

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Худин Александр Николаевич

Должность: Ректор

Дата подписания: 25.04.2024 15:53:44

Уникальный программный ключ:

08303ad8de1c60b987361de7085acb509ac3da143f415362ffaf0ee37e73fa19

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Курский государственный университет»

Колледж коммерции, технологий и сервиса

Методические рекомендации по выполнению практических работ
по дисциплине «Физическая культура»

специальность 49.02.01 Физическая культура



Разработчик: Иерусалимов В. А.,
преподаватель колледжа коммерции,
технологий и сервиса ФГБОУ ВО
«Курский государственный университет»

Курск 2024

Содержание

1. Введение.....	3
2. Цель и задачи освоения дисциплины.....	4
3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины....	5
4. Алгоритм выполнения практических заданий.....	6
5. Содержание практических заданий.....	7
5.1.Раздел 1: Легкая атлетика.....	8
5.2.Раздел 2: Лыжная подготовка.....	38
5.3.Раздел 3: Спортивные игры (баскетбол).....	62
5.4.Раздел 4: Спортивные игры (волейбол).....	85
5.5.Раздел 5: ППФП.....	105
6. Информационное обеспечение обучения. Перечень рекомендуемых учебных изда- ний, интернет-ресурсов, дополнительной литературы.....	110

ВВЕДЕНИЕ

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

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

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

Предмет «Физическая культура» интегрирует (объединяет) другие виды физкультурной деятельности студентов в единый процесс физического воспитания. Данное обстоятельство в совокупности с тем, что предмет выступает как инвариантная область общего образования, выполняет роль системообразующего начала среди видов физкультурной деятельности учащейся молодежи. Постоянно возрастает его значимость в формировании психофизического состояния детей школьного возраста. Все это обуславливает потребность данной дисциплины базироваться на современных теории и методике обучения.

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

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

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

Цель и задачи освоения дисциплины «Физическая культура»

В результате проведения цикла практических работ, студенты приобретают определенную систему знаний, умений и навыков работы с биологическими объектами. Приведенные практические занятия призваны сформировать базовый уровень практических умений и навыков у студентов, необходимый им для освоения курса учебного предмета. Важнейшим компонентом обучения является не только приобретение студентами системы теоретических знаний. Большое значение при освоении программы учебного предмета играет приобретение конкретных практических умений. Для каждого практического занятия определены: тема, вопросы для подготовки к занятию, цель, порядок выполнения работы

Цель: В результате освоения дисциплины обучающийся должен иметь представление: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, знать основы здорового образа жизни, условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжения

Задачи: В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности, пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.

Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины «Физическая культура»

Процесс изучения дисциплины «Физическая культура» направлен на формирование следующих компетенций в соответствии с программой ФГОС СПО специальности **49.02.01 Физическая культура**

ОК 8	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.
------	--

Алгоритм выполнения практических заданий

Алгоритм выполнения практических заданий представлен в содержании, так как к каждому занятию он индивидуален.

Раздел 1: Легкая атлетика

Тема №1:

Техника низкого старта и стартового разгона. Эстафетный бег. Тесты ОФП.

Алгоритм выполнения:

1.Выполнить разминку

ОРУ 1 комплекс

1) И.п. – руки в замок перед собой.

1. 1 – выпрямить руки в замок перед собой ладонями наружу;
2. 2 – и. п.;
3. 3 – выпрямить руки в замок над головой ладонями наружу;
4. 4 – и. п.

2)И.п. – руки в замок за спиной ладонями наружу.

1. 1-4 – отведение рук назад.

3)И.п. – руки в стороны.

1. 1-4 – вращение кистями вперед;
2. 5-8 – то же назад.

4)И.п. – руки в стороны.

1. 1-4 – вращение предплечьями вперед;
2. 5-8 – то же назад.

5)И.п. – руки к плечам.

1. 1-4 – вращение плечами вперед;
2. 5-8 – то же назад.

6)И.п. – левая рука вверху, правая внизу.

1. 1-4 - рывки руками назад со сменой положения рук.

7)И.п. – руки за головой.

- 1- поворот туловища влево;
2. 2 – то же вправо;
3. 3 – то же влево;
4. 4 – то же вправо.

8)И.п. – левая на пояс, правая вверх.

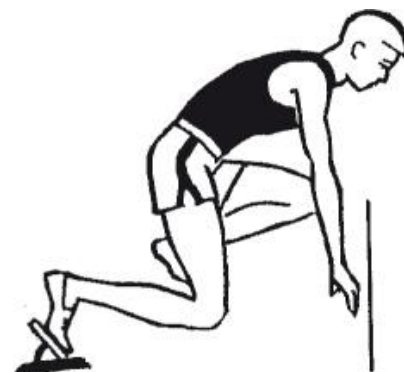
1. 1 – 2 - наклон вправо;
2. 3 – 4 – наклон влево.

9)И.п. – руки на поясе.

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

2.Выполнение низкого старта и стартового разгона

2.1.Техника низкого старта и стартового разгона.



По команде «На старт!»:

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



Выполнение команды «Внимание!» По команде «Внимание!»:

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

Выполнение команды «Марш!»

По команде «Марш!»:

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

Стартовый разбег:

- касаться грунта передней частью стопы;
- перемещать стопы по одной линии;

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

2.2. Эстафетный бег

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

Бег со старта и по дистанции не отличается от обычного бега на 100 и 200 м. Сложность техники эстафетного бега заключается в передаче эстафеты на высокой скорости в ограниченной зоне. Для передачи эстафеты установлена 20-метровая зона. Она начинается за 10 м до конца одного этапа и продолжается на 10 м вперед от начала другого. Принимающий эстафету имеет право начинать разбег за 10 м до начала зоны передачи. Это позволяет достигнуть более высокой скорости.

Существует два способа передачи эстафетной палочки (рис. 47).

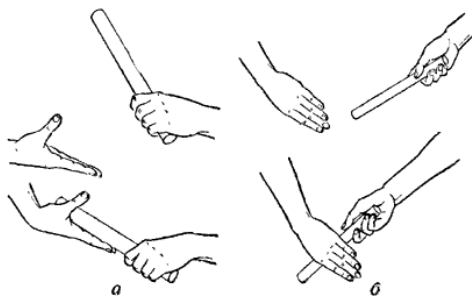


Рис. 47. Способы передачи эстафетной палочки: а — сверху, б — снизу.

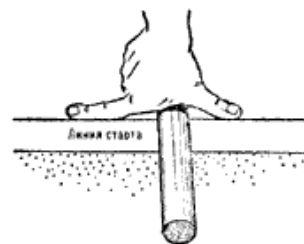


Рис. 46. Держание эстафетной палочки при низком старте

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



Рис. 48. Положение бегунов, принимающих эстафету на старте

Спортсмены, бегущие на 2, 3 и 4-м этапах, используют зоны разбега (10 м) и передачи (20 м), чтобы получить эстафету на максимальной скорости и пробежать свой этап с ходу. Для решения этой задачи бегун, принимающий эстафету, занимает позу, близкую к позе низкого старта. Встав правой ногой у линии, обозначающей начало разбега, он левую ногу ставит вперед, опирается правой рукой о дорожку, а левую руку отводит вверх-назад. В этом положении спортсмен смотрит назад под левое плечо на приближающегося бегуна. Бегун 1-го этапа приближается с максимальной скоростью к зоне передачи. Когда до зоны разбега ему остается 9—11 м, бегун 2-го этапа стремительно начинает бег вдоль правого края своей дорожки, стараясь развить возможно большую скорость, чтобы за 2—3 м до конца зоны догоняющий его бегун мог передать ему эстафету. Расстояние между бегунами во время передачи (1—1,3 м) равно длине отведенной назад руки бегуна, принимающего эстафету, и длине вытянутой вперед руки бегуна, передающего ее (рис. 49). Расстояние может увеличиваться за счет наклона туловища бегуна, передающего эстафету. Скорость бегуна на этапах спринтерской эстафеты должна быть максимальной, ее нельзя снижать в зонах передачи. Показателем, характеризующим эффективность техники, может служить время прохождения бегуна с эстафетной палочкой 20-метровой зоны передачи. У спринтеров-мужчин высокой квалификации это расстояние преодолевается за 2,0 с и меньше, у женщин — за 2,2 с и меньше. Следовательно, стартующему бегуну необходимо почти полностью использовать 30-метровое расстояние, чтобы набрать самую высокую скорость. Лучше всего, если скорость бегунов в момент передачи эстафеты будет одинакова.

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

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

3. Контроль ОФП

- Тест на быстроту – челночный бег 4x9 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

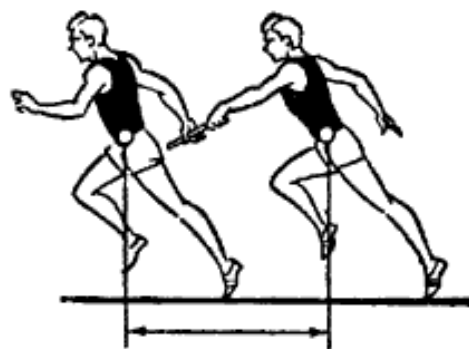


Рис. 49. Расстояние бегунов друг от друга в момент передачи эстафеты

- 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.
- 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.

Тема № 2:

Техника низкого старта и стартового разгона. Техника передачи эстафетной палочки. Развитие выносливости.

Алгоритм выполнения:

1.Выполнить разминку

ОРУ на гибкость

- 1) и.п. – узкая стойка ноги врозь, кисти рук в замок
 - 1 -приподняться на носки, руки вперед (кисти развернуть)
 - 2 -и.п.
 - 3 -приподняться на носки, руки вверх (кисти разомкнуть)
 - 4 -и.п.
- 2) и.п. – о.с.; правая рука вверх
 - 1-4 -круговые движения руками, правая вперед, левая назад и наоборот
- 3) и.п. – стойка ноги врозь; руки к плечам
 - 1 - коленом правой коснуться локтя левой руки
 - 2 - и.п.
 - 3 - коленом левой коснуться локтя правой руки
 - 4 - и.п. (спину держать прямо)
- 4) и.п. – правая перед левой, руки на поясе
 - 1-2 – наклоны, руками коснуться голенистопа
 3-4 – то же самое, левая перед правой (правую убрать назад, ноги в коленях не сгибать)
- 5) и.п. – о.с. руки на поясе
 - 1 – правую назад на носок, руки вверх (вдох)
 - 2 – и.п.
 - 3 – левую назад на носок, руки вверх (вдох; прогнуться)
 - 4 – и.п.
- 6) и.п. – руки вверх
 - 1-4 – круг руками вперед
 - 1-4 – круг руками назад (в произвольной форме)
- 7) и.п. – о.с. руки на поясе
 - 1 – правую в сторону, наклон касаясь к ней
 - 2 – и.п.
 - 3 – левую в сторону, наклон касаются к ней

- 4 – и.п. (ноги в коленях не сгибать)
- 8) и.п. – ноги на ширине плеч
- 1 – присед, руки вперед
 - 2 – встать, руки в сторону
 - 3 – присед, руки вперед
 - 4 – встать, руки в стороны (спину держим прямо)

2.Выполнение упражнений на развитие выносливости:

Беговые и прыжковые упражнения:

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

2.1.Круговая тренировка

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

3.Закрепление техники низкого старта и стартового разгона. Техника передачи эстафетной палочки. (см. Тема № 2)

Тема № 3:

Контроль в беге на 100 м. Метание гранаты. Прыжок в длину с места. Развитие выносливости.

Алгоритм выполнения:

1.Выполнить разминку.

ОРУ 2 комплекс:

- 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 голеностопа

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.

2.Контроль в беге на 100 м (юн), (дев).

оценка	«5»	«4»	«3»
юноши	15.0	15.5	16.5
девушки	17.8	19.0	20.0

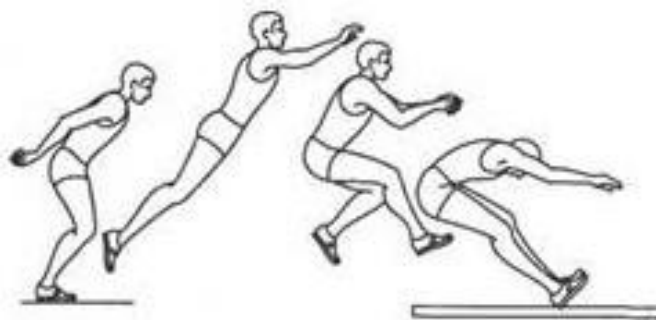
3.Выполнение упражнений на развитие выносливости.

Бег в умеренном темпе – 6 - 10 мин.

4.Выполнение прыжка в длину с места.

Прыжок в длину с места. Техника прыжка с места делится на:

- подготовку к отталкиванию;
- отталкивание;
- полет;
- приземление.



Прыжок в длину с места

Подготовка к отталкиванию: спортсмен подходит к линии отталкивания, стопы ставятся на ширину плеч или чуть уже ширины плеч, затем спортсмен поднимает руки вверх чуть назад, одновременно прогибаясь в пояснице и поднимаясь на носки. После этого плавно, но достаточно быстро опускает руки вниз-назад, одновременно опускается на всю стопу, сгибает ноги в коленных и тазобедренных суставах, наклоняясь вперед так, чтобы плечи были впереди стоп, а тазобедренный сустав находился над носками.

Руки, отведенные назад, слегка согнуты в локтевых суставах. Не задерживаясь в этом положении, спортсмен переходит к отталкиванию.

Отталкивание важно начинать в момент, когда тело прыгуна еще опускается по инерции вниз, т.е. тело движется вниз, но уже начинается разгибание в тазобедренных суставах, при этом руки активно и быстро выносятся вперед чуть вверх по направлению прыжка.

Далее происходит разгибание в коленных суставах и сгибание в голеностопных суставах. Завершается отталкивание в момент отрыва стоп от грунта.

После отталкивания прыгун распрямляет свое тело, вытянувшись как струна, затем сгибает ноги в коленных и тазобедренных суставах и подтягивает их к груди. Руки при этом отводятся назад-вниз, после чего спортсмен выпрямляет ноги в коленных суставах, выводя стопы вперед к месту приземления. В момент касания ногами места приземления прыгун активно выводит руки вперед, одновременно сгибает ноги в коленных суставах и подтягивает таз к месту приземления, заканчивается фаза полета. Сгибание ног должно быть упругим, с сопротивлением. После остановки прыгун выпрямляется, делает два шага вперед и выходит с места приземления.

Тема № 4:

Прыжок в длину с места. Развитие выносливости.

Алгоритм выполнения:

1.Выполнить разминку

ОРУ 1 комплекс

- 1) и.п. – узкая стойка ноги врозь, кисти рук в замок, согнутые перед собой
 - 1 -приподняться на носки, руки вперед (кисти развернуть)
 - 2 -и.п.
 - 3 -приподняться на носки, руки вверх (кисти разомкнуть)
 - 4 -и.п.
- 2) и.п. – узкая стойка ноги врозь, правая рука вверху
 - 1-4 -круговые движения руками, правая вперед, левая назад и наоборот
- 3) и.п. – стойка ноги врозь; руки к плечам
 - 1 - коленом правой коснуться локтя левой руки
 - 2 - и.п.
 - 3 - коленом левой коснуться локтя правой руки
 - 4 - и.п. (спину держать прямо)
- 4) и.п. – о.с. руки на поясе
 - 1 – правую назад на носок, руки вверх (вдох)
 - 2 – взмах правой, хлопок руками под ней
 - 3 – левую назад на носок, руки вверх (вдох; прогнуться)
 - 4 – взмах левой, хлопок руками под ней
- 5) и.п. – широкая стойка ноги врозь, наклон вперед, руки в стороны
 - 1 – левой рукой коснуться носка правой ноги
 - 2 – правой рукой коснуться носка левой ноги
- 6) и.п. – широкая стойка ноги врозь, руки на поясе
 - 1 – присед на правую, руки на пр.колени (покачиваясь)
 - 2 – присед на левую, руки на лев. колени (покачиваясь)

3 – наклон касаясь вперед

4 – и.п.

7) и.п. упор присев

1 – упор лежа

2 – руки согнуть

3 – выпрямить

4 – и.п.

8) и.п. – руки на поясе

Прыжки из глубокого приседа, руки вверх

3.Выполнение прыжка в длину с места.

3.1. Техника (см. тему № 4)

Ошибки и средства их исправления прыжков в длину с разбега

Разбег

Ошибка

1. Растягивание последних шагов в разбеге и особенно последнего.

Исправление ошибки

Сокращение длины разбега с сохранением количества беговых шагов.

Ошибка

2. Нестабильность беговых шагов

Исправление ошибки

Разбег с применением контрольных отметок.

Ошибка

3. Быстрое начало разбега с замедлением скорости перед отталкиванием.

Исправление ошибки

Бег с наращиванием скорости, имитирующий набегание. Уточнить уровень скоростных возможностей.

Ошибка

4. Непопадание на брусок толчковой ногой.

Исправление ошибок

Многократное пробегание разбега с задачей точного попадания на место отталкивания.

Отталкивание

Ошибка

1. Отталкивание заканчивается неполным выпрямлением толчковой ноги.

Исправление ошибок

Прыжки в длину через препятствие.

Ошибка

2. Неправильная постановка толчковой ноги.

Исправление ошибки

Прыжки, отталкиваясь после 4-6 шагов разбега со скамейки или невысокой опоры.

Прыжки в длину с 6-8 шагов разбега через препятствие, проставленное далеко от места отталкивания.

Ошибка

3. Мах недостаточно согнутой в колене ногой.

Исправление ошибок

Прыжки "в шаге", поджимая голень маховой ноги к бедру.

Ошибка

4. Низкий подъем бедра маховой ноги.

Исправление ошибки

Прыжки с доставанием коленом маховой ноги предметов, подвешенных на различной высоте.

Ошибка

5. Пассивная работа рук.

Исправление ошибки

Прыжки с доставанием рукой предметов, подвешенных на различной высоте.

Полет

Способ "согнув ноги"

Ошибка

1. Потеря равновесия тела в полете с вращением вперед.

Исправление ошибки

При постановке ноги на отталкивание соблюдать вертикальное положение туловища.

Ошибка

2. Преждевременное подтягивание толчковой ноги к маховой после вылета "в шаге".

Исправление ошибки

Прыжки "в шаге" через один шаг; на третий; на пятый.

Ошибка

3. Недостаточная группировка перед приземлением.

Исправление ошибки

Прыжок в длину на возвышение.

Способ "прогнувшись"

Ошибка

1. Длительное сохранение положения "в шаге" в первой половине полетной фазы.

Исправление ошибки

Прыжок через препятствие с опусканием маховой ноги вниз после прохождения препятствия.

Ошибка

2. Раннее прогибание туловища в начале полетной фазы.

Исправление ошибки

Прыжок в длину через препятствие с прогибанием туловища над препятствием.

Приземление

Ошибка

1. Преждевременное опускание ног перед приземлением.

Исправление ошибки

Прыжок через препятствие небольшой высоты, расположенное на расстоянии половины длины полета.

Ошибка

2. Сильный наклон туловища и низкий подъем ног.

Исправление ошибки

Прыжок с короткого разбега на возвышение.

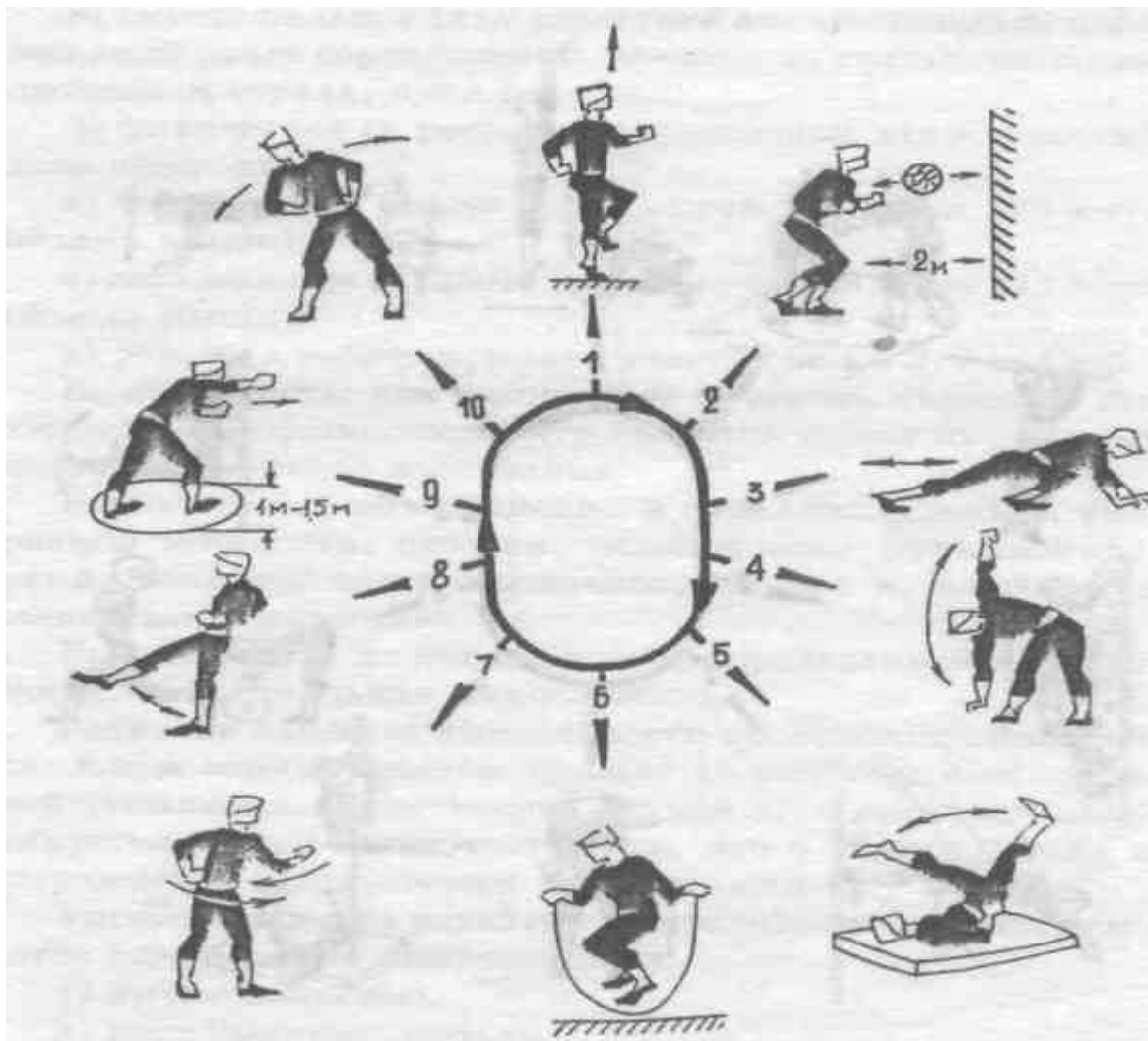
Ошибка

3. Падение назад, ближе следа, оставленного ногами.

Исправление ошибки

Прыжки с места с опусканием таза в след, оставленный ногами.

4.Выполнение упражнений на развитие выносливости (по методу круговой тренировки).



Тема № 6:

Учёт в прыжках в длину с места. Развитие выносливости.

Алгоритм выполнения:

1.Выполнить разминку

ОРУ в парах:

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

1) – поворот в правую сторону, коснуться ладонями рук

3 – поворот в левую сторону, коснуться ладонями рук

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

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

4 – и.п.

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

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

1 – присед на правой

2 – и.п.

3 – присед на левой

4 – и.п.

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

1 – присед (нужно давить на спину партнера)

2 – встать (нужно давить на спину партнера)

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

1 – полноценный присед

2 – выпрямить ноги

3 – согнуть ноги

4 – встать (давить на спину партнера)

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

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

3 - 4 – второй номер

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

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

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

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

2. Контроль в прыжках в длину с места.

Контрольный норматив:

Юноши - «5» - 230см; «4» - 210 см.; «3» - 195 см

Девушки - «5» - 165см; «4» - 145 см.; «3» - 135 см

3. Выполнение упражнений на развитие выносливости – равномерный бег 10 – 12 мин.

Тема № 7:

Развитие выносливости. ОФП.

Алгоритм выполнения:

1. Выполнить разминку

ОРУ в парах:

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

1) – поворот в правую сторону, коснуться ладонями рук

3 – поворот в левую сторону, коснуться ладонями рук

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

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

4 – и.п.

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

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

1 – присед на правой

2 – и.п.

3 – присед на левой

4 – и.п.

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

1 – присед (нужно давить на спину партнера)

2 – встать (нужно давить на спину партнера)

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

1 – полноценный присед

2 – выпрямить ноги

3 – согнуть ноги

4 – встать (давить на спину партнера)

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

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

3 - 4 – второй номер

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

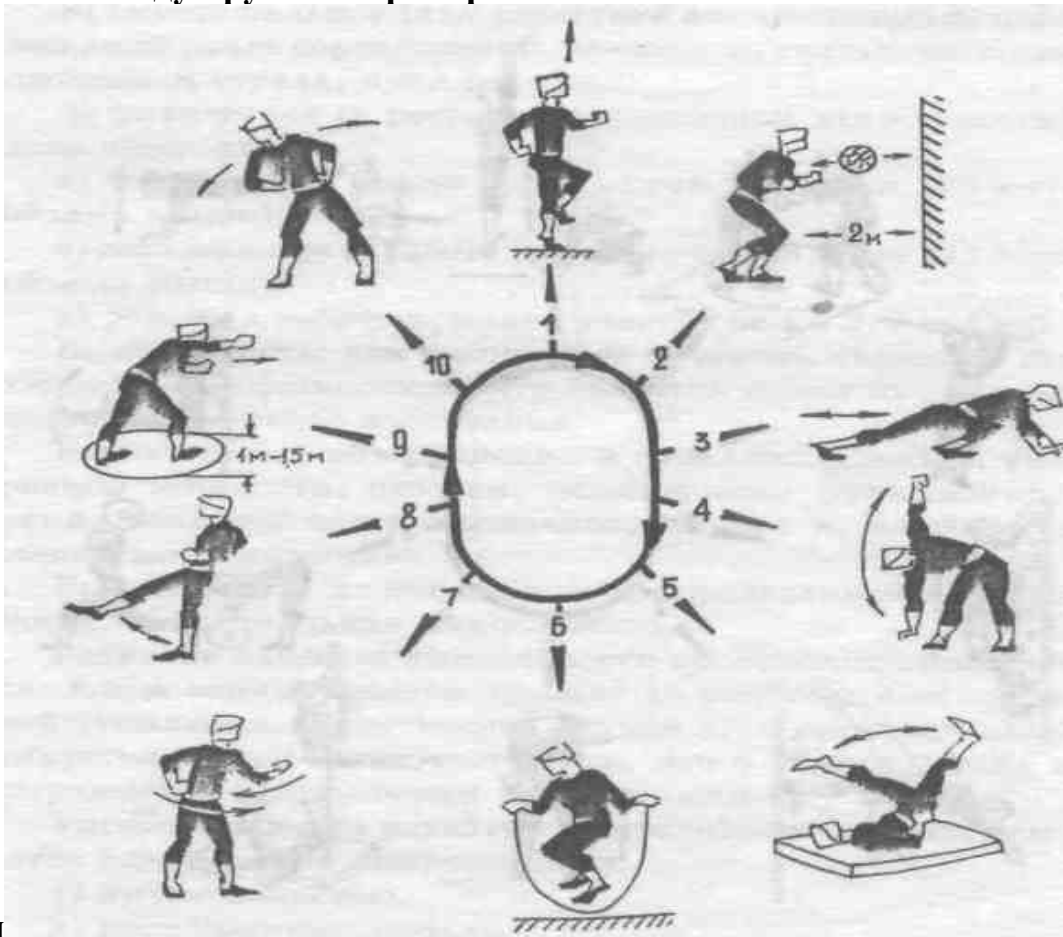
1 – 4 – с помощью партнера выполняем упражнение «Велосипед» ноги не отпускать

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

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

2.Выполнение упражнений на развитие выносливости

2.1. По методу круговой трениров-



ки

2.2. Выполнение ОФП на снарядах

Упражнение на мышцы брюшного пресса – сгибание и разгибание туловища, ноги закреплены за нижнюю опору (3 серии по 12 раз)

- Ходьба на руках на параллельных брусьях (3 серии)
- Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях (2 серии по 10 раз)
- Подтягивание на перекладине (3 серии по 3-5 раз)
- Вис на перекладине (3 серии по 15 секунд)

Тема № 8:

Бег на средние дистанции. Специальные беговые упражнения. Кроссовая подготовка.

Алгоритм выполнения:

1. Выполнение разминки

1.1. По методу круговой тренировки (см. тему № 7)

2. Выполнение бега на средние дистанции.

2.1. Техника.

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

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

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

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

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

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

Основные черты техники определяются следующим образом: туловище немного наклонено вперед, плечи слегка разведены, таз несколько выдвинут вперед, голова держится прямо, подбородок опущен, мышцы лица и шеи не напряжены, движения рук и ног широки и свободны.

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

2.2. Техника высокого старта

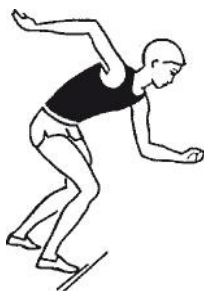
Техника выполнения команды «На старт!»:

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



Техника выполнения команды «Внимание!»:

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



Техника выполнения команды «Марш!»:

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



Бег по дистанции

Правильная постановка стопы: передняя часть стопы – носок

2.3. Специальные беговые упражнения.

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

3. Освоение кроссовой подготовки.

Кроссовая подготовка 1200 метров.

Тема № 9:

Техника прыжка в длину с разбега. Бег на средние дистанции. Подготовка к тест - контролю.

Алгоритм выполнения:

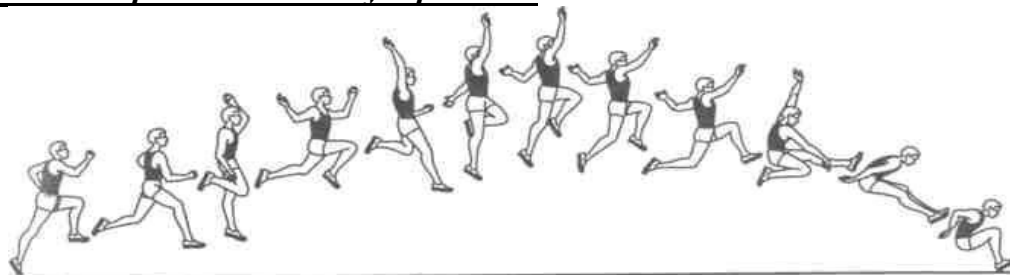
1. Выполнение разминки

ОРУ 3 комплекс:

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

- 2 – тоже самое
 - 3 – правой коснуться левой руки
 - 4 – и.п.; тоже самое с левой
 - 5) и.п. – руки вверх
 - 1 – присед, руки к плечам
 - 2 – встать руки вверх
 - 3-4– присесть-встать, круг руками вперед
 - 6) и.п. – широкая стойка ноги врозь, руки на поясе
 - 1 – присед на правой
 - 2 – присед на левой
 - 3 – наклон вперед, хлопок руками сзади
 - 4 – и.п.
 - 7) и.п. – о.с.
 - 1 – наклон, руки скрестно касаются задней части бедра
 - 2 – и.п.
 - 8) и.п. – стойка ноги врозь
 - 1 – руки вверх (прогнуться)
 - 2 – наклон касаясь
 - 3 – присед, руки вперед
 - 4 – и.п.
- и.п. – о.с. – подскоки – 10 на левой, 10 на правой, 10 на двух (2 серии)

2.Освоение техники 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 верх 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 верх идут вперед. Таким образом выполняется 2,5 «шага» в воздухе. Некоторые прыгуны делают 3,5 шага.

3.Выполнение бега на средние дистанции. (см. Тему № 8)

4.Подготовка к тест - контролю. (Выполнение прыжка в длину с разбега)

Тема № 10:

Тест-контроль прыжков в длину с разбега. Бег на длинные дистанции.

Алгоритм выполнения:

1.Выполнение разминки

ОРУ 1 комплекс

1) И.п. – руки в замок перед собой.

5. 1 – выпрямить руки в замок перед собой ладонями наружу;

6. 2 – и. п.;

7. 3 – выпрямить руки в замок над головой ладонями наружу;

8. 4 – и. п.

2)И.п. – руки в замок за спиной ладонями наружу.

2. 1-4 – отведение рук назад.

3)И.п. – руки в стороны.

3. 1-4 – вращение кистями вперед;

4. 5-8 – то же назад.

4)И.п. – руки в стороны.

3. 1-4 – вращение предплечьями вперед;

4. 5-8 – то же назад.

5)И.п. – руки к плечам.

3. 1-4 – вращение плечами вперед;

4. 5-8 – то же назад.

6)И.п. – левая рука вверх, правая вниз.

5. 1-4 - рывки руками назад со сменой положения рук.

7)И.п. – руки за головой.

2- поворот туловища влево;

6. 2 – то же вправо;

7. 3 – то же влево;

8. 4 – то же вправо.

8)И.п. – левая на пояс, правая вверх.

3. 1 – 2 - наклон вправо;

4. 3 – 4 – наклон влево.

9)И.п. – руки на поясе.

5. 1 – наклон внутрь круга;

6. 2 – И.п.;

7. 3 – наклон вне круга;

8. 4 – И.п.

2.Тест-контроль прыжков в длину с разбега.

юноши: «5» - 4.30; «4» - 4.20; «3» - 4.10.

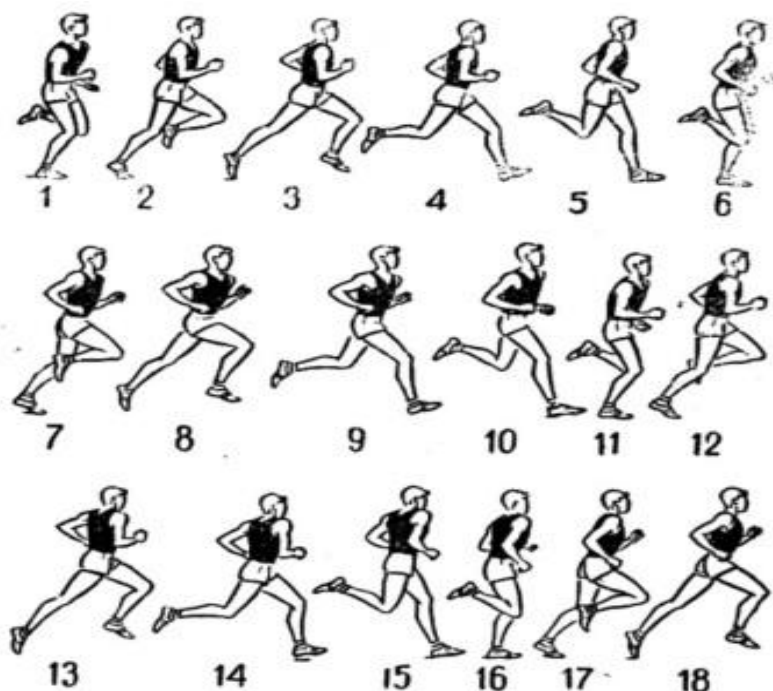
девушки: «5» - 3.50; «4» - 3.20; «3» - 3.00.

3.Выполнение бега на длинные дистанции.

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

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

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



До момента вертикали (последующие кадры), мышцы бегуна, растягиваясь и напрягаясь, подготавливаются к сокращению в фазе отталкивания. Внешним признаком хорошего и эффективного отталкивания от грунта является полное и законченное выпрямление толчковой ноги во всех суставах в сочетании с активным выносом вперед – вверх бедра маховой ноги, что существенно усиливает мощность толчка. Задний толчок выполняется очень эффективно (3, 8, 13, 18), угол отталкивания равен примерно 50 градусам. В момент окончания заднего толчка голова должна держаться прямо, взгляд направлен вперед.

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

Ритм дыхания согласовывается с частотой беговых шагов и индивидуален для каждого спортсмена. Исследования показали, что более выгодным является частое дыхание, в лучшей мере обеспечивающее организм кислородом. Целесообразнее всего

применять смешанный тип дыхания с преобладанием диафрагмального (брюшного) дыхания. Это способствует улучшению кровообращения.

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

Тема № 11:

Бег на длинные дистанции. Воспитание выносливости.

Алгоритм выполнения:

1.Выполнение разминки

ОРУ – 4 комплекс

- 1) и.п. – руки согнутые перед грудью
 - 1 – рывки согнутыми руками
 - 2 – рывок, правая вверху, левая внизу
 - 3 – рывки согнутыми руками
 - 4 – рывок, левая вверху, правая внизу
- 2) и.п. – стойка ноги врозь, руки вверх
 - 1 – круг правой рукой вперед
 - 2 – круг левой рукой вперед
 - 3-4 – 2 круга обеими руками вперед
- 3) и.п. – стойка ноги врозь, руки за голову
 - 1 – присед, достать пр. локтем левого колена
 - 2 – и.п.
 - 3 – присед, достать л. локтем правого колена
 - 4 – и.п.
- 4) и.п. – широкая стойка ноги врозь, взяться руками за голеностоп
 - 1 – присед на правой
 - 2 – и.п.
 - 3 – присед на левой
 - 4 – и.п.
- 5) и.п. – стойка ноги врозь, руки на поясе
 - 1 – наклон назад (сгибая колени), коснуться руками пяток
 - 2 – и.п.
 - 3 – наклон касаясь вперед
 - 4 – и.п.
- 6) и.п. – стойка ноги врозь, руки к плечам (локти вперед)
 - 1 – взмах согнутой правой, коленом коснуться левого локтя
 - 2 – взмах согнутой левой, коленом коснуться правого локтя
 - 3 – взмах согнутой правой, коленом коснуться левого локтя
 - 4 – взмах согнутой левой, коленом коснуться правого локтя
- 7) и.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны
 - 1 – наклон касаясь
 - 2 – руки в сторону
 - 3 – прыжок , ноги вместе, руки вверх

- 4 – прыжок, ноги врозь, руки в стороны
8) и.п. –руки на поясе
1-4 – прыжки на двух с поворотом на 90 градусов в левую сторону
5-8 – тоже самое в правую сторону

2.Выполнение бега на длинные дистанции. Воспитание выносливости (См. Темы № 7 и №10)

Тема №12:

Продолжать обучение техники эстафетного бега.

Алгоритм выполнения:

1.Выполнение разминки

ОРУ 2 комплекс:

- 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 голеностопа
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.

2.Продолжать обучение техники эстафетного бега.

Рассмотрим технику эстафетного бега 4 x 100 м. На I этапе бегун стартует с низкого старта в вираж, как при старте на 200 м. Эстафетная палочка держится тремя пальцами правой руки, а указательный и большой пальцы выпрямлены и упираются в дорожку у стартовой линии. Для того чтобы бегун I этапа бежал у бровки дорожки, он должен всегда держать палочку в правой руке, а передавать в левую руку своему партнеру. Бег по дистанции осуществляется с максимальной скоростью. Сложность заключается в передаче эстафетной палочки в ограниченной зоне на высокой скорости.

Существуют два способа передачи эстафетной палочки: снизу — вверх и сверху—вниз. При первом способе бегун, принимающий эстафетную палочку, отводит руку (противоположную руке передающего бегуна) назад чуть в сторону, большой палец отводится в сторону плоскости ладони, четыре пальца сомкнуты, ладонь смотрит прямо назад. Передающий бегун вкладывает эстафетную палочку движением снизу—вверх между большим пальцем и ладонью. Почувствовав прикосновение эстафетной палочки, принимающий бегун захватывает ее, сжимая кисть.

При втором способе рука отводится также назад чуть в сторону, но плоскость ладони смотрит вверх. Передающий бегун вкладывает эстафетную палочку движением сверху—вниз, опуская ее на ладонь. При соприкосновении палочки с ладонью принимающий бегун захватывает ее, сжимая кисть.

Когда бегун, передающий эстафету, достигает контрольную отметку, принимающий бегун начинает стартовый разгон. Вбегая в зону передачи эстафеты, оба бегуна сближаются, первый догоняет второго, передающий бегун за 2 беговых шага должен дать краткую команду голосом для того, чтобы принимающий бегун выпрямил и отвел руку назад для передачи эстафеты. После выполнения передачи бегун, принявший эстафету, выполняет быстрый бег по своему этапу, а бегун, передавший эстафету, постепенно замедляя бег, останавливается, но не выходит за боковые границы своей дорожки. Только после пробегания зоны передачи другими командами он покидает дорожку.

Бегун II этапа несет эстафетную палочку в левой руке и будет осуществлять передачу бегуну III этапа в правую руку. На III этапе бегун бежит по виражу как можно ближе к бровке и передает эстафету на IV этапе с правой руки в левую руку. Передача эстафетной палочки осуществляется вышеописанными способами.

В зоне передачи бегуны должны бежать, не мешая друг другу, т.е. по краям беговой дорожки в зависимости от руки, осуществляющей передачу. При рациональной технике передачи эстафеты бегун, принимающий палочку, должен осуществлять бег и прием эстафеты не оглядываясь назад, сохраняя высокую скорость. Обычно бегун, принимающий эстафету, стартует или с высокого старта, или с низкого старта с опорой на одну руку. При высоком старте бегун поворачивает голову немного назад, чтобы видеть контрольную отметку и подбегающего к ней бегуна. При старте с опорой на одну руку бегун смотрит назад через плечо неопорной руки, или, опустив голову, смотрит назад под неопорной рукой.

Очень важный элемент техники в момент передачи — бег в одном ритме, т.е. бежать надо в ногу. Также важно найти оптимальную «фору» для начала бега, т. е. начинать бег при такой длине «форы», когда совпадение скоростей передающего и принимающего происходит на середине зоны передачи.

В других видах эстафет, но со скоростью передачи эстафетной палочки меньшей, чем максимальная, применяют такие же способы передачи, но бегун, принявший эстафетную палочку, может переложить ее в удобную для себя руку при беге на дистанции. Чем меньше скорость осуществляемой передачи, тем хуже подготовка спортсмена. Основная задача при передаче эстафетной палочки — как можно быстрее передать ее, не потеряв время на самой передаче.

Расстояние между бегунами в момент передачи равняется длине отведенной назад руки бегуна, принимающего эстафету, и длине выпрямленной вперед руки бегуна, передающего эстафету. Это расстояние может несколько увеличиться за счет наклона вперед при передаче передающего бегуна. Такое расстояние может быть выдержано только при рациональной технике передачи эстафеты на соответствующей скорости бега. Если расстояние сокращается, то возможен обгон принимающего бегуна передающим, и наоборот, при увеличении расстояния между бегунами передача может не состояться или будет выполнена вне коридора.

Тема № 13:

Тест-контроль. Эстафетный бег (техника бега).

Алгоритм выполнения:

1.Выполнение разминки

ОРУ 1 комплекс

- 1) И.п. – руки в замок перед собой.
9. 1 – выпрямить руки в замок перед собой ладонями наружу;
- 10.2 – и. п.;
- 11.3 – выпрямить руки в замок над головой ладонями наружу;
- 12.4 – и. п.
- 2)И.п. – руки в замок за спиной ладонями наружу.
3. 1-4 – отведение рук назад.
- 3)И.п. – руки в стороны.
5. 1-4 – вращение кистями вперед;
6. 5-8 – то же назад.
- 4)И.п. – руки в стороны.
5. 1-4 – вращение предплечьями вперед;
6. 5-8 – то же назад.
- 5)И.п. – руки к плечам.
5. 1-4 – вращение плечами вперед;
6. 5-8 – то же назад.
- 6)И.п. – левая рука вверху, правая внизу.
9. 1-4 - рывки руками назад со сменой положения рук.
- 7)И.п. – руки за головой.

3- поворот туловища влево;

10.2 – то же вправо;

11.3 – то же влево;

12.4 – то же вправо.

8)И.п. – левая на пояс, правая вверх.

5. 1 – 2 - наклон вправо;

6. 3 – 4 – наклон влево.

9)И.п. – руки на поясе.

9. 1 – наклон внутрь круга;

10.2 – И.п.;

11.3 – наклон вне круга;

12.4 – И.п.

2.Выполнение эстафетного бега

Техника эстафетного бега



Тема № 14:

Физическая подготовка с целью развития общей выносливости.

Алгоритм выполнения:

1.Выполнить разминку

1 (рис. 1). И. п.— стоя ноги врозь правым боком к скамейке.

1 — взять скамейку левой рукой задальный край хватом сверху, правой за ближний край хватом снизу;

2 — поднять скамейку вверх на прямые руки;

3 — руки согнуть;

4 — руки выпрямить. 10—12 раз. Упражнение требует особой осторожности, руки следуют сгибать не до конца, чтобы не задеть голову.

2 (рис. 2). И. п.,

1, 2 — то же, что в упр. 1;

3 — мах левой ногой в сторону;

4 — приставить левую;

5 — мах правой ногой в сторону;

6 — приставить правую. 8—12 раз.

3 (рис. 3). И. п.,

1, 2 — то же, что в упр. 1;

3 — наклон влево;

4 — выпрямиться;

5 — наклон вправо;

6 — выпрямиться.

8—12 раз. Вариант: выполняя упражнение, можно делать не по одному, а по два-три пружинящих наклона

4 (рис. 4). И. п.,

1, 2 — то же, что в упр. 1;

3 — опустить скамейку влево-вниз до уровня пояса, держать 3 сек.;

4 — поднять скамейку вверх на прямые руки. 6—8 раз

5 (рис. 5). И. п.,

1, 2 — то же, что в упр. 1;

3 — руки согнуть;

4 — руки вперед;

5 — руки назад;

6 — поднять скамейку вверх на прямые руки.

8—12 раз.

6 (рис. 6). И. п.,

1, 2 — то же, что в упр. 1;

3 — наклонив голову вперед, положить скамейку на плечи (положение грузчика);

4 — поднять скамейку вверх на прямые руки.

6—8 раз. Упражнение требует максимальной синхронности движений, четкости выполнения команд.

7 (рис. 7). И. п.,

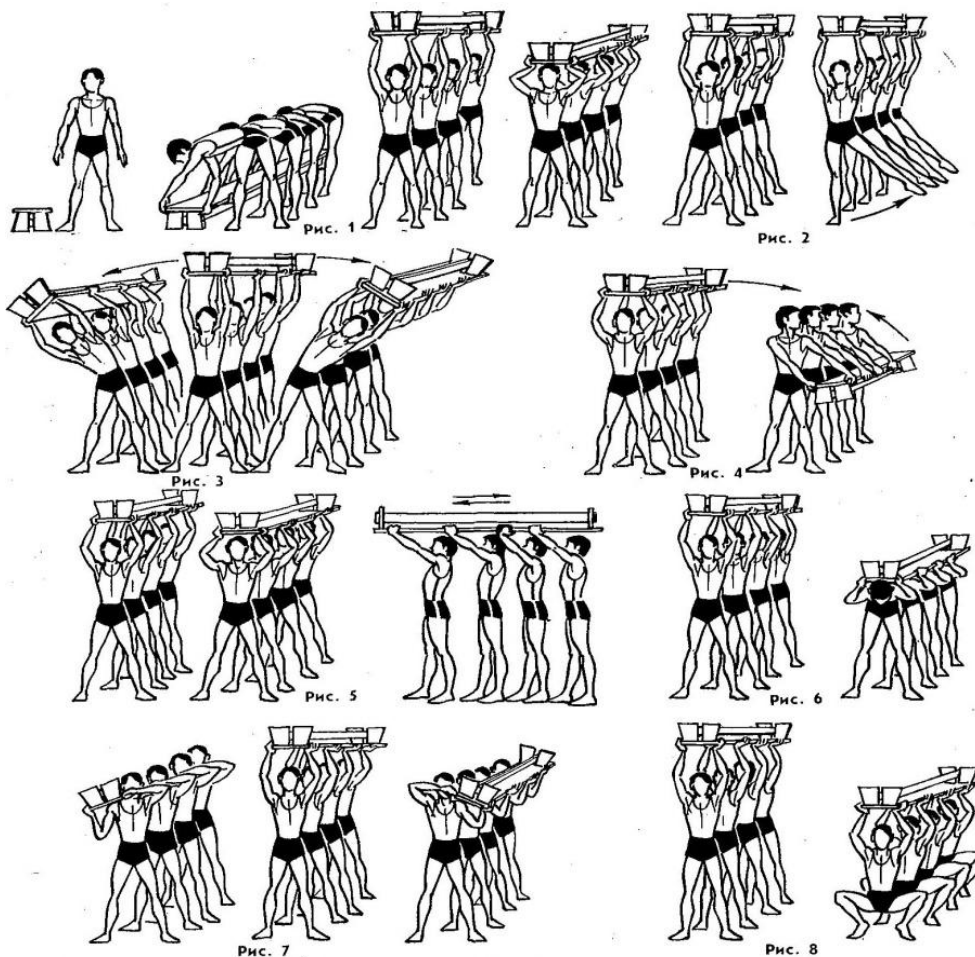
1, 2 — то же, что в упр. 1 ;

3 — опустить скамейку на правое плечо;

4 — поднять скамейку вверх на прямые руки;

5 — опустить скамейку на левое плечо;

6 — поднять скамейку вверх на прямые руки. 10—12 раз.



8 (рис. 8). И. п.,
 1, 2 — то же, что в упр. 1;
 3 — медленно присесть;
 4 — медленно встать. 10—12 раз. Обращать внимание на синхронность движений.

9 (рис. 9). И. п.,
 1, 2 — то же, что в упр. 1;
 3 — поочередно по команде учителя «Подтянись!» в каждой группе из виса стоя подтягиваются учащиеся под номерами 3 и 4. 2—3 раза.

10. И. п.,
 1, 2 — то же, что в упр. 1;
 3 — опустить скамейку с противоположной (левой) стороны;
 4 — поднять скамейку вверх на прямые руки;
 5 — опустить скамейку с правой стороны;
 6 — поднять скамейку вверх на прямые руки.
 4—5 раз в каждую сторону. Упражнение можно выполнять и стоя на другой скамейке.

11 (рис. 10). И. п.,
 1, 2 — то же, что в упр. 1;
 3 — медленно опуская руки, положить скамейку наголову;
 4 — присесть;
 5—6 — ходьба вперед в приседе 10—20 м.

12 (рис.

11). Продвижение по залу шагом, бегом со скамейкой на правом (левом) плече.

13 (рис. 12). И. п. — стоя ноги врозь перед скамейкой.

1,2 — присев, продеть руки между верхней и нижней рейками скамейки хватом снизу за дальний край;

3 — встать, скамейка на прямых руках;

4 — руки согнуть;

5 — руки выпрямить, скамейка на вытянутых руках;

6 — руки согнуть. 8—10 раз.

14 (рис. 13). И. п. — лежа на спине на гимнастических матах головой к скамейке.

1 продеть руки меж-

ду верхней и нижней рейками скамейки хватом сверху обеими руками за дальний край скамейки;

2—3 — не отрывая ног от пола, скамейку медленно поднять и плавно опустить на бедра;

4—5 — обратным движением осторожно поставить скамейку на пол.

6—8 раз. Упражнение помогает преодолевать чувство страха. При выполнении упражнения особенно необходимы сосредоточенность каждого занимающегося и согласованность движений. Упражнение можно выполнять с помощью учителя.

15 (рис. 14). И. п. — лежа на спине на гимнастических матах ногами к скамейке.

1 — продеть обе ноги между верхней и нижней рейками скамейки;

2—3 — скамейку медленно приподнять над полом;

4—5 — плавно опуская ноги, поставить скамейку на пол. 8—10 раз. Упражнение выполнять со страховкой.

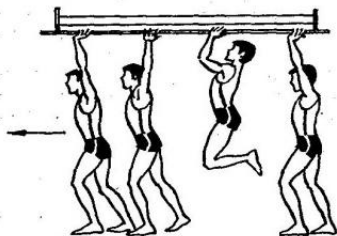


Рис. 9

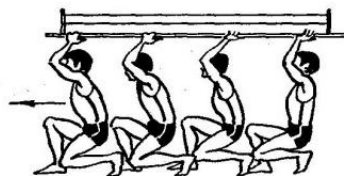


Рис. 10



Рис. 11

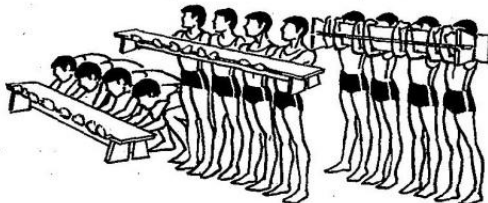


Рис. 12



Рис. 13

Рис. 14

2. Выполнить беговые и прыжковые упражнения:

- бег с высоким подниманием бедра;

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

3.Выполнение круговой тренировки

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

Тема № 15:

Тест-контроль. Обязательные контрольные задания.

Алгоритм выполнения:

1.Выполнить разминку

ОРУ в парах:

- 1) и.п. – стоя спиной друг к другу, руки на уровне груди
- 1) – поворот в правую сторону, коснуться ладонями рук
- 3 – поворот в левую сторону, коснуться ладонями рук
- 4 и.п. – стоя лицом друг к другу, руки на плечах партнера, широкая стойка ноги врозь
 - 1 - 3 – наклоны вперед (давить на плечи партнера)
 - 4 – и.п.
- 3) и.п. – стоя лицом друг к другу, правая рука на плече партнера – махи вперед свободной левой рукой, затем левая рука на плече партнера, махи вперед правой.
- 4) и.п. – стоя лицом друг к другу, широкая стойка ноги врозь, руки сцеплены
 - 1 – присед на правой
 - 2 – и.п.
 - 3 – присед на левой
 - 4 – и.п.
- 5) и.п. – стоя спиной друг к другу, руки сцеплены в локтях
 - 1 – присед (нужно давить на спину партнера)
 - 2 – встать (нужно давить на спину партнера)
- 6) и.п. – стоя спиной друг к другу, руки сцеплены в локтях
 - 1 – полноценный присед
 - 2 – выпрямить ноги
 - 3 – согнуть ноги
 - 4 – встать (давить на спину партнера)
- 7) и.п. – сед. напротив друг друга, носки ног находятся у колен партнера, упор руками сзади
 - 1 - 2– выполняют перенос ног по углом через ноги партнера первый номер

3 - 4 – второй номер

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

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

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

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

2.Выполнение контрольных нормативов по легкой атлетике

Тема № 16:

Тест-контроль. Бег на длинные дистанции. 3000 м. - дев., 5000 м. - юн.

Алгоритм выполнения:

1.Выполнение разминки

ОРУ 2 комплекс:

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 голеностопа

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.

2.Выполнение специальных беговых и прыжковых упражнений

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

3.Тест-контроль. Бег на длинные дистанции. 3000 м. - дев., 5000 м. - юн.

Контрольный норматив:

девушки – 3000 м., норматив : «5» - 20.0; «4» - 22.0; «3» - 23.30

Бег юноши – 3000м., норматив : «5» - 30.0; «4» - 34.0; «3» - 36.

Раздел 2: Лыжная подготовка

Тема №17

Знакомство с лыжной трассой.

Алгоритм выполнения:

Прохождение по учебной лыжне (дистанция - 3 км) с применением техники классических лыжных ходов, а также техники спусков, торможений и преодоления подъемов.

Обратить внимание на технику скользящего шага и работу палками.

Тема №18:

Основные лыжные элементы с лыжами и на лыжах.

Алгоритм выполнения:

1. Освоить строевые приемы с лыжами и на лыжах

СТРОЕВЫЕ ПРИЕМЫ С ЛЫЖАМИ И НА ЛЫЖАХ

Перед построением лыжи скрепляются с палками.

По команде «Становись!» поставить скрепленные лыжи пятками у носка правой ноги, удерживая лыжи правой рукой за грузовую площадку выше скобы.

По команде «Равняйся!», поворачивая голову, лыжи прижать к плечу. По команде «Смирно!» поставить голову прямо, а руку с лыжами перенести в прежнее положение.

По команде «Лыжи на пле-ЧО!» лыжи взять на левое плечо, придерживая левой рукой за нижние концы.

По команде «Лыжи к но-ГЕ!» лыжи возвращаются в исходное положение.

По команде «Лыжи под ру-КУ!» взяться правой рукой за лыжи около скобы крепления, а левой - у грузовой площадки, наклонить верхние концы вперед- вниз и, поворачивая лыжи слева направо, прижать их локтем правой руки к боку. В таком положении лыжи переносятся при длительном передвижении в пешем строю.

Лыжи из положения «к ноге» кладутся на снег по команде «Лыжи - ПОЛОЖИТЬ!». По этой команде в двухшереножном строю первая шеренга делает три шага вперед, затем обе шеренги одновременно делают шаг левой ногой вперед и кладут лыжи на снег, после чего приставляют левую ногу к правой. В одношереножном строю выполняются только два последних приема.

Для того чтобы взять лыжи, подается команда «Лыжи - ВЗЯТЬ!». По этой команде, сделав шаг левой ногой, взять лыжи и принять строевую стойку с лыжами.

В двухшереножном строю после приставления левой ноги к правой вторая шеренга делает три шага вперед.

По команде «На лыжи - СТАНОВИСЬ!» взять лыжи в левую руку, правой снять палки и поставить их в снег, разъединить лыжи и положить их грузовыми площадками

у ног справа и слева. Прикрепить лыжи к обуви, взять палки, надеть петли и принять строевую стойку на лыжах.

По команде «Налево!» («Направо!») повороты выполняются переступанием на лыжах в нужную сторону на 90°.

По команде «Кругом!» поднять согнутую в колене левую ногу с лыжей вперед-вверх, одновременно переставляя палку назад (за пятку правой лыжи), повернуть ногу налево-назад и опустить на снег. Переносить тяжесть тела на левую ногу, обнести правую ногу с лыжей вокруг опорной и опустить ее на снег. Палки поставить возле креплений.

Разучив основные строевые приемы с лыжами на месте, можно переходить к выполнению их в движении. Для поворота кругом в движении необходимо по предварительной команде сделать остановку, а по исполнительной - поворот так же, как и на месте. Перемена направления (влево, вправо) в движении производится переступанием, как и на месте, но с сохранением скольжения.

2. Свободное катание 2 – 3 км

Тема № 19:

Обучение попеременно двухшажному ходу. Свободное катание на лыжах 2 – 3 км.

Алгоритм выполнения:

1. Выполнение разминки – 2 разминочных круга.

2. Освоение техники лыжных ходов

Техника:

Попеременный двухшажный ход - наиболее распространенный способ передвижения на лыжах. Попеременным он называется потому, что происходит попеременная работа палками. Двухшажным - потому, что один цикл движений состоит из двух скользящих шагов (левой и правой ногой) и двух попеременных отталкиваний палками (правой и левой рукой) – одно отталкивание палкой на каждый шаг (рис. 2).

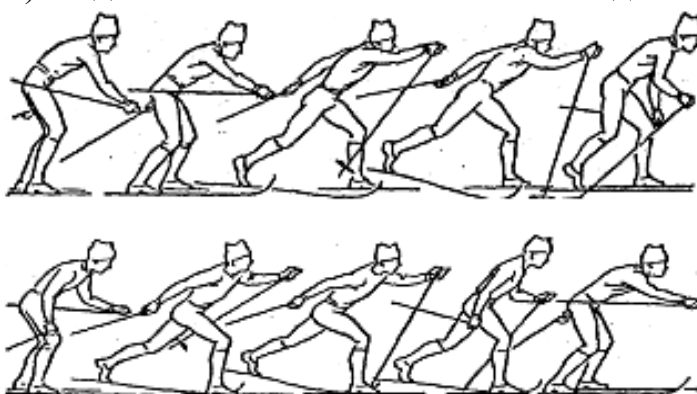


Рис. 2. Попеременный» двухшажный ход.

Он применяется при передвижении на равнине и на пологих подъемах. Рассмотрим выполнение отдельных элементов техники попеременного двухшажного хода (шаг правой ногой).

При правильно выполненном отталкивании голень, бедро и туловище составляют прямую линию (рис. 3). Нога в конце отталкивания должна распрямиться полностью (точка 1). Правая рука с палкой согнута в локте и вынесена вперед, кисть на

уровне плеча (точка 2). В самый последний момент отталкивание заканчивается выпрямлением стопы (точка 3). Лыжник переносит вес тела на выдвинутую вперед левую лыжу и начинает скользить на ней.

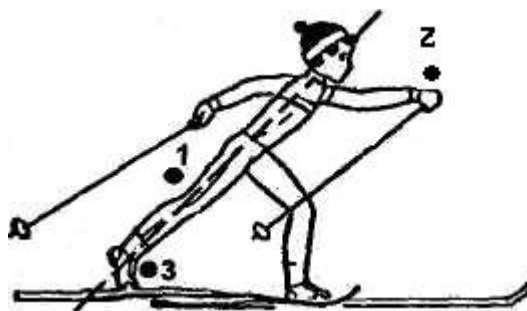


Рис.3 Окончание отталкивания ногой, начало перехода к скольжению на одной лыже.

Скольжение выполняется на согнутой в колене ноге (рис. 4). Колено находится над подъемом или носком ноги (точка 1). Голень расположена вертикально. После отталкивания нога с лыжей по инерции продолжает движение назад-вверх (точка 2). Из положения одноопорного скольжения лыжник готовится сделать следующий шаг. При замедлении скольжения правая палка ставится на снег на уровне носка левой ноги (точка 3) под углом $80-85^\circ$. Рука немного согнута в локтевом суставе (точка 4), кисть на уровне глаз (точка 5).

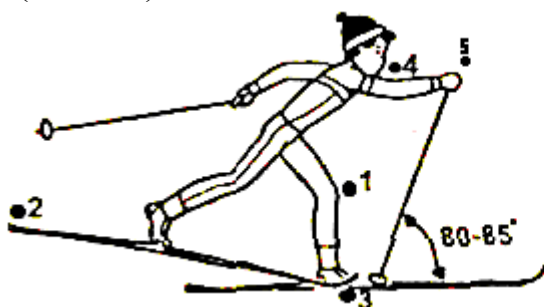


Рис. 4. Скольжение на опорной ноге.



Рис. 5. Скольжение с подседанием.

При начале отталкивания палкой (рис. 5) туловище наклоняется вперед, оказывая давление на правую руку и палку (точка 1). Левая рука маховым движением выносятся вперед-вверх. Правая нога из крайнего положения начинает движение вперед. Стопа правой ноги плавно опускается на снег у каблука ботинка левой опорной ноги (точка 2). Как только правая нога поравняется с левой, следует небольшое, но быстрое сгибание обеих ног (точка 3).

Правую ногу лыжник быстро продвигает вперед, стараясь загрузить ее массой тела. Правая рука с нажимом на палку движется назад (рис. 6). Кисть руки проходит чуть выше колена. К моменту отрыва от снега палка и рука образуют прямую линию (точки 1 и 2). Толчок палкой происходит быстро и обязательно с полной амплитудой (т.е. до конца назад).

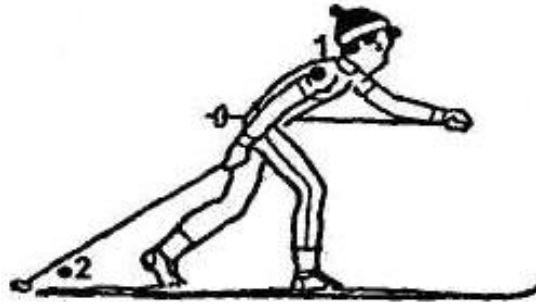


Рис. 6. Выпад с подседанием

Давление кистью осуществляется через петлю палки (рис. 7). В момент завершения отталкивания лыжная палка удерживается большим и указательным пальцами кисти руки.



Рис. 7. Момент окончания толчка.

Заканчивая отталкивание левой ногой (точка 1), лыжник быстро, но плавно переносит вес тела на правую ногу (рис. 8). Теперь скольжение происходит на правой ноге (точка 2). Левая нога, завершив отталкивание, свободно (по инерции) отводится назад-вверх (точка 3). С началом скольжения на правой ноге левая рука выносит палку вперед. Затем движения повторяются (шаг левой ногой).

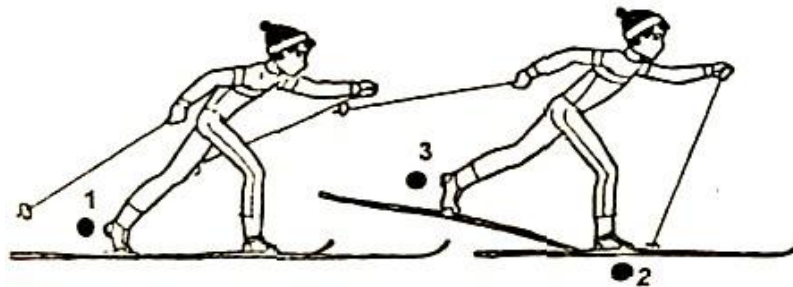


Рис.8. Окончание отталкивания ногой, переход к скольжению на одной лыже.

3.Свободное катание 2 – 3 км

Тема № 20:

Продолжать обучение попеременно двухшажного хода.

Алгоритм выполнения

1.Выполнить разминку – 2 разминочных круга

2.Продолжение изучения техники

Техника скользящего шага для попеременного двухшажного хода. Фаза 1 – свободное одноопорное скольжение на левой лыже. Начинается оно с

момента отрыва правой лыжи от снега и заканчивается постановкой правой палки на снег. Длительность фазы – 0,09-0,14 с. Цель лыжника в этой фазе – по возможности меньше потерять скорость и подготовиться к отталкиванию рукой.

Правая нога после окончания отталкивания, сгибаясь в коленном суставе с целью расслабления, поднимается с лыжей по инерции назад вверх.

Вынос правой руки вперед вверх заканчивается поднятием кисти до уровня головы. Лыжник начинает наклонять туловище вперед и разгибать правую руку в плечевом суставе, готовясь к постановке палки на снег. Левая рука вначале удерживает палку сзади, а затем начинает опускать её вниз.

Фаза 2 – скольжение с выпрямлением опорной (левой) ноги в коленном суставе – длится от постановки палки на снег до начала сгибания левой ноги в коленном суставе. Продолжительность фазы 0,2-0,25 с.

В этой фазе лыжник должен поддержать, а по возможности и увеличить скорость скольжения. Левая палка ставится на снег не много впереди носка ботинка левой ноги под острым углом к направлению движения. Это позволяет сразу же начать отталкивание ею.

Правую ногу, согнутую в коленном суставе, лыжник начинает опускать и, сгибая ее в тазобедренном суставе, подводит к левой ноге. С постановкой правой ноги на снег она подводится к левой при скольжении правой лыжи.....

Левая рука, слегка согнутая в локтевом суставе, опускается вниз.

Фаза 3 – скольжение с подседанием на левой ноге. Начинается оно со сгибания опорной (левой) ноги в коленном суставе и заканчивается остановкой левой лыжи. Продолжительность фазы – 0,06-0,09 с. Цель фазы – ускорить перекат.

Левая нога сгибается в коленном суставе, голень ее наклоняется вперед. В этой фазе заканчивается подведение правой ноги к левой.левой рукой лыжник начинает ускоренный вынос палки вперед.

В этой фазе необходимо быстро согнуть ногу в голеностопном суставе, ускорить мах ногой вперед, усилить давление рукой на палку.

Фазы 4 – выпад правой ногой с подседанием на левой ноге. Начинается фаза с остановки лыжи и заканчивается началом разгибания левой ноги в коленном суставе. Продолжительность фазы – 0,03-0,06 с. Цель лыжника в этой фазе – ускорить выпад.

С остановкой левой лыжи начинается ускоренный выпад правой ногой со скольжением лыжи.

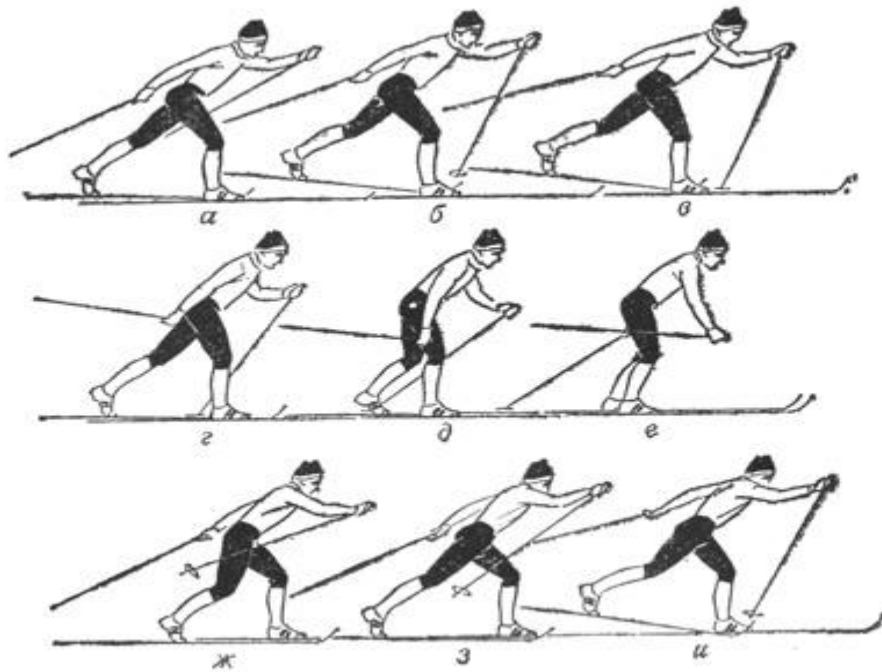
Фаза 5 – отталкивание с выпрямлением толчковой (левой) ноги.

Начинается оно с разгибания толчковой ноги в коленном суставе и заканчивается отрывом левой лыжи от снега. Продолжительность фазы – 0,08-0,12 с. Цель фазы – ускорить перемещение массы тела вперед.

В начале этой фазы завершается отталкивание правой рукой разгибанием ее в плечевом и локтевом суставах. Угол наклона палок в момент отрыва их от снега около 30°.

С отрывом левой лыжи от снега начинается второй скользящий шаг, но уже на правой лыже, фазовая структура движения в котором такая же, как и при первом шаге.

Техника попеременного двухшажного хода



3. Свободное катание 2 – 3 км.

Тема № 21: Обучение одновременным ходам (одно-, двух и более на разной скорости передвижения).

Алгоритм выполнения:

1. Выполнить разминку – 2 разминочных круга.

2. Освоить одновременные лыжные ходы

Техника

В одновременном бесшажном ходе лыжник все время скользит на двух лыжах, поддерживая скорость сильными одновременными отталкиваниями палками (рис. 10). Ноги в отталкивании не участвуют.

Одновременный бесшажный ход применяется на пологих спусках, а при хорошем скольжении - и на равнине (т.е. на ровных участках местности).

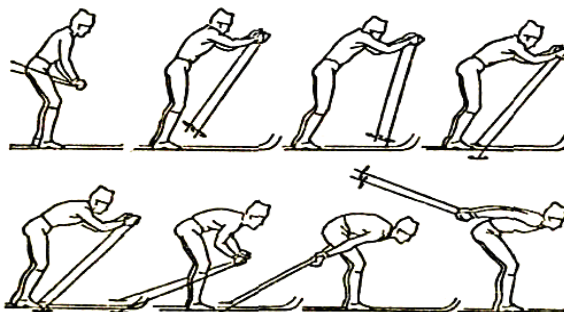


Рис. 10. Одновременный бесшажный ход

Рассмотрим отдельные элементы техники одновременного бесшажного хода. После окончания отталкивания двумя палками лыжник, скользя на обеих лыжах, выносит палки вперед, направляя их кольцами назад-вниз (рис. 11).

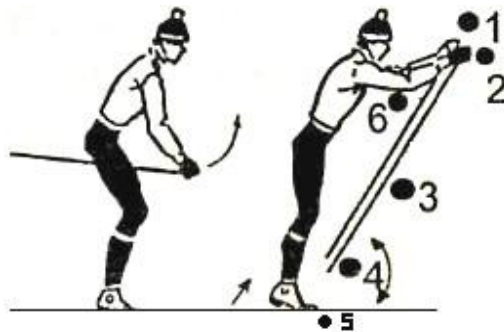


Рис. 11. Исходное положение перед отталкиванием

Исходное положение перед отталкиванием: кисти рук на уровне глаз (точка 1), чуть шире плеч (точка 2); палки параллельны друг другу (точка 3) под острым углом 70-80° к опоре (точка 4); вес тела на передней части стоп (точка 5), локти в стороны (точка 6).

При отталкивании (рис. 12) палки ставят на снег на уровне носков лыжных ботинок (точка 1). На палки нужно давить сразу, как только они коснулись снега. Сначала давление осуществляется за счет сгибания туловища (точка 2), а затем за счет разгибания рук. При отталкивании палками ноги излишне не сгибать (точка 3). Кисти рук проходят возле коленей. Сгибать туловище вперед-вниз при отталкивании нужно с силой. В конце отталкивания рука и палка составляют одну прямую (точка 4). Туловище наклонено вперед почти до горизонтального положения (точка 5).



Рис.12. Отталкивание

После отталкивания палками следует свободное скольжение (рис.13), плавное разгибание туловища (точка 1), и лыжник вновь выносит палки вперед. Резкое выпрямление значительно увеличивает давление на лыжи, что, в свою очередь, приводит к увеличению силы трения лыж о снег и потере скорости движения. Затем цикл движения повторяется.

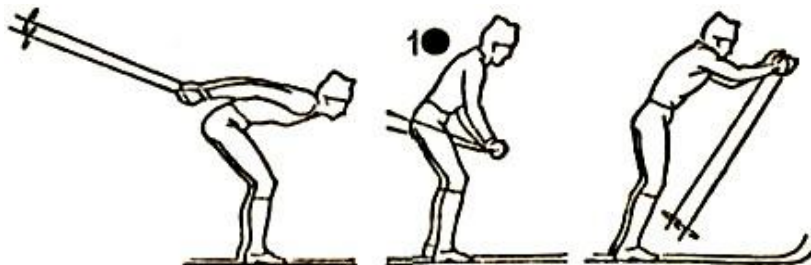


Рис. 13. Свободное скольжение

Одновременно одношажный ход.

Различают два варианта одновременного одношажного хода: скоростной (ранее назывался стартовым) – с одновременным отталкиванием ногой и выносом рук (рис. 14) и основной – с выносом рук и палок кольцами вперед до начала отталкивания но-

гой (рис. 15). В этом ходе важно выполнять отталкивание поочередно правой и левой ногой.

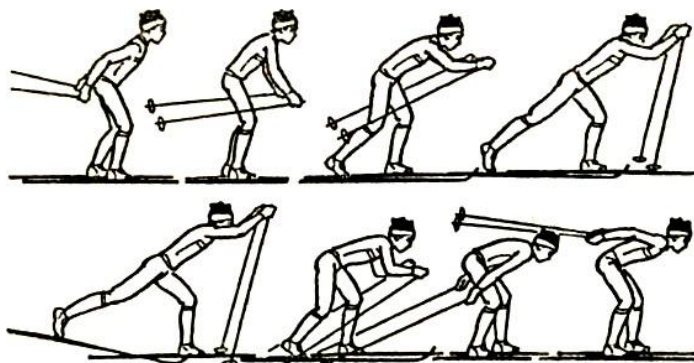


Рис. 14. Техника скоростного способа выполнения одновременного одношажного хода.

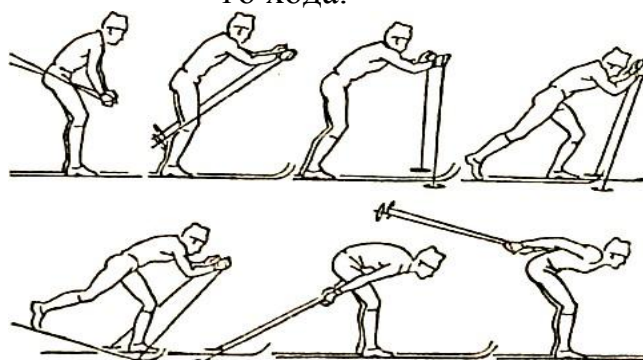


Рис. 15. Техника основного способа выполнения одновременного одношажного хода.

Одновременный одношажный ход в основном применяется при движении под уклон (на пологих спусках), но иногда (при отличном скольжении или при необходимости развития максимальной скорости) им пользуются при передвижении по равнине.

3. Свободное катание

Тема № 22:

**Продолжать учить чередованию одновременных ходов. Свободное катание
3 – 5 км**

Алгоритм выполнения:

1. Выполнить разминку – 1 разминочный круг.

2. Выполнение чередования одновременных ходов

При одновременном двухшажном ходе лыжник выполняет два отталкивания ногами (правой и левой) и одновременное отталкивание палками (рис. 16).

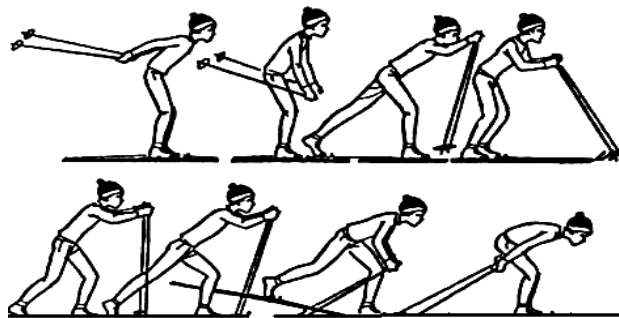


Рис. 16. Одновременный двухшажный ход

Этот ход применяется на равнине при отличных и хороших условиях скольжения и на пологих спусках при удовлетворительном скольжении. Рассмотрим выполнение отдельных элементов техники одновременного двухшажного хода с момента скольжения лыжника на двух лыжах после отталкивания палками.

Лыжник из скольжения на обеих лыжах (рис. 17, точка 1) переносит вес тела на левую ногу, делает скользящий шаг правой, одновременно вынося палки свободным маховым движением.

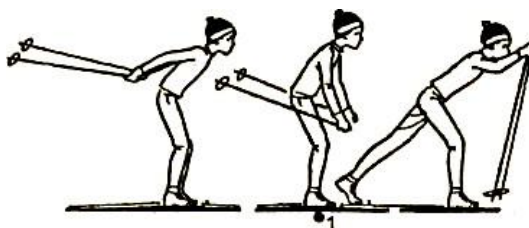


Рис. 17. Первый шаг (правой) и вынос палок.

Затем следует скользящий шаг левой ногой (рис. 18), в процессе которого продолжается вынос палок кольцами вперед на уровне носков лыж (точка 1), руки согнуты в локтевых суставах (точка 2).



Рис. 18. Второй шаг (левой) и постановка палок на снег.

В момент окончания отталкивания правой ногой (точка 3) палки приходят в рабочее положение (под острым углом вперед - точка 4) и начинается активное отталкивание руками.

Во время отталкивания палками лыжник скользит на левой лыже, а правую ногу непрерывным маховым движением выносит вперед (рис. 19), приставляет ее к левой (точка 1) и наклоняет туловище до горизонтального положения (точка 2). Отталкивание палками заканчивается вместе с приставлением толчковой ноги к опорной. Начинается скольжение на двух лыжах. Затем цикл повторяется.



Рис. 19. Отталкивание палками, начало свободного скольжения.

3. Свободное катание

Тема № 23: Переход с попеременных ходов на одновременные и на оборот в зависимости от рельефа местности. Горнолыжная техника прохождения спусков и подъемов.

Алгоритм выполнения:

1. Выполнить разминку – 2 разминочных круга.

2. Освоить горнолыжную технику и технику 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.

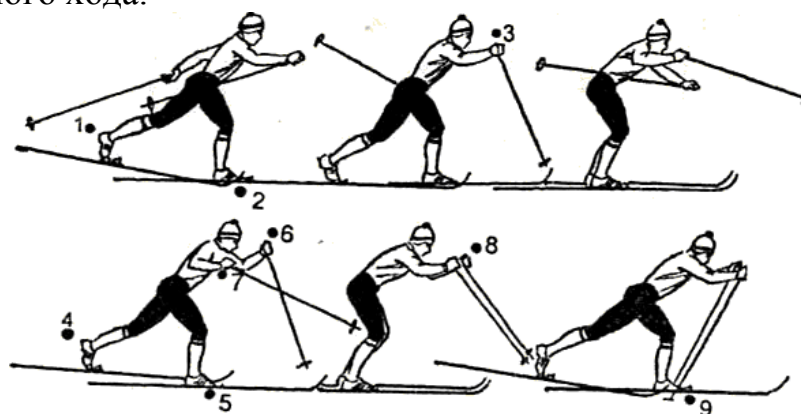


Рис. 20. Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный через два шага.

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.

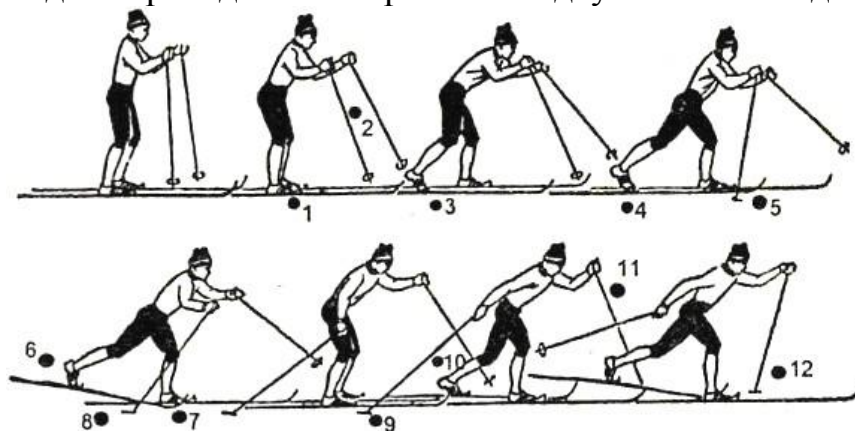


Рис. 21. Переход с одновременного хода на попеременный двухшажный ход.

Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный 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.

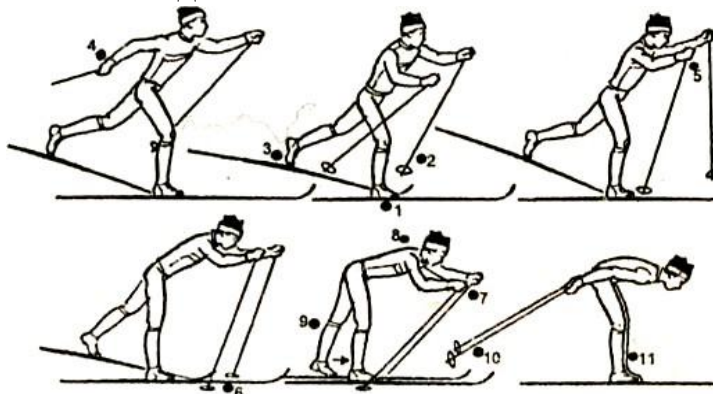


Рис. 22. Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный (без шага).

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.

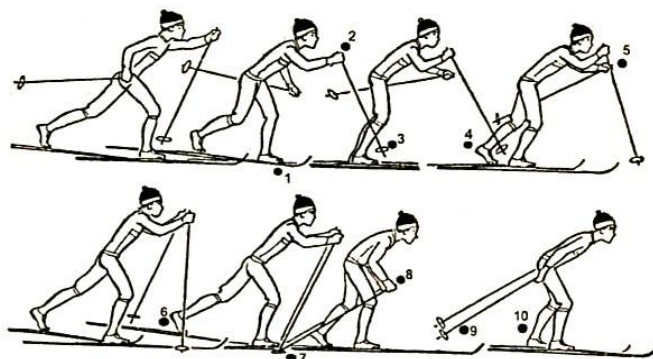


Рис. 23. Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный через один шаг.

3. Прохождение учебной трассы 3 – 5 км.

Тема № 24:

Ознакомление с коньковым ходом (двухшажный).

Алгоритм выполнения:

1. Выполнить разминку – 2 разминочных круга

2. Освоить технику коньковых ходов.

Техника одновременного двухшажного конькового хода.

Цикл хода состоит из двух скользящих коньковых шагов и одного отталкивания палками (рис. 27).

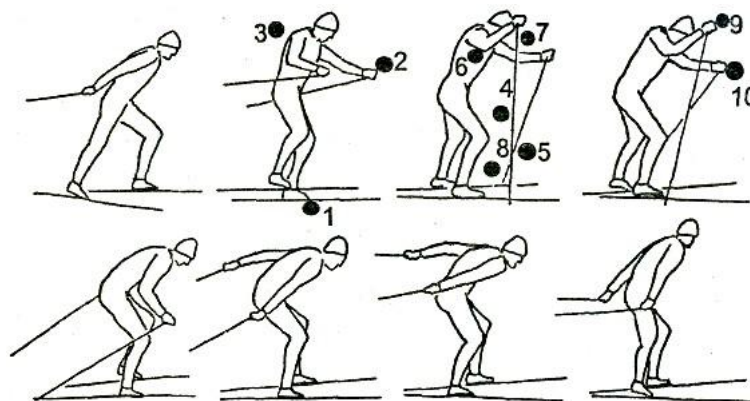


Рис. 27. Одновременный двухшажный коньковый ход (правосторонний вариант хода).

Первый и второй скользящие шаги неравнозначны. Они отличаются по длине, продолжительности и скорости. Отталкивание палками в большей степени приходится на второй шаг. Этому ходу свойственна асимметричность в координации движений рук и ног.

Существует два варианта хода, которые различаются по находящейся в опорном положении ноге в начале отталкивания палками, - правосторонний и левосторонний. В каждом варианте одни и те же группы мышц плечевого пояса и нижних конечностей испытывают неравномерное напряжение. Смена правостороннего варианта на левосторонний может выполняться через цикл одновременного одношажного конькового хода.

После окончания отталкивания ногой происходит свободное скольжение на другой лыже (см. рис. 27, точка 1) и вынос палок вперед (точка 2). При скольжении туловище выпрямлено (точка 3). Отталкивание ногой начинается до постановки палок на снег. Оно совершается согнутой в коленном суставе ногой плавным жимовым усилием.

В отличие от одновременных классических ходов в этом ходе палки ставятся в снег неодновременно, с несимметричным наклоном (точки 4 и 5) и неодинаковым сгибанием рук в плечевых и локтевых суставах (точки 6 и 7).

Симметричному расположению правой и левой рук препятствует широко отведенная в сторону опорная лыжа. Из-за этого одноименная с опорной ногой рука, значительно больше выпрямленная в локтевом суставе (точка 7), ставит палку под более острым углом (точка 8) и, как правило, несколько раньше другой. Кисти рук в начале отталкивания занимают разновысокое положение (точки 9 и 10).

Отталкивание палкой со стороны опорной ноги (на рисунке - правой) осуществляется строго по направлению движения лыжника. Другой палкой лыжник толкается больше в сторону, в поперечном направлении.

Завершается отталкивание палками (как и их постановка) неодновременно. Так, например, в правостороннем варианте хода (см. рис. 27) левая палка раньше отрывается от снега. Неодинаковое положение палок свидетельствует о различном направлении приложения усилий и отталкивания.

Угол разведения лыж на равнинных участках составляет $15-45^\circ$ и определяется преимущественно скоростью передвижения, с увеличением которой он уменьшается. На подъемах угол еще больше увеличивается и доходит до $60-80^\circ$ (в зависимости от крутизны склона).

Одновременный двухшажный коньковый ход применяется на ровных отрезках трассы в хороших условиях скольжения.

Техника попеременного двухшажного конькового хода.

Этот ход иногда называют «скользящей елочкой», так как он имеет сходство с преодолением подъема способом «елочка». Этот ход позволяет развивать самую большую частоту шагов (рис. 28, 29).

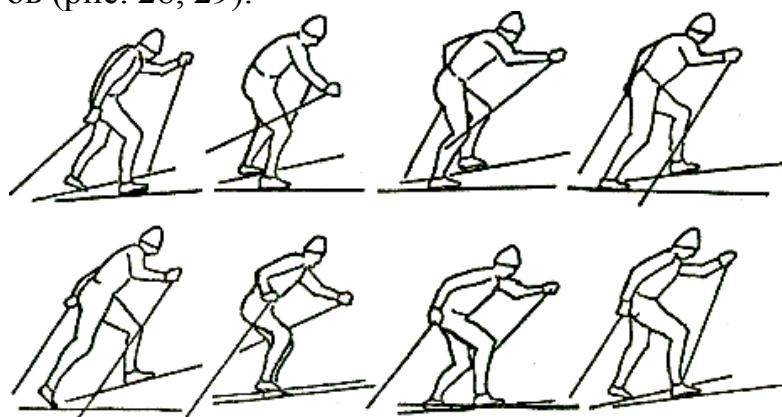


Рис. 28. Попеременный двухшажный коньковый ход (вид сбоку).

Разведение носков лыж в стороны (угол между лыжами) при попеременном коньковом ходе составляет $60-70^\circ$.

Применяется этот ход редко, как правило, на подъемах крутизной свыше 15° .

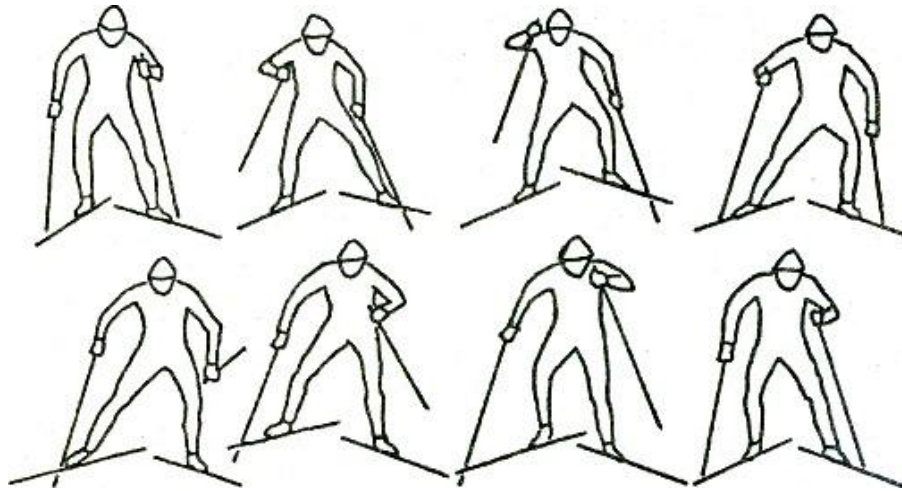


Рис. 29. Попеременный двухшажный коньковый ход (вид спереди).

3. Прохождение учебно – тренировочной трассы

Тема № 25:

Тест-контроль. Техника переменных ходов 1 км (дев). 2 км (юн).

Алгоритм выполнения:

1. Выполнить разминку – 2 разминочных круга

2. Контроль – техника переменных ходов.

Контроль уровня технической подготовленности предполагает выполнение студентами нескольких технических нормативов: попеременный двухшажный ход; одновременный бесшажный ход; одновременный одношажный ход; одновременный двухшажный ход.

Требования к технике попеременного двухшажного хода

1. Передвижение должно быть на немного согнутых ногах (отталкивание сильное, уверенное, шаг длинный). Передвижение одноопорным, скольжением отрывая лыжи от снега. Направление отталкивания ногой не слишком вверх. Вынос маховой ноги в прямом положении. Отталкивание ногой законченное, толчковая нога полностью выпрямляется.

2. Отталкивание палкой законченное, руки при отталкивании выпрямляются.

3. Туловище наклонено вперед. Не должно быть торопливости движений. Уверенное продвижение вперед на скользящей лыжи.

Требования к технике одновременного бесшажного хода

1. Отталкивание палками законченное. Руки проходят на уровне колен и разгибаются до конца.

2. Туловище активно наклоняется вперед и участвует в отталкивании. Туловище не должно проваливаться между палками в начале отталкивания, оно выпрямляется вместе с выносом палок.

3. После отталкивания кисти не подниматься выше тазобедренного сустава.

4. В момент отталкивания руками ноги немного согнуты.

Требования к технике одновременного одношажного, двухшажного ходов

(Требования те же, что и в технике одновременного бесшажного хода)

Отталкивание ногой сильное и длинный не торопливый шаг

Оценка по технике передвижения на лыжах выставляется по системе зачтено, не зачтено.

Контроль уровня спортивной подготовленности предполагает, выполнение норматива, по скорости передвижения на лыжах классическими ходами юноши 5км девушки 3км. (см. табл. 21).

Таблица 21

Дис- танция Оценка Группа	Оценка					
	Женщины			Мужчины		
	5	4	3	5	4	3
3км	17.00	18.30	19.30			
5км				24.00	25.30	26.30

Нормы по оценке спортивной подготовленности.

3. Прохождение учебно – тренировочной трассы

Тема № 26: Тест-контроль. Одновременные ходы.

Алгоритм выполнения:

1. Выполнить разминку.

В группах обсудить, подготовить и провести комплекс упражнений для разминки в соревновательных условиях. Упражнения на согласованность движений в попеременном двухшажной ходе (учащиеся отрабатывают два-три упражнения из приведенных ниже по рекомендации учителя).

1. Передвижение ускоренными шагами с небольшим повышением скорости (отработка согласованности движений рук и ног).

2. Удлинение шагов с акцентированной координацией движений рук и ног.

3. Передвижение бесшажным ходом с попеременным отталкиванием палками (одна рука выносится вперед после завершения толчка другой рукой). Постановка палки осуществляется на уровне крепления.

4. Вынос палок вперед и постановка их на уровне креплений, отталкивание палками вниз- назад (на месте и в движении).

5. Попеременный ход с одной палкой.

6. Попеременный двухшажной ход в соревновательном темпе.

Упражнения на склоне.

1. Взаимопроверка основной стойки спуска.

2. Спуск с пружинящими приседаниями за счет сгибания ног в голеностопных и коленных суставах (таз не опускать).

3. Спуск с легкими многократными подпрыгиваниями.

4. При переходе от склона к площадке выполнить подсед с разножкой (для нейтрализации силы инерции, которая может привести к падению)

2. Тест-контроль. Одновременные ходы.

3. Прохождение учебно – тренировочной трассы

Тема № 27:
Тест-контроль. Горнолыжная техника.

Алгоритм выполнения:

1. Выполнить разминку – 2 разминочных круга

2. Контроль – горнолыжная техника.

При передвижении на лыжах по пересеченной местности лыжникам приходится преодолевать подъемы различной крутизны, длины и рельефа. Существуют разные способы подъемов на лыжах: скользящим 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).

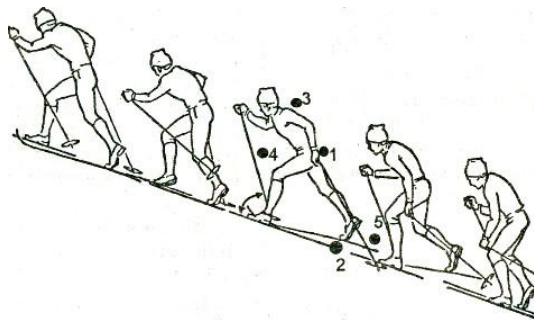


Рис. 32. Подъем скользящим шагом.

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 ног 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.

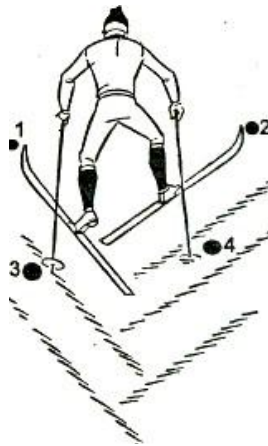


Рис. 35. Подъем «ёлочкой».

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.

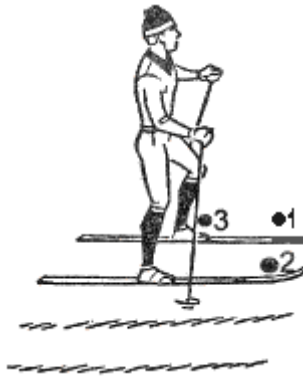


Рис. 36. Подъем «лесенкой».

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.

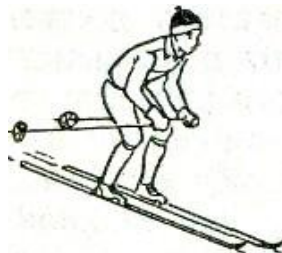


Рис. 38. Средняя стойка (основная).

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.

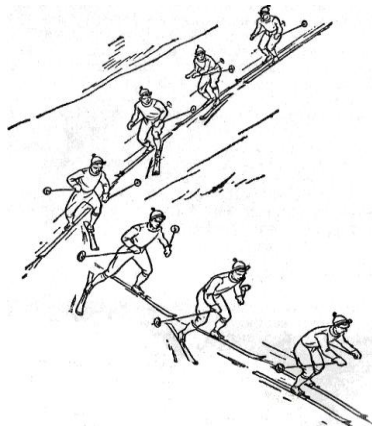


Рис. 46. Поворот переступанием.

Поворот упором (рис. 47). Этот способ применяется при большой скорости для плавного изменения направления движения, если нет лыжи. 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).

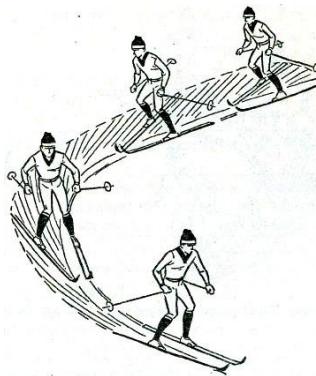


Рис. 47. Поворот упором.

Поворот «плугом» (рис. 48, 49). Он используется для погашения скорости на спуске.

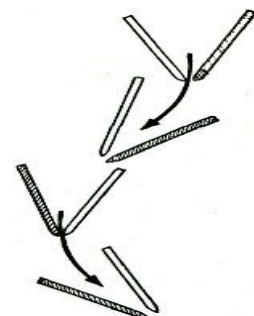
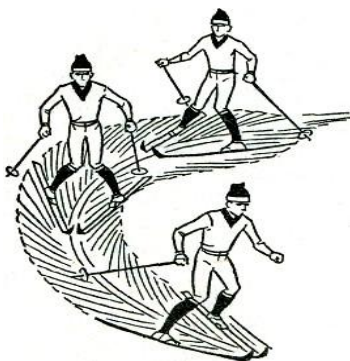


Рис. 48. Поворот «плугом». Рис. 49. Расположение лыж при повороте «плугом».

Перед началом поворота лыжник принимает положение «плуга» - пятки лыж разведены в стороны, носки лыж находятся друг от друга на небольшом расстоянии. Затем внешняя лыжа закантовывается мягким, плавным движением и на нее перене-

сится 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.

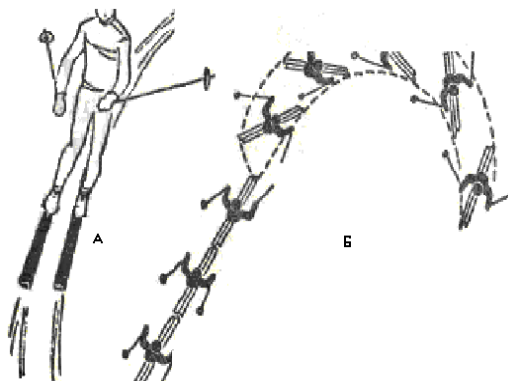


Рис.50. Поворот на параллельных лыжах:
а - по лыжне; б - по склону без лыжни.

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.

3. Прохождение тренировочной трассы

Тема № 28:

Контрольный норматив на дистанции.

Алгоритм выполнения:

1. Выполнить разминку.

В группах обсудить, подготовить и провести комплекс упражнений для разминки в соревновательных условиях. Упражнения на согласованность движений в попе-

ременном двухшажной ходе (учащиеся отрабатывают два-три упражнения из приведенных ниже по рекомендации учителя).

1. Передвижение ускоренными шагами с небольшим повышением скорости (отработка согласованности движений рук и ног).

2. Удлинение шагов с акцентированной координацией движений рук и ног.

3. Передвижение бесшажным ходом с попеременным отталкиванием палками (одна рука выносится вперед после завершения толчка другой рукой). Постановка палки осуществляется на уровне крепления.

4. Вынос палок вперед и постановка их на уровне креплений, отталкивание палками вниз-назад (на месте и в движении).

5. Попеременный ход с одной палкой.

6. Попеременный двухшажной ход в соревновательном темпе.

Упражнения на склоне.

1. Взаимопроверка основной стойки спуска.

2. Спуск с пружинящими приседаниями за счет сгибания ног в голеностопных и коленных суставах (таз не опускать).

3. Спуск с легкими многократными подпрыгиваниями.

4. При переходе от склона к площадке выполнить подсед с разножкой (для нейтрализации силы инерции, которая может привести к падению)

2. Контрольный норматив на дистанции.

3 км – «5» - 19.00; «4» - 21.00; «3» - б/вр.

5 км – «5» - 25.50; «4» - 27.20; «3» - б/вр.



Тема № 29:

Контрольный норматив 10 км (юн), 5 км (дев).

Алгоритм выполнения:

1. Выполнить разминку.

В группах обсудить, подготовить и провести комплекс упражнений для разминки в соревновательных условиях. Упражнения на согласованность движений в попеременном двухшажной ходе (учащиеся отрабатывают два-три упражнения из приведенных ниже по рекомендации учителя).

1. Передвижение ускоренными шагами с небольшим повышением скорости (отработка согласованности движений рук и ног).

2. Удлинение шагов с акцентированной координацией движений рук и ног.

3. Передвижение бесшажным ходом с попеременным отталкиванием палками (одна рука выносится вперед после завершения толчка другой рукой). Постановка палки осуществляется на уровне крепления.

4. Вынос палок вперед и постановка их на уровне креплений, отталкивание палками вниз-назад (на месте и в движении).

5. Попеременный ход с одной палкой.

6. Попеременный двухшажной ход в соревновательном темпе.

Упражнения на склоне.

1. Взаимопроверка основной стойки спуска.

2. Спуск с пружинящими приседаниями за счет сгибания ног в голеностопных и коленных суставах (таз не опускать).

3. Спуск с легкими многократными подпрыгиваниями.

4. При переходе от склона к площадке выполнить подсед с разножкой (для нейтрализации силы инерции, которая может привести к падению)

2. Контрольный норматив 10 км (юн), 5 км (дев).

5 км – «5» - 30.00; «4» - 32.00; «3» - б/вр.

10 км – «5» - 60.50; «4» - 62.20; «3» - б/вр.

Раздел 3: Спортивные игры (баскетбол)

Тема № 30:

Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока.

Алгоритм выполнения:

1. Выполнить разминку.

Шести минутный бег с изменением скорости и направления движения.

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

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

3. Выполнить эстафеты с элементами баскетбола.

1) Встречная эстафета:

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

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

3) «Баскетбол – игра гигантов».

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

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

Обучение ведению мяча на месте.

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

Подводящие упражнения.

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

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

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

Тема № 31:

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

Алгоритм выполнения:

1.Выполнить разминку

Ходьба

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

Бег, бег с ускорением

Ходьба

ОРУ в кругу

1. И.п. – узкая стойка ноги врозь

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

2. И.п. - узкая стойка ноги врозь

1-дугами на руку руки вверх, встать на носки

2-и.п.

3-дугами вперед руки вверх

4-и.п.

3. И.п. – узкая стойка ноги врозь

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

5,6,7,8 – круговое движение назад

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

1- встать на носки, руки вверх

2- и.п.

3- встать на носки, руки вперед

4-и.п.

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

1- поворот вправо

2-и.п.

3- поворот влево

4-и.п.

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

1,2,3- пружинящие приседы, руки вперед

4-и.п.

7. И.п. – о.с.

1-наклон

2-присед, руки вперед

- 3-наклон
- 4-и.п.
- 8. И.п.- упор сидя сзади
- 1- сед углом
- 2-сед с прямыми ногами
- 3-сед с согнутыми ногами
- 4-и.п.
- 9. И.п – упор лежа
- 1- упор лежа на кончиках пальцев
- 2-и.п.
- 3-упор лежа на кончиках пальцев
- 4-и.п.
- 10. И.п.- сед на пятках, взяться за стопы
- 1-выдвинуть таз вперед
- 2-и.п.
- 3-выдвинуть таз вперед
- 4-и.п.
- 11. Прыжки со скакалкой

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Основная фаза: маховым движением руками вперед и одновременно выпрямлением их мяч посылают в нужном направлении. Когда руки достигают уровня пояса, кисти активным движением выталкивают мяч и придают ему обратное вращение. Высота полета мяча определяется раскрывающим движением кистей. Передачу чаще всего выполняют с шагом вперед.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Тема № 32:

Обучение броскам по кольцу: одной от плеча, двумя сверху.

Алгоритм выполнения:

1. Выполнить разминку

Ходьба

Ходьба с заданием – на внешнем своде стопы

Бег

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

Ходьба

Перестроение в колонну по два поворотом налево

ОРУ в парах

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

1-2- руки вверх подняться на носки

3-4-и.п.

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

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

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

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

1,2,3-наклоны направо

4-и.п.

5,6,7-наклоны налево

8-и.п.

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

1,2-присед

3-4-и.п.

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

1-присед

2-и.п.

3-присед

4-и.п.

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

1,2,3,4-наклоны

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

1-4-поворот на 360 в одну сторону

5-8-в другую сторону

8. И.п. – взять партнера за ноги

1-4-ходьба на руках вправо

5-8-и.п.

Следующие 8 счетов – влево

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

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

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

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

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

Для успешного участия в состязании каждый баскетболист должен не только умело применять передачи, ловлю и ведение мяча, но и точно атаковать кольцо, выполняя броски из различных исходных положений, с любых дистанций при противодействии соперников. Меняющаяся обстановка игры и стремление использовать каждый удобный момент для атаки определяют необходимость владения разнообразным арсеналом способов выполнения броска с учетом индивидуальных особенностей игрока.

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

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

В бросках лучше придавать мячу вращение вокруг горизонтальной оси в сторону, противоположную направлению полета мяча (обратное вращение). В броске из-под щита из трудных положений применяется вращение мяча вокруг вертикальной оси. Это позволяет более свободно выбирать точку отражения от щита, не ограничиваясь его частью, расположенной непосредственно над кольцом, полнее использовать пространство за щитом для прохода и броска.

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

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

ное усилие при выпуске мяча. Движение вслед за своим броском должно стать привычкой для любого игрока.

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

Эти установки могут быть направлены на регулирование

- точки замаха (от плеча, снизу, над головой, за головой);
- точки выпуска мяча (впереди себя, высоко над головой);
- быстроты выполнения;
- высоты траектории полета мяча.

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

Бросок двумя руками сверху целесообразно выполнять со средних дистанций при плотной опеке соперника.

Бросок двумя руками снизу выполняют преимущественно при стремительных проходах к щиту и атаках кольца в затяжном прыжке под руками накрывающего мяч защитника.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Основным бросковым движением становится движение кисти и пальцев, благодаря которому повышаются уровень исходного положения мяча непосредственно перед броском и точка выпуска мяча - тогда игрок может успешно преодолеть сопротивление соперника.

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

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

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

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

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

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

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

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

Добивание мяча. В ряде игровых положений, когда мяч отскакивает от щита после неудачного броска или пролетает вблизи корзины, у игрока нет времени для приземления с мячом, прицела и броска. В таких случаях следует добивать мяч в кольцо в прыжке двумя руками или одной. При добивании одной рукой баскетболисту удается достать мяч в более высокой точке. Выпрыгнув и приняв мяч на раскрытую кисть, игрок слегка сгибает руку и тут же выпрямляет ее, одновременно выполняя мягкое завершающее движение кисти пальцами (без шлепка). Когда же мяч находится совсем близко к кольцу, то лучше послать его коротким толчком без задержки кисти.

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

Тема № 33:

Техника игры в защите. Финты. Тактические действия в защите.

Алгоритм выполнения:

1. Выполнить разминку

Ходьба.

Ходьба с заданием.

Бег

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

Ходьба

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

ОРУ в кругу, взявшись за руки.

1. И.п. – о.с. ,взяться за руки

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

3,4- и.п.

5-8- с другой ноги

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

2. Освоить технику игры в защите.

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

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

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

Технику защиты подразделяют на две основные группы:

- технику передвижений;
- технику овладения мячом и противодействия.

3. Освоить Финты.

Обманные движения, финты

Свобода движений, гибкость, умение расслабиться создают базу для освоения сложно-координационных приемов баскетбола и придают им силу и непринужденность.

Обманные движения, финты позволяют игроку своевременно освободиться для получения мяча, опережать опекуна при выходе под щит для борьбы за отскок, участвовать в комбинационной игре в позиционном нападении. Техника обыгрывания с мячом и обманные движения составляют важнейшую часть баскетбольной техники. Владение всем арсеналом ее средств и доведение до совершенства отдельных элементов - вот что определяет класс игрока. Работа над техникой проходит через всю спортивную жизнь баскетболиста, начиная с самого юного возраста и заканчивая вершинами спортивного мастерства. Работа над этими техническими элементами должна быть построена тренером таким образом, чтобы игроки не теряли заинтересованность к тренировке, чувствовали индивидуальный подход и внимание тренера.

Упражнения для отработки обманных движений, финтов и обыгрывания

Обманные движения корпусом перед зеркалом с мячом в руках.

2. Обманные движения ногами на месте и в движении, с мячом и без мяча.
3. Обманные движения головой стоя на месте и в движении.
4. Обманные движения руками. Финты на передачу мяча и на бросок выполняются с мячом, на ловлю - без мяча.
5. Обманные движения спиной к кольцу. Финт вправо и уход в левую сторону, потом наоборот.
6. Отработка пивотного шага на месте. Вышагивание одной ногой, вторая - опорная.
7. Обманные движения после ловли отскочившего от щита мяча. Тренер бьет мяч в щит, игрок ловит его в прыжке, приземляется и делает несколько финтов подряд - на передачу, на бросок, на уход из-под кольца с дриблингом.
8. Обманные движения у препятствия (стула). Игрок с мячом выполняет финт на бросок или на передачу, стоя перед стулом, после этого обходит препятствие справа или слева.
9. Обыгрывание неподвижного препятствия (стула, манекена) в движении. Игрок с мячом делает рывок к препятствию, обыгрывает его пивотом или другим финтом и продолжает движение к кольцу. Завершается упражнение броском по кольцу.
10. Обыгрывание 1х1 с места, с хода, после передачи, ведением, с поворотами, лицом, спиной, после рывка, после приземления.
11. Игра 1х1 без мяча. Мяч находится на средней линии поля. Нападающий располагается на лицевой линии лицом к мячу, защитник его опекает очень плотно, По сигналу тренера нападающий начинает движение к мячу, стараясь обыграть защитника финтами. Задача защитника - не дать нападающему подобрать мяч, постоянно встречая его корпусом. После овладения мячом нападающий атакует противоположное кольцо, преодолевая активное сопротивление защитника.
12. Игра 1х1 с одним пасующим. Нападающий располагается в поле, лицом кольцу, на расстоянии 5-7 м. Защитник плотно его опекает. Задача нападающего - обыграть за-

щитника финтами и открыться для получения мяча в трехсекундную зону, получить мяч и забить его из-под кольца. Смена мест в тройке - после каждого попадания (схема 95).

13. Игра 1x1 с поворотами с одним пасующим. Задача нападающего и защитника та же, что и в упр. 12. Нападающий обыгрывает защитника только при помощи резкого изменения направления движения или пивотного шага.

14. Игра 1x1 с одним пасующим, перекидка мяча через защитника, опекающего нападающего в закрытой стойке и не видящего мяч. Задача нападающего - освободиться от опеки рывками вдоль лицевой линии и получить мяч для броска по кольцу в одном прыжке. Задача защитника - не дать получить мяч, не оглядываясь на пасующего (схема 96).

15. Игра 1x1 с одним заслоняющим. Нападающий с мячом располагается в поле, на расстоянии 5-6 м от кольца. Защитник плотно его опекает, противодействуя и проходу, и броску. Третий игрок ставит нападающему стационарный, неподвижный заслон. Задача нападающего - обыграть защитника, используя заслон, и забить мяч из-под кольца. Задача защитника - преодолеть заслон и не дать забить мяч. Смена игроков в тройке происходит по кругу, после каждого удачного действия защитника (схема 97),

16. Игра 1x1 без мяча. Нападающий начинает движение по сигналу тренера от лицевой линии и старается обыграть защитника финтами. Темп выполнения упражнения сначала средний, затем возрастает до быстрого. Защитник должен в первую очередь поддерживать правильную стойку, следить за работой ног. Его задача - как можно дольше не дать нападающему себя обойти.

17. Игра 1x1 с одним ударом в пол. Нападающий с мячом располагается на расстоянии 5-6 м от кольца, ему разрешается атаковать кольцо сразу или после одного удара в пол. Время на атаку ограничено тремя секундами.

4. Освоить Тактические действия в защите.

Упражнения для обучения тактическим действиям в защите

Групповые и командные упражнения для обучения тактическим действиям в защите.

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

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

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

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

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

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

7. Личная защита в области штрафного броска.

8. Противодействие нападающим в непосредственной близости от защищаемой корзины.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

5.применить изученные элементы в учебной двухсторонней игре (2х8)

Тема № 34:

Техника игры в нападении. Тактические действия в нападении.

Алгоритм выполнения:

1.Выполнить разминку.

Ходьба.

Ходьба с заданием.

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

Бег с заданием.

Ходьба с восстановлением дыхания.

ОРУ с мячом в кругу.

и.п.- узкая стойка, мяч перед собой

1-4-вращение мяча вокруг шеи

5-8- в другую сторону

2. и.п.- мяч у талии.

1-4- вращение мяча вокруг талии вправо

5-8- в другую сторону.

3. и.п. – о.с., ноги слегка согнуть

1-4- вращение мяча вокруг ног вправо

5-8- тоже, но влево

4. И.п- выпад правой

1,2,3,4- вращение мяча

5,6,7,8- тоже вокруг левой

5. И.п.-стойка ноги врозь

1,2,3,4- «восьмерки»

6. И.п. – стойка ноги врозь

1- вращение мяча вокруг шеи

2- вращение мяча вокруг туловища

3-4- «восьмерка»

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

1- мах правой, мяч под ней в левую

2- и.п.

3- мах левой, мяч под ней в правую

4- и.п.

8. И.п.- о.с. , мяч внизу

1- выпад правой, мяч вверх

2- и.п.

3- выпад левой, мяч вверх

9. И.п.- о.с. , мяч внизу

1- подкинуть мяч вверх

2- сед

3-4-и.п.

10. И.п.-мяч между ступнями ног

- 1- прыжком подбросить мяч вверх-вперед, поймать
 - 2-и.п.
 - 3- прыжком подбросить вверх-назад, поймать
 - 4-и.п.
11. Ходьба с ведением мяча под ногой

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

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

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

После того как определится основная система игры, а игроки обретут физическую форму и подготовятся технически, можно перейти к разучиванию тактических вариантов и изменений. Например, тренер решил строить основную тактику нападения в своей команде на высоком игроке. Но через несколько недель выявляется, что этот игрок недостаточно подготовлен физически и ему часто приходится давать отдых в игре. Если другого такого же высокорослого игрока в команде нет, тренер должен готовить команду к тому, чтобы с введением нового игрока изменить и систему игры. В этом случае он может сделать упор на нападение быстрым прорывом и держание противника по всей площадке. Если же тренер считает, что его игроки по своим индивидуальным качествам уступают большинству команд противника, рекомендуется изучать систему длительного контроля мяча.

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

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

1. Быстрый прорыв (в том числе сверхбыстрый прорыв).
2. «Отдай и выйди», или подвижное нападение пятью игроками.
3. Длительный контроль мяча.
4. «Восьмерка».
5. Нападение, основанное на сильном центровом игроке.
6. Серия комбинаций (с названием заранее обусловленного номера).

7. Система нападения против зонной защиты.
8. Нападение без центра с применением проходов и ведения мяча.
9. Нападение бросками с дальних дистанций.
10. Нападение, построенное на использовании выдающихся качеств отдельных игроков.

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

Тема № 35:

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

Алгоритм выполнения:

1. Выполнить разминку

Ходьба с постепенным увеличением скорости и переходом на бег.

Бег, бег с заданием: в стойке баскетболиста;

-правым ,левым боком;

-спиной вперед;

-в защитной стойке с поворотом;

- «салки» в парах с касанием спины партнера.

Раздать мячи.

ОРУ с мячами в движении.

И.п.- узкая стойка, мяч перед собой

1-4-вращение мяча вокруг шеи

5-8- в другую сторону

2. и.п.- мяч у талии.

1-4- вращение мяча вокруг талии вправо

5-8- в другую сторону.

3. и.п. – о.с., ноги слегка согнуть

1-4- вращение мяча вокруг ног вправо

5-8- тоже, но влево

4. И.п- выпад правой

1,2,3,4- вращение мяча

5,6,7,8- тоже вокруг левой

5. И.п.-стойка ноги врозь

1,2,3,4- «восьмерки»

6. И.п. – стойка ноги врозь

1- вращение мяча вокруг шеи

2- вращение мяча вокруг туловища

3-4- «восьмерка»

7. И.п- стойка ноги врозь, мяч в правой 1- мах правой, мяч под ней в левую

2- и.п.

3- мах левой, мяч под ней в правую

4- и.п.

8. И.п.- о.с. , мяч внизу

1- выпад правой, мяч вверх

2- и.п.

3- выпад левой, мяч вверх

9. И.п.- о.с. , мяч внизу

1- подкинуть мяч вверх

2- сед

3-4-и.п.

10. И.п.-мяч между ступнями ног

1- прыжком подбросить мяч вверх-вперед, поймать

2-и.п.

3- прыжком подбросить вверх-назад, поймать

4-и.п.

11. Ходьба с ведением мяча под ногой

2. Изучить технику приема передачи двумя руками от груди в движении.

Прием передача одной рукой от плеча в движении.

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

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

Подводящие упражнения для обучения ловли:

И.п. – стойка баскетболиста

1-вытянуть руки и имитировать положение кистей на мяче

2-и.п.

2. И.п. – стойка баскетболиста

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

2-встать и принять стойку с мячом

3- присесть и положить мяч

4-и.п.

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

1-выпустить мяч в пол

2-и.п.

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

Поймать, правильно расположить кисти на мяче

Объяснение и показ передачи мяча.

- выполнять передачи в парах.

Передача двумя руками от груди позволяет послать точно и быстро на расстоянии до 6 м. В и.п. – стойка баскетболиста, мяч находится на уровне груди. Разгибанием рук вперед от себя с одновременным сгибанием ног, активным движением кистей мяч выталкивается в нужном направлении. Выполнять по сигналу. Акцентировать внимание на и.п. и рабочей фазе (одновременное выполнение

движения рук и выпрямление ног). Для исправления ошибок использовать анализ выполнения упражнения учащимися.

3. Закрепление полученных данных в учебной двухсторонней игре (2x8 мин)

Тема № 36:

Зачет прием - передача в движении. Тест-контроль зачетной комбинации.

Алгоритм выполнения:

1. Выполнить разминку

Ходьба с постепенным увеличением скорости и переходом на бег.

Бег, бег с заданием: в стойке баскетболиста;

-правым ,левым боком;

-спиной вперед;

-в защитной стойке с поворотом;

- «салки» в парах с касанием спины партнера.

Раздать мячи.

ОРУ с мячами в движении.

И.п.- узкая стойка, мяч перед собой

1-4-вращение мяча вокруг шеи

5-8- в другую сторону

2. и.п.- мяч у талии.

1-4- вращение мяча вокруг талии вправо

5-8- в другую сторону.

3. и.п. – о.с., ноги слегка согнуть

1-4- вращение мяча вокруг ног вправо

5-8- тоже, но влево

4. И.п- выпад правой

1,2,3,4- вращение мяча

5,6,7,8- тоже вокруг левой

5. И.п.-стойка ноги врозь

1,2,3,4- «восьмерки»

6. И.п. – стойка ноги врозь

1- вращение мяча вокруг шеи

2- вращение мяча вокруг туловища

3-4- «восьмерка»

7. И.п- стойка ноги врозь, мяч в правой 1- мах правой, мяч под ней в левую

2- и.п.

3- мах левой, мяч под ней в правую

4- и.п.

8. И.п.- о.с. , мяч внизу

1- выпад правой, мяч вверх

2- и.п.

3- выпад левой, мяч вверх

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

2.Подготовиться к зачету: штрафной бросок (5 бросков)

Оценка:	«5»	«4»	«3»
юноши	3	2	1
девушки	2	1	-

3. Контроль прем - передача в движении (оценивается техника выполнения)
4.Применение полученных знаний в учебной двухсторонней игре (4x8 мин.)

Тема № 37:

Зачет: скоростная выносливость. Совершенствование ранее изученных элементов.

Алгоритм выполнения:

1.Выполнить разминку

Ходьба.

Ходьба с заданием.

Бег

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

Ходьба

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

ОРУ в кругу, взявшись за руки.

1. И.п . – о.с. ,взяться за руки

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

3,4- и.п.

5-8- с другой ноги

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

1- мах правой назад, руки вверх

2- и.п.

3- мах левой назад, руки вверх

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

2.Выполнить броски мяча в корзину с 2х шагов после ведения мяча вокруг 3х секундной зоны.

Оценка	«5»	«4»	«3»
Юноши	11сек	12 сек	13 сек
Девушки	13 сек	14 сек	15сек

3.Выполнить броски по кругу в 6 корзи

оценка	«5»	«4»	«3»
юноши	5 попаданий	4 попадания	3 попадания
девушки	4 попадания	3 попадания	2 попадания

4.Совершенствование ранее изученных элементов.

5.Применение полученных знаний в учебной двухсторонней игре (4х8 мин.)

Тема №48:

Зачет: штрафной бросок. Зачет по разделу "Баскетбол"

Алгоритм выполнения:

1.Выполнить разминку

Ходьба.

Ходьба с заданием.

Бег

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

Ходьба

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

ОРУ в кругу, взявшись за руки.

1. И.п . – о.с. ,взяться за руки

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

3,4- и.п.

5-8- с другой ноги

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

1- мах правой назад, руки вверх

2- и.п.

3- мах левой назад, руки вверх

4- и.п.

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

1- выпад правой, руки вверх

2- и.п.

3- выпад левой, руки вверх

4- и.п.

5-8- тоже вне круга

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

1,2- наклоны вправо

3-4- наклоны влево.

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

1- присед, руки вперед

2- и.п.

3- присед, руки вверх

4- и.п.

6. И.п.-о.с., руки сцеплены в локтях

1- мах правой вперед

2- мах правой назад

3- мах правой вперед

4- и.п.

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

- 1,2,3- наклоны прогнувшись
 4- и.п.
 8. И.п.-о.с., взяться за руки 1-2- «пистолет» на правой , руки вперед
 3-4- и.п.
 5-8- на другой ноге
 9. И.п.- стоя в затылок друг другу, руки на поясе впереди стоящего.
 10. Ходьба на месте с разминанием кистей.

2.Контроль: штрафной бросок (5 бросков)

Оценка:	«5»	«4»	«3»
юноши	3	2	1
девушки	2	1	-

3.Выучить Правила игры (основные нарушения правил; размеры площадки и т.д.)

Правила игры

Вопросы к зачету:

- Основные нарушения правил?
 Размеры площадки, высота до колец?
 Сколько можно делать шагов с мячом в руках?
 Как начинается игра?
 Сколько времени дается на игру в баскетбол?
 Сколько длиться перерыв, взятый тренером в ходе игры?
 После какого количества командных фолов, каждый последующий пробивается?
 Из скольких игроков состоит команда?
 За сколько фолов игрок удаляется с площадки?
 10)Технические ошибки: « пробежка»; « двойное ведение».

4. Совершенствовать полученные знания в учебной двухсторонней игре (4x8мин.)

Контрольные нормативы и тесты для определения оценки уровня физической подготовленности студентов основной медицинской группы

1.Примерные контрольные нормативы по проверке овладения студентами жизненно важными умениями и навыками

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

Раздел 4: Волейбол

Тема № 39:

Техника безопасности на уроках спортивных игр. Стойки, остановки, перемещения.

Алгоритм выполнения:

1. Освоить технику: стойки, остановки, перемещения.

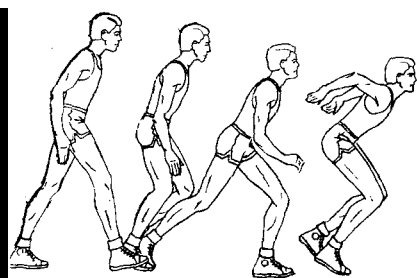


Рис. 12



Рис. 13

Техника перемещений.

Прежде чем осуществить тот или иной технический прием, волейболист перемещается по площадке. Основная цель таких перемещений - выбор места для выполнения технических приемов. Техника перемещений включает стартовые стойки и различные способы перемещений.

Стартовые стойки. Их задача - приобретение максимальной готовности к перемещению. Это возможно в том случае, если игрок принимает неустойчивое положение, при котором ему легко начать движение. Для принятия оптимальной стойки необходимы относительно небольшая площадь опоры и незначительное сгибание ног в коленях. Она позволяет в начале движения выполнить толчок ногой от опоры, быстро вывести ОЦТ тела за границу опоры и быстро, без больших усилий начать перемещение в любую сторону. Выделяются три типа стартовых стоек.

Устойчивая стойка - одну ногу (чаще разноименную сильнейшей руке) ставят впереди другой. ОЦТ тела игрока проектируется между ног на середине площади опоры, ноги согнуты в коленях, туловище несколько наклонено, руки согнуты в локтях и вынесены вперед.

Основная стойка - обе ноги расположены на одном уровне, стопы параллельны на расстоянии 20-30 см друг от друга. ОЦТ тела игрока проектируется на середину опоры, вес тела равномерно распределен на обе ноги, согнутые в коленях. Туловище несколько наклонено вперед, согнутые в локтях руки вынесены перед туловищем (см. рис.)



Неустойчивая стойка - обе ноги расположены на одном уровне, аналогично основной стойке. Игрок стоит либо на носках, либо на полной ступне; однако в последнем случае вес тела приходится на переднюю треть стоп обеих ног. Ноги согнуты в коленях, руки согнуты в локтях и вынесены вперед. Приняв определенную стойку, игрок может либо стоять неподвижно на месте, переступая с ноги на ногу или под-

скакивая на обеих ногах, - это активизирует деятельность мышечного аппарата ног и помогает быстрее начать перемещение. Такие стойки называют соответственно статическими и динамическими.

Особенности стартовых стоек следующие:

во всех случаях начало движения в любую сторону из положения стартовой стойки осуществляется быстрее и точнее, чем из обычного положения;

начало движения из положения динамических стоек осуществляется быстрее, чем из положения статических стоек;

независимо от типа стоек скорость движения в стороны определяется по рангу: вперед-влево - вправо-назад;

наиболее оптимальной является основная стойка (статическая, динамическая).

В различных игровых ситуациях при выполнении различных технических приемов могут использоваться все типы стартовых стоек.

Перемещения. Перемещения по площадке осуществляют ходьбой, бегом, скачком.

Ходьба - игрок перемещается пригибным шагом. В отличие от обычного шага здесь ногу выносят вперед слегка согнутой в колене. Это позволяет избежать вертикальных колебаний ОЦТ тела и быстро принимать исходные положения для выполнения технических приемов. Кроме обычного шага можно применять приставной и скрестный шаги.

Бег характеризуется стартовыми ускорениями, незначительными расстояниями перемещения, резкими изменениями направления и остановками. Осуществляют его тем же пригибным шагом, позволяющим сохранить высокую скорость движения на малом расстоянии передвижения. Последний беговой шаг по длине должен быть наибольшим и заканчивается стопорящим движением вынесенной вперед ноги, аналогичным напрыгивающему шагу при нападающем ударе. Это позволяет быстро делать остановки после перемещения или резко менять его направление.

Скачок - это широкий шаг с безопорной фазой. Как правило, скачок сочетается с шагом или бегом. Перемещение может заканчиваться скачком, позволяющим быстрее завершить его.

Стойки игрока

Различа-

ют высокую, среднюю и низкую стойки, которые различаются положением ног, рук, т улови-

ща, углом между бедром и голенью. Высокая стойка применяется для разбега, выполнения нападающего удара и блокирования; средняя – для выполнения передач; низкая – для игры в защите.

Возможные ошибки

ноги выпрямлены или чрезмерно согнуты в коленях;

руки опущены;

чрезмерный наклон вперед.

Рекомендуемые упражнения

поочередное выполнение стоек на месте;
принятие той или иной стойки по сигналу учителя;
принятие различных стоек после выполнения каких-либо заданий;
подвиж-

ная игра «Воробьи и вороны», где исходными положениями являются стойки волейболиста;

перемещения по площадке в стойке волейболиста;
имитация различных стоек у зеркала.

Остановки:

- остановка прыжком.

2. Применить полученные данные в учебной игре

Тема № 40:

Прием передача мяча сверху, снизу, с боку одной, двумя. Жонглирование мяча.

Алгоритм выполнения:

1. Выполнить разминку

Ходьба

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

Бег, бег с ускорением

Ходьба

ОРУ в кругу

1. И.п. – узкая стойка ноги врозь

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

2. И.п. - узкая стойка ноги врозь

1-дугами на руку руки вверх, встать на носки

2-и.п.

3-дугами вперед руки вверх

4-и.п.

3. И.п. – узкая стойка ноги врозь

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

5,6,7,8 – круговое движение назад

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

1- встать на носки, руки вверх

2- и.п.

3- встать на носки, руки вперед

4-и.п.

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

1- поворот вправо

2-и.п.

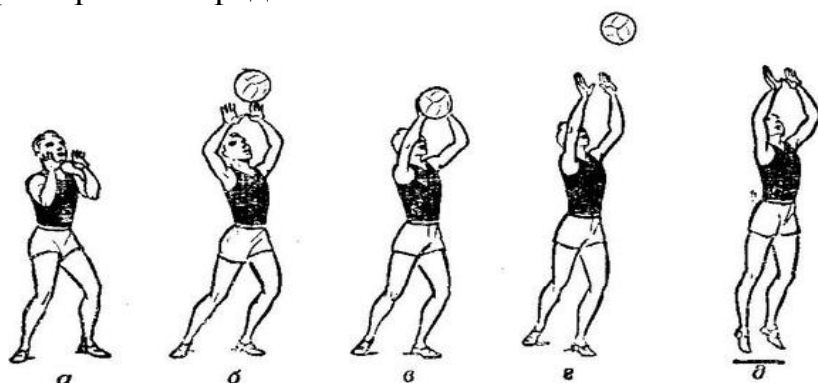
3- поворот влево

- 4-и.п.
 6. И.п. – стойка ноги врозь, руки за голову
 1,2,3- пружинящие приседы, руки вперед
 4-и.п.
 7. И.п. – о.с.
 1-наклон
 2-присед, руки вперед
 3-наклон
 4-и.п.
 8. И.п.- упор сидя сзади
 1- сед углом
 2-сед с прямыми ногами
 3-сед с согнутыми ногами
 4-и.п.
 9. И.п – упор лежа
 1- упор лежа на кончиках пальцев
 2-и.п.
 3-упор лежа на кончиках пальцев
 4-и.п.
 10. И.п.- сед на пятках, взяться за стопы
 1-выдвинуть таз вперед
 2-и.п.
 3-выдвинуть таз вперед
 4-и.п.
 11. Прыжки со скакалкой

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

Верхняя передача мяча. От успешного освоения верхней передачи во многом зависит обучение волейболу вообще. Изучение верхней передачи начинается с первых занятий и совершенствуется на всех последующих, за исключением занятий по общей физической подготовке.

Верхняя передача мяча двумя руками представляет собой основной технический прием волейбола. Только эта передача обеспечивает наиболее точную передачу мяча. Не овладев техникой верхней передачей, невозможно добиться сколько-нибудь значительных успехов в игре. На рисунке ниже показаны основные положения волейболиста при верхней передаче мяча.



Верхняя передача мяча

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

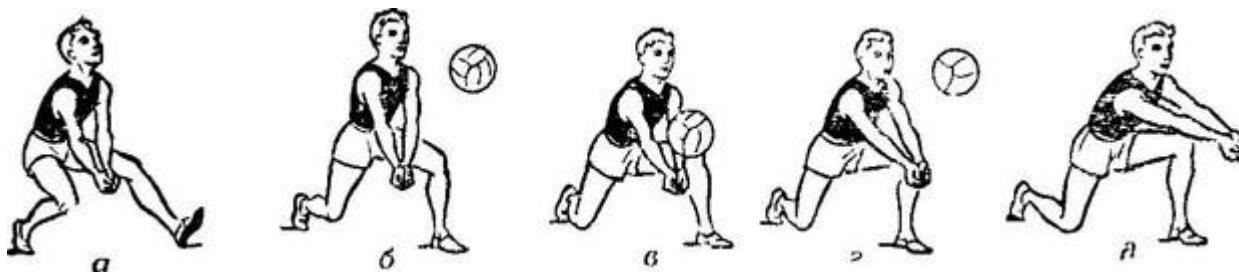
- Ноги согнуты в коленях и расставлены, одна нога впереди.
- Туловище находится в вертикальном положении
- руки вынесены вперед-вверх и согнуты в локтях

Собственно обработка мяча:

- руки соприкасаются с мячом на уровне лица над головой
- кисти находятся в положении тыльного сгибания
- пальцы слегка напряжены и согнуты, они плотно охватывают мяч, образуя своеобразную воронку (положения б, в на рисунке)
- основная нагрузка при передаче падает преимущественно на указательные и средние пальцы
- ноги и руки выпрямляются
- разгибанием в лучезапястных суставах и эластичным движением пальцев, мячу придается нужное направление (положения г, д на рисунке).

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

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



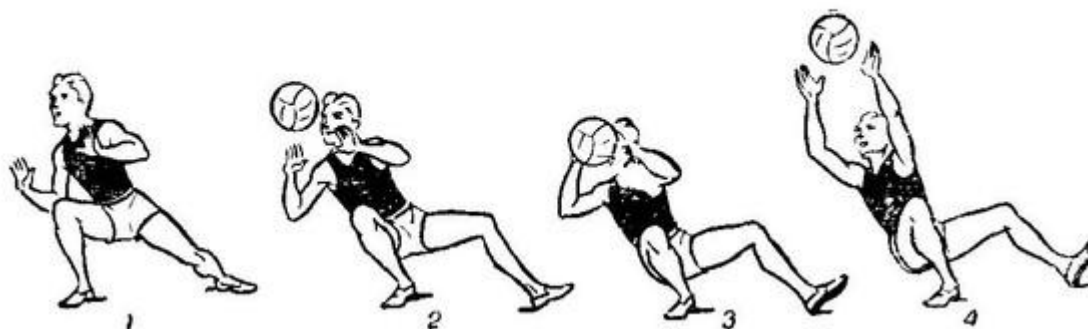
Прием мяча снизу

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

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

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

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



Прием мяча сверху с падением

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

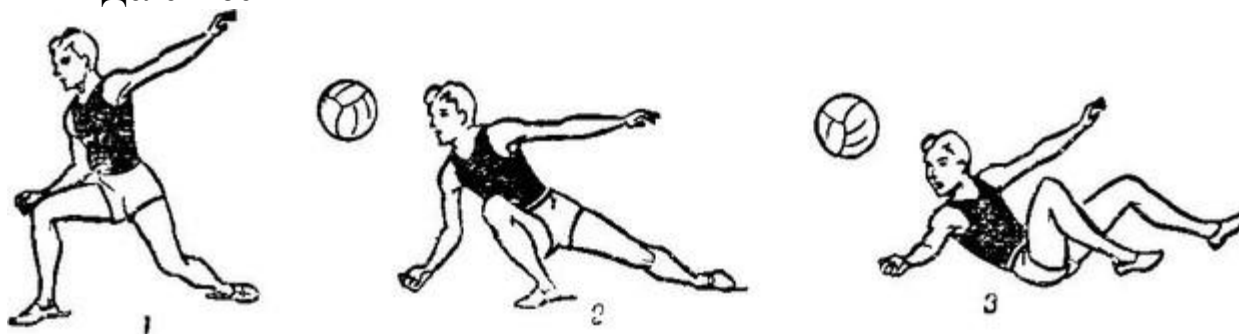
Падение при этом приеме, неизбежно т.к. центр тяжести тела находится за точкой опоры.

Прием мяча снизу одной рукой с падением.

Этот способ применяется, для того, чтобы достать далекий мяч, когда невозможно выполнить прием предыдущими способами. Этот прием схож по структуре с предыдущим, поэтому освоить его довольно просто.

На рисунке ниже показана техника приема мяча снизу одной рукой с падением. Прием выполняется одноименной со стороной выпада рукой. Удар производится кистью с согнутыми пальцами.

Деленное



Прием мяча снизу одной рукой с падением

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

3. Освоить жонглирование мяча.

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

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

Юноши – «5» - 30; «4» - 25; «3» - 15

4. Применить полученные данные в учебной игре

Тема № 41:

Нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая подачи. Учебная игра.

Алгоритм выполнения:

1. Выполнить разминку

Ходьба

Ходьба с заданием – на внешнем своде стопы

Бег

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

Ходьба

Перестроение в колонну по два поворотом налево

ОРУ в парах

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

1-2- руки вверх подняться на носки

3-4-и.п.

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

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

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

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

1,2,3-наклоны направо

4-и.п.

5,6,7-наклоны налево

8-и.п.

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

1,2-присед

3-4-и.п.

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

1-присед

2-и.п.

3-присед

4-и.п.

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

1,2,3,4-наклоны

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

1-4-поворот на 360 в одну сторону

5-8-в другую сторону

8. И.п. – взять партнера за ноги
1-4-ходьба на руках вправо
5-8-и.п.
Следующие 8 счетов – влево
9. И.п. – первый партнер в приседе, второй – стоя, кисть на голове первого
1,2,3,4-первый прыгает, второй нажимает кистью голову первого.
- 10.И.п. – стоя лицом друг к другу в стойке баскетболиста «осаливание» спины партнера.

2.Изучить нижнюю прямую, нижнюю боковую, верхнюю прямую, верхнюю боковую подачи.

Подача - технический прием, с помощью которого мяч вводят в игру. Несмотря на различия в технике отдельных способов подач движения при их выполнении имеют ряд общих закономерностей. Перед выполнением подачи игрок принимает устойчивую стойку, левую ногу ставит впереди правой на расстоянии шага. Ноги, согнутые в коленях, располагает примерно на ширине плеч. При этом тело имеет угол поворота относительно фронтальной оси до 45°, левое плечо находится впереди правого - это играет существенную роль в последующем ударном движении. При нижних подачах туловище слегка наклонено вперед, при верхних - расположено вертикально. Вес тела равномерно распределен на обе ноги, ОЦТ тела игрока проецируется на середину площади опоры. Левая рука согнута в локтевом суставе и вынесена вперед так, чтобы локоть был отведен от туловища, а кисть находилась на уровне носка левой ноги. Мяч лежит на ладони. Правая рука готовится к замаху.

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

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

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

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

В основной фазе игрок выполняет встречное ударное движение, которое начинается с поворота тела вокруг вертикальной оси и выведения вперед правого плеча. Несколько позже в работу включают ноги; разгибаясь в коленях, они поднимают тело игрока вверх, несколько продвигают его вперед и совместно с движением поворота создают начальную скорость движения бьющей руки. Затем включают правую руку: маховым движением выводят к месту встречи с мячом.

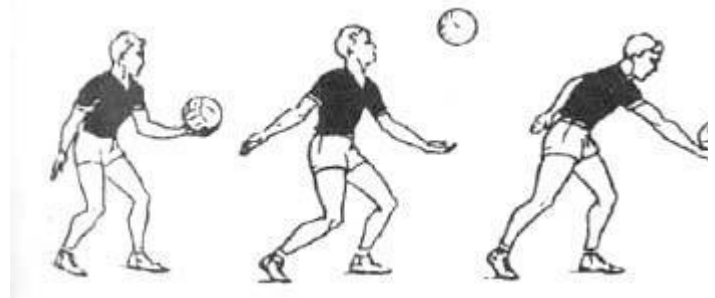
Одновременно с выведением руки вес тела переносят на стоящую впереди ногу - проекция ОЦТ тела смещается к передней границе опоры.

Удар по мячу наносят напряженной кистью так, чтобы мяч дальше вперед и вверх. Пальцы должны обхватывать мяч и удерживать от соскальзывания, кисть и предплечье в момент удара составляют единый рычаг. Движения подбрасывания мяча, замаха и удара определенным образом сочетаются по времени выполнения. Возможны три варианта такого сочетания. В первом случае игрок сначала подбрасывает мяч, затем делает замах и выполняет удар по мячу. Такое сочетание характерно для начинающих игроков и не является оптимальным. Во втором случае игрок предварительно выполняет замах, затем подбрасывает мяч и производит удар. Такое сочетание характерно для выполнения подач на точность и некоторых видов планирующих подач. В третьем случае одновременно выполняют подбрасывание мяча и замах, затем следует удар по мячу. Такое сочетание несколько сложнее в координационном отношении, но более совершенно по своей организации.

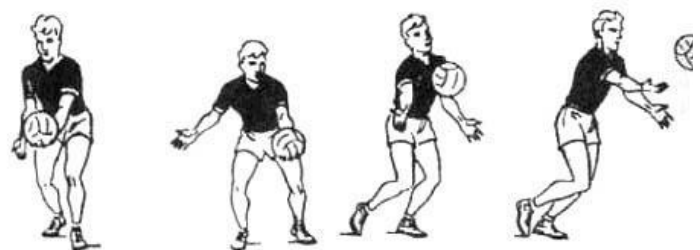
После вылета мяча рука продолжает движение и вытягивается в направлении подачи; ноги при этом выпрямлены. Для контроля за направлением полета мяча можно использовать такой прием: игрок следит, чтобы глаз, кисть вытянутой руки и верхний край сетки составляли воображаемую прямую линию. В заключительной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

Существуют пять способов выполнения подачи.

Нижняя прямая подача. Здесь удар по мячу наносят ниже оси плечевого сустава, когда игрок стоит лицом (прямо) к сетке. Подбрасывают мяч на высоту до 0,5 м впереди над головой. Замах выполняют назад и несколько вверх в плоскости, перпендикулярной опоре. Удар осуществляют маховым движением правой рукой сзади-вниз-вперед на уровне пояса и наносят по мячу снизу-сзади. После удара руку вытягивают в направлении подачи и затем фиксируют в таком положении (см. рис. 1)



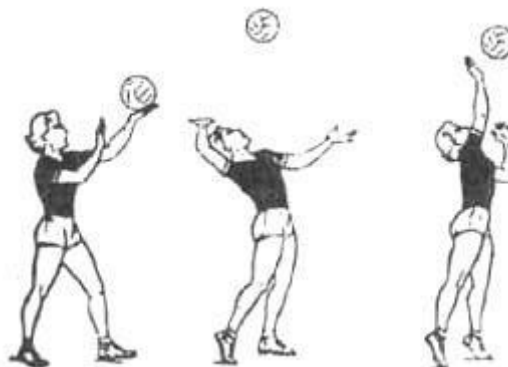
Нижняя боковая подача. Удар по мячу наносят ниже оси плечевого сустава, стоя боком к сетке. Существуют два варианта выполнения этой подачи. В обычном варианте замах производят в направлении вниз-назад в плоскости, наклонной в опоре примерно под углом 45. Правое плечо



при этом отводят назад и опускают.

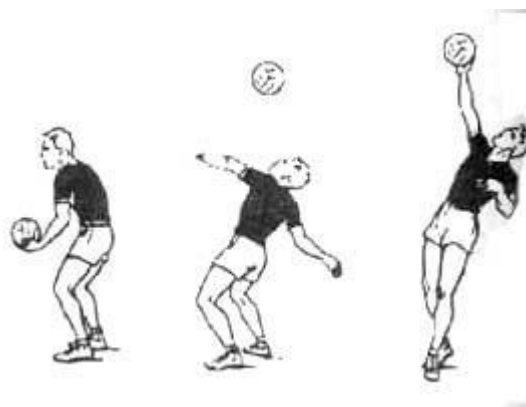
Удар осуществляют маховым движением правой рукой сзади-вправо-вперед, ее выводят под мяч так, чтобы место удара находилось примерно на уровне пояса. Ударяют по мячу напряженной согнутой кистью снизу-сбоку. После удара осуществляют сопровождающее движение, вытягивая руку в направлении подачи и фиксируя ее в таком положении (рис. 2). Второй вариант описывается в разделе Особенности техники подач при их тактической реализации".

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



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

Верхняя боковая подача. Удар по мячу наносят выше оси плечевого сустава, стоя боком к сетке. Подбрасывают мяч на высоту до 1,5 м так, чтобы он находился почти над головой. Замах выполняют вниз-назад, значительно опуская правое плечо и сгибая правую ногу при переносе веса тела назад. В ударном движении правую махом выносят по дуге сзади-вверх; при этом правое плечо поднимают вверх, оставляя левое в том же положении.



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

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

1. Применить полученные данные в учебной игре

Тема № 42:

Нападающий удар. Учебная игра. Техника игры.

Алгоритм выполнения:

1.Выполнить разминку

Ходьба.

Ходьба с заданием.

Бег

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

Ходьба

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

ОРУ в кругу, взявшись за руки.

1. И.п . – о.с. ,взяться за руки

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

3,4- и.п.

5-8- с другой ноги

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

1- мах правой назад, руки вверх

2- и.п.

3- мах левой назад, руки вверх

4- и.п.

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

1- выпад правой, руки вверх

2- и.п.

3- выпад левой, руки вверх

4- и.п.

5-8- тоже вне круга

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

1,2- наклоны вправо

3-4- наклоны влево.

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

2.Изучить технику нападающего удара

Нападающий удар в волейболе состоит из 5 элементов: разбег – напрыгивание – прыжок – вынос рук – удар. Разбег включает в себя 2 шага, первый короткий-медленный (выбор направления), второй более длинный и быстрый (ускорение).

Рассмотрим кинограмму реального игрового эпизода (кадры идут через 0.06 сек!). Между 3-й и 4-й зонами мастер спорта Н.Теницкая завершила напрыгивание и уже стала отталкиваться от пола, а в 4-й зоне (правый угол кадра) волейболистка (КМС Е.Мелькова) сделала первый шаг. Кстати, связующая (КМС Е.Лукашкина) глубоко присела неспроста: она поджидает, когда выпрыгнет Теницкая, чтобы выманить центральную блокирующую противника (с чем успешно справляется). Мяч пролетает через руку Теницкой и стремительно направляется к Мельковой.

На третьем шаге (с толчковой ноги) происходит так называемое «напрыгивание»: стопорящее приземление на пятки. Затем выполняется взрывной перекал с пятки на носки ступней с целью выполнения прыжка вверх (перевода горизонтального импульса разбега в вертикальный импульс прыжка). При этом ноги сгибаются в коленях (чтобы сильнее оттолкнуться от пола за счет мышц бедра)! Одна стопа (толчковой ноги), как правило, располагается ближе по направлению к сетке. При напрыгивании не следует слишком широко расставлять ноги. Если толчковая нога правая, а бьющая рука тоже правая, то биомеханика оптимальна. В случае разнобоя бьющей руки и толчковой ноги возникает так называемый "вертолет": стать выдающимся нападающим уже сложнее. Напрыгивание – очень важный элемент, не имеющий аналогов в других видах спорта. По сути, волейболистам приходится тормозить разбег (особенно при нападающем ударе с передней линии), но делать это очень своеобразно.

Выпрыгивание (вверх и чуть вперед) начинается одновременно с выносом обеих рук (в идеале прямых) из-за спины. На кинограмме Мелькова сгибается выносимые руки в локтях - особенность индивидуальной техники.

В средней фазе прыжка бьющая рука заводится назад (за голову) и сгибается в локте (как будто ты тянешься почесать свой затылок).

По мере приближения к наивысшей точке прыжка небьющая рука (допускается согнутый локоть) выходит на уровень чуть выше груди (как бы находя опору в воздухе). Обратите внимание на фото выше, как технично "опёрлась" волейболистка! Правда, в нашем случае мяч чуть пролетел к антенне, поэтому небьющая рука сильно пошла вниз, чтобы бьющая резче выкрутила мимо блока. При этом волейболистка была вынуждена больше выпрыгнуть в длину, чем в высоту, но это специфика реального игрового момента. Волейбол требует незаурядной координированности!!!

Затем локоть бьющей руки максимально поднимается вверх. Удар осуществляется ладонью, при этом предварительно отведенная назад кисть хлётко, как плеть, накрывает мяч, направляя его в пол под некоторым углом, зависящим от высоты съема над сеткой. В момент удара рука должна быть абсолютно прямая в локте!!! При завершении удара резко включаются мышцы брюшного пресса (мяч «заколачивается» под себя). В момент удара бьющая рука в локте полностью выпрямляется. Это очень важно.

Выход во времени и пространстве на пасуемый мяч выполняется таким образом, что мяч в точке удара оказывается перед нападающим примерно на расстоянии половины руки, или чуть больше (но ни в коем случае не за головой).

Если удар выполняется с высокой передачи (по опускающемуся мячу), то нападающий разбегаются позже выдачи паса, соизмеряя свой разбег со временем полета мяча. Чем выше передача, тем дольше задержка начала разбега, или (что нежелательно) медленнее сам разбег.

Если удар выполняется с прострельной передачи (по восходящему мячу), то нападающий выпрыгивает раньше выдачи паса, или (при большом удалении от связующего) почти одновременно.

На практике частенько пасуемый мяч оказывается ниже высоты съема нападающим. И последний начинает сгибать руку в локте. Однако идеальная техника выполнения нападающего удара - это когда после удара (!) рука в локте абсолютно прямая, а кисть смотрит вниз, как бы стремясь достать запястье. Обратите внимание на прямизну бьющей руки Е.Мельковой на предпоследнем кадре.

Отдельного рассмотрения требует техника перевода мяча. Самый сильный удар, как известно, "по ходу" (имеется ввиду по направлению разбега). Перевод "по линии" (с целью обойти блок, протиснувшись между антенной) возможен двумя способами:

без поворота туловища (так нападает бразилец Джиба благодаря мощному плечу и хорошей кисти) и "классическим" - с разворотом туловища. "Косой" перевод (с 4-ки по 4-ке) правой выполняется с "выкручиванием" кисти (удар по мячу слева), при этом рука в локте обязательно остается прямой. Перевод из 2-ки в 2-ку левши и правши выполняются существенно по-разному. Для левши удар аналогичен тому, как переводит правша с 4-ки по 4-ке, но с одной особенностью: когда блок ставится "автоматом" на правшу, можно не "вырезать" мяч, а просто чуть сильнее "косить" в ход. Правша из 2-ки в 2-ку при высоком съёме мяча способен, развернув туловище (или разбежавшись под острым углом), пробить выраженного "косача", нанеся удар по мячу справа (таким образом нередко "заколачивает" С.Полтавский)...

3. Изучить технику игры.

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

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

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

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

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

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

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

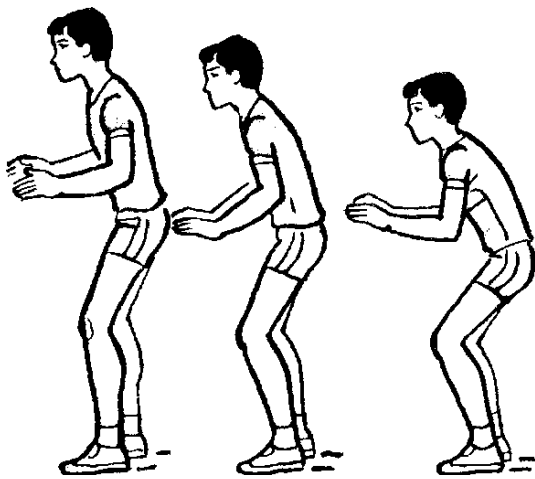


Рис. 1.

ТЕХНИКА ИГРЫ В НАПАДЕНИИ

Стойки, передвижения, исходные положения

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

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

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

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

В зависимости от индивидуальных особенностей применения

Рассматриваются применительно к технике нападения и защиты вместе.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Независимо от характера игрового приема исходные положения отличаются некоторой статичностью: перед передачей (рис. 2, а), приемом снизу (рис. 2, б), блокированием (рис. 2, в) и атакующим ударом (рис. 2, г). Время, в течение которого игрок находится в исходном положении, исчисляется долями секунды.

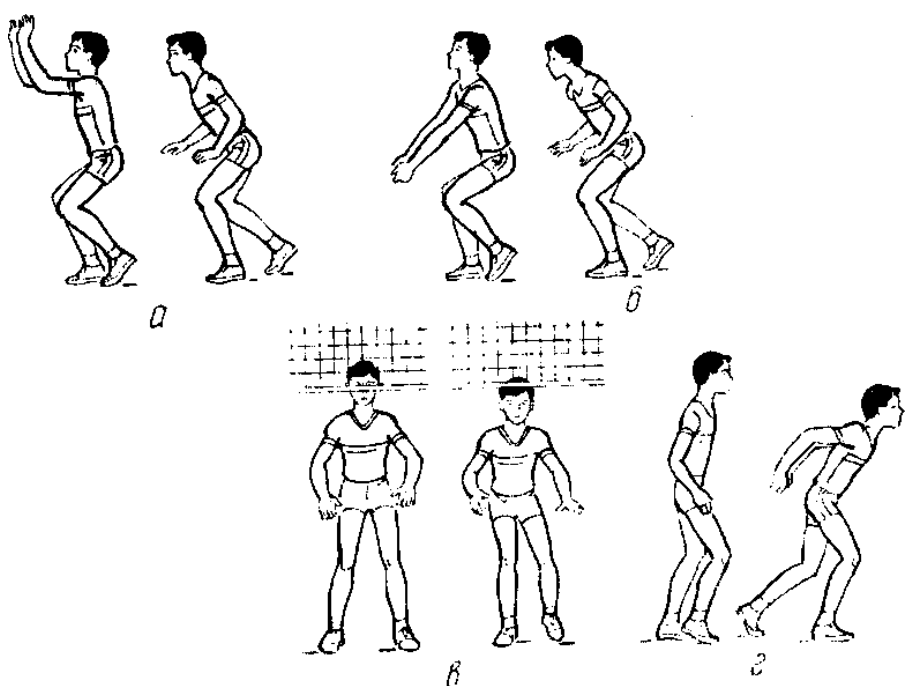


Рис. 2

4.Применить полученные данные в учебной игре

Тема № 44:

Зачет. Прием передача двумя руками сверху снизу в движении.

Алгоритм выполнения:

1.Выполнить разминку

Ходьба

Ходьба с заданием – на внешнем своде стопы

Бег

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

Ходьба

Перестроение в колонну по два поворотом налево

ОРУ в парах

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

1-2- руки вверх подняться на носки

3-4-и.п.

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

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

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

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

1,2,3-наклоны направо

4-и.п.

5,6,7-наклоны налево

8-и.п.

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

1,2-присед

3-4-и.п.

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

1-присед

2-и.п.

3-присед

4-и.п.

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

1,2,3,4-наклоны

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

1-4-поворот на 360 в одну сторону

5-8-в другую сторону

8. И.п. – взять партнера за ноги

1-4-ходьба на руках вправо

5-8-и.п.

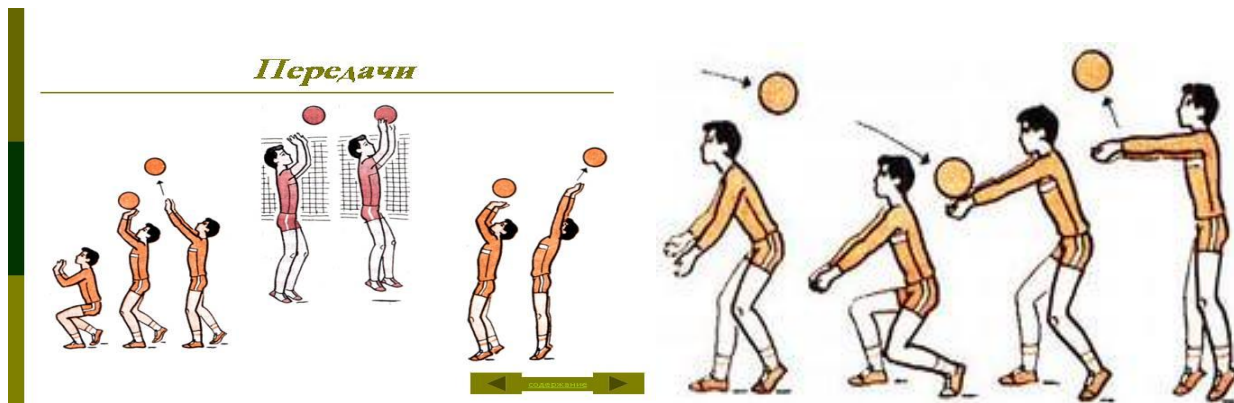
Следующие 8 счетов – влево

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

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

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

2.Контроль. Прием передача двумя руками сверху снизу в движении.



Тема № 45:

Зачет. Выполнение учебного норматива.

Алгоритм выполнения:

1.Выполнить разминку

Ходьба.

Ходьба с заданием.

Бег

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

Ходьба

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

ОРУ в кругу, взявшись за руки.

1. И.п. – о.с. ,взяться за руки

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

3,4- и.п.

5-8- с другой ноги

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

1- мах правой назад, руки вверх

2- и.п.

3- мах левой назад, руки вверх

4- и.п.

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

1- выпад правой, руки вверх

2- и.п.

3- выпад левой, руки вверх

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

2.Контроль. Выполнение учебного норматива.

Жонглирование мяча.

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

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

Юноши – «5» - 30; «4» - 25; «3» - 15

3.Применить полученные данные в учебной игре

Тема № 46:

Зачет. Поддача мяча в зоны. Нападающий удар.

Алгоритм выполнения:

1.Выполнить разминку.

Ходьба.

Ходьба с заданием.

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

Бег с заданием.

Ходьба с восстановлением дыхания.

ОРУ с мячом в кругу.

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

2.Контроль. Подача мяча в зоны. Нападающий удар

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

3.Применить полученные данные в учебной игре

**Раздел 5: ППФП:
профессиональная прикладная физическая подготовка**

**Тема № 47:
Средства ППФП (упражнения).**

Алгоритм выполнения:

1.Выполнить разминку

Ходьба.

Ходьба с заданием.

Бег

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

Ходьба

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

ОРУ в кругу, взявшись за руки.

1. И.п . – о.с. ,взяться за руки

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

3,4- и.п.

5-8- с другой ноги

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

1- мах правой назад, руки вверх

2- и.п.

3- мах левой назад, руки вверх

4- и.п.

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

1- выпад правой, руки вверх

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

2. Освоить средства ППФП (упражнения).

Комплекс упражнений

Наиболее мощным натуральным методом является зарядка. Ведь ВСД страдают чаще всего те, кто ведет малоподвижный образ жизни. Кровь застаивается, ослабляется тонус всего организма и вегетососудистой системы в частности. Человек становится расслабленным, то есть непривычным к различным перепадам положения тела: резко встал - темнеет в глазах.

Но далеко не каждый организм способен с утра пораньше тратить силы на зарядку. Когда же лучше всего ею заниматься? Это зависит от вегетативного портрета человека. Легковозбудимые люди с самого утра чувствуют себя хорошо, зато быстрее выдыхаются к вечеру. Если они будут делать физические упражнения после работы, это поможет им больше удерживать организм в тонусе. А при парасимпатической дистонии физкультуру полезнее делать утром, потому что у таких людей жизненные процессы более заторможены, а физические упражнения помогут их активизировать.

Нужно выделить время для длительных пеших прогулок. Сейчас много говорят о том, что ходить полезнее, чем бегать. Необходимы систематические занятия спортом, лечебной физкультурой. Без этого базового комплекса все остальные методы лечения ВСД малоэффективны.

Комплекс лечебной физкультуры.

Упражнения в положении сидя.

Двигать глазами вверх, вниз, в стороны. Круговые движения глазами (налево, вверх, направо, вниз, в обратном направлении). Движения производить поочередно при открытых и закрытых глазах, в среднем темпе, по 10 раз каждое. Закончив упражнения, слегка погладить пальцами закрытые глаза и несколько раз моргнуть.

Сжимать и разжимать веки. По 10-15 раз в среднем темпе, с усилием.

Вращать головой при фиксированном перед собой взгляде то в одну, то в другую сторону. Выполнять в среднем темпе по 5-6 раз в каждую сторону.

Исходное положение	Методика выполнения	Количество выполнения
Откинуться рас-слаблено на спинку стула, руки поднять вверх, ноги вытянуть.	На счет 1-2 - прогнуться, отвести голову назад - вдох; 3-4 - возвратиться в и.п. - выдох.	4-6 раз
Взяться руками за края сиденья, ноги вытянуть.	На счет 1 - поднять левую ногу до горизонтального положения; 2 - опустить ногу; 3-4 - то же, но правой ногой. Дыхание равномерное.	3-4 раза
Откинуться на спинку стула, руки поднять вверх, ноги вытянуть.	На счет 1-2 - согнуть левую ногу и, обхватив руками голень, коснуться коленом груди, голову наклонить вперед - выдох; 3-4 - возвратиться в и.п. - вдох; 5-8 - то же, сгибая правую ногу.	3-4 раза

Упражнения в положении стоя

Исходное положение	Методика выполнения	Количество выполнения
Руки вдоль туловища, ноги на ширине плеч (основная стойка)	На счет 1-2 - руки поднять вверх ладонями наружу, потянуться - вдох; 3 опустить руки вниз и описать ими круг - выдох; 4 - возвратиться в и.п.	4-6 раз в среднем темпе
Руки на поясе, ноги врозь	На счет 1-2 - повернуться влево, руки в стороны - вдох; 3-4 - возвратиться в и.п. - выдох; 5-8 - то же в другую сторону	4-5 раз в медленном темпе
Основная стойка	На счет 1-2 - присесть, не отрывая пяток от пола, немного наклонившись вперед и отводя руки назад, - выдох; 3-4 - возвратиться в и.п. - вдох	4-6 раз в медленном темпе
Основная стойка	На счет 1 - присесть, держа руки на бедрах, - выдох; 2 - возвратиться в и.п. - вдох. Дышать	3-4 раза

	ровно.	
Руки на поясе, ноги на ширине плеч	На счет 1 - наклониться влево, правую руку поднять вверх - вдох; 2 - возвратиться в и.п. - выдох; 3-4 - то же в другую сторону	3-4 раза
Основная стойка	На счет 1 - левую руку вытянуть вперед; 2-7 - маховые движения ногой (вперед-назад); 8 - возвратиться в и.п. Дыхание не задерживать.	По 3-4 раза каждой ногой
Основная стойка	На счет 1 - левую руку вытянуть вперед правой ногой, правую руку вытянуть вперед; 3-приставить руки к плечам (кисти сжаты в кулаки); 4 - возвратиться в и.п.; 5-8 - то же, начиная с правой руки и делая шаг левой ногой	3-4 раза в среднем темпе
Основная стойка	Ходьба на месте. Закончить ходьбу 2-3 дыхательными упражнениями	15-20 секунд

3.Выполнить игры на внимание

Тема № 48:

Практическое выполнение упражнений.

Алгоритм выполнения:

1.Выполнить разминку

ОРУ в парах:

- 1) и.п. – стоя спиной друг к другу, руки на уровне груди
- 1) – поворот в правую сторону, коснуться ладонями рук
- 3 – поворот в левую сторону, коснуться ладонями рук
- 4 и.п. – стоя лицом друг к другу, руки на плечах партнера, широкая стойка ноги врозь
 - 1 - 3 – наклоны вперед (давить на плечи партнера)
 - 4 – и.п.
- 3) и.п. – стоя лицом друг к другу, правая рука на плече партнера – махи вперед свободной левой рукой, затем левая рука на плече партнера, махи вперед правой.
- 4) и.п. – стоя лицом друг к другу, широкая стойка ноги врозь, руки сцеплены
 - 1 – присед на правой
 - 2 – и.п.
 - 3 – присед на левой
 - 4 – и.п.
- 5) и.п. – стоя спиной друг к другу, руки сцеплены в локтях
 - 1 – присед (нужно давить на спину партнера)
 - 2 – встать (нужно давить на спину партнера)
- 6) и.п. – стоя спиной друг к другу, руки сцеплены в локтях
 - 1 – полноценный присед
 - 2 – выпрямить ноги
 - 3 – согнуть ноги

4 – встать (давить на спину партнера)

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

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

3 - 4 – второй номер

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

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

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

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

2.Практическое выполнение упражнений (см. тему № 47)

Тема № 49

Зачет по ППФП

Алгоритм действий:

1.Выполнить разминку

ОРУ 1 комплекс (см. тему № 2)

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

6. Информационное обеспечение обучения. Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Кузнецов, В.С., Физическая культура : учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва : КноРус, 2021. — 256 с.
2. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 424 с.
3. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 599 с.

Дополнительные источники:

Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1.

1. Быченков, С. В. Физическая культура : учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование: [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/77006> (дата обращения: 22.02.2022). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

2. Морозов, О. В. Физическая культура и здоровый образ жизни: учебное пособие / О. В. Морозов, В. О. Морозов. - 4-е изд., стер. - Москва: ФЛИНТА, 2020. - 214 с. - ISBN 978-5-9765-2443-9. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1149683> (дата обращения: 06.10.2021). — Режим доступа: по подписке.

3. Физическая культура: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / И.С. Барчуков; под общ.ред. Н.Н. Маликова.-6-е изд., стер.- М.:Издательский центр «Академия», 2013. – 528 с.

4. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва: ИНФРА-М, 2022. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1815141> (дата обращения: 06.10.2021). — Режим доступа: по подписке.

Интернет ресурсы

1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
3. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

