выполнение упражнения: «спуск – торможение – спуск – торможение» 3. Выполнение торможения с изменением ширины упора: узкий – широкий – узкий – широкий 4. Выполнение торможения упором по командам преподавателя: «Упор!», «Уже!», «Шире!», «Упор верхний!», «Упор нижний!». 5. Торможение упором на горе, размеченной ориентирами 6. Игры и игровые упражнения	Торможение всегда начинать плавно с последующей резкой загрузкой лыжи. Начинать спуск в основной стойке. При спуске наискось тормозить как верхней, так и нижней лыжей. Обращать внимание на положение лыж, расположения веса тела, наклон туловища. Сохранять прямолинейность движения.

Типичные ошибки при освоении основных способов торможений и рекомендации по их устранению представлены в таблице 19.

Таблица 19

Способ торможения	Типичные ошибки	Рекомендации по устранению ошибок
Изменением стойки спуска	1. Резкое выпрямление ног в коленных суставах 2. Несвоевременное выпрямление туловища (при высокой скорости движения), что может привести к падению 3. При выпрямлении туловища вес тела переносится на носки	Многократные спуски с торможениями при контроле за своими движениями
«Плугом»	1. Выполнение «плуга» на прямых ногах 2. Одновременное разведение носков и пяток лыж 3. Постановка лыж плоско, а не на внутренние ребра 4. Слишком резкое торможение, что может привести к падению	Больше сгибать ноги, сводить их в коленях и разводить каблуки ботинок в стороны. Контролировать жесткое удержание лыж в

	5.Перекрещивание носков лыж 6. Неравномерное давление на обе лыжи, что приводит к изменению направления движения 7. Недостаточное разведение пяток лыж	положении «плуга», особенно носков
«Упором»	1. При торможении загружаются обе лыжи 2. Отведённая в упоре нога сильно сгибается в колене 3. Не загружена и не согнута в колене нога, на которой идёт скольжение 4. Недостаточное кантование лыжи, находящейся в упоре 5. Малый угол отведения пятки лыжи	Несколько раз принять положение упора на ровном месте Многократные спуски с торможениями при контроле за своими движениями

Глава 6. Подвижные игры и игровые упражнения на лыжах

Важное место в занятиях по лыжной подготовке занимает игровой метод, который позволяет отвлечь занимающихся от порой непрерывной монотонной работы на уроке, повысить эмоциональность занятий, внести в них разнообразие, позволяет комплексно развивать физические качества, а также:

- закреплять и совершенствовать лыжную технику;
- моделировать соревновательные условия.

При проведении игр для развития физических качеств нужно следить за соблюдением тех условий, при которых то или иное физическое качество развивается наилучшим образом:

1. В играх, развивающих быстроту, длина отрезков для детей 7-9 лет (1-3 классы) не должна превышать 25 м; 10-13 лет (4-6 классы) - 50-60 м; 14-15 лет (8-9 классы) - 100 м. Продолжительность отдыха между повторениями в игровых заданиях должна быть не менее 2-3 мин. Лыжня или склон, на которых проводятся игры, должны быть укатаны для хорошей опоры палок.

2. Силовые качества развиваются в играх на лыжах, требующих приложения для достижения результата мощных усилий ногами, руками и туловищем. Для этого подбирают соответствующие игровые задания или изменяют условия, в которых проводятся игры. Например, если проводить игры «Быстрый лыжник», «Догонялки» и др. на небольшом подъеме или на глубоком снегу, то они будут способствовать развитию силы. Запрещая использование отталкиваний палками или, наоборот, разрешая передвижение только с помощью палок, можно значительно увеличить силовую нагрузку на ту или иную группу мышц. Например, в играх с преодолением пологого подъема одновременным или попеременным бесшажным ходом (используя отталкивание палками) большую силовую нагрузку получают мышцы рук и туловища, а при применении попеременного или конькового хода без палок нагрузка приходится на мышцы ног. Преодоление в играх крутых подъёмов одним из лыжных ходов или передвижение по глубокому снегу даёт хорошую силовую нагрузку на все группы мышц.

3. Игры, развивающие выносливость, проводятся на отрезках от 400м и более. Нагрузка уменьшается или увеличивается за счёт изменения длины преодолеваемых отрезков, пауз отдыха между отдельными игровыми заданиями, количества этапов в эстафетах и стартов в заданиях, продолжительности игр. Паузы отдыха в играх должны давать возможность

учащимся восстановить свои силы, снизить ЧСС до оптимальных величин – 110 – 120 уд/мин.

Игровые задания и эстафеты, развивающие силовую и скоростную выносливость, проводят обычно после игр, совершенствующих координацию движений и быстроту.

Не рекомендуется проводить игры, связанные с развитием силы и силовой выносливости, с детьми младшего школьного возраста. Младшие школьники легче справляются с играми на быстроту, равновесие, координацию движений. Игры на развитие силы, быстроты, силовой выносливости вполне по силам учащимся старше 13 лет.

Игры, совершенствующие равновесие и координацию лыжника, целесообразно проводить в первой половине основной части урока, а игры, развивающие силу и выносливость, закрепляющие какие – либо элементы техники способов передвижения на лыжах, - в конце занятия.

Подбор подвижной игры или игрового упражнения зависит от тех педагогических задач, которые ставятся в занятии. Подбирая ту или иную игру, следует учитывать возраст, физическую подготовленность учащихся, условия проведения игры. На организацию и проведение игровых эстафет на лыжах влияют погодные условия, состояние снега, качество инвентаря, место занятия.

Ценность подвижных игр и игровых упражнений заключается в том, что в них работа по закреплению и совершенствованию техники передвижения на лыжах и воспитанием физических качеств проходит интересно, эмоционально и как бы незаметно для учащихся. Кроме того, увеличивается интенсивность нагрузки и моторная плотность занятия. Далее в наглядном виде с некоторыми рекомендациями по правилам проведения представлены примерные варианты подвижных игр и игровых упражнений, применяемых на занятиях по лыжному спорту.

ЗАДАНИЕ:

Задание № 1 Выполнить разминку – 2 разминочных круга.

Задание № 2 Изучив материал освоить технику спуска с гор.

Задание № 3 Изучив материал освоить технику спуска по ровному склону, способы преодоления неровностей на склоне.

Задание № 4 Отработать проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.

Порядок выполнения работы:

1. Работа выполняется в индивидуальном порядке.
2. Напишите название и цель занятия.
3. Изучите теоретический материал и выполните задание № 1-4, сформулируйте выводы по работе.
4. Подготовьтесь к защите и защитите практическое занятие по контрольным вопросам.

Контрольные вопросы:

1. Как выполнить поворот переступанием?
2. Что необходимо сделать при прохождении неровностей на склоне лыжи?
3. Как выполнить поворот плугом?

Тема 2.15. Лёгкая атлетика

Практическая работа № 33

Тема: Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования.

Цель занятия: усвоение знаний о технике низкого старта и стартового разгона.

Материалы и оборудование: Теоретический материал, спортивное оборудование.

Описание практической работы:

Используя теоретические сведения выполнить предложенное преподавателем задание.

Общие теоретические сведения:

Инструкция для учащихся по мерам безопасности при занятиях лёгкой атлетикой

I. Общие требования безопасности.

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

К занятиям допускаются учащиеся:

- отнесённые по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий. Обувь должна быть на подошве, исключающей скольжение, плотно облегать ногу и не затруднять кровообращение. При сильном ветре, пониженной температуре и повышенной влажности одежда должна соответствовать погодным условиям.

Учащийся должен:

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

За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранён от участия в учебном процессе.

II. Требования безопасности перед началом занятий.

Учащийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, серёжки и т.д.);
- убрать из карманов спортивной формы режущие, колющие и другие посторонние предметы;
- организованно выйти с преподавателем через центральный выход здания или запасный выход спортзала на место проведения занятий;
- под руководством преподавателя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;
- убрать в безопасное место инвентарь, который не будет использоваться на занятии;
- под руководством учителя инвентарь, необходимый для проведения занятий, переносить к месту занятий в специальных приспособлениях;
- не переносить к месту занятий лопаты и грабли остриём и зубьями вверх;
- по распоряжению преподавателя убрать посторонние предметы с беговой дорожки, ямы для прыжков и т.д.;
- по команде преподавателя встать в строй для общего построения.

III. Требования безопасности во время проведения занятий.

БЕГ

Учащийся должен:

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

ПРЫЖКИ

Прыжковая яма должна быть заполнена песком на глубину 20-40 см. Перед прыжками необходимо тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме, убрать из неё грабли, лопаты

и другие посторонние предметы. Техника прыжка должна соответствовать учебной программе и обеспечить приземление учащегося на ноги.

Учащийся должен:

- грабли класть зубьями вниз;
- не выполнять прыжки на неровном и скользком грунте;
- выполнять прыжки, когда учитель дал разрешение и в яме никого нет;
- выполнять прыжки поочередно, не перебегать дорожку для разбега во время выполнения попытки другим учащимся;
- после выполнения прыжка быстро освободить прыжковую яму и вернуться на своё место для выполнения следующей попытки с правой или левой стороны дорожки для разбега.

МЕТАНИЕ

Необходимо быть внимательным при упражнениях в метании.

Учащийся должен:

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

IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.

Учащийся должен:

- при получении травмы или ухудшения самочувствия прекратить занятия и поставить в известность учителя физкультуры;
- с помощью учителя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;

- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством преподавателя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- по распоряжению преподавателя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

V. Требования безопасности по окончании занятий.

Учащийся должен:

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

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.

•

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 разгон:

- 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.

Бег на короткие дистанции, или спринт, включает: бег на 60, 100, 200 и 400 м.

Для анализа техники спринтерского бега выделяют условно в нем: старт; стартовое ускорение; бег по дистанции; финиширование.

Старт. В беге на короткие дистанции, согласно правилам соревнований, применяется низкий старт, используя при этом стартовые колодки (станки). Расположение стартовых колодок строго индивидуально и зависит от квалификации спортсмена и его физических возможностей.

В практике применяются четыре **разновидности низкого старта** (по расположению колодок): 1) обычный; 2) растянутый; 3) сближенный; 4) узкий.

При обычном старте расстояние от стартовой линии до первой колодки 1,5 — 2 стопы, такое же расстояние от первой до второй колодки. Для начинающих спортсменов можно применять расстановку по длине голени, т.е. расстояние до первой колодки и от первой до второй равно длине голени. *При растянутом старте* расстояние от стартовой линии до первой колодки увеличено от 2 до 3 стоп, от первой до второй колодки — от 1,5 до 2 стоп. *При сближенном старте* расстояние от стартовой линии до первой колодки — 1,5 стопы, от первой до второй — 1 стопа. *При узком старте* расстояние от стартовой линии до первой колодки не меняется, а меняется расстояние от первой до второй колодки от 0,5 стопы и меньше. Применение старта зависит от индивидуальных возможностей каждого спортсмена, в первую очередь от силы мышц ног и реакции спортсмена на сигнал. По продольной оси расстояние между осями колодок устанавливается от 15 до 25 см.

При старте необходимо помнить, что неправильное положение головы или туловища может вызвать ошибки в последующих движениях. Низкий наклон головы и высокий подъем таза могут не дать возможности бегуну выпрямиться, и он рискует упасть или споткнуться. Высокий подъем головы и низкое положение таза могут привести к раннему подъему туловища уже на первых шагах и снизить эффект стартового разгона.

Стартовый разгон. Стартовый разгон длится от 15 до 30 м, в зависимости от индивидуальных возможностей бегуна. Основная задача его — как можно быстрее набрать максимальную скорость бега. Правильное выполнение первых шагов со старта зависит от отталкивания (под острым углом к дорожке с максимальной силой) и быстроты движений бегуна. Первые шаги бегун бежит в наклоне, затем (6—7-й шаг) начинает подъем туловища. В стартовом разгоне важно постепенно поднимать туловище, а не резко на первых шагах, тогда будет достигнут оптимальный эффект от старта и стартового разгона. При правильном наклоне туловища бедро маховой ноги поднимается до 90° по отношению к выпрямленной толчковой ноге, и сила инерции создает усилие, направленное больше вперед, чем вверх. Первые шаги бегун выполняет, ставя маховую ногу вниз—назад, толкая тело вперед. Чем быстрее выполняется это движение в совокупности с быстрым сведением бедер, тем энергичнее произойдет следующее отталкивание.

Первый шаг надо выполнять максимально быстро и мощно, чтобы создать начальную скорость тела бегуна. В связи с наклоном туловища длина первого шага составляет 100—130 см. Специально сокращать длину шага не следует, так как при равной частоте шагов их длина обеспечивает более высокую скорость. На первых шагах ОЦМ бегуна находится впереди точки опоры, что создает наиболее выгодный угол отталкивания и большая часть усилий идет на повышение горизонтальной скорости. На последующих шагах ноги ставятся на проекцию ОЦМ, а затем — впереди нее. При этом происходит выпрямление туловища, которое принимает такое же положение, как и в беге на дистанции. Одновременно с нарастанием скорости происходит уменьшение величины ускорения, примерно к 25 — 30 м дистанции, когда скорость спортсмена достигает 90 — 95 % от

максимальной скорости бега. Надо сказать, что нет четкой границы между стартовым разгоном и бегом по дистанции.

В стартовом разгоне скорость бега увеличивается в большей степени за счет удлинения длины шагов и в меньшей степени за счет частоты шагов. Нельзя допускать чрезмерного увеличения длины шагов — тогда получится бег прыжками и произойдет нарушение ритма беговых движений. Только выход на оптимальное сочетание длины и частоты шагов позволит бегуну набрать максимальную скорость бега и приобрести эффективный ритм беговых движений. В беге на короткие дистанции нога ставится на опору с носка и почти не опускается на пятку, особенно в стартовом разгоне. Быстрая постановка ноги вниз—назад (по отношению к туловищу) имеет важное значение для увеличения скорости бега.

В стартовом разгоне руки должны выполнять энергичные движения вперед—назад, но с большей амплитудой, вынуждая ноги выполнять также движения с большим размахом. Стопы ставятся несколько шире, чем в беге на дистанции, примерно по ширине плеч на первых шагах, затем постановка ног сближается к одной линии. Чрезмерно широкая постановка стоп на первых шагах приводит к раскачиванию туловища в стороны, снижая эффективность отталкивания, так как вектор силы отталкивания действует на ОЦМ под углом, а не прямо в него. Этот бег со старта по двум линиям заканчивается примерно на 12—15-м метре дистанции.

Бег по дистанции. Наклон туловища при беге по дистанции составляет примерно 10° — 15° по отношению к вертикали. В беге наклон изменяется: при отталкивании плечи несколько отводятся назад, тем самым уменьшая наклон, в полетной фазе наклон увеличивается. Стопы ставятся почти по одной линии. Нога ставится упруго, начиная с передней части стопы, на расстоянии 33 — 43 см от проекции точки тазобедренного сустава до дистальной точки стопы. В фазе амортизации происходит сгибание в тазобедренном и коленном суставах и разгибание в голеностопном, причем у квалифицированных спортсменов полного опускания на всю стопу не происходит. Угол сгибания в коленном суставе достигает 140° — 148° в момент наибольшей амортизации. В фазе отталкивания бегун энергично выносит маховую ногу вперед—вверх, причем выпрямление толчковой ноги происходит в тот момент, когда бедро маховой ноги поднято достаточно высоко и начинается его торможение. Отталкивание завершается разгибанием опорной ноги. При визуальном наблюдении мы видим, что отрыв ноги от опоры осуществляется при выпрямленной ноге, но при рассмотрении кадров киносъемки с замедленной скоростью видно, что в момент отрыва ноги от грунта угол сгибания коленного сустава достигает 162° — 173° , т.е. отрыв от грунта происходит не выпрямленной, а согнутой ногой. Это наблюдается в беге на короткие дистанции, когда скорость бега достаточно высока.

В полетной фазе происходит активное, сверхбыстрое сведение бедер. После отталкивания нога по инерции движется несколько назад—вверх, быстрое выведение бедра маховой ноги заставляет голеностопный сустав двигаться вверх, приближаясь к ягодице. После вывода бедра маховой ноги вперед голень движется вперед — вниз и «загребаящим» движением нога ставится упруго на переднюю часть стопы.

В спринтерском беге по прямой дистанции стопы ставятся прямо—вперед, излишний разворот стоп наружу ухудшает отталкивание. Длина шагов правой и левой ногами в беге зачастую неодинакова. В беге с меньшей, чем максимальная, скоростью — это не важно.

В спринте, наоборот, очень важно добиться примерно равной длины шагов, а также ритмичного бега и равномерной скорости.

Движения рук в спринтерском беге более быстрые и энергичные. Руки согнуты в локтевых суставах примерно под углом в 90 градусов. Кисти свободно, без напряжения, сжаты в кулак. Руки движутся разноименно: при движении вперед — рука движется несколько внутрь, при движении назад — немного наружу. Не рекомендуется выполнять движения рук с большим акцентом в стороны, так как это приводит к раскачиванию туловища. Энергичные движения руками не должны вызывать подъем плеч и сутулость — это первые признаки излишнего напряжения.

Скованность в беге, нарушения в технике бега говорят о неумении бегуна расслаблять те группы мышц, которые в данный момент не принимают участия в работе. Необходимо учить бегать легко, свободно, без лишних движений и напряжений. Частота движений ногами и руками взаимосвязана, и порой бегуну, для поддержания скорости бега, достаточно чаще и активнее работать руками, чтобы заставить также работать и ноги.

Финиширование. Максимальную скорость невозможно сохранить до конца дистанции. Примерно за 20—15 м до финиша скорость обычно снижается на 3 — 8 %. Суть финиширования как раз состоит в том, чтобы постараться поддержать максимальную скорость до конца дистанции или снизить влияние негативных факторов на нее. С наступлением утомления сила мышц, участвующих в отталкивании, снижается, уменьшается длина бегового шага, а значит, падает скорость. Для поддержания скорости необходимо увеличить частоту беговых шагов, а это можно сделать за счет движения рук, как мы уже говорили выше.

Бег на дистанции заканчивается в момент, когда бегун касается створа финиша, т. е. воображаемой вертикальной плоскости, проходящей через линию финиша. Чтобы быстрее ее коснуться, бегуны на последнем шаге делают резкий наклон туловища вперед с отведением рук назад. Этот способ называют «бросок грудью». Применяется и другой способ, когда бегун, наклоняясь вперед, одновременно поворачивается к финишной ленточке боком, чтобы коснуться ее плечом. Эти два способа практически одинаковы. Они не увеличивают скорость бега, а ускоряют прикосновение бегуна к ленточке. Это важно, когда несколько бегунов финишируют вместе и победу можно вырвать только лишь таким движением. Фотофиниш определит бегуна, обладающего наиболее техничным финишированием. Для тех бегунов, которые не овладели еще техникой финиширования, рекомендуется пробегать финишную линию на полной скорости, не думая о броске на ленточку.

Спринтерский бег — это бег с максимальной скоростью. Задача бегуна — как можно быстрее набрать эту скорость и как можно дольше ее сохранить. Существуют физиологические обоснования формирования скорости в спринтерском беге. Бегуны любой квалификации и возраста на 1-й секунде бега достигают 55 % от максимума своей скорости, на 2-й — 76 %, на 3-й — 91 %, на 4-й - 95%, на 5-й - 99%, на 6-й - 100%. Затем до 8-й секунды идет поддержание скорости, продолжительность этого поддержания зависит уже от квалификации бегуна. После 8-й секунды происходит неизбежное снижение скорости.

Существуют нормативы для оценивания результатов выполнения упражнений по Легкой атлетике:

№	Нормативы	юноши			девушки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 60 м. (сек.)	8,4	8,8	9,2	9,7	10,0	10,5
2.	Бег 100м. (сек.)	14,0	14,5	15,0	16,0	17,0	17,5
3.	Бег 200 м. (сек.)	30	32	35	36	38	41
4.	Бег 2000 м. 3000 м. (мин. сек.)	13.30	14.30	15.30	10.00	11.00	12.00
5.	Кросс 500 м. (мин. сек.)	1.30	1.35	1.45	1.45	1.50	2.00
6.	Кросс 1000 м. (мин. сек.)	3.36	3.50	4.00	4.23	4.40	4.30
7.	Шестиминутный бег (М.)	1500	1450	1350	1250	1200	1100
8.	Челночный бег 4х9 м. (сек.)	9,2	9,8	10,4	10,4	11,0	11,6
9.	Прыжок в длину с места (см.)	230	215	210	185	175	165
10.	Прыжок в длину с разбега (см)	440	410	380	380	350	320
11.	Прыжок в высоту с разбега (см.)	135	130	120	115	110	100
12	Тройной прыжок с места (см.)	680	650	630	540	520	480
13	Прыжки со скакалкой (раз в 1 минуту)	140	125	110	150	135	120
14	Метание гранаты 700 гр. 500 гр.(м.)	38	32	26	22	19	16
15	Челночный бег 10 x10м.(сек)	27	28	30			

ЗАДАНИЕ:

Задание 1.Выполнить разминку

Бег на выносливость до 5- мин

ОРУ

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

СБУ

Бег с высоким подниманием бедра. Бедро поднимаете до уровня параллельности земли.

Бег с захлестом голени. Голень захлестываете так, чтобы пяткой коснуться ягодиц.

Бег боком, приставным шагом. За один отрезок смените ведущую ногу несколько раз, развернувшись вперед другим плечом.

Многоскок (Олений бег). Делаете прыжки поочередно каждой ногой с акцентом вперед. То есть бег прыжками, стараясь каждый раз прыгнуть как можно дальше. При этом колено передней ноги выносите как можно выше.

Задание № 2 Освоить технику низкого старта и стартового разгона.

Задание № 3 Пройти контроль общей физической подготовки (ОФП)

1. Тест на быстроту – челночный бег 4х9 м
Норматив:
юноши – «5» - 9.5 сек.; «4» - 10.0 сек.; «3» - 10.5 сек
девушки - «5» - 10.0 сек.; «4» - 10.5 сек.; «3» - 11.00 сек
2. Тест на силу – юноши: подтягивание на перекладине - «5» - 9 раз; «4» - 7 раз; «3» - 5 раз.
Девушки - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу - «5» - 8 раз; «4» - 6 раз; «3» - 4 раз.
3. Тест на мышцы брюшного пресса
Юноши – поднимание ног до касания перекладины - «5» - 8 раз; «4» - 6 раз; «3» - 4 раза.
Девушки – поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине - «5» - 55 раз; «4» - 45 раз; «3» - 35 раз.

Порядок выполнения работы:

1. Работа выполняется в индивидуальном порядке.
2. Напишите название и цель занятия.

3. Изучите теоретический материал и выполните задание № 1-3, сформулируйте выводы по работе.
4. Подготовьтесь к защите и защитите практическое занятие по контрольным вопросам.

Контрольные вопросы:

Контрольные вопросы по технике безопасности на занятиях лёгкой атлетикой:

Какие общие требования безопасности к занятиям лёгкой атлетикой?

Что нужно сделать перед началом занятий?

Что запрещено во время занятий?

Что нужно делать при плохом самочувствии и получении травмы?

Что нужно сделать по окончании занятий?

Техника бега высокого старта:

Как должна быть расположена стоящая спереди нога перед стартовой линией?

Как должна быть расположена нога, расположенная сзади?

Как должны быть расположены ноги на старте?

Как должен быть наклонён корпус тела?

Как должны быть расположены руки?

Как по выстрелу сигнального пистолета или команде «Марш» нужно начать бежать?

Техника бега низкого старта:

Как по команде «на старт» спортсмен упирается руками в стартовую линию, ноги согнуты в коленях?

Как по команде «внимание» колено отрывается от земли, таз поднимается, плечи подаются немного вперёд, а вес тела переносится на переднюю ногу?

Как по команде «марш» или выстрелу стартового пистолета спортсмен отрывает обе руки от пола, задняя нога совершает мощный толчок и первый беговой шаг, и всё тело стремится вперёд, к финишу?

Техника стартового разгона:

Как в первом шаге нога выносится вперёд быстрыми движениями бедра?

Как голень в этот момент движется почти параллельно грунту стопой вперёд, а не вверх?

Как первые шаги должны быть быстрыми, мощными, достаточно пружинистыми?

Как нога касается грунта передней частью стопы движением вниз-назад?

Как каждый очередной шаг делается шире, чем предыдущий, пока их длина не достигнет обычной (7–8 стоп)?

Техника финиширования:

Как на последнем шаге спортсмены делают «бросок грудью» — руки уходят назад, а корпус резко наклоняется вперёд?

Как нужно увеличивать частоту шагов, а не растягивать их?

Как нужно пробежать линию финиша: не останавливаться перед ней и сразу за ней, чтобы не создавать опасные условия другим спортсменам?

Практическая работа № 34

Тема: Совершенствование техники спринтерского бега. Совершенствование техники (кроссового бега, средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)).

Цель: Создать у занимающихся представление о технике бега на средние и длинные дистанции.

Материалы и оборудование: Теоретический материал, спортивный зал или стадион.

Описание практической работы:

Используя теоретические сведения выполнить предложенное преподавателем задание.

Общие теоретические сведения:

Бег – это движение, при котором чередуются одноопорные фазы и фазы полета общего центра тяжести. Так как при беге происходит постоянное повторение движений, бег относится к циклическим видам легкой атлетики.

История современного бега на средние дистанции началась в Англии в XVIII веке. Для мужчин бег на 800 и 1500 метров вошел в программу первых Олимпийских игр в 1896 году. Женщины впервые начали соревноваться в беге на 800 метров на Олимпийских играх в 1928 году. Немногом позже эта дистанция из программы игр была исключена вплоть до 1960 года.

К средним беговым дистанциям относятся 800 м, 1000 м, 1500 м, 2000 м, 3000 м, и 3000 м с препятствиями, который называется «стипль-чез». Олимпийскими же являются только три вида дистанций: 800 м, 1500 м и 3000 м с препятствиями. Первый мировой рекорд был установлен в 1912 году американцем Джеймсом Мередитом с результатом 1 мин 51,9 с на дистанции 800 м.

Процесс бега состоит из старта и стартового разгона, бега по дистанции и финиширования. Бег на средние дистанции начинается с высокого старта. По команде «На старт!» бегун занимает исходное, при котором толчковая (сильнейшая) нога находится у линии, а маховая нога ставится на 2–2,5 стопы позади.

Угол наклона корпуса составляет примерно 40—45°, ноги согнуты в тазобедренных и коленных суставах, ОЦМТ (общий центр массы тела) располагается ближе к опорной ноге. Положение тела бегуна должно быть удобным и устойчивым. Руки при этом занимают противоположное ногам положение и согнуты в локтевых суставах. Взгляд бегуна направляется вперед, примерно на 3—4 метра.

Важно отметить, что команда «Внимание!» в беге на средние дистанции не подается.

После команды «Марш!» или выстрела стартера спортсмен активно начинает движение, отталкиваясь опорной ногой от поверхности дорожки, набирая максимальную скорость примерно до 40 м. Со старта спортсмен бежит в наклонном положении, постепенно выпрямляя туловище и занимая беговое положение (5—7°), нормализуя темп бега и ритм дыхания.

Во время бега по дистанции длина шага 180—210 сантиметров или 3–4 шага в секунду. Туловище практически вертикально, наклонено лишь на 5°, что помогает двигаться вперед благодаря инерции.

Отличной тренировкой для развития выносливости является **переменный бег** – это пробегание большой дистанции по небольшим отрезкам с постоянно меняющейся скоростью: от медленной (бег «трусцой») до средней. Скорость бега определяется заранее в зависимости от тренировочной цели. Например, можно пробежать на средней скорости 200 метров, затем еще 200 метров на быстрой скорости, и повторить этот цикл еще раз.

Давайте рассмотрим полный цикл движений бегуна, который представляет собой двойной шаг. Существуют два важных периода в работе ног – это период полета, и период опоры.

В двойном шаге содержится два периода опоры и два периода полета. В каждом периоде различаются две фазы.

В периоде опоры: амортизация (подседание) и отталкивание

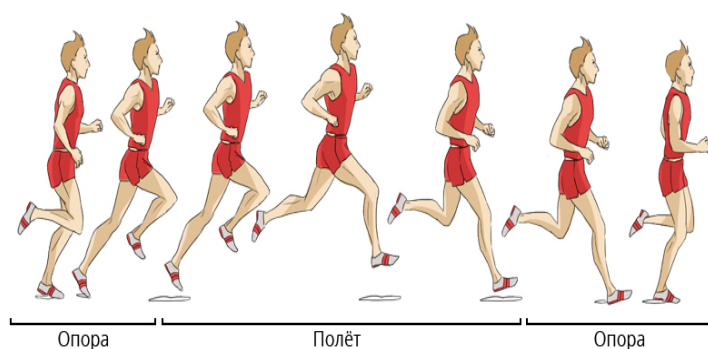
В периоде полета: подъем (вынос ноги в полете) общего центра массы тела (ОЦМТ) и снижение ОЦМТ (опускание ноги в опоре).

Фаза амортизации или подседания начинается с момента постановки ноги на место отталкивания.

Фаза отталкивания начинается с момента наибольшего сгибания опорной ноги в суставах и продолжается до момента отрыва ноги от опоры.

Фаза подъема ОЦМТ начинается с момента отрыва ноги от опоры и продолжается до момента достижения наивысшей точки в полете.

Фаза снижения ОЦМТ начинается, когда достигается самая высшая точка полета продолжается до момента постановки ноги на опору (начало периода опоры).



Руки согнуты под прямым углом и движутся маятникообразно, пальцы свободно собраны, при этом важно не напрягать предплечья и плечи.

Дыхание. При небольшой скорости бега один дыхательный цикл выполняется на 6 шагов, а при увеличении скорости – на 4 шага (2 шага – вдох, 2 шага – выдох) и даже иногда на 2 шага. Рекомендуется вдыхать через нос и активно выдыхать через рот.

Техника бега на вираже. Техника бега на вираже имеет некоторые особенности: туловище немного наклонено влево, к бровке, правая рука движется несколько размашистей левой, причем правый локоть дальше отводится в сторону, а правая стопа ставится с некоторым поворотом внутрь.

Финиширование. Перед окончанием дистанции бегуны обычно выполняют финишный бросок или спурт, на средних дистанциях его длина составляет от 150 до 350 м. в зависимости от дистанции и потенциальных возможностей бегуна. В этот период происходит изменение техники: увеличивается наклон туловища вперед, движения руками становятся активнее. Увеличение частоты движений позволяет спортсмену перейти на скоростной бег, задействовав оставшиеся резервы для развития максимальной скорости.

Специальные беговые упражнения.

Одним из основных способов подготовки бегунов является сам бег, который может быть использован в разных формах: интервальный и переменный бег на местности, повторный бег на стадионе, кроссовый бег по различным рельефам и поверхностям (песок, снег). Но наряду с бегом необходимы специальные упражнения для тренировки целевых групп мышц, суставов, связок. Выполнять данный комплекс стоит не менее 2 подходов за тренировку.

- 1) **Бег с высоким подниманием колена**
- 2) **Бег с захлестом голени назад** для формирования умения расслаблять мышцы во время бега
- 3) **Прыжки с ноги на ногу (многоскоки)** для формирования оптимальной длины шага
- 4) **Семенящий бег** для формирования техники движения стопы и техники отталкивания

ОРУ без предметов на месте

Упражнение для растяжки. Ставим ноги на ширину вашего шага, правая нога впереди, другая сзади. Стопа правой смотрит прямо, стопа левой повернута под углом 90° по направлению к движению. Колено правой ноги согнуто. Нужно обхватить правое бедро руками и тянем корпус к правой ноге. В это время, начинаем медленно перемещать вес на левую опорную ногу, согнутую в колене. Повторяем то же меняя положение ног.

Упражнения для правильной постановки рук. Становимся перед зеркалом. Плечи должны быть расслаблены. Сгибаем руки в локтях под углом 90°. Пальцы в кулаки не зажимаем. Напрягая пальцы, мы передаем напряжение и всему плечевому поясу. Начинаем не спеша работать руками, держим угол сгиба в локтях. Смотрим в зеркало и контролируем, чтобы верхняя часть нашего тела оставалась неподвижна. Со временем пробуем увеличивать темп работы руками.

Техника бега на средние, длинные и сверхдлинные дистанции

Основы техники бега легкоатлетов на всех дистанциях едины и уже описаны в предыдущих разделах учебника. С увеличением длины дистанции и снижением скорости бега изменяются отдельные элементы техники: уменьшаются длина и частота шагов, изменяется соотношение времени опорных и полетных фаз и постановка ноги на грунт,

уменьшаются наклон туловища, особенно в стартовом разгоне и активность работы руками.

Длина шага характеризует индивидуальный стиль бега и зависит также от роста, длины ног и массы спортсмена.

В отличие от спринтеров, которые ставят ногу на дорожку с внешней стороны передней части стопы, средневики ставят ее с внешней стороны части стопы, а стайеры – с внешней стороны той части стопы, которая находится ближе к пятке. Марафонцы часто ставят ногу сразу на всю стопу. Таким образом, со снижением скорости бега в момент касания грунта пятка располагается все ниже и ниже и под действием массы тела касается земли.

Технику бега можно разделить на старт, стартовое ускорение, бег по дистанции (по прямой и виражу) и финишное ускорение. В основе техники лежит стремление добиться более быстрого продвижения вперед при условии экономичности и свободы движений (рис. 5).

Бег на выносливость начинается с высокого старта (рис. 6).

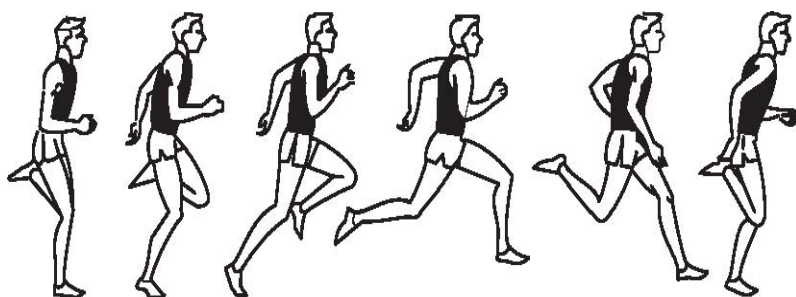


Рис. 5. Техника бегового шага на средние и длинные дистанции

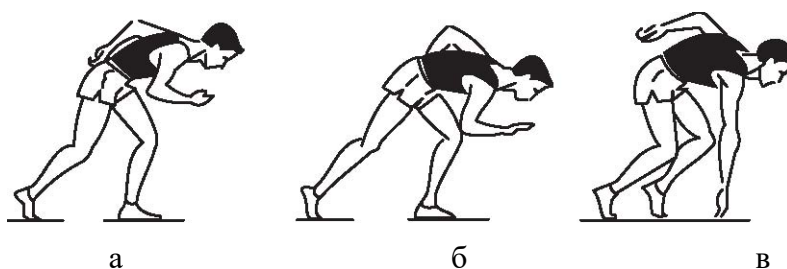


Рис. 6. Высокий старт

Обычно одна нога ставится непосредственно перед линией старта, а другая немного сзади. Рекомендуется ставить левую ногу, находящуюся ближе к внутренней стороне дорожки, в переднее положение, а противоположное плечо по диагонали выносить вперед. Начальное движение правой рукой назад – эта позиция является эффективным средством защиты против толчков с внешней стороны.

Взгляд бегуна направлен вперед. Допустима опора о землю одной рукой. Наклон туловища в стартовом разгоне обеспечивает более быстрое продвижение вперед.

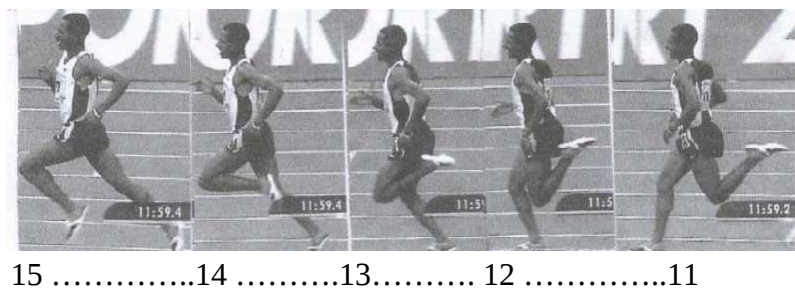
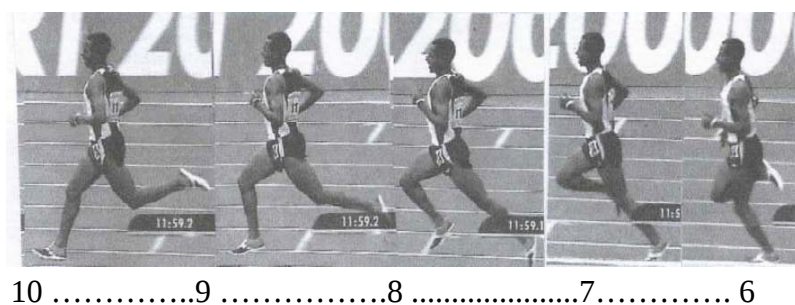
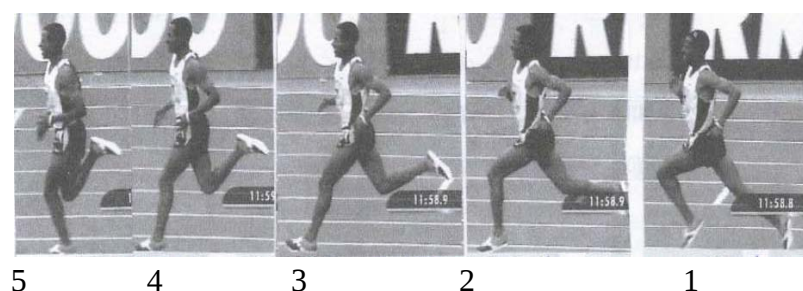
Набрав необходимую скорость бега и заняв удобную с тактической точки зрения позицию, спортсмен переходит к бегу по дистанции. Ошибки в выполнении элементов бега ведут к снижению скорости и более раннему наступлению утомления. Благодаря

сокращению мышц и взаимодействию ног с опорой возникают силы, способствующие передвижению бегуна как в горизонтальном, так и в вертикальном направлении. Для бегуна одинаково важным являются и полет, и опора. В опоре создаются усилия для продвижения вперед, в полете мышцы, развивающие эти усилия, расслабляются и отдыхают. В беге на длинные дистанции длительность опоры и полета примерно одинакова. В беге на средние дистанции полет занимает несколько большее время, чем опора, а на сверхдлинных дистанциях, наоборот, полет длится чуть меньше, чем опора.

Поэтому важное значение имеет соотношение времени опоры и полета внутри одного шага, изменение этих параметров связано с изменением скорости бега.

В процессе выполнения бегового шага плечи перекрестно поворачиваются относительно оси таза. Руки двигаются вперед-назад и в переднем положении не доходят до уровня плеч, а в заднем – отводятся не на полную амплитуду. Кисти рук слегка раскрыты и расслаблены.

Важное значение в технике бега имеет работа ног. На предлагаемой кинограмме 5 заснят бег олимпийского чемпиона и рекордсмена мира К. Бекеле за 280 м до финиша на дистанции 5000 м (12.40,18 с) со скоростью 57,75 с на 400 м (6,92 м/с) при длине шага около 2 м и частоте 3,4 шаг/мин.



Кинограмма 5. Бег К. Бекеле (Эфиопия)

Так как кинограмма стайера снята на скорости, близкой к бегу на средние дистанции,

она может иллюстрировать большинство закономерностей бега на выносливость.

Прежде всего, следует отметить отличное отталкивание, оканчивающееся работой пальцев стопы (кадры 1, 6-8, 14-15). К. Бекеле отлично складывает маховую ногу после окончания отталкивания (кадры 4-6, 11-13). Пятка почти касается ягодицы. Это признак естественной свободы движения и хорошей подвижности в суставах. Таз бегуна достаточно продвинут вперед. Активный вынос бедра маховой ноги вперед обеспечивает свободное движение голени вперед без излишнего загребания (кадры 7-10) и постановку ноги на дорожку движением, очень близким к положению «сверху-вниз» (кадры 3-5 и 10-12). Контакт с дорожкой осуществляется с передней части стопы, и амортизация происходит в основном за счет голеностопного сустава. За это время ОЦМ тела проходит момент вертикали (кадры 5-6 и 12-13). Подседание в этой фазе незначительно и происходит за счет небольшого сгибания в коленном суставе.

Бег Бикеле упруг, колебания в вертикальной плоскости минимальны.

Дыхание бегунов на выносливость очень ритмично, а процесс вдоха и выдоха осуществляется за счет дыхательной мускулатуры. Поэтому не следует стремиться к очень глубокому дыханию.

При частоте шагов 3-3,6 шага в минуту ритм дыхания от 50 до 100 дыхательных циклов в минуту, т.е. 2 шага вдох и 2 шага выдох или 1,5 на 1,5 шага. В медленном тренировочном и восстановительном беге он может быть 3х3 и 4х4.

При скорости бега выше уровня анаэробного порога регуляция частоты и глубины дыхания осуществляется организмом автоматически.

Методика обучения технике бега на средние, длинные и марафонские дистанции

В системе физического воспитания детей существует твердый постулат: родители учат ребенка ходить, а бегать он учится сам в процессе двигательной деятельности и игр. Поэтому обучаемый уже владеет основами бега, а процесс обучения в основном связан с обучением высокому старту, бегу по повороту и бегу в группе, бегу с переменной скоростью, специальным беговым упражнениям, являющимся средством совершенствования техники спортивного бега, преодолению препятствий и барьеров. Основное внимание сосредоточивается на совершенствовании техники бега. В этих целях используются словесные (вербальные) и наглядные методы обучения и методы упражнения: целостного и расчлененного выполнения движения, а также основные дидактические правила – от простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному.

Задача 1. Создать представление о технике бега на средние и длинные дистанции в целом.

Средства:

1. Объяснение основных моментов бега на стадионе (направление бега, длина дорожек, скорость бега).
2. Показ бега на отрезках 100, 200, 400 м преподавателем или квалифицированным бегуном. Демонстрация и разбор кинограмм и видеоматериалов по технике бега.
3. Выполнение пробежек на отрезках 50-100 м со средней скоростью.

Методические указания. Преподаватель в процессе бега выявляет индивидуальные особенности занимающихся и одновременно указывает и исправляет наиболее грубые ошибки.

Задача 2. Обучить бегу по прямой с равномерной и переменной скоростью.

Средства. 1. Повторные пробегания 30-40-метровых отрезков с ускорением (необходимо следить за плавным наращиванием скорости). 2. При повторном беге с ускорениями занимающиеся должны пытаться удержать набранную скорость, но если появится напряжение, уменьшить ее. 3. Для освоения навыка переключения с медленного бега на быстрый во время выполнения ускорения применяются рывки по команде. 4. Завершает изучение техники бега по дистанции быстрый бег с ускорением на 30-40 м ; с включением «свободного хода».

Методические указания. При обучении преподаватель должен помнить основные требования к технике бега; прямолинейность управления, полное выпрямление толчковой ноги в сочетании с выносом вперед бедра маховой ноги, захлестывание голени маховой ноги в момент вертикали, свободная и энергичная работа рук, прямое положение туловища и головы, быстрая и мягкая постановка стопы на грунт с передней части. В процессе обучения следует обратить внимание на правильность выполнения этих основных элементов.

Следующим этапом овладения техникой бега по дистанции является обучение бегу по повороту.

Задача 3. Обучить технике бега по повороту.

Средства. 1. Пробежки по повороту на дорожке стадиона. : 2. Пробежки по кругу различного радиуса. 3. Пробежки по повороту с выходом на прямую. 4. Пробежки с входом с прямой в поворот. 5. Переключения и свободный ход.

Методические указания. При выполнении этих пробежек необходимо обратить внимание занимающихся на наклон в сторону поворота и на то, чтобы дальняя от поворота рука работала шире и больше в сторону (как бы поперек). Стопу следует поворачивать носком в сторону поворота, причем нужно больше поворачивать внутрь дальнюю от поворота ногу. При выбегании на прямую после поворота следует обратить внимание на свободный, размашистый бег («свободный ход») при сохранении набранной скорости.

Овладев свободным и правильным бегом по дистанции (по прямой и повороту), следует перейти к изучению техники старта.

Задача 4. Обучить технике высокого старта.

Средства. 1. Демонстрация бега с высокого старта. 2. Изучение стартовых положений, выполнение команд «На старт!», «Марш!» и стартового ускорения. 3. Высокий старт, выполняемый одним легкоатлетом на прямой и повороте. 4. Высокий старт, выполняемый группой на прямой и повороте. 5. Пробегание в наклоне с ускорением.

Методические указания. Изучение стартовых положений следует проводить всей группой занимающихся сразу, обращая внимание на положение, в котором находятся спортсмены по команде «На старт!». Легкоатлеты должны стоять устойчиво и начинать бег из удобного положения. Для этого паузы между командами можно специально удлинять. Первые старты не следует выполнять в полную силу. Для создания представления о беге и наклоне можно предложить ученикам бег стоя на месте в упоре у барьера или стены, на расстоянии 1,5-2 шагов от опоры. Для более эмоционального проведения занятий во время обучения технике желательно применять эстафетный бег.

Таким образом, главной задачей совершенствования техники является овладение

свободным беговым шагом на различной скорости бега. Для этого предпочтительнее использовать на первых этапах целостный метод обучения, крупными связками, без дробления на элементы.

Важное значение имеет метод сопряженного воздействия, предусматривающий посредством специальных упражнений бегуна и других методических приемов одновременное осуществление технической подготовки и воспитания физических качеств.

Эти задачи с успехом решаются при использовании технических средств обучения и специальных упражнений для различных видов гладкого и барьерного бега, которые развивают координацию и точность движений, повышают выносливость, скорость и силу нижних конечностей. Обучение свободному, широкому беговому шагу на контролируемых скоростях позволяет в дальнейшем быстрее овладеть всеми элементами соревновательной деятельности: стартом, бегом по повороту (с входом и выходом), финишированием, передачей эстафеты спуртами.

В целях совершенствования свободных движений и изменения их ритма в тренировке используют ряд методических приемов: бег с изменением длины и частоты шагов. Можно использовать быстрый бег по дорожке с изменяющимся рельефом в гору, под гору, по виражу, зигзагами и т.д. Эти упражнения должны включаться в тренировку в необходимых объемах.

Необходимо следить за естественностью и непринужденностью всех беговых движений обучаемых. Свободные движения, мягкая постановка стопы на дорожку, энергичная в продольном направлении работа рук, отсутствие закрепошенности плечевого пояса, излишнего загребания голенью способствуют более экономичным и быстрым движениям, позволяют овладевать ритмичным бегом на дистанции. Необходимо помнить, что при совершенствовании техники бега следует обращать внимание не только на форму выполнения движений (направление, амплитуда), но и на ритм их выполнения, характер распределения усилий..

На совершенствование техники бега влияет выполнение общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений, большая часть которых должна проводиться с установкой на достижение максимальной амплитуды и частоты движений (шагов). Совершенствование беговых движений связано с постановкой туловища и особенно таза, излишний наклон вперед или отклонение назад являются значительной ошибкой.

Особое значение для осанки бегунов приобретает укрепление трех ведущих мышечных групп: стопы, особенно ее подошвенных мышц, живота и спины. Как показывает практика, большинство функциональных недостатков двигательного аппарата и хронических травм легкоатлетов в зрелом возрасте связано с недостаточным развитием этих мышечных групп. Совершенствование отталкивания и развитие взрывной силы (мощности) достигается прыжковыми упражнениями.

Для совершенствования техники бега рекомендуется комплекс упражнений:

1. Работа руками (как в беге) в положении стоя с небольшим наклоном туловища.
2. Бег с ускорением от 30 до 80 м по прямой и повороту, постепенно доводя скорость до максимальной. Особое внимание следует обращать на небольшой наклон туловища внутри-вперед на выходе из поворота.
3. Специальные упражнения: семенящий бег, бег с захлестыванием голени назад, бег прыжками, бег с высоким подниманием бедра, выполняемый как на скорость, так и до отказа.

4. Бег с высокого старта.
5. Барьерный бег (имитация, упражнения с барьерами разной высоты).
6. Барьерная техника для стипльчеза: преодоление ямы с водой.
7. Многоскоки с ноги на ногу, на одной ноге, с разной амплитудой шага (отрезки от 30 до 100 м).
8. Метание набивных мячей, камней и ядер массой 3-5 кг из-за головы вперед; снизу-вперед; вперед – стоя лицом в сторону метания; назад через голову, стоя спиной в сторону метания.
9. Упражнения на гибкость. Упражнения на растягивание передней и задней поверхности бедра (шпагаты, полушпагаты, наклоны). Упражнения в упоре на растягивание задней поверхности голени. Упражнения для спины на силу и растягивание.
10. Упражнения на силу мышц рук, ног и туловища (отжимания в упоре, подъемы туловища из седа, приседания, подскоки и др.).
- Маховые упражнения ногами и руками с большой амплитудой.
11. Статические упражнения (стретчинг) в позах длительностью 30-60 секунд.

Важным критерием рациональной техники считается активность бега (А), определяемая по формуле $A = T_{\text{полета}} / T_{\text{опоры}}$, и опорный показатель ОП = $T_{\text{отталкивания}} / T_{\text{амортизации}}$ (Т – показатель времени). В беге на длинные дистанции показатель А равен единице, на средних дистанциях он несколько больше (1,1), а у марафонцев – меньше единицы. Опорный показатель должен находиться в пределах от 1,5 до 2. Угол отталкивания имеет диапазон 50-55°, а величина угла сгибания ноги в коленном суставе в момент вертикали – 130-140°.

ЗАДАНИЕ:

Задание № 1 Разминка.

ОРУ

- 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)

СБУ

Бег спиной вперед. При этом старайтесь отталкиваться каждый раз как можно сильнее.

Подскоки. То же, что и многоскоки, только акцент прыжков не вперёд, а вверх. При этом приземляться нужно на обе ноги, а отталкивать одной по очереди. Это позволит нагружать мышцы ног, ослабить нагрузку на суставы и позвоночник.

Колесо. Похоже на бег с высоким подниманием бедра, только сложнее. В момент, когда поднимаете бедро максимально вверх, выбрасывайте вытянутый носок максимально вперёд. Получится своеобразный бег с воображаемыми ударами каждой ногой.

Выпрыгивания. Присев, сразу выпрыгивайте вверх и вперёд, оттолкнувшись обеими ногами. При приземлении сразу же приседайте и выпрыгивайте вновь, превратив это в непрерывный процесс на всей дистанции. Это очень мощное и тяжёлое упражнение, Которое развивает мощность ног и всего тела.

Задание № 2 Выполнение бега на средние (100 м) и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши))

курс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Учащиеся	Юноши			Девушки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Бег 100 м, секунд	13,8	14,2	15,0	16,2	17,0	18,0
1	Бег 2000 м, мин				10,00	11,10	12,20
1	Бег 3000 м, мин	12,20	13,00	14,00			

Порядок выполнения работы:

1. Работа выполняется в индивидуальном порядке.
2. Напишите название и цель занятия.
3. Изучите теоретический материал и выполните задание № 1-2, сформулируйте выводы по работе.
4. Подготовьтесь к защите и защитите практическое занятие по контрольным вопросам.

Контрольные вопросы:

1. Процесс бега на средние дистанции.
2. Исходное положение перед высоким стартом.
3. Дыхание во время бега.
4. Критерии оценки техники бега

Практическое занятие № 35

Тема: Совершенствование техники эстафетного бега (4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью).

Цель: Обучение технике эстафетного бега. Эстафета 4*100; 4*400

Материалы и оборудование: беговая дорожка, стартовые колодки, эстафетные палочки, секундомер, флажки.

Описание практической работы:

Используя теоретические сведения выполнить предложенное преподавателем задание.

Общие теоретические сведения:

Техника эстафетного бега

В легкоатлетических эстафетах, которые проводятся на дорожках стадиона, участники каждой команды пробегают определенный этап, передавая друг другу эстафетную палочку. Основными видами эстафетного бега является 4х100 м и 4х400 м (проводятся как для мужчин, так и для женщин).

Эстафетный бег как вид соревнований зародился в США. Прародительницей современной эстафеты были соревнования пожарных, которые передавали друг другу небольшой флажок.

В программу олимпийских соревнований эстафетный бег был включен в 1908 г. как смешанная эстафета: 200+200+400+800.

Значительный вклад в развитие этого вида легкой атлетики внесли советские (российские) специалисты, предложившие самый экономичный способ передачи палочки – без перекладывания движением снизу-вверх (1956).

Техника бега в эстафетах не отличается от бега на соответствующие дистанции. Первый этап в эстафетном беге с этапами до 400 м начинается с низкого старта. Бегун держит эстафету в правой руке, сжимая ее конец тремя или двумя средними пальцами, а большим и указательным опирается на дорожку у линии старта (рис. 7, 7-а). На последующих этапах участники начинают бег с низкого (с опорой на одну руку) или высокого старта (рис. 8).



Рис.7

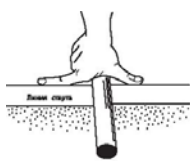


Рис. 24

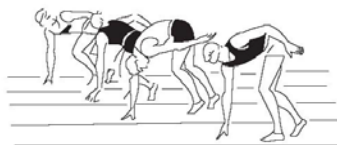


Рис. 25

Рис. 7-а

Рис. 8

Для согласования передачи эстафетной палочки на высокой скорости устанавливается зона в 20 м, а для разгона принимающего эстафету устанавливается дополнительная зона в 10 м. Принимающий начинает бег в тот момент, когда передающий пересекает контрольную отметку, расстояние которой от места старта принимающего устанавливается опытным путем (от 6 до 10 м). Принимающий спортсмен, стартуя, старается набирать максимальную скорость к концу этапа. Передача эстафеты происходит на 25-28-м метре установленной зоны, когда бегуны сближаются на расстояние вытянутой руки и по команде передающего происходит передача эстафеты (рис. 9, 10). Для этого принимающий выбрасывает руку назад, а передающий вкладывает ему в раскрытую ладонь палочку. В момент передачи скорости бега спортсменов должны быть примерно одинаковыми.

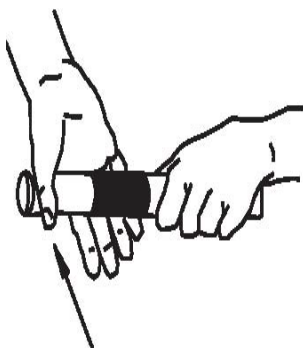


Рис. 9

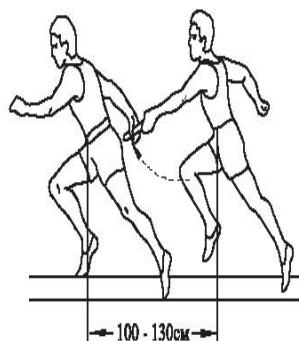


Рис. 10

Существуют несколько способов передачи эстафеты. Основная – это передача «снизу-вверх». Применяя этот способ в эстафете 4х100 м, палочку передают с 1-го на 2-й этап и с 3-го на 4-й из правой руки в левую, а со 2-го на 3-й – из левой в правую. Этот вариант называется «без переключивания» и является наиболее рациональным, но требующим специального обучения. В эстафетах, в которых 400 м и более длинных этапов, чаще всего передают палочку из правой руки в левую с последующим ее переключиванием в правую руку (способ «с переключиванием»).

Методика обучения

Обучать технике эстафетного бега целесообразно после того, как усвоена техника бега на короткие дистанции. Основная задача обучения состоит в том, чтобы научить занимающихся четко передавать и принимать эстафету на высокой скорости бега. Ниже

указана последовательность обучения технике эстафетного бега, перечислены частные задачи, средства для их решения и даны методические указания.

Задача 1. Создать представление о технике эстафетного бега.

Средства:

1. Сообщить сведения о видах эстафетного бега.
2. Объяснить и показать технику передачи эстафетной палочки в 20-метровой зоне на максимальной скорости.
3. Показать видеофильмы, кинограммы передачи эстафеты сильнейшими бегунами.
4. Объяснить значение расчета и точности движений в передаче эстафеты.

Задача 2. Научить технике передачи эстафетной палочки «снизу».

Средства:

1. Объяснением и демонстрацией создать представление о способе передачи эстафетной палочки снизу.
2. Передача эстафетной палочки правой и левой руками, стоя на месте, без предварительной имитации и с предварительной имитацией движений рук при беге.
3. Передача эстафетной палочки по сигналу преподавателя при передвижении шагом. То же по сигналу передающего.
4. Передача эстафетной палочки по сигналу передающего при передвижении медленным, а затем быстрым бегом. Контрольную отметку устанавливает преподаватель (тренер).
5. Передача эстафетной палочки при быстром беге по отдельной дорожке.

Методические указания. Упражнения в передаче эстафетной палочки на месте выполняются парами, двумя шеренгами и по кругу. Передающий находится уступом в противоположную сторону от руки, держащей эстафету. Так же выполняются упражнения в передаче эстафетной палочки в передвижении шагом и медленным бегом.

Задача 3. Научить старту бегуна, принимающего эстафету. Средства:

1. Старт на прямой из положения с опорой на одну руку.
2. Старт на отдельной дорожке на повороте (при выходе на прямую) с опорой на одну руку.
3. Старт на отдельной дорожке на прямой (при входе в вираж). Определение расстояния от начала разбега до контрольной отметки.
4. Старт на отдельной дорожке в момент достижения передающим контрольной отметки.

Методические указания. При овладении стартом на дорожке в зоне нужно следить за тем, чтобы принимающий бежал у внешней линии дорожки на 2-м и 4-м этапах и у внутренней – на 3-м этапе. Переходить к изучению старта, согласованного с бегом передающего, целесообразно только после того, как достигнут стабильный навык старта и бега по задней стороне дорожки.

Задача 4. Добиться передачи эстафеты на максимальной скорости в 20-метровой зоне.

Средства:

1. Передача эстафеты на максимальной скорости в зоне (устанавливаются индивидуальные контрольные отметки для команды по этапам).
2. Командный эстафетный бег на полную дистанцию с участием двух и более команд.

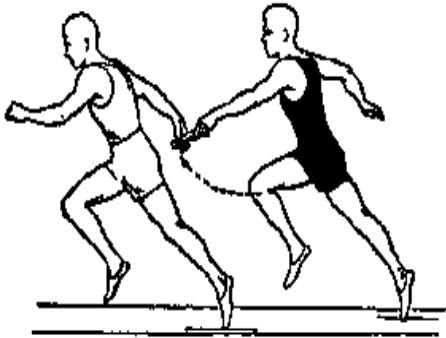
Методические указания. Техника передачи эстафеты изучается и совершенствуется

при беге в 1/4-3/4 интенсивности, а при освоении – и на максимальной. Целесообразно это проводить сразу после разминки или в средней части урока.

В основном совершенствование в технике передачи эстафеты проводится парами (связками), которые тренируются на своем месте при фронтальном методе организации занятий – на футбольном газоне или на секторе стадиона, т. е. в начале или в конце поворота. Сначала занимающиеся осваивают передачу в парах, затем – ролевые действия бегунов 1-го, 2-го, 3-го и 4-го этапов. После этого совершенствуют передачу все четверо бегунов вместе. Разумеется, эта последовательность в связи с задачами может изменяться. Очень важно при обучении соблюдать правила по технике безопасности: чтобы бегун, передавший эстафетную палочку, выходил со своей дорожки только тогда, когда снизит скорость, а участники других команд, принявшие эстафеты, пробегут вперед.

При составлении команды участников эстафеты следует расставлять по этапам, учитывая следующие обстоятельства. В связи с тем, что бегун, стартующий в зоне, всегда бежит медленнее в момент передачи, нежели догоняющий его бегун, целесообразно ставить на 1-й этап слабейшего, на следующий – второго по силам бегуна и т. д. Это позволит передать эстафету при лучшем соотношении в скорости обоих бегунов.

Типичные ошибки при обучении технике эстафетного бега и рекомендации по их исправлению

Ошибки	Исправление ошибок
 Неправильный Правильный	
1. Неправильно держит эстафетную палочку.	Показать и научить правильно держать эстафетную палочку.
2. При передаче (по команде «Хоп!») передающий протягивает палочку одновременно с командой.	Многократное повторение передачи палочки, начиная с минимальной и заканчивая максимальной скоростью передвижения.
3. Бежит с вытянутой рукой (держащей эстафетную палочку).	Выполнение выноса руки с эстафетной палочкой вперед по команде преподавателя во время бега с различной скоростью.

Ошибки	Исправление ошибок
4. В момент передачи эстафетной палочки рука передающего не полностью выпрямлена (малая дистанция между передающим и принимающим).	Многократное повторение передачи палочки на максимальной дистанции более быстрому партнеру, начиная с минимальной и заканчивая максимальной скоростью передвижения.
5. Передающий эстафету не точно вкладывает палочку в руку принимающего партнера.	Многократное повторение передачи палочки разным партнерам на месте и в движении.
6. Передающий сразу же покидает свою дорожку (не знает правил соревнований).	Проверка знания правил соревнований в эстафетном беге.
7. Принимающий раньше времени начинает разбегаться для достижения максимальной скорости. Последствия: а) передающий не может догнать принимающего; б) принимающий вынужден снижать скорость и ждать передающего.	Выполнение стартов в парах по зрительному сигналу (например, при пересечении партнером линии или отметки на дорожке, расположенной в 6-9 м до места старта).
8. Принимающий поздно начинает разбегаться и не достигает максимальной скорости в момент приема эстафетной палочки (передающий натывается на него или обгоняет).	Увеличить расстояние от места старта принимающего до контрольной отметки и повторить передачу эстафетной палочки несколько раз, добиваясь оптимального расстояния до контрольной отметки.
9. Принимающий начинает медленно разбегаться и не достигает максимальной скорости в момент приема эстафетной палочки (передающий натывается на него или обгоняет).	Выполнение стартов по зрительному сигналу в полную силу, передача эстафетной палочки с более быстрым передающим.
10. Принимающий бежит с вытянутой назад рукой (до сигнала передающего).	Выполнение отведения руки назад по команде преподавателя во время бега с различной скоростью.

Ошибки	Исправление ошибок
11. Принимающий поворачивает голову для контроля за приемом эстафетной палочки.	Выполнение приема эстафетной палочки с закрытыми глазами на месте и с постепенным повышением скорости движения.
12. Принимающий не фиксирует отведенную назад руку для приема эстафетной палочки.	Выполнение отведения руки назад (и фиксация ее) по команде преподавателя во время бега с высокой скоростью.

ЗАДАНИЕ:

Задание № 1 -разминка

ОРУ

- 1) 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.
- 2) и.п. – руки вверху
 - 1-4 – круг руками вперед
 - 1-4 – круг руками назад (в произвольной форме)
- 3) и.п. – руки на поясе
 - 1 – правую в сторону, наклон касаясь к ней
 - 2 – и.п.
 - 3 – левую в сторону, наклон касаюсь к ней
 - 4 – и.п.
- 4) и.п. – руки на поясе
 - 1 – выпад правой вперед, руки на колено
 - 2-3 – пружинистые покачивания
 - 4 – и.п., тоже самое левой
- 5) и.п. – руки в стороны
 - 1 – присед, руки вперед
 - 2 – встать, руки в сторону
 - 3 – присед, руки вперед
 - 4 – встать, руки в сторону
- 6) и.п. – правая перед левой, руки на поясе
 - 1-2 – наклоны, руками коснуться голенистопа
 - 3-4 – то же самое, левая перед правой (правую убрать назад, ноги в коленях не сгибать)
- 7) и.п. – упор лежа

Сгибание и разгибание рук

Юноши – 12-15 раз

Девушки – 6 - 8 раз
- 8) и.п. – ст. ноги врозь, руки в стороны подскок на двух, хлопок руками вверх, ноги вместе.

СБУ

Бег с высоким подниманием бедра. Бедро поднимаете до уровня параллельности земли.

Бег с захлестом голени. Голень захлестываете так, чтобы пяткой коснуться ягодиц.

Бег боком, приставным шагом. За один отрезок смените ведущую ногу несколько раз, развернувшись вперёд другим плечом.

Многоскок (Олений бег). Делаете прыжки поочередно каждой ногой с акцентом вперёд. То есть бег прыжками, стараясь каждый раз прыгнуть как можно дальше. При этом колено передней ноги выносите как можно выше.

Задание № 2 выполнение Эстафетного бега 4x100 м

1. Эстафетный бег 4x100 м

Совершенствование техники передачи эстафеты:

- передача эстафеты правой и левой руками по сигналу передающего в ходьбе;
- то же в медленном беге по прямой;
- то же по повороту;
- старты принимающего на прямой и повороте с опорой на одну руку (без поворота головы);
- эстафетный бег по отдельным дорожкам.

Техника бега по повороту:

- ускорения по повороту в 3/4 интенсивности – 3-4 x 50-60 м;
- ускорения с выходом на прямую с различной интенсивностью – 3-4 x 70-80 м.

Оценка техники передачи эстафеты:

- прием и передача на прямой и повороте по отдельным дорожкам;
- контрольный бег – 4 x 100 м (в 3/4 силы).

2. Ходьба с восстановлением дыхания:

- 1-2 руки через стороны вверх- задержали дыхание(полный вдох)
- 3-4 руки через стороны полный выдох.

3. Подвижная игра "Эстафета-преследование". Участвуют две. Каждая команда делится на две группы – «четные» и «нечетные». Беговая дорожка стадиона отмечена так: «белые» с четными номерами находятся на линии Б, а с нечетными номерами – на линии А. Четные номера «черных» стартуют с линии А, а нечетные – с линии Б. Первые номера стартуют одновременно с линии А и с линии Б, бегут полкруга по своей дорожке и передают эстафетную палочку своим вторым номерам, вторые номера на противоположной прямой передают палочку своим третьим номерам и т.д. Команда, догнавшая своих соперников (или приблизившаяся к ним), выигрывает. Сумма отрезков, пробегаемых одним учащимся, не должна превышать 400 м.

Задание № 3 выполнение Эстафетного бега 4x400 м

Эстафетный бег 4 по 400 метров — это командное легкоатлетическое соревнование, в котором четыре бегуна поочередно преодолевают дистанцию в 400 метров. Это одна из самых захватывающих и динамичных дисциплин в легкой атлетике, требующая от

спортсменов не только высокой скорости, но и хорошей координации и командной работы.

В эстафете 4 по 400 метров каждый бегун должен преодолеть весь круг беговой дорожки, передавая эстафету следующему участнику команды после финиша своего участка. Передача эстафеты происходит путем передачи специального палочки, называемой эстафетной палочкой, следующему бегуну. Команда, которая финиширует первой, считается победителем соревнования.

Техника бега в эстафете 4 по 400 метров

В эстафетном беге 4 по 400 метров каждому участнику необходимо выбрать тактику бега, которая поможет достичь наилучших результатов для команды. Обычно первый бегун стартует с максимальной скоростью, чтобы занять лидирующую позицию и передать палочку второму бегуну. Второй и третий бегуны должны поддерживать высокую скорость, чтобы удерживать команду в лидирующей позиции. Последний бегун должен удерживать лидирующую позицию и финишировать первым.

Стратегия и тактика в эстафете 4 по 400 метров

Самое важное в эстафетном беге 4 по 400 метров — это хорошая координация и командная работа. Каждый бегун должен знать свою задачу и выполнять ее наилучшим образом, чтобы команда достигла наилучших результатов. Это требует от спортсменов не только физической подготовки, но и психологической устойчивости, так как эстафета подразумевает передачу ответственности за успех команды другим участникам.

Организация тренировок в эстафетном беге 4 по 400 метров также играет важную роль в достижении успеха. В тренировочных сессиях команде необходимо уделять внимание координации передачи эстафетной палочки, а также улучшению скорости и выносливости каждого участника. Также важно проведение тренировок вместе, чтобы спортсмены научились лучше понимать друг друга и налаживать коммуникацию на дистанции.

Спортсмены, бегущие на 2,3 и 4-м этапах, используют зоны разбега (10м) и передачи (20м), 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. Встав правой ногой у линий, обозначающей начало разбега, левую ногу ставит вперёд 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 (1-1,3м) равно длине отведённой назад руки бегуна, принимающего эстафету, и длине вытянутой руки передающего её. Скорость бегуна на этапах спринтерской эстафеты должна быть максимальной, её нельзя снижать в зонах передачи.

Задание № 4 выполнения бега по прямой.

Обучение технике бега по прямой дистанции.

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

Методические указания. Перечень упражнений и их дозировка подбираются для каждого занимающегося с учетом недостатков в технике бега. Все беговые упражнения вначале выполняются каждым в отдельности. В беге с ускорением нужно постепенно увеличивать скорость, но так, чтобы движения бегуна были свободными. Повышение скорости следует прекращать, как только появится излишнее напряжение, скованность. При достижении максимальной скорости нельзя заканчивать бег сразу, а нужно его продолжить некоторое время, не прилагая максимальных усилий (свободный бег). Дистанция свободного бега увеличивается постепенно. Бег с ускорением — основное упражнение для обучения технике спринтерского бега.

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

Порядок выполнения работы:

1. Работа выполняется в индивидуальном порядке.
2. Напишите название и цель занятия.
3. Изучите теоретический материал и выполните задание № 1-4, сформулируйте выводы по работе.
4. Подготовьтесь к защите и защитите практическое занятие по контрольным вопросам.

Контрольные вопросы:

1. Как проводится передача эстафетной палочки по этапам в беге 4×100 м?
2. Как бегуны используют зоны разбега (10 м) и передачи (20 м), чтобы получить эстафету на максимальной скорости и пробежать свой этап с ходу?
3. Как бегун, принимающий эстафету, занимает позу, близкую к позе низкого старта?
4. Как передающий во время максимального бега воспринимает расстояние до принимающего для своевременной подачи сигнала голосом (за 2–2,5 м)?
5. Как принимающий эстафету спортсмен оценивает, с какой скоростью финиширует его партнёр, и вовремя начинает разгоняться?
6. Какие упражнения используются для обучения технике бега по прямой

дистанции?

7. Как подбирается перечень упражнений и их дозировка для каждого занимающегося с учётом недостатков в технике бега?
8. Как в беге с ускорением нужно постепенно увеличивать скорость, но так, чтобы движения бегуна были свободными?
9. Как при достижении максимальной скорости нельзя заканчивать бег сразу, а нужно его продолжить некоторое время, не прилагая максимальных усилий (свободный бег)?

Практическая работа № 36

Тема: Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега.

Цель: Обучение техники прыжка в длину с разбега, техники прыжка в высоту с разбега

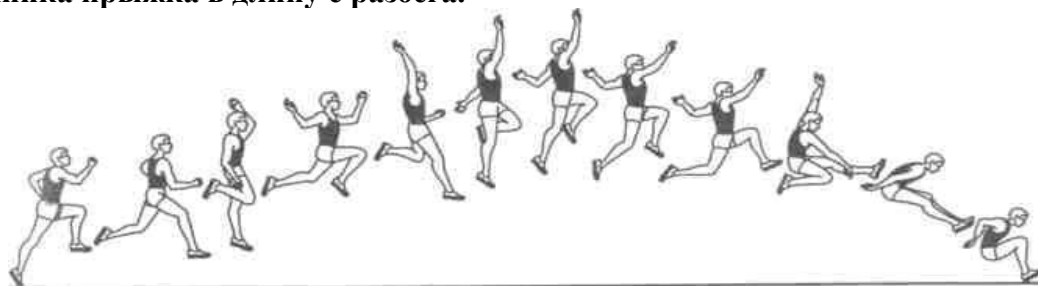
Материалы и оборудование: спортивный зал

Описание практической работы:

Используя теоретические сведения выполнить предложенное преподавателем задание.

Общие теоретические сведения:

Техника прыжка в длину с разбега.



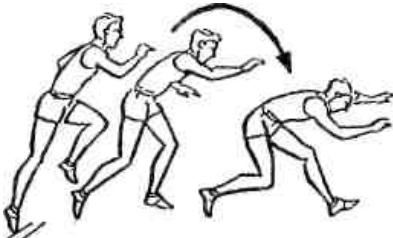
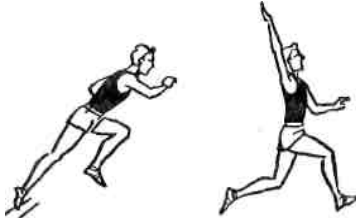
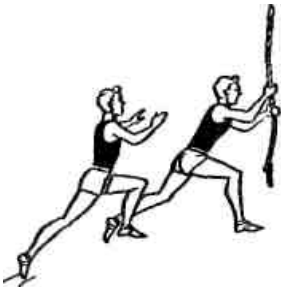
Прыжок в длину с разбега способом «ножницы»

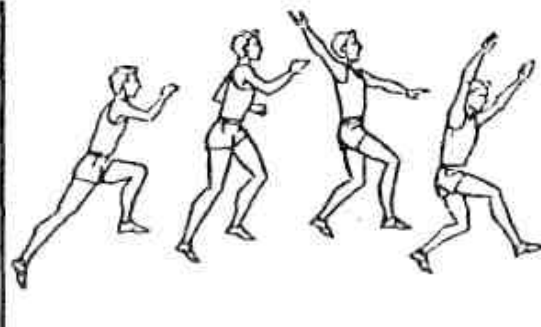
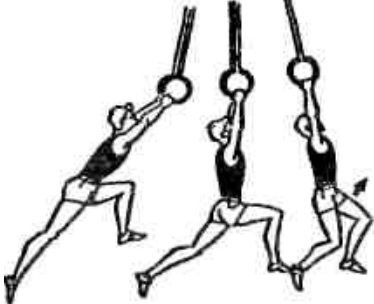
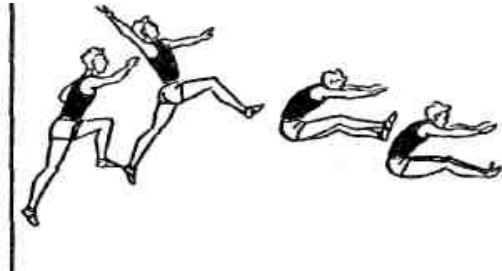
Способ «ножницы» иначе «шаги в воздухе», «бег по воздуху», способствует более устойчивому положению и сохранению равновесия в полете, а попеременное растягивание передних групп мышц ног и туловища – вынесению ног перед приземлением.

После взлета «в шаге» прыгун выпускает маховую ногу и отводит ее назад, а толчковую выносит вперед. Происходит смена положения ног, как в беге. При этом рука, одноименная с толчковой ногой, слегка разгибаясь в локтевом суставе, опускается вниз, отводится назад и круговым движением поднимается вверх. Другая рука из положения в момент вылета назад – в сторону другой через вверх выносится вперед, круговыми движением руками в сочетании с беговыми движениями ног способствуют сохранения равновесия. Приземляясь, прыгун выносит маховую ногу вперед, присоединяет ее к толчковой и разгибает обе ноги в коленях. Руки через вверх идут вперед. Таким образом выполняется 2,5 «шага» в воздухе. Некоторые прыгуны делают 3,5 шага.

Типичные ошибки при обучении технике прыжка в длину и рекомендации по их исправлению (по В.Г. Алабину и Е.А. Масловскому)

Ошибки	Исправление ошибок
--------	--------------------

Ошибки	Исправление ошибок
Разбег	
1. Нестабильность беговых шагов. 2. Прыгун слишком удлиняет последние 2-4 шага. 3. На последних шагах разбега излишний наклон вперед.	Выполнять разбег с применением контрольных отметок. Пробегать последние шаги по отметкам на дорожке. Поднять голову вверх, смотреть вперед. Руки больше согнуть в локтях.
4. При отталкивании у прыгуна слишком отстает таз. Прыгун наклонен вперед. 	Вывести таз вперед за счет удлинения предпоследнего шага. Разница в длине предпоследнего и последнего шага – 20-30 см. 
5. Стопорящее отталкивание	В опорной фазе на последнем шаге быстрее продвигать таз вперед
6. После отталкивания возникает вращение туловища вперед. 	Отталкиваясь доставать рукой подвешенный предмет 
7. Чрезмерное отклонение туловища назад. 	Прыжки с места и с 1-4 шагов разбега в вис на снарядах (канат, кольца). 

Ошибки	Исправление ошибок
8. При отталкивании прыгун делает мах прямой или слегка согнутой ногой. 	Имитировать мах с доставанием коленом маховой ноги подвешенного предмета. 
9. Движение ног в полетной фазе по укороченной амплитуде. 	Выполнять «бег в полете» в каче на кольцах. Встречное движение ног производить за счет сведения и разведения бедер, но не голеней. 
10. Во время приземления, прыгун недостаточно выбрасывает вперед ноги. 	Выполнять прыжки с 4-6 беговых шагов в длину с акцентом на выбросе прямых ног вперед и приземление на ягодицы 

Техника прыжка в высоту

Соревнования по прыжкам в высоту ведут своё начало от весёлых национальных праздников – «турнферейнов», проводимых в Германии, которые непременно заканчивались спортивными соревнованиями. Прыжку в высоту в них отводилось особое место, а победитель награждался лавровым венком.

История прыжков в высоту насчитывает более 100 лет. Пожалуй, ни один вид лёгкой атлетики за свою историю не претерпел таких коренных изменений, как прыжок в высоту с разбега.

За это время стиль прыжка, техника и методика подготовки претерпели значительные

изменения. Все изменения в прыжке в высоту приводили к росту результатов.

Первые официальные соревнования были проведены в 1864 г. в Англии. Их победитель Роберт Майчел показал результат 167 см.

На первых Олимпийских играх в Афинах в 1896 г. победу в прыжках в высоту одержал Э. Кларк с результатом 181 см, прыгающий «перешагиванием». Далее способ прыжка развивался и на смену «перешагиванию» пришли способы «волна», «перекат» и затем «перекидной». Последний способ прыжка в высоту доминировал до 60-х гг., когда советский прыгун В. Брумель установил выдающийся мировой рекорд – 2,28 м.

Новый стиль прыжка в высоту «фосбери-флоп», названный в честь олимпийского чемпиона американца Р. Фосбери, появился в 1968 г. и быстро приобрёл популярность. Методика его освоения довольно проста, а в исполнении этот способ прыжка очень эффективен. В настоящее время все рекорды мира устанавливают спортсмены, прыгающие способом «фосбери-флоп». В настоящее время мировой рекорд 2,45 м принадлежит кубинскому спортсмену Д. Сатомаеру, а у женщин – болгарке С. Костадиновой (2,09 м).

Прыжок способом «ФОСБЕРИ-ФЛОП». В настоящее время основным способом прыжка в высоту является «фосбери-флоп» (рис. 12,).

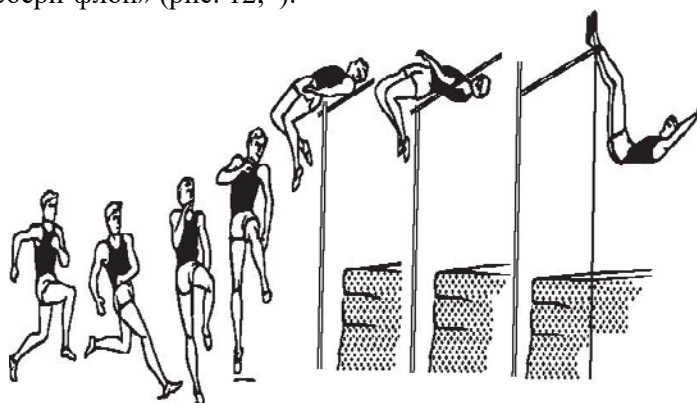


Рис. 12

Прыжок в высоту – единое двигательное действие, но для удобства анализа прыжок условно подразделяется на следующие основные части: разбег, отталкивание, полёт (переход через планку), приземление.

Разбег – важная часть прыжка, так как от скорости, достигнутой в разбеге, во многом зависит конечный результат прыжка. В разбеге выделяются следующие фазы: старт (начало разбега), бег по разбегу (средняя часть разбега), подготовка к отталкиванию (заключительная часть разбега).

Скорость в разбеге достигается за счёт длины и частоты шагов, эти действия физиологически обоснованы, взаимосвязаны и выполняются в определённой последовательности.

Начало разбега (старт – 3-4 беговых шага). Скорость в начале разбега набирается за счёт постепенного увеличения длины шагов. От стабильности выполнения начала разбега во многом зависит точность попадания на место отталкивания.

Начало разбега выполняется в наклоне, это обеспечивает более быстрый набор скорости. Шаги со старта на протяжении всего разбега выполняются на передней части стопы. Техника бега по разбегу приближается к технике выполнения разбега в прыжках в длину.

Бег по разбегу (3-6 беговых шагов). В этой части разбега спортсмены стремятся достичь наиболее длинного (индивидуально для каждого) шага. Длина шагов в этой части разбега находится в пределах 6½-8 стоп. В этой части разбега развивается скорость в

пределах 7,8-8,5 м/с.

Подготовка к отталкиванию (3-5 беговых шагов). Особенностью разбега в прыжке «фосбери-флоп» является выполнение 3-5 последних шагов разбега по дуге. При этом создаётся центробежная сила, которая выносит тело прыгуна с линии разбега в сторону планки. Чтобы удержаться на линии разбега, до выполнения отталкивания прыгуну необходимо последние шаги разбега выполнять с наклоном туловища внутрь дуги разбега. При беге по дуге стопы ног следует ставить по линии разбега. Длина последнего шага по сравнению с предпоследним уменьшается на 10-15 см. Укорочение последних шагов разбега способствует нарастанию темпа беговых шагов.

Варианты разбега

- *Короткий* разбег составляет 7-9 беговых шагов или 14-18 м, где достигается скорость $V = 6,5-7,0$ м/с.

- *Средний* разбег составляет 9-11 беговых шагов или 18-22 м, где достигается скорость $V = 7,0-7,5$ м/с.

- *Длинный* разбег составляет 11-13 беговых шагов или 22-26 м, где достигается скорость $V = 7,5-8,5$ м/с.

Короткий разбег используют начинающие спортсмены. Средний и длинный разбег используют опытные спортсмены.

Отталкивание – это часть прыжка, обеспечивающая перевод горизонтальной скорости разбега в вертикальную скорость вылета. От правильности выполнения этой части во многом зависит конечный результат прыжка. В отталкивании необходимо сообщить телу максимальную скорость вылета, обеспечить оптимальный угол вылета и создать удобное положение для эффективного перехода планки.

При анализе отталкивания рассматриваются две фазы (рис. 13): а) амортизации и б) собственно отталкивание.

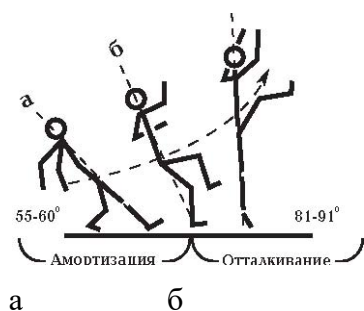


Рис. 13

Фаза амортизации начинается с момента постановки толчковой ноги на землю и заканчивается в момент достижения голенью толчковой ноги вертикального положения.

Фаза отталкивания начинается с момента увеличения угла в коленном суставе толчковой ноги и заканчивается отрывом её от земли.

Характеристики отталкивания

Время отталкивания $t = 0,14-0,19$ с

Скорость вылета ОЦМТ $V = 4,5-5,2$ м/с

Потеря скорости в отталкивании $V = 1,5-2,5$ м/с

Угол вылета ОЦМТ $\angle = 58-62^\circ$

Угол постановки толчковой ноги $\angle = 50-60^\circ$

Угол сгибания толчковой ноги $\angle = 140-150^\circ$

Угол отталкивания $\angle = 81-91^\circ$

Вертикальные усилия $F = 400 - 500 \text{ кг}$ ($250 - 400 \text{ кг}$)*

Горизонтальные усилия $F = 120 - 140 \text{ кг}$ ($70 - 80 \text{ кг}$)

Угол, при котором достигается наибольшее сгибание толчковой ноги, $= 65-74^\circ$.

* в скобках указаны усилия при махе согнутой ногой.

Переход планки начинается с момента отрыва толчковой ноги от опоры. В этот момент некоторые спортсмены одноимённую маховой ноге руку направляют в сторону планки, а другие располагают руки вдоль туловища. Маховая нога опускается вниз параллельно толчковой ноге, чем способствует первоначальному прогибу туловища. Направление головы затылком назад за планку активизирует тонус задней поверхности туловища (шейно-тонический рефлекс), что обеспечивает больший прогиб туловища над планкой. Ноги, согнутые в коленях, несколько подвисают.

Голова осуществляет визуальный контроль за положением туловища над планкой. Как только голени ног приблизятся к планке, голова активным движением берётся подбородком на грудь с одновременным выпрямлением ног в коленных суставах (обратный шейно-тонический рефлекс). Эти действия способствуют переходу туловища и переносу ног через планку.

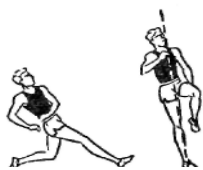
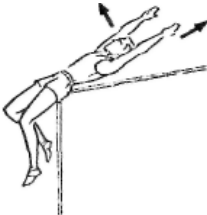
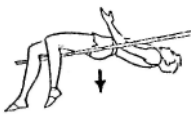
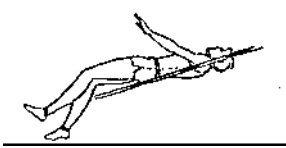
Приземление выполняется на плечи с последующим перекатом через голову. При приземлении колени ног несколько разведены в сторону так, чтобы при ударе о подушку ноги, продолжающие движение вниз, не ударили по лицу спортсмена и не нанесли ему травму (рис. 14).



Рис. 14. Приземление на мат в прыжке «Фосбери-флоп»

Типичные ошибки при обучении технике прыжка в высоту способом «фосбери-флоп» и рекомендации по их исправлению (по В.П. Портнову, Р.Н. Крашенинникову)

Ошибки	Исправление ошибок
1. На последнем шаге разбега тело прямое, без наклона в сторону	Отклонить тело назад и внутрь дуги разбега

Ошибки	Исправление ошибок
	
2. В заключительной фазе толчка руки подняты вверх. Происходит «мягкое» отталкивание и быстрый «свал» тела на планку 	Резко затормозив движение вверх, руки вытянуть вдоль туловища, голову опустить и повернуть вбок в сторону маховой ноги 
3. При переходе через планку ноги согнуты в коленных суставах. Таз опускается вниз. Затрудняется переход через планку 	Туловище прогнуть в пояснице, ноги опустить вниз. Подбородок приблизить к груди. Руки, полусогнутые в локтях, вытянуть вдоль туловища 
4. Туловище прямое с малым наклоном, руки вытянуты вперед. Трудно перенести таз и ноги через планку 	Туловище прогнуть в пояснице движением таза от планки. Руки вытянуть вдоль туловища. Это создаст более удобное положение для опускания плеч и подъема таза 
5. Таз прыгуна еще не успел перейти через планку – ноги рано подняты вверх. Трудно преодолеть планку 	Ноги поднимать после того, как таз пройдет через планку 

ЗАДАНИЕ:

Задание № 1 - Разминка

ОРУ

- 1) и.п. – стоя спиной друг к другу, руки на уровне груди
1 – поворот в правую сторону, коснуться ладонями рук
2 – поворот в левую сторону, коснуться ладонями рук
3 – 4 – то же.
- 2) и.п. – стоя лицом друг к другу, руки на плечах партнера, широкая стойка ног
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 ног 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 углу 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)

СБУ

Бег спиной вперед. При этом старайтесь отталкиваться каждый раз как можно сильнее.

Подскоки. То же, что и многоскоки, только акцент прыжков не вперед, а вверх. При этом приземляться нужно на обе ноги, а отталкивать одной по очереди. Это позволит нагружать мышцы ног, ослабить нагрузку на суставы и позвоночник.

Колесо. Похоже на бег с высоким подниманием бедра, только сложнее. В момент, когда поднимаете бедро максимально вверх, выбрасывайте вытянутый носок максимально вперед. Получится своеобразный бег с воображаемыми ударами каждой ногой.

Выпрыгивания. Присев, сразу выпрыгивайте вверх и вперед, оттолкнувшись обеими ногами. При приземлении сразу же приседайте и выпрыгивайте вновь, превратив это в непрерывный процесс на всей дистанции. Это очень мощное и тяжелое упражнение, Которое развивает мощность ног и всего тела.

Задание № 2 Выполнение прыжка в длину с разбега

Задание № 3 Выполнение прыжка в высоту

Задание № 4 Подготовить сообщение по темам:

1. Олимпийские чемпионы по легкой атлетики
2. Развитие легкой атлетики в СССР и России

Порядок выполнения работы:

1. Работа выполняется в индивидуальном порядке.
2. Напишите название и цель занятия.
3. Изучите теоретический материал и выполните задание № 1-4, сформулируйте выводы по работе.
4. Подготовьтесь к защите и защитите практическое занятие по контрольным вопросам.

Контрольные вопросы:

Контрольные вопросы для совершенствования техники прыжка в длину с разбега:

1. Какие основные способы прыжков в длину с разбега существуют (согнувшись, прогнувшись, «ножницы»)?
2. Как исходная поза для разбега влияет на стабильность шагов?
3. Как результат прыжка в длину зависит от скорости разбега и угла отталкивания?
4. Какие ошибки, допускаемые в прыжках в длину с разбега, и как их исправлять?

Контрольные вопросы для совершенствования техники прыжка в высоту с разбега:

1. Из каких фаз состоит прыжок в высоту?
2. Как определить толчковую ногу?
3. Под каким углом по отношению к планке выполняется прыжок?
4. Какая нога первой преодолевает планку в прыжке (маховая, левая, толчковая, правая)?
5. Если толчковая нога правая, то разбегаться к планке нужно (справа, прямо, слева, не имеет значения)?
6. Какой контроль над физической нагрузкой при самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой является наиболее эффективным?

Практическая работа № 37

Тема: Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).

Цель: усвоение знаний о технике метания гранаты

Материалы для выполнения работы: Теоретический материал, учебные гранаты

Описание практической работы:

Используя теоретические сведения выполнить предложенное преподавателем задание.

Общие теоретические сведения:

Техника метания гранаты.

Техника метания мяча, гранаты состоит из:

- держания мяча или гранаты;
- замаха;
- разбега;
- броска.



Держание мяча, гранаты

- Указательный, средний, безымянные пальцы размещены сзади мяча, а большой и мизинец поддерживают мяч сбоку.
- Граната держится плотным хватом, удобнее всего держать снаряд ближе к концу, чтобы мизинец упирался в конец ручки.
- Рука, удерживающая снаряд, не напряжена.

Разбег

При выполнении разбега:

- разбег выполняется строго по прямой линии с 10–12 м (длина разбега строго индивидуальна);
- разбег выполняется с ускорением, но следует помнить, что слишком большая скорость затрудняет правильное выполнение броска.

Замах

При выполнении замаха:

- в конце разбега разогнуть руку и выполнить замах назад;
- одновременно поворачивать туловище направо;
- затем выполняется «скрестный шаг», т.е. выполняется шаг правой ногой носком кнаружи, с поворотом таза в ту же сторону;
- этот шаг выполняется значительно быстрее других, чтобы обогнать туловище.

Бросок

При выполнении броска:

- левая нога ставится немного влево от линии разбега;
- туловище энергично поворачивается грудью к направлению разбега;
- рука, слегка сгибаясь в локте, проходит над правым плечом, и снаряд выбрасывается вверх-вперед.

Особое внимание надо обращать на то, чтобы рука со снарядом сначала отставала от туловища, создавая этим условия для броска. Эти движения в сочетании с выпрямлением ног способствуют мощному броску.

Техника метания мяча или гранаты

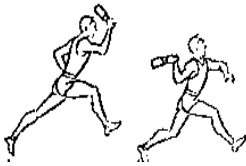
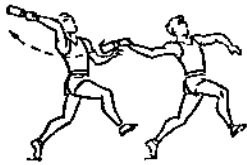


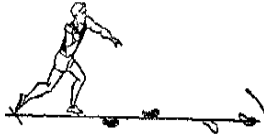
Метание гранаты

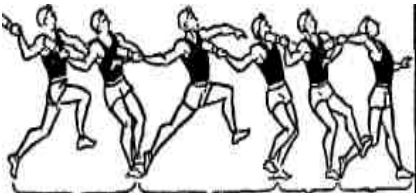


Типичные ошибки при обучении технике метания гранаты и мяча и рекомендации по их исправлению (по А. М. Шурину, переработано)

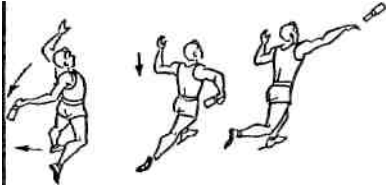
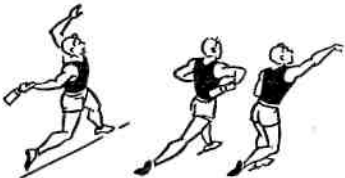
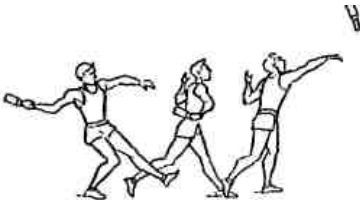
Ошибки	Исправление ошибок
1. Во время разбега рука с гранатой излишне напряжена. Затрудняется отведение гранаты, нарушается ритм бросковых шагов 	Многokrатно пробегать с гранатой, добиваясь свободного держания гранаты без излишнего закрепощения мышц плечевого пояса и руки. Рука с гранатой должна ритмично двигаться вперед-назад в такт беговым шагам 
2. Бег на сильно согнутых ногах («сидя»), метатель с трудом набирает скорость в разбеге и обгоняет снаряд 	Многokrатно пробегая по разбегу, держаться высоко на передней части стопы и сильно отталкиваться от грунта 
3. Скорость бега до второй контрольной отметки увеличивается за счет растягивания шагов. В (этом случае нарушается необходимый ритм ускорения, затрудняется переход к бросковой части разбега и обгон снаряда. Кроме того, плохо контролируется приход в исходное положение перед броском	Пробегая по разбегу, добиваться увеличения скорости при переходе ко второй контрольной отметке за счет частоты шагов. Целесообразно уменьшить расстояние между первой (начало разбега) и второй (начало отведения гранаты) контрольными отметками

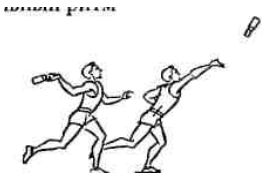
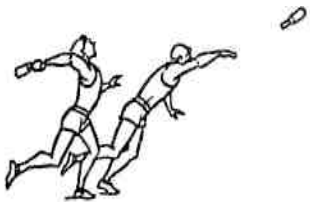
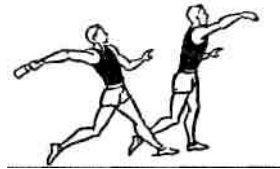
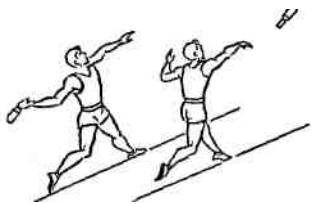
Ошибки	Исправление ошибок
	
4. При переходе ко второй контрольной отметке преждевременно начинается поворот плеч. Как следствие, происходит поворот правой стопы кнаружи и туловище отклоняется назад 	Подбегая ко второй контрольной отметке, удерживать туловище в вертикальном положении, контролируя правильность постановки стоп носками строго вперед (проверить на мягком грунте по оставленным следам) 
В бросковой части разбега	
1. Преждевременное, на первом шагу, полное выпрямление правой руки с гранатой, что затрудняет ускорение в бросковых шагах, ведет к излишнему напряжению мышц плеча и руки, удерживающих гранату в нужном положении, на последующих трех шагах 	Многokrатно отводить гранату на месте на 2-3 счета, в ходьбе и беге без выпуска гранаты. Добиваться при этом мягкого, плавного отведения гранаты на 2-2,5 броскового шага в сочетании с поворотом туловища и плеч 

Ошибки	Исправление ошибок
2. Низкое опускание правой руки с гранатой (ниже оси плеч) на первых двух бросковых шагах, вследствие чего трудно выполнить захват гранаты в начальной фазе финального усилия и точно приложить усилия при броске 	Во время разбега с различной скоростью отводить гранату, добиваясь правильного положения правой руки с гранатой 
3. Потеря прямолинейности движения в разбеге (чаще всего – отклонение влево на последних бросковых шагах). При этом трудно направить усилие в центр снаряда за сектор 	Метать с трех шагов и с полного разбега. Контролировать прямолинейность маха правой ногой при скрестном шаге и постановку левой на четвертом шаге не далее 50 см в сторону от линии правой ноги. Выполнять разбег по начерченной прямой линии 
4. Правая нога в скрестном шаге ставится: а) прямо без разворота кнаружи; б) на носок, а не через пятку и внешний свод стопы. В этих случаях: а) затрудняется обгон снаряда и приход в выгодное для броска положение; б) происходит «проваливание», т.е. подседание на правой ноге, теряется скорость, затрудняется захват гранаты и точность приложения усилий при выполнении броска 	Метать гранату с различной степенью интенсивности, контролируя правильность постановки правой стопы в конце скрестного шага 

Ошибки	Исправление ошибок
5. Увеличение или уменьшение длины бросковых шагов по сравнению с оптимальными: а) шаг-прыжок со второй отметки; б) короткий или очень длинный скрестный шаг; в) далекая постановка левой ноги в упор на четвертом шаге. Это нарушает правильный ритм, вызывает потери скорости в бросковой части разбега, затрудняет условия для непрерывного перехода от разбега к броску 	Метать гранату с полного разбега, контролируя длину шагов, расстановку стоп (по следам). При необходимости можно использовать отметки на дорожке для каждого броскового шага 
6. Отсутствие ускорения в бросковых шагах, что затрудняет непрерывный переход от разбега к броску, вызывает паузу – остановку перед броском, нарушает правильный ритм всего упражнения	Сначала метать гранату в облегченных условиях: с трех и четырех бросковых шагов, затем с подбегания на произвольном по длине отрезке и с полного разбега. Подобрать индивидуально выгодное соотношение длины и скорости каждого шага, ориентируясь на рекомендуемые величины
В финальном усилии	

Ошибки	Исправление ошибок
1. Низкое положение руки с гранатой перед броском. Кисть метаемой руки вначале броска опускается вниз 	Проводить многократные броски снарядов с трех-четырех шагов и с полного разбега, контролируя исходное положение перед броском. Следить за положением и движением правой руки с гранатой во время разбега и броска 
2. Опускается локоть правой руки при броске. Бросок проводится с отклонением туловища влево, левая нога отставляется далеко влево, а при броске сгибается. При этом граната летит вправо, а в начальной фазе полета прижимается к земле и быстро теряет скорость полета 	Применять упражнения для овладения правильным захватом гранаты, броски с трех и четырех бросковых шагов в правильном ритме ускорения, броски с разбега, различного по длине и скорости. Контролировать правильность постановки ног в третьем и четвертом шаге и выпрямление левой ноги в заключительной фазе броска. Начинать финальное усилие с ног при «закрытом» положении туловища, следить, чтобы при захвате граната не отклонялась вправо, левое плечо не опускалось 
3. Голова и туловище отклоняются влево. Это затрудняет «попадание» усилия вдоль оси снаряда	Применять броски снарядов с трех шагов и с полного разбега

Ошибки	Исправление ошибок
	
4. Сильный наклон и поворот влево из-за энергичного маха левой рукой влево-назад. Левая нога в последнем шаге ставится в упор далеко влево, и метатель из-за этого рано поворачивается грудью в сторону метания. Все это затрудняет приложение усилия в центр снаряда. Граната летит вправо, правая рука при броске проходит через сторону 	Применять разбег по отметкам (в бросковой части). Выполнять броски при различных вариантах разбега 
5. Перед броском правая рука с гранатой отведена слишком вправо за спину. В этом случае затрудняется захват гранаты. При броске рука с гранатой проходит через сторону. Граната летит влево 	Применять многократное отведение гранаты в разбеге, контролируя положение руки перед броском, выполнять легкие броски с подхода и разбега 

Ошибки	Исправление ошибок
6. Рано сгибается метаящая рука при броске из-за закрепощенности мышц руки или преждевременного поворота кисти, а также из-за форсированного включения рывка верхней частью туловища. Все это нарушает правильный ритм 	Метать различные снаряды с трех бросковых шагов, с подхода и с полного разбега, контролируя правильность исполнения этой части метания и ритма в целом 
7. «Проваливание» (сгибание) на ногах в момент финального усилия, происходящее из-за недостаточной силы ног, слишком высокой, неконтролируемой скорости разбега или из-за слишком широкого последнего шага. В результате затрудняется точное приложение усилий 	Выполнять большое количество повторных бросков в различных вариантах разбега и темпа, контролируя постановку ног в последних шагах разбега и движения ног в финальном усилии 
8. Излишний стопор левой ногой из-за ее постановки по линии правой или даже несколько скрестно перед ней. Такая постановка левой ноги препятствует продвижению метателя вперед, гасит скорость, вызывает даже остановку перед броском 	Применять разбег по отметкам в бросковой части, а также броски снарядов в различных вариантах разбега и темпа 

Ошибки	Исправление ошибок
9. Метатель преждевременно наваливается вперед при запоздалом захвате из-за преждевременного «открывания» (поворота) туловища и раннего начала заключительного рывка. При этом угол вылета гранаты уменьшается	Метать снаряды в различных вариантах разбега и темпа 

ЗАДАНИЕ:

Задание № 1 Разминка

ОРУ.

- 1) и.п. – стоя спиной друг к другу, руки на уровне груди
 - 1 – поворот в правую сторону, коснуться ладонями рук
 - 2 – поворот в левую сторону, коснуться ладонями рук
 - 3 – 4 – то же.
- 2) 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 под 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)

СБУ

Бег с высоким подниманием бедра. Бедро поднимаете до уровня параллельности земли.

Бег с захлестом голени. Голень захлестываете так, чтобы пяткой коснуться ягодиц.

Бег боком, приставным шагом. За один отрезок смените ведущую ногу несколько раз, развернувшись вперёд другим плечом.

Многоскок (Олений бег). Делаете прыжки поочередно каждой ногой с акцентом вперёд. То есть бег прыжками, стараясь каждый раз прыгнуть как можно дальше. При этом колено передней ноги выносите как можно выше.

Задание № 2 Выполнение метание гранаты.

Контрольный норматив:

юноши - «5» - 32м; «4»- 28м; «3»- 23м (граната-700 гр.)

Девушки - «5»-18м; «4»-14м; «3»-12м (граната-500 гр.)

Порядок выполнения работы:

1. Работа выполняется в индивидуальном порядке.
2. Напишите название и цель занятия.
3. Изучите теоретический материал и выполните задание № 1-2, сформулируйте выводы по работе.
4. Подготовьтесь к защите и защитите практическое занятие по контрольным вопросам.

Контрольные вопросы:

1. Как правильно держать гранату?
2. Как выполнять метание с места?
3. Что является основой совершенствования техники метания?
4. Какие упражнения помогают создать правильные мышечные ощущения?
5. Как выполнять метание в движении или с ходу?

Практическая работа № 38

Тема: Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики. Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.

Цель: способствовать укреплению здоровья и развитию физических способностей средствами лёгкой атлетики

Материалы и оборудование: спортивный инвентарь

Описание практической работы:

Используя теоретические сведения выполнить предложенное преподавателем задание.

Общие теоретические сведения:

Специфика каждого из видов спорта определяет особенности путей развития физических качеств. Рассмотрим эти особенности на примере легкой атлетики.

Для развития быстроты предлагаются упражнения, направленно воздействующие на отдельные компоненты скоростных способностей повышающие быстроту ответной реакции. Для развития выносливости рекомендуется бег с небольшой интенсивностью, бег с ходьбой, плавание. В дальнейшем упражнения в переменном темпе. Целесообразно сочетать упражнения на выносливость с развитием быстроты. Основным средством развития ловкости являются следующие упражнения: баскетбол, ручной мяч, акробатические и др. Для развития гибкости предлагаются преимущественно упражнения на растягивание, выполняемые сериями с постепенным увеличением амплитуды и темпа, один или два раза в день.

Основными методами воспитания скоростных способностей являются:

- 1) методы строго регламентированного упражнения;
- 2) соревновательный метод;
- 3) игровой метод;
- 4) метод круговой тренировки.

Методы строго регламентированного упражнения включают в себя:

- а) методы повторного выполнения действий с установкой на максимальную скорость движения;
- б) методы вариативного (переменного) упражнения с варьированием скорости и ускорений по заданной программе в специально созданных условиях.

При использовании метода вариативного упражнения чередуют движения с высокой интенсивностью (в течение 4-5 с) и движения с меньшей интенсивностью - вначале наращивают скорость, затем поддерживают ее и замедляют скорость. Это повторяют несколько раз подряд.

Соревновательный метод применяется в форме различных тренировочных состязаний (прикидки, эстафеты, гандикапы - уравнительные соревнования) и финальных соревнований. Эффективность данного метода очень высокая, поскольку спортсменам различной подготовленности предоставляется возможность бороться друг с другом на равных основаниях, с эмоциональным подъемом, проявляя максимальные волевые усилия.

Игровой метод предусматривает выполнение разнообразных упражнений с максимально возможной скоростью в условиях проведения подвижных и спортивных игр. При этом упражнения выполняются очень эмоционально, без излишних напряжений. Кроме того, данный метод обеспечивает широкую вариативность действий, препятствующую образованию «скоростного барьера».

Метод круговой тренировки применяется с целью целенаправленного воспитания различных видов скоростных способностей на станциях, а также совершенствования скоростных двигательных действий школьной программы и тем самым сопряженных с ними скоростных способностей.

Специфические закономерности развития скоростных способностей обязывают особенно тщательно сочетать указанные выше методы в целесообразных соотношениях.

Средствами развития быстроты являются упражнения, выполняемые с предельной либо околопредельной скоростью - скоростные упражнения. Их можно разделить на три основные группы:

1. Упражнения, направленно воздействующие на отдельные компоненты скоростных способностей: а) быстроту реакции; б) скорость выполнения отдельных движений; в) улучшение частоты движений; г) улучшение стартовой скорости; д) скоростную выносливость; е) быстроту выполнения последовательных двигательных действий в целом (например, бега, плавания).¹

Подобранные таким образом упражнения содействуют развитию отдельных сторон быстроты человека, которые являются отстающими, но требуют развития в связи с изучением осваиваемых двигательных действий, имеют важное значение как компонент общей или специальной физической подготовленности ученика или как способность, от которой зависит успех в спорте.

2. Упражнения комплексного (разностороннего) воздействия на все основные компоненты скоростных способностей (например, спортивные и подвижные игры, эстафеты и т. д.).

3. Упражнения сопряженного воздействия:

а) на скоростные и все другие способности (скоростные и координационные, скоростные и выносливость);

б) на скоростные способности и совершенствование двигательных действий (в беге, плавании, спортивных играх и др.).

В спортивной практике для развития быстроты отдельных движений применяются те же упражнения, что и для развития взрывной силы, но без отягощения или с таким отягощением, которое не снижает скорости движения. Кроме этого используются такие упражнения, которые выполняют с неполным размахом, с максимальной скоростью и с резкой остановкой движений, а также старты и спурты.

Для развития частоты движений применяются: циклические упражнения в условиях, способствующих повышению темпа движений; бег под уклон за мотоциклом, с

тяговым устройством; быстрые движения ногами и руками, выполняемые в высоком темпе за счет сокращения размаха, а затем постепенного его увеличения; упражнения на повышение скорости расслабления мышечных групп после их сокращения.

Применяются следующие упражнения:

1. Бег со старта из различных положений, в том числе из положения, сидя, лежа лицом вниз или вверх, в упоре лежа, лежа головой в противоположную сторону (относительно направления движения). Дозировка: [5-6 раз по 10- 15 метров с интервалом в 1,0-1,5 минуты] x 3-4 серии через 2-3 минуты отдыха. Эти упражнения рекомендуется выполнять по сигналу, в группе или самостоятельно, но, желательно, с контролем времени.

2. Бег с максимальной скоростью на 30-60 метров. Дозировка: 3-5 раз x 1-3 серии. Отдых до полного восстановления дыхания.

3. Бег с предельной скоростью с «ходу»: 10-30 метров с 30-метрового разбега. Выполнять, как и предыдущее упражнение.

4. Быстрый бег под уклон (до 15 градусов) с установкой на достижение максимальной скорости и частоты движений на дистанции 10-30 метров с 30-метрового разбега. Дозировка: 3-5 раз 1-2 серии.

5. Быстрый бег в парке или в лесу с уклонами и уходами от встречных веток кустов и деревьев. Дозировка: быстрый бег до 10 секунд с последующей ходьбой 1-2 минуты. Всего выполнить 3-4 серии. Обратить внимание на меры безопасности.

6. Передвижения в различных стойках вперед-назад, или вправо-влево или вверх-вниз. Дозировка: 2-3 серии через 1-2 минуты отдыха, который заполняется упражнениями на гибкость и расслабление.

7. Ритмичные подскоки со скакалкой, стараясь периодически «прокрутить» ее руками более одного раза за один подскок, постепенно увеличивая скорость вращения рук.

8. Подскоки через скакалку, вращаемую двумя партнерами, с периодическим ускорением ее вращения для увеличения быстроты отталкивания подряд в 1-3 прыжках: 3-4 подскока в обычном темпе + 1-3 раза в ускоренном.

9. Бег вверх по лестнице с максимальной частотой и скоростью. Это упражнение обычно выполняется по ступенькам лестницы на стадионе. Дозировка: 10-20 м x 5-6 раз.

10. Однократные прыжки в длину с места, с подхода или с разбега. Дозировка: [5-6 прыжков] x 2-4 серии.

11. Многократные прыжки (тройной, пятикратный, десятикратный) одной или двумя ногами. Дозировка: [3-4 прыжка] x 2-3 серии.

12. Прыжки через равномерно расставленные легкоатлетические барьеры: [5-6 барьеров высотой 76-100 см] x 5-10 раз. Выполнять с установкой на «мгновенное» отталкивание.

13. Метание теннисного мяча в цель.

14. Метание теннисного мяча на дальность.

Для достижения высокого уровня скоростно-силовых качеств, спортсмену необходимо добиться комплексного проявления отдельных свойств и способностей, их определяющих, в условиях, характерных для конкретной соревновательной деятельности.

При работе над развитием скоростно-силовых качеств основными являются специально-подготовительные упражнения, максимально приближенные к соревновательным по форме, структуре и особенностям воздействия на функциональные системы организма, а также сочетание упражнений различной продолжительности при выполнении программы отдельного занятия. Интенсивность работы планируют так, чтобы она была близкой к планируемой соревновательной. Широко используют упражнения с интенсивностью, несколько превышающей планируемую соревновательную.

Если продолжительность отдельных упражнений невелика (намного меньше продолжительности соревновательной деятельности), то длительность интервалов отдыха между ними может быть небольшой. Она, как правило, должна обеспечивать выполнение последующего упражнения на фоне утомления после предыдущего. Однако, следует учитывать, что интервал времени, в течение которого можно выполнить очередное упражнение в условиях утомления, весьма велик (например, после работы с максимальной интенсивностью продолжительностью 20 – 30 с работоспособность остается пониженной примерно в течение 1,5 – 3 мин). Поэтому при планировании продолжительности пауз учитывают квалификацию и степень тренированности спортсмена, следя за тем, чтобы нагрузка, с одной стороны, предъявляла его организму требования, способные оказать тренирующее воздействие, а с другой – не была чрезмерной и в силу этого не оказывала бы неблагоприятного воздействия.

Примерные упражнения для развития скоростно-силовых качеств легкоатлетов:

- челночный бег с касанием рукой линии нападения и лицевой линии;
- то же, что и первое упр., но с падением на линиях;
- Бег по лестнице вверх и вниз.
- Приседания на двух ногах, на одной ноге.

Для развития игровой *выносливости легкоатлетов* применяют такие упражнения как:

1. прыжки на одной ноге, подтягивая бедра к груди,
2. 15 прыжков на каждой ноге;
3. кувырок вперед, рывок на 6 м, бросок на грудь (перекат на спину),

4. 10 прыжков из глубокого приседа – 2 – 3 раза;
5. челночный бег от лицевой линии до линии нападения и обратно броском с броском (падением) на грудь (спину) на линиях, без пауз отдыха – 5 падений; через 30 с. выполнить еще раз;

Упражнения выполняют в максимально быстром темпе. В каждой паузе используют упражнения, различные по своему воздействию. Такой вид тренировочной работы дает возможность совершенствовать технико-тактическое мастерство, способствует воспитанию скоростно-силовых и волевых качеств².

Применение в тренировочных занятиях нагрузок, превышающих по объему и интенсивности соревновательные нагрузки, дает возможность создать своеобразный запас прочности в проявлении всех видов подготовки.

Подвижные игры как средство и метод физического воспитания

Подвижные игры на уроках физической культуры используются для решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач, в соответствии с требованиями программы.

К образовательным задачам относятся: теоретическая подготовка, закрепление и совершенствование навыков в беге, прыжках, метаниях, приобретаемых на занятиях легкой атлетикой.

К воспитательным задачам относятся развитие физических и морально-волевых качеств.

К оздоровительным задачам относятся содействие развитию физических и морально-волевых качеств, нормальному формированию и развитию организма учащихся, укреплению их здоровья.

Каждая подвижная игра требует от школьника проявления умений и навыков, которые в процессе игры совершенствуются.

Подбирая игры для урока, надо учитывать: задачу игрока, учебный материал, виды движений, входящих в игру, физиологическую нагрузку, условия для работы.

Необходимо определить место игры среди других средств физического воспитания и на уроке установить между ними методически правильную преемственность. Не рекомендуется после игр с бегом, прыжками проводить упражнения, требующие точности движения, сохранения равновесия, сложной координации.

При рациональном использовании и подборе правильной методики проведения игр достигается необходимая плотность урока. Надо стремиться создавать равные условия для активного участия в игре всех занимающихся.

Широкое признание получает целенаправленное использование подвижных игр в занятиях легкой атлетикой.

После спортивных игр занятия легкой атлетикой кажутся детям монотонными и скучными. Поэтому целесообразно включать в учебный процесс игровые упражнения при обучении бегу, прыжкам и метаниям. Благодаря использованию подвижных игр на уроках физической культуры учащиеся увлеклись легкой атлетикой, посещают школьную спортивную секцию.

Навыки в беге, прыжках и метаниях, приобретенные в игровых условиях, не только сравнительно легко перестраиваются при последующем, более углубленном изучении техники этих видов упражнений, но и облегчают дальнейшее овладение соответствующими спортивно-техническими приемами.

В процессе игры занимающийся приучается переключаться с максимально быстрого бега на медленный и, наоборот, овладевает свободным бегом, что особенно важно для легкоатлетов-бегунов. Играя, занимающиеся выполняют большое количество перебежек и пробежек дополнительно к тем, которые были применены в общефизической подготовке и при освоении техники.

Прыжки, выполняемые в играх, отличаются тем, что в них нет специально подобранного разбега, и совершаются они любым способом, обусловленным сложившейся обстановкой. Эти прыжки исключительно полезны для развития у занимающихся координации и быстроты действий.

Всевозможные прыжки, выполняемые в играх в положение приседа, прекрасно укрепляют голеностопные суставы и мышцы ног.

Такой характер прыжков подготавливает опорно-двигательный аппарат занимающихся к перенесению более сильной нагрузки в легкоатлетических прыжках, развивает координацию в различного рода отталкиваниях, подготавливая тем самым базу для овладения сложной техникой легкоатлетических прыжков.

Подвижные игры, состоящие из рывков и пробежек, хорошо проводить после подготовительной части занятия, включающей медленный бег, подскоки в движении, различные упражнения для развития гибкости. Ряд игр следует использовать для закрепления навыков. Обычно игры применяются на уроке один раз: либо в подготовительной части, либо в конце основной части урока.

Игры при обучении бегу на короткие дистанции

«Бег с мячом»

Место проведения: игровая площадка, футбольное поле.

Инвентарь: большой или маленький мяч.

Основная цель – научить технике бега по дистанции.

Организация. Чертят дугу, позади которой размещаются две или более команды игроков. Команды выстраиваются в колонну по одному. Назначают двух ведущих. Один занимает место за дугой посередине между командами, держа в руках мячик, а второй стоит впереди. Расстояние между ведущими зависит от возраста и уровня подготовленности учеников.

Проведение. По сигналу тренера ведущий, располагающийся за дугой, начинает катить мячик по земле и передает второму ведущему. Сначала за мячиком бегут первые номера, затем – вторые, третьи и т.д. Команда, представитель которой первым коснется мяча, получает 1 очко. Игра продолжается до тех пор, пока все игроки не примут участия в игре. Побеждает команда, набравшая больше очков.

«День» и «Ночь»

Место проведения: беговая площадка, футбольное поле.

Инвентарь: флажки для разметки площадки.

Основная цель – развитие внимания, реакции, ловкости, быстроты.

Организация. На середине площадки чертят линию, на которой спиной друг к другу выстраиваются команды. Одна команда называется «День», другая – «Ночь». С обеих сторон от средней линии на расстоянии 20 м одна от другой размечают по одной линии.

Проведение. Тренер, находящийся сбоку от игроков, несколько раз подряд спокойным голосом называет команды: «День», «Ночь», «День», «Ночь». Игроки стоят на местах и внимательно слушают. После небольшой паузы тренер неожиданно громко называет одну из команд. Ее участники бегут за финишную линию, а игроки другой команды догоняют их. Догонять можно только до финишной линии и только одного игрока. Если игрок наступающей догонит участника команды соперника и коснется его рукой, он приносит своей команде 1 очко. Игра повторяется несколько раз. Побеждает команда, набравшая больше очков.

Примечание. Тренер должен так организовать игру, чтобы ученики не могли угадать, какую команду он назовет. При этом каждая команда должна быть названа одинаковое количество раз.

«Бег по прямой из различных положений»

Место проведения: беговая дорожка, футбольное поле.

Инвентарь: флажки.

Основная цель – развитие реакции, ловкости, быстроты.

Организация. Чертят три параллельные линии. Две первые, которые находятся на расстоянии 5–7 м одна от другой, – стартовые, третья – финишная – располагается на расстоянии 15–20 м от ближней к ней стартовой линии.

Участники делятся на две команды: например, «красные» и «синие». «Красные» располагаются на одной стартовой линии, «синие» – на другой.

Участники команды, находящиеся на стартовой линии, расположенной ближе к финишной, занимают положение сидя или лежа, а игроки, располагающиеся на другой стартовой линии, принимают высокий или низкий старт.

Проведение. По сигналу тренера участники обеих команд начинают бег. Задача игроков, стартующих с ближней линии, – быстрее добежать до финиша, не дав себя догнать игрокам другой команды. За каждого осаленного игрока команда получает 1 очко.

Игра повторяется несколько раз. При проведении следующего забега игроки меняются местами. Побеждает команда, набравшая больше очков.

«Бег по линиям»

Место проведения: беговая дорожка.

Инвентарь: флажки для разметки места проведения игры.

Основная цель – развитие быстроты, формирование умения ускорять и замедлять бег.

Организация. На расстоянии 20–25 м от стартовой линии размечают несколько параллельных линий по числу игроков в команде, на расстоянии 1 м одна от другой. Напротив каждой линии указывается ее номер.

Проведение. Несколько команд выстраиваются за стартовой линией в колонну по одному. У каждого члена команды – свой номер. Бегуны стартуют из положения высокого или низкого старта. По сигналу тренера первые номера бегут до линии № 1, наступив на нее ногой, поворачиваются кругом и продолжают бежать в обратную сторону к стартовой линии. Затем они касаются рукой вторых номеров, которые, в свою очередь, бегут к линии № 2, наступив на нее, возвращаются за линию старта и передают эстафету третьим номерам, и т.д.

Игра проводится четное количество раз.

При повторном проведении игры первые номера бегут к самой дальней линии, вторые номера – к предпоследней, третьи – на одну линию ближе, и т.д. Последний участник бежит к ближайшей линии.

В каждом забеге за первое место начисляется 1 очко, за второе – 2 очка, и т.д. Побеждает команда, набравшая меньше очков.

«Челночный бег»

Место проведения: беговая дорожка стадиона.

Основная цель – воспитание умения владеть собой, освоение техники старта, развитие быстроты.

Организация. Размечают две стартовые линии на расстоянии 20–30 м одна от другой.

Класс делится на две команды, каждая команда – тоже на две равные части. Участники выстраиваются в колонну по одному. Одна половина команды выстраивается за первой стартовой линией, другая – за противоположной.

Всем игрокам присваивают одинаковые номера: одной половине команды – четные, другой – нечетные.

Проведение. Игроки принимают низкий или высокий старт. По сигналу стартуют первые номера, бегут ко вторым номерам, касаются их рукой и встают в конец противоположной колонны. Вторые номера передают эстафету третьим, и т.д. Побеждает команда, которая первой займет свои первоначальные места.

Игры при обучении метанию

«Кто лучший?»

Место проведения: футбольное поле или ровная площадка.

Инвентарь: теннисные мячи.

Основная цель – научиться далеко и метко метать мячи.

Организация. Размечают коридор шириной 9 м и длиной, превосходящей максимальный результат на дальность на 5–10 м. С одной стороны коридора чертят стартовую линию для метания. По всей длине и ширине коридора размечают квадраты размером 3×3 м, ближайший из которых располагается на расстоянии, соответствующем минимальному результату метания на дальность в классе. Все квадраты нумеруют следующим образом: все три квадрата первого ряда имеют № 1, квадраты второго – № 2, и т.д.

Наибольшее количество баллов присуждается за попадание в средний квадрат. Попадания в боковые квадраты оцениваются одинаковым количеством очков, но меньшим по сравнению с попаданием в средний. Попадание в квадрат, расположенный дальше от стартовой линии, оценивается большим количеством очков, чем в расположенные ближе.

Например: попадание в средний квадрат первого ряда оценивается в 2 очка, а в боковые квадраты первого ряда – в 1 очко; в средний квадрат среднего ряда – в 4 очка, а в боковые квадраты – в 2 очка и т.д.

Из числа учеников выбирают двух помощников: один располагается в коридоре для метания и называет квадрат, в который приземлился мяч, а второй исполняет обязанности секретаря, записывая количество набранных очков.

Соревнования можно проводить как в личном, так и в командном зачете. При командных соревнованиях класс делится на две или три команды, а все участники получают порядковые номера. Право начинать метание снять определяется жеребьевкой.

Проведение. Каждый ученик имеет право только на одну попытку. Очки начисляются только в том случае, если мяч приземлился в одном из квадратов.

Побеждает команда, набравшая больше очков.

«Кто точнее?»

Место проведения: футбольное поле, ровная площадка.

Инвентарь: мячи для гандбола, 10–12 булавы или кеглей.

Основная цель – научиться метко, метать мяч.

Организация. На земле чертят два круга диаметром от 5 м до 8 м на расстоянии 15–20 м друг от друга. Заходить в круги запрещается. В каждом круге расставлены булавы или кегли.

Площадку делят на две части, на каждой в кругу располагаются все участники команды или только часть – в зависимости от количества учеников в классе.

Проведение. Цель игры состоит в том, чтобы проникнуть на половину соперника и сбить мячом булавы, сохранив свои в целости. Бежать с мячом, держа его в руках, не разрешается – можно лишь передавать партнерам.

Игру может проводить на время – в течение 5–6 мин. или до тех пор, пока одна из команд не собьет у соперника все булавы.

«Метание в подвижную цель»

Место проведения: ровная площадка или футбольное поле.

Инвентарь: 3 флажка для разметки площадки, мяч для гандбола.

Основная цель – обучение метанию мяча.

Организация. Разметить треугольник со сторонами длиной 10–15 м. Возле каждой из его вершин игроки выстраиваются в колонну по одному. У каждого члена команды – свой номер. Мяч – у первого номера. По сигналу ведущего он начинает бег. Как только он сделает 2–3 шага, начинает бежать первый номер из группы, которая стоит возле следующей вершины треугольника. В этот момент игрок с мячом делает ему передачу. Как только игрок, начавший бег вторым, получил мяч, начинает бег первый номер из третьей колонны, которому в этот момент направляется передача. Тот, в свою очередь, возвращает мяч игроку, начавшему бег первым, и т.д. Игроки бегут по сторонам треугольника.

Игра проводится до тех пор, пока все игроки не вернутся на свои места. Затем тоже самое выполняют вторые номера, и т.д.

Игры при обучении толканию ядра

«Самый сильный»

Место проведения: футбольное поле или ровная площадка.

Инвентарь: 2 флажка для разметки площадки, набивной мяч весом 2 или 3 кг в соответствии с возможностями учеников.

Основная цель – формирование у детей интереса к толканию ядра.

Организация. Флажками обозначают две линии, расстояние между которыми (нейтральная зона) соответствует минимальному результату в классе.

В игре участвуют две команды. Участники располагаются за двумя линиями друг напротив друга. У каждого члена команды – свой номер.

Проведение. Право начать игру определяется жребием.

Первый номер первой команды толкает набивной мяч на площадку второй команды. Первый номер второй команды выполняет метание в сторону противоположной команды с того места, где приземлился мяч. То же повторяют вторые, третьи номера команд, и т.д. Игра продолжается до тех пор, пока одна из команд не отодвинет своих противников настолько, что те не смогут вытолкнуть мяч за пределы своей площадки, так что он даже не сможет попасть в нейтральную зону.

«Толкание мяча в обруч»

Место проведения: небольшая площадка.

Инвентарь: гимнастический обруч, набивной мяч.

Основная цель – научиться толкать мяч под правильным углом.

Организация. На высоте 2,5–3 м над землей подвешивают обруч. На расстоянии 3–4 м от него проводят линию, от которой будут выполнять толкание мяча. Одна команда встает за этой линией, а вторая занимает место с противоположной стороны на расстоянии 3–4 м от обруча.

Проведение. Участники одной команды по очереди толкают мяч так, чтобы он пролетел через обруч, а участники другой подают им мяч. После того как все игроки первой команды сделали по одному броску, команды меняются местами. Каждое попадание в обруч оценивается в 1 очко. Ученик, не попавший в обруч или задевший ободок, получает 1 штрафное очко.

Побеждает команда, набравшая больше очков.

«Толкание ядра через препятствие»

Место проведения: ровная площадка.

Инвентарь: 2 стойки, резиновые бинты, ядро или набивной мяч.

Основная цель – отработка техники скачка и усвоение оптимального угла толкания ядра.

Организация. Между двумя стойками на высоте 3 м от земли натянут резиновый бинт. На расстоянии 3 м от стоек располагается зона приземления ядра шириной 20–40 см. В игре участвуют. У каждого члена команды – свой номер.

Проведение. Участники обеих команд по очереди в соответствии со своими номерами толкают ядро или набивной мяч через резиновый бинт. Высоту, на которой он натянут, а также расстояние, с которого выполняется толкание, можно варьировать в соответствии с возможностями учеников. Начисление очков производится за лучший результат в зависимости от того, куда приземлились ядро или мяч: например, до зоны приземления – 1 очко, в зону приземления – 2 очка, за пределы зоны приземления – 3 очка. У каждого участника есть три попытки. В случае если ядро пролетит под резиновым бинтом, очки не начисляются.

«Толкай выше!»

Место проведения: ровная площадка.

Инвентарь: 2 стойки, резиновый бинт, ядро.

Основная цель – отработка техники толчка и усвоение оптимального угла толкания ядра.

Организация. На двух стойках на высоте начиная с 2 м параллельно натянуто несколько резиновых бинтов, расстояние между которыми – 30–40 см. В 6 м от них размечают круг диаметром 2,135 м.

В игре участвуют две или более команд.

Проведение. Все участники команд по очереди толкают ядро. У каждого ученика есть три попытки. Задача – толкнуть ядро так, чтобы оно пролетело между натянутыми жгутами. За каждый бросок начисляются очки в зависимости от высоты полета ядра.

Командное первенство определяется по наибольшей сумме очков набранных очков.

Игры при обучении кроссу

«Чередование ходьбы и бега»

Место проведения: беговая дорожка.

Инвентарь: флажки для разметки дорожек.

Основная цель – обучение передвижению шагом и бегом с разной скоростью.

Организация. Беговую дорожку делят поперечными линиями на несколько отрезков равной длины – 40–50 м. Каждый отрезок имеет свой порядковый номер. Ученики делятся на группы по 4–5 человек.

Проведение. Первый отрезок ученики преодолевают медленной ходьбой, второй отрезок – ускоренной ходьбой, третий отрезок пробегают медленно, а четвертый – с ускорением.

По сигналу группы по очереди выходят на линию старта. Вторая группа начинает движение только тогда, когда первая группа преодолевает первый отрезок.

Тренер должен следить, чтобы скорость движения всех групп была одинаковой и между ними постоянно сохранялась одинаковое расстояние. После небольшого отдыха ученики снова выполняют упражнение. Количество повторений зависит от возраста, пола и уровня подготовленности учеников, по мере возрастания которого можно усложнить задание, предложив им увеличивать каждый следующий отрезок на 10–20 м, например: ходьба – 40 м, быстрая ходьба – 50 м, медленный бег – 60 м, бег с ускорением – 70 м.

«Старт группами»

Место проведения: беговая дорожка.

Инвентарь: флажки для разметки дорожки, секундомер, свисток.

Основная цель – обучение соблюдению равномерной скорости передвижения по дистанции.

Организация. Беговую дорожку стадиона делят на несколько равных по длине отрезков.

Тренер или его помощник с секундомером и списком встает в центре и через определенные промежутки времени дает сигнал к началу бега. У каждой группы – свой график прохождения дистанции, который разрабатывается путем деления общего времени, запланированного на всю дистанцию, на несколько частей.

Например: чтобы пробежать 500 м за 2 мин., нужно пробежать каждый 50-метровый отрезок за 12 сек. Таким образом, через каждые 12 сек. тренер должен подавать сигнал свистком.

Проведение. Группы бегунов по 3–5 человек стартуют по сигналу (свистку): по первому свистку – первая группа, по второму – вторая и т.д. Затем тренер продолжает подавать сигналы через определенные промежутки времени, давая таким образом старт группе и одновременно проверяя скорость бега всех групп. Если какая-то команда не успела преодолеть отрезок за установленное время или преодолела его раньше, бегуны должны изменить скорость бега. Такой контроль скорости бега осуществляется до тех пор, пока все группы не пройдут всю дистанцию. После отдыха упражнение можно повторить. Количество повторений и длина дистанции зависят от возраста и уровня подготовленности учеников.

«Командный бег»

Место проведения: беговая дорожка.

Инвентарь: флажки для разметки дорожки, секундомер.

Основная цель – проверка умения бегать с равномерной скоростью.

Организация. Группа делится на две команды. Ученикам сообщают длину дистанции, время, за которое они должны ее пробежать (например, дистанция – 500 м, время – 2 мин, показывают место старта и финиша).

Проведение. По сигналу тренера или его помощника стартует первая команда, и только когда она придет к финишу, стартует вторая. После прохождения дистанции последним участником команды объявляется время. Побеждает команда, результат которой окажется максимально близким к заданному, вне зависимости от того, был ли он больше или меньше заданного.

Игры при обучении прыжкам в высоту

«Достань мячик»

Инвентарь: мячик, шнурок.

Основная цель – усвоение ритма выполнения последних трех шагов разбега при прыжке в высоту и отталкивании.

Организация. На шнурке подвешивают мячик на доступной ученикам высоте; и устанавливают очередность выполнения упражнения.

Проведение. С трех шагов разбега ученик отталкивается одной ногой и старается коснуться рукой мячика. Высоту, на которой подвешен мячик, постепенно увеличивают и для удобства по всей длине шнурка через каждые 5 см завязывают узелок. Если ученику удалось коснуться мячика, он получает 1 очко. На каждой высоте разрешается одна попытка.

«Оттолкнись и приземлись»

Место проведения: сектор для прыжков в высоту.

Инвентарь: резиновый бинт или планка для прыжков в высоту.

Основная цель – научиться отталкиваться и приземляться.

Организация. С двух сторон от планки – в яме для приземления и в секторе для разбега – проводят 3–4 линии на расстоянии 20–30 см одна от другой и нумеруют их. Ближайшая линия находится на расстоянии 40–50 см от планки и имеет наибольший порядковый номер, следующая – на один номер меньше, и т.д., например: первая – это линия № 3, вторая – № 2, третья – № 1 и т.д.

Ученики делятся на две команды и выстраиваются с двух сторон от ямы в колонну по одному следующим образом: первый номер – из одной команды, второй номер – из другой. Сначала выполняют прыжки ученики с правой толчковой ногой, затем – с левой. Педагог следит за отталкиванием и приземлением и подсчитывает очки следующим образом: ученик отталкивается со второй линии – получает 2 очка, приземляется на линию № 3 – ему начисляется еще 3 очка – всего 5 очков.

Командное первенство определяется путем подсчета всех очков, набранных участниками команд.

«Кто выше?»

Место проведения: сектор для прыжков в высоту.

Инвентарь: резиновый бинт или планка для прыжков в высоту, мелки двух цветов.

Основная цель – приобретение соревновательного опыта.

Организация. Участвуют две команды. Каждая выбирает себе цвет. У каждого члена команды – свой номер. Ученики прыгают по очереди. Каждый участник выбирает для себя высоту, которую будет преодолевать, и заявляет об этом тренеру. Ход командной борьбы отображается на стойках для прыжков цветными мелками – по цвету команды: отметки одного цвета делаются на одной стойке, другого цвета – на другой.

Проведение. На каждой высоте у ученика есть право на три попытки. За каждую взятую высоту команда получает определенное количество очков.

Например: минимальная высота 100 см оценивается в 1 очко, 105 см – в 2 очка, 110 см – в 3 очка и т.д. Таким образом, каждая следующая высота, на 5 см выше предыдущей, оценивается на 1 очко больше. Побеждает команда, набравшая больше очков.

«Бег флажков»

Место проведения: сектор для прыжков в высоту.

Инвентарь: 2 флажка разных цветов, по одному на команду; рулетка длиной 1,5–2 м с делениями по 5 см.

Основная цель – приобретение соревновательного опыта.

Организация. Участвуют две команды. У каждого члена команды – свой номер.

Два помощника, по одному от каждой команды, устанавливают резиновый бинт или планку на соответствующую высоту.

Техника и способ прыжка не оцениваются – только результат прыжка.

Проведение. Ученики выполняют прыжки по очереди: сначала первый номер от одной команды, первый номер от другой, затем второй номер от первой команды, второй номер от второй, и т.д. На каждой высоте дается право на одну попытку.

Ход командной борьбы отражают на линейке с помощью двух флажков следующим образом: от нулевой отметки флажки переставляют на столько сантиметров, очков за прыжок получит участник. Чем выше высота, тем больше начисляется очков.

Например: высота 100 см – 1 очко, 105 см – 2 очка, 110 см – 3 очка и т.д. Побеждает та команда, флажок которой передвинулся на большее расстояние.

«Лиса и куры»

Место, инвентарь. Площадка, зал, 4 гимнастических скамейки.

Подготовка. Посередине зала ставятся 4 гимнастических скамейки рейками вверх. Выбирается один водящий – «лис». Все остальные играющие – «куры». В одном углу зала рисуется «нора», в которой помещается лис, куры располагаются вокруг скамеек «наседы».

Описание игры. По сигналу куры начинают то влезать на насест, то слетать на пол, то просто ходить около курятника. По второму условленному сигналу лис, подобрившись к курятнику, ловит любого игрока (курицу), касающегося земли хотя бы одной ногой. Осаленного лис берет за руку и ведет в нору. Но по пути ему встречается «охотник», лис выпускает пойманного, а сам убегает в нору. Пойманный возвращается в курятник, после чего все куры слетают с насестов. Игра повторяется 4-6 раз. Выигрывают игроки, не пойманные ни разу, или те, кого лис уводил меньшее количество раз.

Правила.

1. Забегая в курятник, лис может осалить только одного игрока.
2. По сигналу руководителя лис должен покинуть курятник, независимо от того, поймал он курицу или нет.
3. Стоящие на рейке могут оказывать друг другу помощь (поддерживать).

«Прыгни в цель»

Инвентарь. Сектор для прыжков в высоту.

Подготовка. На стойки для прыжков в высоту кладут две планки (нижняя может быть на высоте 130 см, верхняя – на 80-100 см выше).

Описание игры. Участники игры с разбега прыгают установленным способом через цель, образованную двумя планками. Постепенно верхнюю планку устанавливают все ниже. Победителем объявляется спортсмен, который прыгает через самую узкую щель. Ошибкой считается, если одна из планок сбита. Можно усложнить задание.

«Брось выше»

Инвентарь. Сектор для прыжков в высоту, набивной мяч.

Подготовка. На стойки для прыжков в высоту устанавливается планка (можно натянуть эспандер) на высоте 50 см.

Описание игры. Играющие, зажав между ступнями набивной мяч, по очереди подпрыгивают, сгибая ноги и стараясь перебросить мяч через планку для прыжков в высоту. Тот, кто перебросит мяч через планку, установленную на высоте, которая недоступна другим, объявляется победителем.

«Допрыгни до мяча»

Инвентарь. Сектор для прыжков в высоту, мячи, сетки, веревки.

Подготовка. Участники делятся на две команды. К планке для прыжков в высоту подвешиваются мячи на разной высоте (подвязать к косо установленной планке).

Описание игры. Участники прыгают по очереди, стараясь достать рукой подвешенные мячи. Каждый получает столько очков, сколько написано рядом с мячом, до которого он дотянулся. Очки команд суммируются по ходу игры.

«Удочка с прыжками «перешагиванием»

Подготовка. Играющие делятся на группы по 6-8 человек. Водящий в каждой группе крутит веревочку с мешочком на конце так, чтобы мешочек скользил по полу.

Описание игры. Игроки стоят на расстоянии двух шагов от окружности, по которой скользит мешочек. Когда мешочек оказывается близко, игрок делает шаг вперед, с другого шага отталкивается от земли и прыгает через мешочек с веревочкой перешагиванием; затем быстро отходит на прежнее место. Задетый идет водить. Веревочку крутят до тех пор пока каждый играющий не прыгнет 6-8 раз. Выигрывают в группах те, кто меньшее число, раз побывал водящим.

Правила.

1. Каждый игрок, к кому приблизилась веревочка, обязан сделать прыжок.
2. Каждый новый водящий начинает крутить удочку в другую сторону.

Игры при обучении прыжкам в длину

«Прыгающие воробушки»

Место. Площадка, зал, коридор.

Подготовка. На полу (земле) чертится круг диаметром 4-6 м. Выбирается водящий – «кошка», которая становится или приседает в середине круга. Остальные играющие – «воробьи» - находятся вне круга.

Описание. По сигналу руководителя «воробьи» начинают выпрыгивать в круг и выпрыгивать из него. «Кошка» старается поймать «воробья», не успевшего выпрыгнуть из круга. Пойманный садится в центр круга у «кошки».

Когда «кошка» поймает 3-4 «воробья» (по договоренности), выбирается новая «кошка» из не пойманных. Игра начинается сначала. Побеждает тот, кого ни разу не поймали. Отмечается также «кошка», сумевшая быстрее других поймать установленное количество «воробьев».

Правила.

1. «Кошка» может ловить «воробьев» только в круге.
2. «Воробьи» прыгают на одной или на двух ногах (по договоренности). Тот, кто пробежал через круг, считается пойманным и идет в центр круга к «кошке».

3. Пойманным считается «воробей», которого «кошка» коснется рукой в кругу.

«Прыжки по полоскам»

Место. Площадка, зал, коридор.

Подготовка. На полу (земле) поперек площадки наносятся 4-8 полосок шириной 50 см каждая. Играющие становятся на одной стороне площадки, разделившись на 2-4 команды. Каждая команда выстраивается в колонну по одному.

Описание. По сигналу руководителя первые игроки в командах начинают перепрыгивать с одной полоски на другую, делая на каждой промежуточный прыжок и не наступая на линии, ограничивающие полоски. Выполнивший это задание правильно получает очко для своей команды. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

Правила.

1. В широком помещении команд может быть больше.
2. Игроки из разных команд прыгают одновременно или поочередно (если помещение узкое).
3. Зарабатывает очко только тот игрок, который ни разу не наступил на линию полосы.

«Эстафета с прыжками в длину»

Инвентарь. Флажки или палочки по количеству команд.

Место. Площадка, зал.

Подготовка. На одной стороне зала проводится линия старта. На расстоянии 6-8 м от нее двумя линиями обозначается полоса шириной 1 м, а за полосой на расстоянии 1-3 м чертятся три кружка, в каждый кружок кладется по флажку или палочке. Играющие разделяются на три команды и выстраиваются шеренгами вдоль трех стен в виде буквы «П». Первые номера команд становятся на старт.

Описание. По команде руководителя игроки со старта бегут вперед, перепрыгивают полосу препятствия, подбегают к своим кружкам, поднимают флажок (палочку) вверх, затем снова кладут в кружок и возвращаются на место в команду, обходя полосу препятствия. Кто из играющих раньше поднимет флажок, тот выигрывает очко для своей команды. Затем по сигналу бегут следующие игроки из команд, предварительно заняв положение на старте. Игра продолжается, пока все играющие не примут участие в беге и перепрыгивании полосы. Выигрывает команда, заработавшая больше очков.

Правила.

1. Выбегать со старта можно только по установленному сигналу. Выскочивший раньше считается проигравшим.

2. Флажок надо поднять вверх, а затем положить. Зачет очков идет по поднятому флажку.

3. Как только первые игроки ушли со старта, вторые становятся на старт, после вторых – третьи и т.д.

4. Возвращаться на место можно бегом или шагом. Вернувшийся становится на свое место или в шеренги.

«Прыжок за прыжком»

Место, инвентарь. Площадка, зал. Короткие скакалки по количеству половины играющих.

Подготовка. Играющие делятся на две команды, каждая из которых выстраивается в колонну по два. Обе колонны ставятся параллельно одна за другой на расстоянии 2 м. Все пары играющих держат за концы короткие скакалки на расстоянии 50-60 см от пола.

Описание игры. По сигналу руководителя первые пары каждой колонны быстро кладут скакалку на землю и бегут вдоль своей колонны до конца ее, один справа, другой слева от нее. С конца колонны они последовательно перепрыгивают через скакалки всех пар, стоящих в колонне. Возвратившись на свои места, оба игрока останавливаются, берут с земли свою скакалку и поднимают на высоту 50-60 см. Как только они подняли скакалку, игроки второй пары в колонне кладут свою скакалку на землю, прыгают через первую скакалку, также оббегают свою колонну до конца, возвращаются, перепрыгивают через скакалку до своего места, берут свою скакалку и поднимают ее. Также поступает и третья, и все остальные пары. Побеждает команда, сумевшая первой закончить перебежку с перепрыгиванием скакалок.

Правила.

1. Пара может начинать перебежку только тогда, когда предыдущая пара возьмет с земли скакалку и поднимет ее.

2. Игроки бегут с обеих сторон колонны, каждый с той стороны, которая ему ближе.

3. Перепрыгивать через скакалку участники могут одновременно или один за другим, по своему усмотрению.

4. Скакалки опускать на землю нельзя. Они должны быть на высоте 50-60 см, за ошибки начисляются штрафные очки.

«Эстафета с преодолением препятствий»

Место, инвентарь. Площадка, зал. Две гимнастических стойки, веревочка для прыжков и четыре мата.

Подготовка. Играющие делятся на две равные команды и выстраиваются в колонны по одному параллельно одна другой на расстоянии 3-4 м. Перед носками впереди стоящих проводится стартовая черта и в 5-6 м (на площадке можно и дальше) от нее чертятся две

параллельные черты, образующие коридор шириной 1 м. За дальней линией коридора кладут два мата против каждой команды. Далее на расстоянии 5-6 м от матов ставят две стойки напротив команд. На стойки натягивают веревочку для прыжков на высоте 90-110 см, а за ней кладут два мата для приземления.

Описание игры. По сигналу руководителя «Внимание, марш!» впереди стоящие в командах бегут вперед, перепрыгивают через нарисованный коридор, бегут дальше, выполняют прыжок в высоту через веревочку, приземляются на маты и возвращаются обратно в свою колонну.

Каждый раз прибежавший становится в конец своей колонны, и все делают пол шага вперед, чтобы впереди стоящий всегда был у стартовой черты.

Когда к начинавшему игру, оказавшемуся опять впереди своей команды, прибежит последний игрок, он подает своей колонне команду «Смирно!». Все играющие принимают соответствующее положение. Побеждает команда, закончившая эстафету раньше и не допустившая ошибок.

Правила.

1. Первые игроки стоят у стартовой черты, не заступая за нее, и начинают бег только после команды. Играющие, выбежавшие преждевременно, возвращаются, и команда повторяется.

2. Игроки, стоящие на очереди, не должны выходить за стартовую черту, навстречу возвращающемуся игроку. Вышедший получает штрафное очко.

3. Преодолевая препятствия, нельзя заступать за черту коридора и при прыжке задевать веревочку. Допустивший ошибку получает штрафное очко.

4. Команда, имеющая больше штрафных очков, не может считаться победительницей, если даже закончит игру быстрее.

«Челнок»

Место, инвентарь. Площадка, зал. Мел.

Подготовка. Участники распределяются на две команды и становятся на противоположных длинных сторонах площадки. Между ними проводится средняя линия (старта).

Описание игры. Команды выбирают капитанов, которые по очереди посылают своих игроков к средней линии. Устанавливается, что игроки одной команды будут прыгать (толчком двумя ногами) вправо, а игроки другой команды – влево. После прыжка первого номера по пяткам отмечается место его приземления. Игрок возвращается в свою команду, а с места его приземления к средней линии прыгает игрок из команды противника. Если последнему игроку удалось перепрыгнуть через среднюю линию, его команда побеждает. Если не удалось, то она проигрывает.

Правила.

1. Перед прыжком заступать за линию запрещается.

2. Если прыгающий упадет и коснется руками или туловищем земли, то судья отмечает самое близкое место от линии старта, где игрок коснулся земли.

Примечание. Игру можно проводить тройными прыжками с места. Принцип определения победителя тот же.

Игры при обучении метанию

«Выстрел в небо»

Игроки распределяются по двум командам и располагаются вокруг очерченного круга диаметром 10—12 шагов. Сначала представители одной команды, а затем другой по очереди выходят в круг с теннисным мячом в руке и метают мяч вертикально вверх как можно выше. Руководитель засекает время полета мяча от выпуска из руки до момента удара о землю. Чем сильнее бросок и выше брошен мяч, тем больше время его полета. Можно метать из круга одновременно в два мяча. Чей мяч дольше продержится в воздухе, та команда получает 1 очко.

«Заставь отступить»

Занимающиеся приносят на занятия мешочки с песком одинакового веса. Мешочки удобно лежат на руке, а после броска не отскакивают и остаются на месте.

Соревнуются две команды, стоящие перед стартовыми линиями в 10—12 шагах одна от другой. Интервалы между игроками в шеренгах 3—4 шага. Сзади каждой шеренги в 6—10 шагах размечают еще по одной пересекающей площадку линии. Это — линии «плена».

Согласно жребию первым толкает представитель одной из команд. Затем с места падения мешочка в обратную сторону толкает тот же мешок, стоящий напротив соперник. Соревнование между каждой парой продолжается до тех пор, пока один из игроков не оттеснит другого за линию плена.

Общая продолжительность игры 5—8 мин., после чего подводятся итоги. Можно также играть до тех пор, пока все участники одной из команд не окажутся в плену.

«От щита в поле»

Игроки метают теннисный мяч в баскетбольный щит или вертикальную стену на дальность отскока. На площадке размечают метровые коридоры, обозначенные цифрами. Чем линия дальше от стены, тем больше число. Наибольшая сумма бросков всех членов команды определяет победителя. Метание можно проводить и по размеченным кругами мишеням на стене. В этом случае важна не столько сила, сколько точность броска. Мешочки с песком или теннисные мячи можно также метать в баскетбольный мяч, который подбрасывает преподаватель. Попавший в летящую мишень получает 1 очко. В вертикальную мишень (плетенку из хвороста), укрепленную на стойках, или в горизонтальную цель (круги на земле) хорошо метать дротик (толстый прут) или облегченное копьё.

«Толкачи»

В круг диаметром 2—3 м входят 2—6 «толкачей» (девушки в игре участия не принимают). Толкачи встают на одну ногу и, прыгая на ней, стараются вывести друг друга из равновесия (заставить оступиться) или выбить из круга. Толкать разрешается в грудь или плечи. В командном варианте играют двое на двое или трое на трое.

«В горизонтальную мишень»

На земле в 10 шагах от линии метания чертится концентрический круг с разметкой, обозначенной на рисунке. Метание (толкание) проводится по очереди тремя набивными мячами или ядрами. Чем дальше находится полуокружность, в которой приземлился снаряд, тем больше очков набирает метатель. Падение снаряда вне пределов круга не оценивается.

Игра может носить и лично-командный характер.

«Через сетку»

Игра проходит в форме встречной эстафеты, во время которой каждый участник, толкнув набивной мяч через сетку (веревку, натянутую между столбами или деревьями), отходит в конец своей колонны. Игрок, стоящий за сеткой, ловит мяч и, в свою очередь, толкает партнеру на другую сторону площадки.

«Силичи»

Игра напоминает игру «Челнок». Однако игроки не прыгают, а толкают набивной мяч или ядро в противоположные стороны (с места падения снаряда соперника). В поле находятся только двое судей, отмечающих место падения снаряда. Остальные играющие располагаются по бокам площадки. Результаты подводятся так же, как в игре «Челнок». Можно метать мяч и двумя руками из-за головы.

«Марш-бросок»

Игра проводится на местности. Границы старта и финиша устанавливают примерно в 500 м. Можно также соревноваться на футбольном поле или беговой дорожке (вокруг поля). Участвуют в игре две-три команды с равным числом игроков (6—10), которые рассчитываются по порядку. Для метания выбирают одинаковые по весу и форме снаряды (набивные мячи, ядра и др.). Способ метания устанавливают единый (из-за головы, толчок и др.).

Начинают метать по очереди первые игроки команд. Затем все игроки (продвигаясь вперед) подходят к отметкам, где упали снаряды. Вторые номера команд метают от этих отметок дальше. Затем в борьбу вступают третьи номера и т. д. Задача каждой команды с помощью более дальних бросков первой (не по времени, а по числу попыток) приблизиться к линии старта. Можно провести марш-бросок и в обратном направлении, изменив способ метания.

«Мячом в цель»

Игра приближена к баскетболу и проводится на баскетбольной площадке. Однако команды играют набивным мячом и метают мяч не в корзину, а в щит. Не придерживаются также некоторых правил (ведения мяча, правило трех секунд и др.), специфичных для баскетбола. Можно условиться, чтобы метать мяч в щит только одной рукой (имитируя толчок). Для освоивших игру можно ввести правило метания только из-за линии штрафного броска.

ЗАДАНИЕ:

Задание № 1 Разминка

ОРУ

- 1) и.п. – стоя спиной друг к другу, руки на уровне груди
 - 1 – поворот в правую сторону, коснуться ладонями рук
 - 2 – поворот в левую сторону, коснуться ладонями рук
 - 3 – 4 – то же.
- 2) и.п. – стоя лицом друг к другу, руки на плечах партнера, широкая стойка ног
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 ног 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)

СБУ

Бег спиной вперед. При этом старайтесь отталкиваться каждый раз как можно сильнее.

Подскоки. То же, что и многоскоки, только акцент прыжков не вперёд, а вверх. При этом приземляться нужно на обе ноги, а отталкивать одной по очереди. Это позволит нагружая мышцы ног, ослабить нагрузку на суставы и позвоночник.

Колесо. Похоже на бег с высоким подниманием бедра, только сложнее. В момент, когда поднимаете бедро максимально вверх, выбрасывайте вытянутый носок максимально вперёд. Получится своеобразный бег с воображаемыми ударами каждой ногой.

Выпрыгивания. Присев, сразу выпрыгивайте вверх и вперёд, оттолкнувшись обеими ногами. При приземлении сразу же присядьте и выпрыгивайте вновь, превратив это в непрерывный процесс на всей дистанции. Это очень мощное и тяжёлое упражнение, Которое развивает мощность ног и всего тела.

Задание № 2 Изучив теоретический материал, воспроизвести одну из игр (по выбору).

Порядок выполнения работы:

1. Работа выполняется в индивидуальном порядке.
2. Напишите название и цель занятия.
3. Изучите теоретический материал и выполните задание № 1-2, сформулируйте выводы по работе.
4. Подготовьтесь к защите и защитите практическое занятие по контрольным вопросам.

Контрольные вопросы:

1. Какой вид деятельности относится к циклическим видам лёгкой атлетики?
2. Какой вид бега относится к скоростно-силовым видам лёгкой атлетики?
3. Какой вид прыжков используется как тренировочное средство и контрольное упражнение?
4. От чего в основном зависит результат в прыжках в длину с разбега?
5. Куда осуществляется приземление в прыжках в длину с разбега?
6. Что включает в себя специальная разминка бегуна перед соревнованиями?
7. Наиболее эффективным упражнением для развития выносливости служит?

Контрольные упражнения по Разделу 2

Выполнение контрольных упражнений осуществляется в заключительной части учебного занятия индивидуально или группами (в зависимости от темы занятия) и оценивается преподавателем в соответствии с критериями.

Тема 2.6. Основная гимнастика

Перечень контрольных упражнений «Строевые упражнения»

1. Построение группы в одну шеренгу; в колонну по одному (используя условные точки зала).
2. Строевые приемы: команды «РАВНЯЙСЬ!», «СМИРНО!», «ОТСТАВИТЬ!», «ВОЛЬНО!», «РАЗойДИСЬ!».
3. Виды расчетов.
4. Повороты и полуповороты на месте (с изменением способа выполнения).
5. Перестроение из одной шеренги в две и обратно; из колонны по одному в колонну по два и обратно.
6. Ходьба на месте и остановка группы.
7. Строевые приемы: «ВОЛЬНО!», «РАЗойДИСЬ!».

Тема 2.7 Спортивная гимнастика

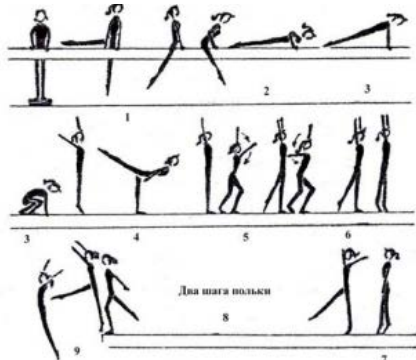
Перечень контрольных упражнений по спортивной гимнастике

Обучающимся необходимо владеть техникой выполнения следующих упражнений:

1. Упражнений на бревне (девушки):

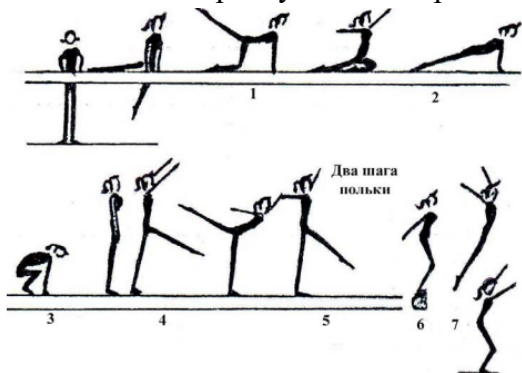
Комбинация №1

1. Из стойки на мостике продольно махом правой и толчком левой перемах с поворотом налево в сед ноги врозь, опорой спереди.
2. Махом назад упор лежа на согнутых руках.
3. Выпрямляя руки, упор лежа и толчком двумя упор присев, правая нога впереди.
4. Стойка на носках, руки вверх-кнаружи и шагом левой равновесие на ней, руки в стороны-книзу, держать.
5. Выпрямиться, руки вверх и шаг правой, полуприседая и выпрямляясь, круг левой рукой книзу.
6. Шаг левой, полуприседая и выпрямляясь, круг правой рукой книзу.
7. Встать на левой, приставить правую и поворот на носках кругом, руки дугами наружу вниз.
8. Шаг полки с правой, шаг полки с левой.
9. Махом одной и толчком другой соскок прогнувшись вперед с конца бревна.



Комбинация №2

1. Из стойки продольно опорой двумя руками прыжком упор, правая в сторону на носок; поворотом налево стойка на левом колене, правая назад и полушпагат, руки в стороны.
2. Опорой спереди, выпрямляя левую ногу, упор лежа.
3. Толчком двумя упор присев и встать.
4. Шагом вперед равновесие на левой, держать.
5. Выпрямляясь, шаг полки с правой и шаг полки с левой.
6. Приставляя правую, полуприседа и вставая, поворот на 90° в стойку продольно.
7. Соскок прогнувшись вперед.

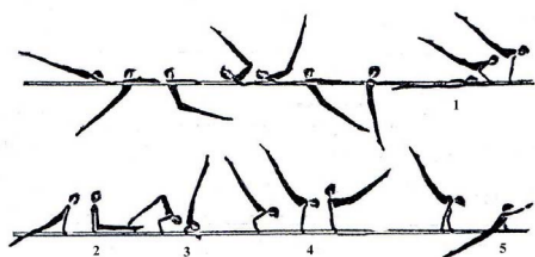


1. Брусья (юноши):

Комбинация №1

1. Из размахивания в упоре на руках подъем махом назад.
2. Махом вперед угол, держать.
3. Силой согнувшись стойка на плечах.
4. Выпрямляя руки, упор и мах вперед.
5. Махом назад соскок прогнувшись в сторону.

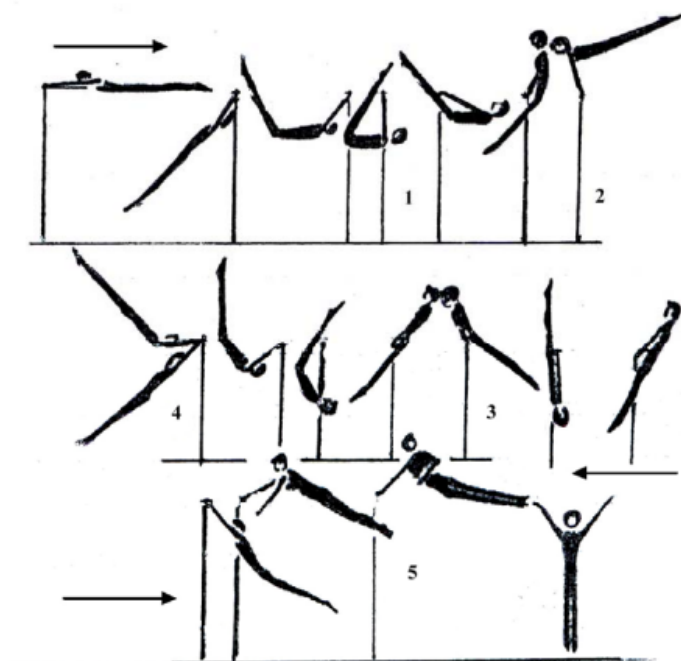
Примечание. Комбинацию можно выполнять на низких брусьях, заменяя упражнение №1 подъемом махом вперед из упора на предплечьях.



2. Перекладина (юноши)

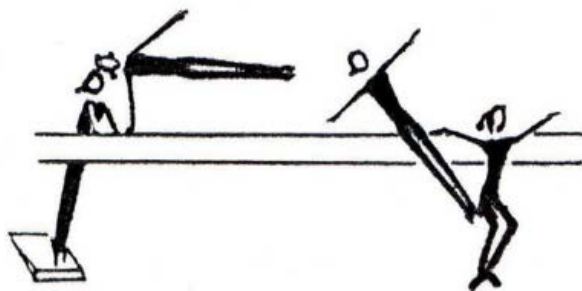
Комбинация №1

1. Из размахивания в вися подъем разгибом.
2. Мах назад.
3. Оборот назад в упоре.
4. Мах дугой в упоре.
5. Махом назад соскок прогнувшись с поворотом на 90°.



3. Опорный прыжок (девушки)

Прыжок боком



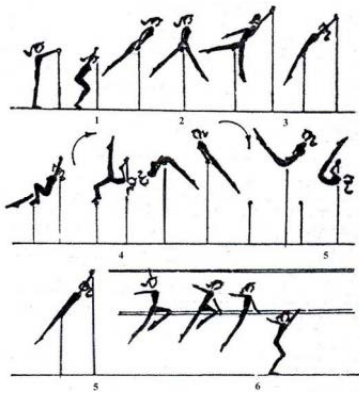
4. Опорный прыжок (юноши)



5. Брусья разной высоты (девушки)

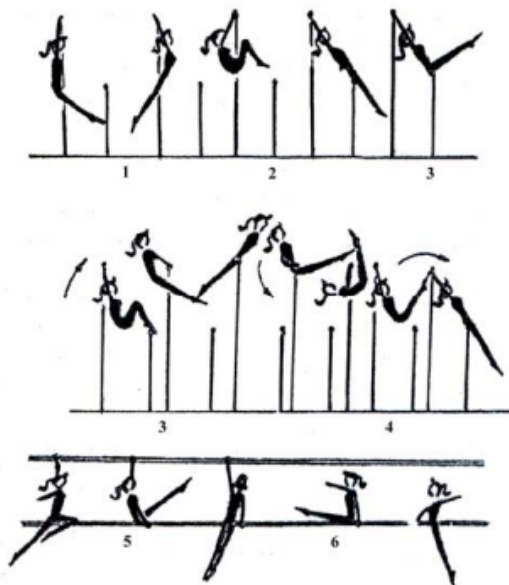
Комбинация №1

1. Из виса стоя снаружи (можно использовать мостик) наскок в упор.
2. Перемах правой в упор верхом.
3. Перехват правой в хват снизу за в/ж, перемахом правой влево поворот налево кругом в вис лежа сзади на н/ж.
4. Поднимая и сгибая левую, вис присев на левой и махом правой и толчком левой подъем переворотом в упор на в/ж.
5. Спад в вис лежа на н/ж и поворот в сед на бедре; руки: одна хватом на в/ж, другая в сторону.
6. Перехват за н/ж и соскок прогнувшись в сторону.



Комбинация №2

1. В вися на в/ж размахивание (2-3раза)
2. Перемах согнув ноги в вис лежа сзади на н/ж
3. Вис присев и толчком двумя подъем рывком в упор на в/ж
4. Спад в вис лежа сзади на бедрах и поворот налево в сед на левом бедре, правая назад: руки: левая хватом за в/ж, правая в сторону
5. Поднимая и соединяя ноги, поворот налево с перехватом правой справа за н/ж и перемахом двумя влево соскок углом
6. *Примечание.* В комбинациях №1 и 2 подъем переворотом и подъем рывком взаимозаменяемы.



Тема 2.8 Акробатика

Перечень контрольных упражнений

«Выполнение акробатических элементов»

Обучающимся необходимо владеть техникой выполнения акробатических элементов.

Девушки:

1. Из основной стойки шагом вперед равновесие на левой (правой), руки в стороны (держат 3 с).
2. Шаг вперед – прыжок со сменой согнутых ног («козлик»), руки в стороны – шаг вперед – прыжок со сменой прямых ног вперед («ножницы»).
3. Выпад левой (правой), руки вперед – кувырок вперед в упор присев.
4. Кувырок назад.
5. Перекатом назад стойка на лопатках (держат 3 с).
6. Стойка на лопатках ноги врозь (максимально развести), ноги вместе.
7. Перекатом вперед встать на левую (правую), другая вперед, руки вверх.
8. Махом одной, толчком другой переворот в сторону («колесо») в стойку ноги врозь, руки в стороны.
9. Приставляя правую (левую) – полуприсед, руки назад-книзу и прыжок вверх ноги врозь.

Юноши:

1. Из основной стойки шагом вперед равновесие на левой (правой), руки в стороны (держат 3 с).
2. Выпрямляясь, шаг вперед, руки вверх – махом одной, толчком другой стойка на руках (обозначить).
3. Встать в стойку руки вверх – упор присев.
4. Силой стойка на голове и руках (держат 3 с) – упор присев.
5. Кувырок вперед в сед – дугами наружу руки вверх, наклон (руками коснуться носок).
6. Кувырок назад в группировке в упор присев – перекатом назад, стойка на лопатках (держат 3 с) – перекатом вперед, упор присев – встать, руки в стороны.
7. Шаг вперед – толчком двух прыжок в группировке – шаг вперед – толчком двух прыжок согнувшись ноги врозь (руками коснуться носок).
8. Махом одной, толчком другой два переворота в сторону (2 «колеса») в стойку ноги врозь, руки в стороны.
9. Приставляя левую (правую) – прыжок вверх с поворотом на 360°.

Тема 2.9 Атлетическая гимнастика

Перечень контрольных упражнений

№ пп	Контрольное упражнение	Дозировка	ОМУ
1.	Жим гантелей лёжа на полу	3 подхода по 20-30 раз	Вес гантелей подбирается индивидуально. Для девушек со средним уровнем физического развития – 3-4 кг, для юношей – 6-8 кг.
2.	Разведение гантелей в стороны	3 подхода по 10 раз	Вес гантелей подбирается индивидуально. Для девушек со средним уровнем физического развития – 1,5 -2 кг,

			для юношей – 3-5 кг.
3.	Разведение гантелей в стороны в наклоне	3 подхода по 10 раз	Вес гантелей подбирается индивидуально. Для девушек со средним уровнем физического развития – 1,5 -2 кг, для юношей – 3-5 кг.
4.	Подъём гантелей на бицепс стоя	3 подхода по 10 - 20 раз	Вес гантелей подбирается индивидуально. Для девушек со средним уровнем физического развития – 2 -4 кг, для юношей – 5-8 кг.

Тема 2.10 Атлетические единоборства

Перечень контрольных упражнений

- освобождение от захвата за одну руку двумя руками;
- освобождение от захвата за руку;
- игровые ситуации на уход с линии атаки.

Тема 2.11 Футбол

Перечень контрольных упражнений

- удар носком по мячу;
- удар внутренней частью подъема;
- удар внешней частью подъёма;
- остановка мяча внутренней стороной стопы;
- остановка мяча внутренней стороной стопы в прыжке
- остановка мяча подошвой.

Тема 2.12 Баскетбол

Перечень контрольных упражнений:

- челночный бег с ведением мяча,
- атаки кольца,
- подбор мяча,
- передача мяча игроку,
- имитация тактического взаимодействия игроков

Тема 2.13 Волейбол

Перечень контрольных упражнений:

- броски набивного мяча способом «двумя руками сверху»;
- замах и имитация ударного движения по подвешенному мячу;
- подача мяча на расстояние 8-10 метров;

- верхней прямой подачи мяча через сетку.

Тема 2.14 Лыжная подготовка

Перечень контрольных упражнений

- Техника выполнения классических и коньковых лыжных ходов.
- Выполнение подъёмов, спусков, поворотов и торможений.
- Организация соревнований по лыжным гонкам

Тема 2.15 Лёгкая атлетика

Перечень контрольных нормативов:

№	Нормативы	юноши			девушки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 60 м. (сек.)	8,4	8,8	9,2	9,7	10,0	10,5
2.	Бег 100м. (сек.)	14,0	14,5	15,0	16,0	17,0	17,5
3.	Бег 200 м. (сек.)	30	32	35	36	38	41
4.	Бег 2000 м. 3000 м. (мин. сек.)	13.30	14.30	15.30	10.00	11.00	12.00
5.	Кросс 500 м. (мин. сек.)	1.30	1.35	1.45	1.45	1.50	2.00
6.	Кросс 1000 м. (мин. сек.)	3.36	3.50	4.00	4.23	4.40	4.30
7.	Шестиминутный бег (М.)	1500	1450	1350	1250	1200	1100
8.	Челночный бег 4х9 м. (сек.)	9,2	9,8	10,4	10,4	11,0	11,6
9.	Прыжок в длину с места (см.)	230	215	210	185	175	165
10.	Прыжок в длину с разбега (см)	440	410	380	380	350	320
11.	Прыжок в высоту с разбега (см.)	135	130	120	115	110	100
12	Тройной прыжок с места (см.)	680	650	630	540	520	480
13	Прыжки со скакалкой (раз в 1 минуту)	140	125	110	150	135	120
14	Метание гранаты 700 гр. 500 гр.(м.)	38	32	26	22	19	16
15	Челночный бег 10 х10м.(сек)	27	28	30			

Критерии оценивания практических знаний

Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод, в том числе и в ходе учебной игры.

Уровень владения техникой упражнения:

К выполнению практических заданий по демонстрации двигательных умений и навыков допускаются обучающиеся, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

При оценивании уровня владения техникой физического упражнения выявляется способность обучающегося выполнять двигательные действия рациональным способом учетом применения полученных в ходе учебного процесса знаний.

Оценка	Критерии оценивания
Оценка 5 («отлично»)	движения или отдельные его элементы выполнены в соответствие с заданием правильно, без напряжения, уверенно, с соблюдением всех требований; обучающийся понимает сущность движения, может объяснить условия успешного выполнения и продемонстрировать в нестандартных условиях
Оценка 4 («хорошо»)	движения или отдельные его элементы выполнены в соответствии с заданием правильно, но с некоторым напряжением, недостаточно уверенно; в выполнении содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки
Оценка 3 («удовлетворительно»)	движения или отдельные его элементы выполнены в основном правильно, но недостаточно точно, с большим напряжением; в выполнении допущена одна грубая или несколько незначительных ошибок, приведших к скованности движений
Оценка 2 («неудовлетворительно»)	движения или отдельные его элементы выполнены неправильно; в выполнении допущены грубые ошибки

Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

При оценивании способов и умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность учитываются такие показатели, как умение применять полученные знания, выбирать средства и методы двигательной деятельности с учетом индивидуальных особенностей (в том числе и для коррекции состояния здоровья).

Оценка	Критерии оценивания
Оценка 5 («отлично»)	обучающийся умеет самостоятельно организовывать место занятий; подбирать средства и инвентарь и

		применять их в конкретных условиях; контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.
Оценка 4 («хорошо»)		обучающийся организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; допускает незначительные ошибки в подборе средств с целью применения их в конкретных условиях; недостаточно уверенно умеет контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.
Оценка 3 («удовлетворительно»)	3	более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью преподавателя; обучающийся владеет знаниями, но не может применить их самостоятельно
Оценка 2 («неудовлетворительно»)	2	обучающийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов; не владеет достаточным уровнем знаний

Уровень физической подготовленности

Контроль физической подготовленности обучающихся по развитию двигательных (физических) качеств осуществляется с учетом принадлежности обучающихся к разным медицинским группам и рекомендаций врача.

К выполнению учебных контрольных упражнений допускаются обучающиеся, не имеющие противопоказаний и ограничений по состоянию здоровья. При оценивании уровня физической подготовленности выявляются способности в проявлении физических качеств, приоритетным показателем которого является темп прироста результата. Задания преподавателя по улучшению показателей физической подготовленности (темпа прироста) должны представлять определенную трудность для обучающегося, но быть реально выполнимыми. Достижение положительных изменений в результатах при условии систематических занятий дает основание преподавателю для выставления положительной оценки. Для оценивания уровня физической подготовленности может использоваться метод практического контроля в форме *тестирования*.

Оценка		Критерии оценивания
Оценка 5 («отлично»)		уровень физической подготовленности обучающегося соответствуют высокому уровню развития двигательных качеств
Оценка 4 («хорошо»)		уровень физической подготовленности обучающегося соответствуют среднему уровню развития двигательных качеств и/или наблюдается темп прироста результата
Оценка 3 («удовлетворительно»)	3	уровень физической подготовленности обучающегося соответствуют низкому уровню развития двигательных качеств

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание преподавателя по улучшению показателей физической подготовленности (темпа прироста) должны представлять определённую

трудность для каждого обучающегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание преподавателю для выставления высокой оценки.

Общая оценка успеваемости складывается по всем укрупненным темам программы путём сложения итоговых оценок, полученных обучающимся по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

3. Промежуточная аттестация по УП. 07 Физическая культура

Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета проводится с использованием нормативов ФВСК «Готов к труду и обороне», соответствующих уровню «Бронза».

N п/ п	Испытания (тесты)	Нормативы	
		Юноши	Девушки
1.	Бег на 30 м (с)	4,9	5,7
	или бег на 60 м (с)	8,8	10,5
	или бег на 100 м (с)	14,6	17,6
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	-	12.00
	или бег на 3000 м (мин, с)	15.00	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	-
	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	11
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	-
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	27	9
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+6	+7
Испытания (тесты) по выбору			
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	7,9	8,9
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	375	285
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	160
7.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	36	33
8.	Метание спортивного снаряда: весом 700 г (м)	27	-
	весом 500 г (м)	-	13
9.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	20.00
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	27.30	-
	или кросс на 3 км (бег по пересечённой)	-	19.00

	местности) (мин, с)		
	или кросс на 5 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	26.30	-
10.	Плавание на 50 м (мин,с)	1.15	1.28
11.	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	15
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	18	18
12.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	15-20
13.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяжённость не менее, км)	10	10
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		13	13
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)		7	7

Критерии оценивания:

- оценка «отлично» ставится, если обучающийся выполнил нормативы не менее 7 испытаний (тестов);
- оценка «хорошо» ставится при выполнении 5-6 испытаний;
- оценка «удовлетворительно» - при выполнении 3-4 испытаний;
- оценка «неудовлетворительно» - менее 3 испытаний.

Перечень тестовых вопросов для промежуточной аттестации(дифференцированный зачет)

Тестовые задания для контроля и оценки теоретико-методических знаний студентов специальной медицинской группы и освобождённых от практических занятий:

Инструкция для обучающихся: внимательно прочитайте задание к каждому разделу, выполните его.

Дифференцированный зачет проводится в форме тестирования.

Тестирование проходит в режиме онлайн. Каждый студент получает доступ в Электронную информационную систему ЯКИТ (moodle) во время проведения дифференцированного зачета.

Общее время тестирования – 40 минут.

Количество вопросов для каждого студента – 40. Выбор проводится автоматически в случайном порядке.

Рекомендуется выполнять задания в том порядке, в котором они даны. Баллы, полученные при выполнении заданий, суммируются.

Проходной балл – 24. Максимальный балл – 40.

Каждый вопрос размещается на отдельной странице.

После завершения тестирования, студент видит количество набранных баллов и оценку.

Критерии:

Отметка (оценка)	Количество правильных ответов в баллах	Количество правильных ответов в процентах
5 (отлично)	40-35 баллов	от 86% до 100%
4 (хорошо)	31-34 баллов	от 76% до 85 %
3 (удовлетворительно)	24-30 баллов	от 61% до 75%
2 (неудовлетворительно)	менее 24	от 0% до 60%

1 Какой старт при беге на длинные дистанции по правилам соревнований ?

- а —низкий старт;
- б —высокий старт;
- в —вид старта по желанию бегуна

2 Каждой команде во время игры сколько предоставлено передач или ударов для возвращения мяча на сторону соперника (не считая касания на блоке) в волейболе?

- а —2;
- б —4;
- в —3;
- г —5.

3 Пять олимпийских колец символизируют:

- а —пять принципов олимпийского движения;
- б —основные цвета флагов стран-участниц Игр Олимпиады;
- в —союз континентов и встречу спортсменов на Олимпийских играх;
- г —повсеместное становление спорта на службу гармонического развития человека

4 Где прошла зимняя Олимпиада в 2014 году?

- а. Америка;
- б. Финляндия;
- в. Германия;
- г. Россия.

5 С чего начинается игра в баскетболе?

- а) со времени, указанного в расписании игр
- б) с начала разминки
- в) с приветствия команд
- г) спорным броском в центральном круге.

6 Где проводились древнегреческие Олимпийские игры: а —в Олимпии; б —в Спарте; в —в Афинах
7 Назовите размеры волейбольной площадки: а. 6м х 9м; б. 6м х 12м; в. 9м х 12м; г. 9м х18м.
8 С чего начинается бег на средние и длинные дистанции ? а) с низкого старта; в) с хода; б) с высокого старта; г) с опорой на одну руку.
9 В чём заключаются основные меры предупреждения травматизма при самостоятельных занятиях физической культурой? а) В соблюдении правил поведения на спортивных сооружениях и подборе нагрузки, соответствующей функциональному состоянию; б) в подборе физической нагрузки с учётом общего состояния организма и в периодической смене деятельности; в) в чётком контроле над длительностью занятий и физической нагрузкой.
10 Что является древнейшей формой организации физической культуры? а) игры б) единоборство в) бег г) соревнования на колесницах
11 Здоровый образ жизни (ЗОЖ) предполагает: а —физическую и интеллектуальную активность; б —регулярное обращение к врачу; в — упорядоченный режим труда и отдыха, отказ от вредных привычек; г —рациональное питание и закаливание.
12 Что в легкой атлетике делают с ядром? а) толкают б) бросают в) метают

г) запускают
13 Из каких фаз состоит бег на короткие дистанции? а)старт; Стартовый разбег; Бег по дистанции; Финиширование. б) стартовый разбег, бег по дистанции, финишный рывок; в) набор скорости, финиш; г) старт, разгон, финиширование;
14 Действующий президент МОК: а. Томас Бах б. Маркиз Хуан Антонио Самаранч; в. Граф Жак Роже; г. Барон Пьер де Кубертен
15 В каком году был создан Российский Олимпийский Комитет? а) 1908 году б) 1911 году в) 1912 году г) 1916 году
16 Здоровый образ жизни—это способ жизнедеятельности, направленный на... а. сохранение и улучшение здоровья людей; б. развитие физических качеств людей; в. подготовку к профессиональной деятельности; г. поддержание высокой работоспособности людей.
17 Один из способов прыжка в длину в легкой атлетике обозначается как прыжок: а -«с разбега»; б -«перешагиванием»; в -«перекатом»; г -«ножницами».
18 Какую награду получал победитель на Олимпийских играх в Древней Греции? а)лавровый венок б) венок из ветвей оливкового дерева;

в) медаль, кубок и денежное вознаграждение. г) звание почётного гражданина;
19 Какого вида прыжков в длину с разбега не существует? а) согнув ноги; в) согнувшись; б) прогнувшись; г) ножницы.
20 Какая страна является Родиной Олимпийских игр: а — Греция; б — Китай; в — Рим; г — Египет
21 Наша знаменитая российская прыгунья в высоту с шестом? А) Анфиса Чехова Б) Елена Исинбаева В) Ольга Бузова
22 Где и когда впервые в нашей стране состоялись Олимпийские игры? а) планировались в 1944 году, но были отменены из-за 2 мировой войны б) в 1976 году в Сочи в) в 1980 году в Москве г) пока еще не проводились
23 Какие виды не включает в себя лёгкая атлетика? а) ходьбу и бег; в) многоборье. б) прыжки и метания; г) опорные прыжки;
24 Назовите основные физические качества человека: а. быстрота, сила, смелость, гибкость; б. быстрота, сила, ловкость, гибкость, выносливость; в. быстрота, сила, смелость, аккуратность, гибкость; г. быстрота, сила, ловкость, гибкость, внимательность.

25 Какую обувь используют спортсмены –бегуны? А) кроссовки Б) шиповки В) кеды
26 Что такое кросс? а) бег с ускорением б) бег по искусственной дорожке стадиона в) бег по пересеченной местности г) разбег перед прыжком
27 Какой подготовки к финальному усилию перед метанием не существует? а) предварительного вращения; в) скачка; б) разбега; г) прыжка.
28 Сколько игроков баскетбольной команды может одновременно находиться на площадке. а) 5 б) 6 в) 7 г) 4
29 Что запрещено делать во время бега на короткие дистанции? а) Оглядываться назад; б) задерживать дыхание; в) переходить на соседнюю дорожку.
30 Что является одним из основных физических качеств? а) внимание б) работоспособность в) сила г) здоровье
31 Правила баскетбола при ничейном счете в основное время предусматривают дополнительный период продолжительностью: а —3 минуты; б —7 минут; в —5 минут; г —10 минут.
32 Вид деятельности, являющийся предметом соперничества и исторически

оформившийся как способ выявления и сравнения человеческих возможностей, принято называть: а —гимнастикой; б —соревнованием; в —видом спорта.
33 Что необходимо делать по правилам соревнований, если при метании снаряд (мяч, граната, копье) вышел за пределы сектора? а) разрешается дополнительный бросок; б) результат засчитывается; в) попытка засчитывается, а результат нет; г) спортсмен снимается с соревнований.
34 Какими показателями характеризуется физическое развитие: а —антропометрическими показателями; б —росто-весовыми показателями, физической подготовленностью; в —телосложением, развитием физических качеств, состоянием здоровья
35 Что в легкой атлетике делают с ядром? а) метают б) бросают в) толкают г) запускают
36 Назовите имя представителя России – первого Олимпийского чемпиона игр современности... а. В. Алексеев; б. В. Иванов; в. н.Орлов; г. Н. Панин-Коломенкин.
37 По команде «кругом» выполняется следующая последовательность действий: а. осуществляется поворот в сторону правой руки на правой пятке, левом носке на 180 и приставляют левую ногу к правой; б. осуществляется поворот в сторону левой руки на левой пятке, правом носке на 180 и приставляют правую ногу к левой; в. ожидается команда «марш»;

г. поворот осуществляется в произвольном направлении.
38 Первое участие спортсменов из СССР на Олимпийских играх? А) 1952 Б) 1956 В) 1960
39 Физическая культура-это : а) система физических упражнений; б) культура тела, красота и сила; в) физическое развитие; г) средство и способ физического совершенствования человека для выполнения социальных обязанностей.
40 Спорт –это: а) рекреативная деятельность; б) развитие и совершенствование двигательных навыков и физических качеств; в) движения и действия используемые для развития физических качеств; г) соревновательная деятельность направленная на достижение наивысших результатов.
41 Профессиональная направленность физического воспитания – это: а) совершенствование психических качеств, смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, способность адаптироваться к резко меняющимся условиям окружающей и социальной среды; б) систематическая поддержка здорового образа жизни соответствующим возрасту, полу, состоянию здоровья, интересом, использование разнообразной двигательной активности; в) развитие физических качеств с увеличением физиологических резервов организма, повышения уровня его функциональных систем: нервной, эндокринной, пищеварительной, выделительной и др.; г) использование средств физической культуры и спорта для подготовки к высокопроизводительному качественному труду с помощью определенного профилирования физического воспитания с учетом особенностей выбранной профессии.
42 Признаки утомления – это:

а) отсутствие аппетита, бледность кожных покровов, нарушение ночного сна (бессонница), вялость, головокружение; б) чрезмерный аппетит, вялость, сонливость, головокружение, бледность кожных покровов; в) гиперактивность поведения, бессонница, головокружение, отсутствие аппетита, бледность кожных покровов; г) чувство голода, бессонница, головокружение, вялость, бледность кожных покровов.
43 Весо-ростовые индексы – это: а) определение ЖЕЛ; б) определение соотношения массы и длины тела; в) определение силы спины; г) определение силы кисти.
44 Основным показателем общей выносливости можно считать время в беге на дистанции: а) 2000 м. (девушки) и 3000м. (юноши); б) 1000м. (девушки) и 1500м. (юноши); в) 500м. (девушки) и 800м. (юноши); г) 100м. и 200м.
45 Скоростная выносливость – это: а) способность противостоять утомлению при работе с максимальной мощностью и оптимальной частотой движений; б) определенное расстояние пробегаемое с субмаксимальной скоростью (оставляющей 90% от максимальной) в единицу времени; в) способность мышцы или мышечной группы противостоять утомлению при многократном мышечном сокращении, т.е. при длительной силовой работе; г) способность мышцы преодолевать сопротивление.
46 Частота дыхательных движений за 60 секунд у тренированных спортсменов в покое составляет: а) 11-18;

б) 15-24; в) 12-16; г) 6-10.
47 ЧСС у тренированных спортсменов в покое достигает: а) 70-75 уд./мин.; б) 75-80 уд./мин.; в) 40-50 уд./мин.; г) 65-75 уд./мин..
48 Показателем состояния здоровья является АД (артериальное давление) в норме должно быть: а) 150/100; б) 100/70; в) 160/90; г) 120/80.
49 При помощи теста Купера можно определить: а) скоростно-силовую выносливость; б) силовую выносливость; в) общую выносливость; г) лабильность ЦНС.
50 При подъеме по лестнице на 4 этаж ЧСС у тренированных спортсменов составляет: а) 100-130 уд./мин.; б) 130-150 уд./мин.; в) 150-170 уд./мин.; г) 80- до 100 уд./мин.
51 Виды спорта, которые развивают максимальное потребление кислорода (МПК): а) хоккей, баскетбол, волейбол, футбол;

б) прыжки в высоту, в длину, гимнастика; в) тяжелая атлетика, пауэрлифтинг, бодибилдинг; г) бег, плавание, лыжный спорт, велоспорт.
52 Основы здорового образа жизни а) соблюдение режима, отказ от вредных привычек; б) личная гигиена, физическая активность, хорошая экология; в) сбалансированное и правильное питание, психологический комфорт; г) все перечисленное.
53 Наука о здоровье называется : а) вирусология; б) гематология; в) валеология; г) кардиология.
54 Какие физические упражнения относятся к кардио нагрузке: а) гимнастические упражнения; б) упражнения с отягощениями; в) ациклические упражнения; г) циклические упражнения со скоростью не более 6,7 км/ч.
55 Какими упражнениями можно укрепить ССС (сердечнососудистую систему) и применить в реабилитационных целях после серьезных заболеваний сердца: а) ходьба (скандинавская ходьба) со скоростью не более 6,7 км/ч; в) ритмическая гимнастика; б) упражнения на тренажерах; г) кроссовый бег.
56 Какой объем физической нагрузки надо выполнять, чтобы развивать физиологические возможности организма без ущерба для здоровья: а) два часа в неделю;

б) один час в неделю; в) три часа в неделю; г) пять часов в неделю.
57 Какой ЖЕЛ (жизненная ёмкость легких) может достигать у тренированных спортсменов: а) 2,5-3,5л.; б) 3,5-4,5л.; в) 4,5-5,5л.; г) 6,5-7,5л.
58 Каким способом (пробой или тестом) можно определить состояние ССС (сердечнососудистой системы): а) тест Купера; б) проба Генча; в) проба Штанге; г) функциональная проба.
59 Укажите правильную методическую последовательность занятий физическими упражнениями тренировочной направленности: а) бег, ходьба, специальные упражнения, О.Ф.П., О.Р.У., заминка (медленный бег 1-3 минуты); б) О.Ф.П., специальные упражнения, О.Р.У., бег, заминка, ходьба; в) ходьба, бег, О.Р.У., специальные упражнения, О.Ф.П., заминка; г) специальные упражнения, ходьба, бег, О.Р.У., О.Ф.П., заминка.
60 Укажите методы самостоятельных занятий физическими упражнениями: а) оздоровительный бег; б) общеразвивающие упражнения О.Р.У.; в) комплекс утренней гигиенической гимнастики; г) всё перечисленное.
61 Какие упражнения используют для самостоятельных занятий по коррекции

фигуры, а именно снижение веса тела (жиросжигающие):

- а) силовые упражнения;
- б) длительные циклические упражнения с небольшой скоростью выполнения;
- в) упражнения на гибкость;
- г) упражнения на быстроту движений и скоростную выносливость.

62 При определении физической нагрузки на скорость и продолжительность, обязательно учитывается:

- а) вес;
- б) рост;
- в) ЧСС (пульс) ;
- г) ЧДД (частота дыхательных движений).

63 При физических длительных циклических нагрузках с малой частотой движения в организме человека сжигаются:

- а) углеводы;
- б) жиры;
- в) белки;
- г) аминокислоты.

Ответы:

№ вопроса	Вариант ответа
1.	Б
2.	В
3.	В
4.	Г
5.	Г
6.	А

7.	Г
8.	Б
9.	В
10.	Г
11.	В
12.	В
13.	Г
14.	Г
15.	Г
16.	Б
17.	Г
18.	Б
19.	Б
20.	В
21.	Б
22.	В
23.	Б
24.	А
25.	В
26.	В
27.	А
28.	А
29.	В

30.	В
31.	В
32.	Б
33.	В
34.	А
35.	В
36.	Г
37.	Б
38.	А
39.	Г
40.	Г
41.	Г
42.	А
43.	Б
44.	А
45.	Б
46.	Г
47.	В
48.	Г
49.	В
50.	Г
51.	Г
52.	Г

53.	В
54.	Г
55.	А
56.	В
57.	Г
58.	Г
59.	В
60.	Г
61.	Б
62.	В
63.	Б