

Подписано электронной подписью:
Вержицкий Данил Григорьевич
Должность: Директор КГПИ КемГУ
Дата и время: 2025-04-23 00:00:00
471086fad29a3b30e244c728abc3661ab35c9d50210dcf0e75e03a5b6fdf6436

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«КЕМЕРОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Кузбасский гуманитарно-педагогический институт
Факультет физической культуры, естествознания и природопользования

**Методические рекомендации по выполнению практических занятий
по дисциплине**

ОУП.13. Физическая культура

по профессии среднего профессионального образования

35.01.19 Мастер садово-паркового и ландшафтного строительства

Направленность
Мастер декоративного цветоводства

Форма обучения
очная

Новокузнецк, 2025

Общие положения

Дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии.

Образовательный процесс предполагает не только обучение и воспитание, но и оздоровление подрастающего поколения. Научно-технический прогресс, ранняя компьютеризация образования, плотный распорядок дня, наличие преобладания умственной нагрузки предъявляют повышенные требования к психофизиологическим особенностям студентов, что на фоне роста и развития организма может приводить к утомлению, переутомлению, нарушению внутренней среды организма и развитию различных патологических состояний. Одним из путей здоровьесбережения студентов является привлечение их к регулярным занятиям физической культурой. Дисциплина «Физическая культура» имеет важное значение так же и для будущей профессиональной деятельности студентов, поскольку в процессе занятий физической культурой формируются такие личностные качества, как целеустремленность, ответственность, воля, дисциплинированность.

Введение данной учебной дисциплины предопределено ее значимостью в изучении теоретического аспекта физической культуры личности, формирующей мировоззренческую систему научно-практических знаний и отношение к физической культуре; практического - состоящего из двух подразделов: методико-практического, обеспечивающего операционное овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности; и учебно-тренировочного, содействующего приобретению опыта творческой практической деятельности, развитию самостоятельности в физической культуре и спорте в целях достижения физического совершенства, повышения уровня функциональных и двигательных способностей, направленному формированию качеств и свойств личности; контрольного, определяющего дифференцированный и объективный учет процесса и результатов учебной деятельности студентов.

В процессе обучения дисциплине формируются общие компетенции ОК 04 и ОК 08:

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты	
	Общие	Дисциплинарные
ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	<ul style="list-style-type: none">– готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;– овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;– организация работы коллектива и команды;– взаимодействие с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности.	<p>Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.</p> <p>Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере.</p>
ОК 08 Использовать средства физической культуры для	<ul style="list-style-type: none">– сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного	<p>Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского</p>

сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	отношения к своему здоровью; – потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; – активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью.	физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств. Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере. Положительная динамика в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).
---	--	---

Наряду с формированием умений и навыков в процессе практических занятий обобщаются, систематизируются, углубляются и конкретизируются теоретические знания, вырабатывается способность и готовность использовать теоретические знания на практике, развиваются интеллектуальные умения.

Критерии оценивания практических работ

Уровни освоения		Характеристика уровня
0	Не зачтено/ неудовлетворительно	Не знает технику двигательных действий по изученным темам, самостоятельно не может провести комплексы упражнений. Учебные нормативы не сданы.
1	«3» удовлетворительно	Знает основы техники двигательных действий по изученным темам, самостоятельного проведения комплексов упражнений различной направленности, комплексов вводной и производственной гимнастики, проводит не уверенно с ошибками. Выполнение учебных нормативов.
2	«4» хорошо	Хорошо, с небольшими ошибками знает технику двигательных действий по изученным темам. Самостоятельно, грамотно, достаточно уверенно, с небольшими ошибками проводит комплексы упражнений различной направленности, комплексы вводной и производственной гимнастики. Выполнение учебных нормативов
3	«5» отлично	Отлично без ошибок знает технику двигательных действий по изученным темам. Самостоятельно, грамотно, уверенно, без ошибок проводит комплексы упражнений различной направленности, комплексы вводной и производственной гимнастики. Выполнение учебных нормативов.

Раздел 1. Физическая культура, как часть культуры общества и человека

Тема : Современное состояние физической культуры и спорта

Как пример развития физической культуры и спорта – организация и проведение Олимпийских игр. С каждым годом расширяются международные связи в спорте. Представители нашей страны являются членами Международного Олимпийского комитета (МОК), Международного совета физического воспитания и спорта, Международной федерации спортивной медицины и многих других, членами Международной федерации по 63 видам спорта.

Российский студенческий спортивный союз (РССС) был создан в 1993г. В настоящее время РССС признан как единый орган по руководству студенческим спортом России по высшему образованию. Министерства и ведомства, имеющие в своем ведении высшие учебные заведения, Госкомитет России по физической культуре и туризму, РССС активно сотрудничают с Олимпийским комитетом России, являясь его членом, с правительственными органами, различными молодежными организациями.

РССС объединяет спортивные клубы, различные физкультурные организации более 500 высших и 2500 средних специальных учебных заведений страны. Для занятия спортом в распоряжение студентов предоставлены спортивные залы, стадионы, плавательные бассейны, лыжные базы, спортивные площадки высших и средних учебных заведений. Для организации летнего отдыха в вузах функционируют 290 спортивно–оздоровительных лагерей. Около 10 тыс. специалистов ведут регулярные занятия по физической культуре и спорту со студентами. В высших учебных заведениях России культивируется более 50 видов спорта, наиболее массовыми из них являются баскетбол, легкая атлетика, лыжные гонки, волейбол, футбол, настольный теннис, туризм.

В современной России цель физической культуры в вузе конкретизируется в его задачах. Первый круг, которых состоит в образовании, воспитании и оздоровлении студентов через приобретение знаний о культуре здоровья (физическом, психическом, социальном), здоровом образе жизни, о связи физического воспитания с другими сторонами воспитания, а именно, нравственным, умственным, трудовым эстетическим и т.д. и формировании жизненно важных двигательных умений и навыков.

Воспитательная задача состоит в развитии духовных качеств (воли, целеустремленности, настойчивости, взаимопонимания и т.д.) и двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости и др.) студента в результате которых он, получая наглядное представление о необходимости подчиняться правилам, нормам, предварительно теоретически овладев ими, формирует у себя, умение работать в команде, поддерживать партнерские отношения с окружающими, быть терпеливым и коммуникабельным, следовать корпоративной этике. Опыт показывает, что даже хорошо поставленное правовое образование не может решить проблему формирования навыков терпимого отношения и толерантного поведения. Необходимы методы систематического и рационального обучения, которые бы способствовали улучшению

взаимопонимания, укреплению терпимости в отношениях, как между отдельными людьми, так и между этническими, социальными, культурными, религиозными и языковыми группами. Очевидно, что эти проблемы невозможно решить разовыми акциями и мероприятиями, курсами теоретических знаний. Необходимо использование методов и техник, которые позволят каждому студенту соответственно его возрастным особенностям и возможностям, не только узнать и понять, но и почувствовать, и сопереживать. И поэтому сегодня, когда наблюдается значительное ослабление воспитательной функции высшей школы, физическая культура и спорт остаются одними из немногих направлений в жизнедеятельности вузов, по которым может реально осуществляться воспитательная работа со студентами.

Оздоровительная задача состоит в гармоническом развитии форм и функций организма, направленном на укрепление здоровья, повышение устойчивой сопротивляемости организма к заболеваниям, его закаливанию, в умении противостоять утомлению. Маленькая справка: здоровый человек как экономическая единица (специалист) – это физическая выносливость, высокая работоспособность, психическая устойчивость и социальная устремленность к исполнению профессиональных результатов. В то же время потери национальных ресурсов из-за недожития полутора лет российскими мужчинами до своей пенсии (60 лет) эквивалентны недопроизведенным 10-12% ВВП.

Образовательная задача, объединяя две предыдущие задачи, содействует становлению культуры личности - человека способного воспринимать и воспроизводить духовные и материальные ценности, формирует стремление к успеху, умение работать на высокий результат, способность принимать ответственные решения, быть всемерно готовым к воспроизводству себе подобных.

Второй круг задач состоит в переориентации учебно-воспитательного процесса студентов на позиции профессионально-прикладной физической культуры.

Общие положения программы Всероссийской программы ГТО

Тема: Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО

Целью внедрения Комплекса ГТО является повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и гражданственности, улучшении качества жизни граждан Российской Федерации.

Комплекс ГТО направлен на обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения.

Задачи Комплекса ГТО:

- 1) увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом;

- 2) повышение уровня физической подготовленности, продолжительности жизни граждан;
- 3) формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании, ведении здорового образа жизни;
- 4) повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий;
- 5) модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта в образовательных организациях, в том числе путем увеличения количества спортивных клубов.

Структура и содержание Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Комплекс ГТО состоит из 11 ступеней для различных возрастных групп населения:

I ступень: 1 - 2 классы (6 - 8 лет);

II ступень: 3 - 4 классы (9 - 10 лет);

III ступень: 5 - 6 классы (11 - 12 лет);

IV ступень: 7 - 9 классы (13 - 15 лет);

V ступень: 10 - 11 классы, среднее профессиональное образование (16 - 17 лет);

VI ступень: 18 - 29 лет;

VII ступень: 30 - 39 лет;

VIII ступень: 40 - 49 лет;

IX ступень: 50 - 59 лет;

X ступень: 60 - 69 лет;

XI ступень: 70 лет и старше.

Комплекс ГТО состоит из следующих частей:

первая часть (нормативно-тестирующая) предусматривает общую оценку уровня физической подготовленности населения на основании результатов выполнения установленных нормативов с последующим награждением знаками отличия Комплекса ГТО;

вторая часть (спортивная) направлена на привлечение граждан к регулярным занятиям физической культурой и спортом с учетом возрастных групп населения с целью выполнения разрядных нормативов и получения массовых спортивных разрядов.

Нормативно-тестирующая часть Комплекса ГТО состоит из трех основных разделов:

- 1) виды испытаний (тесты) и нормативные требования;
- 2) оценка уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта;
- 3) рекомендации к недельному двигательному режиму.

Виды испытаний (тесты) и нормативные требования включают:

виды испытаний (тесты), позволяющие определить развитие физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков граждан;

нормативы, позволяющие оценить уровень развития физических качеств в соответствии с половыми и возрастными особенностями развития человека, представленные в государственных требованиях к физической подготовленности населения Российской Федерации.

Виды испытаний (тесты), входящие в Комплекс ГТО, подразделяются на обязательные и по выбору.

Обязательные испытания (тесты) в соответствии со ступенями:

испытания (тесты) на развитие быстроты;

испытания (тесты) на определение развития скоростных возможностей;

испытания (тесты) на определение развития выносливости;

испытания (тесты) на определение скоростно-силовых возможностей;

испытания (тесты) на определение развития силы и силовой выносливости;

испытания (тесты) на развитие гибкости.

Испытания (тесты) по выбору в соответствии со ступенями:

испытания (тесты) на развитие координационных способностей;

испытания (тесты) на овладение прикладным навыком.

Виды испытаний (тесты), входящие в Комплекс ГТО, выполняются в соответствии с методическими рекомендациями по выполнению видов испытаний (тестов), входящих в Комплекс ГТО. Испытания (тесты) на силу, быстроту, выносливость и гибкость являются обязательными для получения знаков отличия Комплекса ГТО. Выполнение видов испытаний (тестов), направленных на овладение прикладными навыками и развитие координационных способностей, осуществляется по выбору.

Организация проведения испытаний (тестов), входящих в Комплекс ГТО, осуществляется в соответствии с методическими рекомендациями, изложенными в приложении № 4.

Виды испытаний (тесты) и нормативы Комплекса ГТО, государственные требования к ним, требования к оценке знаний и умений, а также порядок организации и проведения тестирования всех групп населения утверждаются федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта, по согласованию с федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере образования и федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по

выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере здравоохранения.

Оценка уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта включает проверку знаний и умений по следующим разделам:

влияние занятий физической культурой на состояние здоровья, повышение умственной и физической работоспособности;

гигиена занятий физической культурой;

основные методы контроля физического состояния при занятиях различными физкультурно-оздоровительными системами и видами спорта;

основы методики самостоятельных занятий;

основы истории развития физической культуры и спорта;

овладение практическими умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности, овладение умениями и навыками в различных видах физкультурно-спортивной деятельности.

Рекомендации к недельному двигательному режиму предусматривают минимальный объем различных видов двигательной активности, необходимый для развития физических качеств, сохранения и укрепления здоровья, подготовки к выполнению видов испытаний (тестов) и норм Комплекса ГТО. Раздел разработан в соответствии с гигиеническими требованиями, предъявляемыми к условиям организации обучения в образовательных организациях и процессу трудовой деятельности.

Спортивная часть Комплекса ГТО включает разрядные требования для многоборий, состоящих из видов испытаний (тестов), входящих в Комплекс ГТО.

Осуществление программы ГТО

Организация работы по реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

К выполнению нормативов Комплекса ГТО допускаются лица, относящиеся к различным группам здоровья, систематически занимающиеся физической культурой и спортом, в том числе самостоятельно, на основании результатов диспансеризации или медицинского осмотра. Перечень видов испытаний (тестов), входящих в Комплекс ГТО, и порядок оценки выполнения нормативов лицами, отнесенными по состоянию здоровья к подготовительной или специальной медицинским группам, утверждаются федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере здравоохранения.

Исходя из разнообразия природно-климатических, материально-технических и иных условий, субъекты Российской Федерации вправе дополнительно включить в Комплекс ГТО на региональном уровне два вида испытаний (тестов), в том числе по национальным, а также наиболее популярным в молодежной среде видам спорта, по своему усмотрению.

Комплекс предусматривает три уровня трудности (золотой, серебряный и бронзовый знаки отличия Комплекса ГТО).

Лица, выполнившие нормативы Комплекса ГТО, имеют право на получение соответствующего знака отличия Комплекса ГТО, образец и описание которого утверждаются федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта.

Лица, имеющие спортивные звания и спортивные разряды не ниже второго юношеского и выполнившие нормативы Комплекса ГТО, соответствующие серебряному знаку отличия, награждаются золотым знаком отличия Комплекса ГТО.

Порядок награждения граждан знаками отличия Комплекса ГТО и присвоения им спортивных разрядов, утверждается федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта.

Тема: Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие

Жизнь человека зависит от состояния здоровья организма и масштабов использования его психофизиологического потенциала. Все стороны человеческой жизни определяются уровнем его здоровья.

Существуют различные подходы к определению понятия «здоровье». Здоровье – это отсутствие болезней или «здоровье» и «норма» - понятия тождественные. Можно сказать, что здоровье – это единство морфологических, психоэмоциональных и социально-экономических констант. Общее для этих определений в том, что здоровье понимается как нечто противоположное болезни, отличное от нее, как синоним нормы.

Здоровье – нормальное психосоматическое состояние человека, отражающее его полное физическое, психическое и социальное благополучие и обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций.

В настоящее время при рассмотрении здоровья наиболее широкое рассмотрение получил функциональный подход. Это значит, что человек осуществляет присущие ему биологические и социальные функции, в частности, он выполняет общественно полезную трудовую, производственную деятельность. Утрата этих функций является наиболее распространенным и наиболее значимым для человека последствием болезни.

В связи с функциональным подходом к здоровью возникло понятие «практически здоровый человек», поскольку возможны патологические изменения, которые существенно не сказываются на самочувствии и работоспособности человека. Однако при этом чаще всего не учитывается, какую цену организм платит за сохранение работоспособности. В ряде случаев цена может быть настолько высокой, что грозит серьезными последствиями здоровью и работоспособности в будущем. Это связано с тем, что изменения в организме до определенного уровня могут не сказываться на субъективных ощущениях человека и даже не отражаются на функции того или иного органа и системы. Поэтому качественные и количественные характеристики, как здоровья, так и болезни имеют довольно широкий диапазон толкования. Здоровье определяется по многим критериям: уровню жизнеустойчивости организма, широте его адаптационных возможностей, биологической активности органов и систем, их способности к регенерации.

Происхождение болезни имеет два источника: состояние человеческого организма – внутреннее состояние и внешние причины, на них воздействующие. Следовательно, для предупреждения болезней есть два способа: удаление внешних причин или оздоровление, укрепление организма для того, чтобы он в состоянии был нейтрализовать эти внешние причины. Первый способ мало надежен, поскольку человеку, живущему в обществе, практически невозможно устранить все внешние факторы болезни.

Второй способ более результативен. Он заключается в том, чтобы по мере возможности исключать поводы, провоцирующие болезни, и в тоже время закаливать свой организм, приучать его приспосабливаться к внешним влияниям. Необходимо снизить чувствительность организма к действию неблагоприятных факторов. Поэтому способность к адаптации – один из важнейших критериев здоровья.

Состояние здоровья отражается на всех сферах жизни людей. Полнота и интенсивность жизни человека непосредственно зависят от уровня здоровья, его «качественных» характеристик, которые в значительной степени определяют образ и стиль жизни человека. В то же время проявляется и обратная зависимость: стиль жизни человека, степень и характер его активности в быту и в трудовой деятельности, во многом определяют состояние его здоровья. Такая взаимозависимость открывает большие возможности для профилактики и укрепления здоровья.

Ускорение ритма жизни и усложнение современного производства с высоким уровнем механизации и автоматизации определяет значительные нагрузки на организм. В современном мире повышается значение таких качеств личности, как быстрота реакции, скорость принятия решения, собранность, сосредоточенность, внимательность, которые в большей мере определяются всем комплексом показателей здоровья людей.

Потребность в здоровье носит всеобщий характер, она присуща как отдельным людям, так и обществу в целом. К показателям общей культуры человека относятся: внимание к собственному здоровью, способность обеспечить профилактику его нарушений, сознательная ориентация на здоровье различных форм жизнедеятельности. Критериями социальной зрелости общества служит масштаб заботы государства о здоровье своих граждан.

Тема: Здоровый образ жизни и его составляющие

К основным составляющим здорового образа жизни относятся:

1. Режим труда и отдыха.

Режим дня – нормативная основа жизнедеятельности для всех студентов. В то же время он должен быть индивидуальным, соответствовать конкретным условиям, состоянию здоровья, уровню работоспособности, личным интересам человека. Важно обеспечить постоянство того или иного вида деятельности в пределах суток, не допуская значительных отклонений от нормы. Режим будет реальным и выполнимым, если он динамичен и строится с учетом непредвиденных обстоятельств.

2. Организация сна.

Сон – обязательная и наиболее полноценная форма ежедневного отдыха. Обычная норма ночного сна 7,5-8 часов. Часы, предназначенные для сна, нельзя рассматривать как некий резерв времени, который можно использовать для других целей. Это отражается на продуктивности умственного труда и психоэмоционального состояния. Беспорядочный сон может привести к бессоннице, другим нервным расстройствам.

3. Режим питания.

Культура питания играет огромную роль в формировании здорового образа жизни студентов. Каждый студент должен знать принципы рационального питания, регулировать нормальную массу своего тела. Рациональное питание – это физиологически полноценный прием пищи людьми с учетом пола, возраста, характера труда и других факторов.

При занятиях физическими упражнениями принимать пищу следует за 2–2,5 часа до и спустя 30–40 мин после их завершения. При двигательной деятельности, связанной с обильным потоотделением, следует увеличить суточную норму потребления поваренной соли с 15 до 20–25 г. Полезно употреблять минеральную воду.

Состав наиболее важных пищевых продуктов (в % сырого вещества)

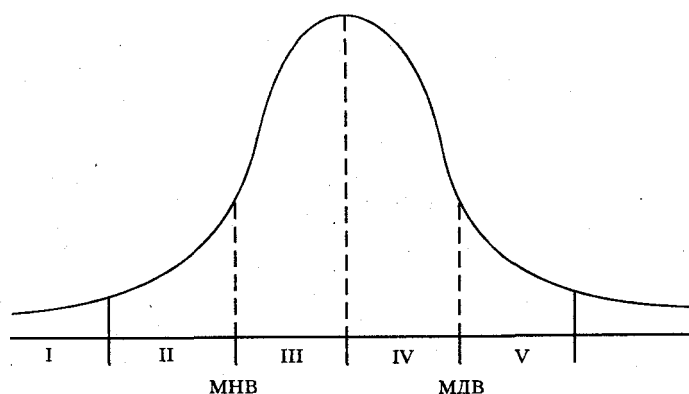
Название продукта	Вода	Белок	Жир	Углеводы	Клетчатка
1	2	3	4	5	6
Говядина средняя жирная	75,52	20,59	5,35	-	-
Свинина	58,74	18,38	21,40	-	-
Мясо курицы	47,40	14,51	37,34	-	-
Яйцо куриное	72,83	19,84	5,10	-	-
Желток куриного яйца	73,67	12,55	12,11	-	-
Белок куриного яйца	51,03	16,12	31,39	-	-
Печенка	85,50	12,87	0,25	-	-
Вобла сушеная	71,60	19,38	4,65	-	-
Икра зернистая	19,80	41,30	14,12	-	-
Кари	53,16	25,99	16,31	-	-
Осетр	77,29	20,41	1,47	-	-
Сельдь соленая	73,30	17,87	3,52	-	-
Молоко коровье	57,84	18,43	14,48	-	-
Масло сливочное	87,27	3,39	3,68	4,94	-
Творог	12,01	1,07	86,57	0,60	-
Сыр	80,60	14,58	0,59	-	1,16
Манная крупа	36,31	26,21	29,58	3,39	-
Гречневая крупа	13,05	9,43	0,94	75,92	0,21
Рис	13,67	10,67	1,85	67,85	1,71
Ржаной хлеб	13,17	8,13	1,29	75,50	0,88
Пшеничный хлеб	43,58	7,84	0,73	43,70	1,55
Горох	34,69	10,68	0,32	52,41	0,26
Орехи грецкие	11,28	25,78	3,78	52,99	3,69
Картофель	7,18	16,74	58,47	12,99	2,93

Морковь	76,13	2,14	0,22	19,56	05,99
Капуста свежая	86,77	1,18	0,29	9,06	1,67
Огурцы	90,11	1,83	0,18	5,05	1,65
Яблоки	95,36	1,09	0,11	2,21	0,78
Виноград	84,37	0,40	-	12,13	1,98
Изюм	79,12	1,01	-	15,21	-
Мед	24,46	2,52	0,59	69,66	-
Белые грибы	18,96	1,42	-	79,89	-

4. Организация двигательной активности.

Один из обязательных факторов здорового образа жизни – систематическое, соответствующее полу, возрасту, состоянию здоровья использование физических нагрузок. Они представляют собой сочетание разнообразных двигательных действий, выполняемых в повседневной жизни, в организованных и самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом.

Схема соотношения границ различной двигательной активности:



МНВ — минимально необходимая величина; *МДВ* — максимально допустимая величина; *У* — патология; *II* — гипокинезия; *III* — гигиеническая норма; *IV* — гиперкинезия; *V* — патология

5. Выполнение требований санитарии, гигиены закаливания.

Закаливание – важное средство профилактики негативных последствий охлаждения организма или действия высоких температур. Закаливание может быть специфическим (повышает устойчивость к определенному фактору) и неспецифическим (повышается общая устойчивость к ряду факторов).

Можно выделить основные виды закаливания:

- 1) закаливание воздухом;
- 2) закаливание солнцем;
- 3) закаливание водой.

6. Профилактика вредных привычек.

Здоровый образ жизни несовместим с вредными привычками. Употребление алкоголя, наркотических веществ, табака входит в число важнейших факторов риска многих заболеваний.

У пьющих мужчин в 2,5 раза выше заболеваемость психическими расстройствами, болезнями печени, органов дыхания, у женщин часто рождаются дети с врожденными аномалиями.

Курильщики в 10 раз чаще болеют раком легких.

Систематическое употребление наркотиков приводит к резкому истощению организма, изменению обмена веществ, психическим расстройствам, ухудшению памяти, деградации личности, бесплодию.

7. Культура межличностного общения.

Культура межличностного общения включает систему знаний, норм, ценностей и образцов поведения, принятых в обществе. Соблюдение этих правил – важное условие нормального отношения с окружающей жизнью в целом, один из залогов психического, физического, эмоционального и социального развития личности.

Тема: Современные системы и технологии укрепления здоровья.

Здоровье — это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности. Здоровье человека находится в прямой зависимости от его образа жизни.

Для сохранения здоровья человека необходимо вести здоровый образ жизни, который включает в себя физические нагрузки, разминки, правильное питание для стабильной работы пищеварительных органов и для укрепления костей, мышц и т.д.

Сохранение здоровья человека, направленное на физическую нагрузку, обобщилось и стало являться оздоровительной физической культурой.

Физическая культура — система специальных упражнений и спортивной деятельности, направленная на развитие физических и духовных сил человека. Она опирается на научные данные о физических и психических возможностях организма, на специальную материально-техническую базу, способствующую их проявлению и развитию. Физическая культура — это и важнейшее средство формирования человека как личности. Она способствует развитию интеллектуальных процессов — внимания, точности восприятия и т.д.

Для достижения целей оздоровления организма, профилактики заболеваний существуют множество современных систем оздоровительной физической культуры.

Системы знаний и практических методик, позволяющих обеспечить формирование здоровья, понимаются как оздоровительные системы.

Оздоровительные системы – это системы знаний и практических методик, позволяющих обеспечить формирование здоровья

Оздоровительные системы можно разделить на современные и традиционные. Традиционные системы пришли к нам из стран с непрерывным и преемственным развитием культуры — Индии и Китая. Это йога, ушу, цигун.

Современные оздоровительные системы

Современные оздоровительные системы формируются в странах молодой культуры, позволяют обеспечить формирование здоровья на основе системного подхода. Это шейпинг, аэробика, стретчинг, пилатес, ритмическая гимнастика, калланетика.

Шейпинг – это комплекс ритмических упражнений и здорового питания, направленные на коррекцию фигуры и повышения тонуса мышц.

Аэробика – это разновидность физической тренировки, когда специальные движения выполняются под ритмичную музыку, которая помогает следить за ритмом выполнения упражнений.

Улучшает деятельность дыхательной, сердечно-сосудистой, нервной систем. Укрепляется костная система.

Наиболее популярными видами аэробики являются степ-аэробика и аква-аэробика.

Стэп-аэробика — это танцевальная аэробика, которая проводится на специальных платформах, называемых «степами».

Аква-аэробика – это упражнения, выполняемые в воде.

Стретчинг – это спортивная гимнастика, подвид фитнеса, представляющий собой комплекс упражнений способствующих растяжке мышц и связок тела. Используется в качестве разминки, профилактики (гипокинезии, остеопароза) и лечению различных заболеваний. Положительно влияет на центральную и периферическую нервную систему. Активизируются обменные процессы.

Пилатес – это комплекс статических упражнений, направленных на развитие гибкости и подвижности в сочетании с правильным дыханием и поддержанием тела в равновесии. Основная задача пилатеса заключается во взаимодействии всех мышечных групп, связок и сухожилий. Это способствует укреплению мышечной ткани организма, увеличению эластичности связок, поднятию настроения и морального состояния. Оказывает благотворное действие на иммунную, лимфатическую, сердечно – сосудистую систему.

Ритмическая гимнастика – разновидность оздоровительной гимнастики. Важным элементом ритмической гимнастики является музыкальное сопровождение. Занятия ритмической гимнастикой улучшают работу сердечно-сосудистой, дыхательной систем, укрепляют мышцы, восстанавливают координацию движений, исправляют осанку. Вырабатывается выносливость, силовые качества, улучшается подвижность суставов. В ритмическую гимнастику можно включать следующие движения: движения отдельными частями тела, сгибания и разгибания, повороты и вращения с большим и маленьким напряжением, махи ногами и руками; ходьба, бег, подскоки, прыжки; элементы художественной гимнастики, танцевально-хореографические.

Калланетика – это комплекс гимнастических упражнений. Это система комплексных статических упражнений, направленных на сокращение и растяжение мышц. Способствует коррекции фигуры.

Традиционные оздоровительные системы

Традиционные системы родом из стран с непрерывной и старейшей культурой — Индии и Китая. Это йога, ушу и цигун в их основе лежат гимнастические комплексы, дыхательная гимнастика, элементы психофизического тренинга, изобразительного искусства, философской системы и определенных взглядов на жизнь.

Йогу включают для развития гибкости суставов, связок, мышц волейболисты. Отмечается положительное воздействие на отделы позвоночника, как средство борьбы со стрессом, эмоциональным перевозбуждением.

Ушу – совокупность боевых искусств, объединяющих множество стилей. Ушу строится на принципах управления внутренней энергии, которые развиваются с помощью психофизической тренировок, позволяющие активизировать скрытые возможности организма. Упражнения развивают координацию, быстроту двигательной реакции, гибкость, подвижность в суставах, выносливость.

Цигун используется с оздоровительной, терапевтической целью. Упражнения просты в выполнении, отсутствует ограничение по состоянию здоровья. Основой упражнений является дыхательная гимнастика. Применение оздоровительных систем ведет к полной гармонии души и тела.

Тема: Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

1. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий

Приобщение студентов к физической культуре – важное слагаемое в формировании здорового образа жизни. Наряду с широким развитием и дальнейшим совершенствованием организованных форм занятий физической культурой, решающее значение имеют самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Здоровье и учеба студентов взаимосвязаны. Чем крепче здоровье студентов, тем продуктивнее обучение. Чтобы студенты успешно адаптировались к условиям обучения в вузе, сохранили и укрепили здоровье за время обучения, необходимы здоровый образ жизни и регулярная оптимальная двигательная активность.

Многочисленные данные науки и практики свидетельствуют о том, что физкультурная деятельность не стала для студентов насущной потребностью. Существуют объективные и субъективные факторы, определяющие потребности, интересы и мотивы включения студентов в активную физкультурную и спортивную деятельность.

К объективным факторам относятся:

- 1) состояние материальной спортивной базы;
- 2) направленность учебного процесса по физической культуре и содержание занятий;
- 3) уровень требований учебной программы;
- 4) личность преподавателя;
- 5) состояние здоровья занимающихся;
- 6) частота проведения занятий, их продолжительность и эмоциональная окраска.

На основе объективных факторов формируются мотивы студента, т.е. зачем он занимается физической культурой. Если мотивы сформировались, то определяется цель занятий:

- 1) активный отдых;
- 2) укрепление здоровья;
- 3) повышение уровня физического развития и физической подготовленности;
- 4) выполнение различных тестов;
- 5) достижение спортивных результатов.

После определения цели подбираются направления использования средств физической культуры, а также формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Влияние субъективных факторов на формирование

мотивов, побуждающих студентов к самостоятельной деятельности, %

Субъективные факторы	Курс			
	I	II	III	IV
Удовлетворение	57,8	50,1	43,5	16,8
Соответствие эстетическим вкусам	51,7	42,3	30,4	21,9
Понимание личностной значимости занятий	37,6	24,0	17,5	8,3
Понимание значимости занятий для коллектива	34,0	22,8	14,1	9,6
Понимание общественной значимости занятий	30,9	21,3	12,6	7,4
Духовное обогащение	13,2	10,4	5,6	3,1
Развитие познавательных способностей	12,9	9,8	7,1	6,2

Тема: Физическая культура в режиме трудового дня

Особенности целесообразного использования физической культуры непосредственно в рамках трудового процесса определяются содержанием конкретного труда и теми условиями, в которых он осуществляется. Поэтому непосредственно в трудовом процессе находят применение лишь такие средства, методы и формы физической культуры, которые содействуют повышению производительности и эффективности труда.

Непосредственно в рамках трудового процесса физическая культура представлена главным образом производственной гимнастикой, которая имеет в основном три формы: 1) вводная гимнастика; 2) физкультпаузы; 3) физкультминутки. Для понимания их сути и отличительных особенностей необходимо рассмотреть динамику работоспособности человека в течение рабочего дня, поскольку непосредственный смысл всех этих форм производственной гимнастики заключается прежде всего в оптимальном оперативном управлении динамикой

работоспособности, в содействии максимальной производительности труда без ущерба для здоровья работающих.

Работоспособность человека на протяжении рабочего дня претерпевает ряд закономерных последовательных изменений. Обычно при достаточно высоком темпе трудовых действий, при значительной интенсивности и продолжительности рабочего дня показатели работоспособности вначале возрастают, затем стабилизируются и, наконец, снижаются. При этом наблюдается чередование трех периодов:

— период вработывания (примерно первые 1—2 ч работы). В этот период происходит соответствующая координационная настройка в различных системах организма, в частности, концентрируется внимание, устанавливаются необходимый темп, ритм и точность рабочих операций;

период стабилизации (средняя продолжительность 4—5 ч). В этот период наблюдаются устойчивые, повышенные показатели работоспособности;

период снижения работоспособности (период утомления). Он характеризуется прогрессирующим снижением производительности труда.

После обеда снова требуется дополнительное время вработывания, которое значительно короче, чем начальное утреннее вработывание. Период утомления после обеда выражен более сильно, и само утомление наступает раньше, чем до обеда, т.е. фаза относительно устойчивого состояния работоспособности более коротка (см. рис. 20). Нередко на фоне снижения работоспособности в конце рабочего дня она может временно повыситься. Это явление получило название «конечного порыва». Оно возникает в силу мобилизации работающих систем как своеобразная психологическая реакция на момент предстоящего окончания работы.

Динамика работоспособности в течение рабочей смены зависит не только от внутренних факторов (состояния различных органов и систем организма), но также и от внешних факторов: характер производственной деятельности, психическая нагрузка, гигиенические условия, квалификация работающего, его возраст, пол, стаж и физическое состояние организма, направленное использование физической культуры (производственная гимнастика).

Вводная гимнастика — организованное, систематическое выполнение специально подобранных физических упражнений перед началом работы с целью быстрее вработывания организма. Вработывание — это период времени, который необходим для перехода с одного на другой, более высокий уровень функционирования.

Вводная гимнастика решает следующие задачи: повысить жизнедеятельность организма, способствовать созданию рабочей обстановки и тем самым сократить период «вхождения» в работу. С одной стороны, это содействует улучшению и укреплению здоровья работающих, а с другой — повышает производительность их труда. Примерная продолжительность вводной гимнастики 5—7 мин. Типичный комплекс вводной гимнастики состоит из 6—8 упражнений, близких к рабочим движениям и оказывающих разностороннее влияние на организм. Темп выполнения упражнений должен быть таким, как обычный темп рабочих движений, или несколько выше. Физические упражнения помогают восстановить координационные механизмы, повышают возбудимость и функциональную подвижность (лабильность) нервно-мышечного аппарата и анализаторов, способствуют более быстрому вхождению в темп и ритм рабочих движений.

Физкультурная пауза — выполнение физических упражнений в период рабочей смены с целью достижения срочного активного отдыха для профилактики снижения работоспособности в течение рабочего дня. Число и периодичность включений физкультурных пауз зависят от особенностей трудового процесса, прежде всего от его напряженности. Они проводятся у рабочих мест при появлении первых признаков утомления. Обычно первую из физкультпауз (при умеренной напряженности труда) проводят через 2,5—3 ч после начала работы, а последующую — через 1,5—2 ч после обеда. Комплекс обычно состоит из 5—7 упражнений. Упражнения должны подбираться так, чтобы они обеспечивали переключение деятельности на мышечные группы, не участвующие в основной работе и в меньшей степени на участвующие в трудовом процессе. Если же трудовые движения отличаются большим разнообразием, то широко применяются растягивающие, расслабляющие и дыхательные упражнения. Вместе с тем в заключительной части паузы должны быть представлены упражнения, настраивающие на трудовые движения.

Физкультурные минуты представляют собой кратковременные перерывы в работе порядка от 1 до 3 мин, когда выполняются 2—3 физических упражнения. Основное назначение физкультминуток — расслабить работающие мышечные группы, усилить деятельность сердечно-сосудистой системы и устранить застойные явления в слабонагруженных звеньях тела, т.е. дать кратковременный отдых организму. Число и периодичность включения физкультминуток в трудовой процесс так же, как и при использовании физкультпауз, зависят от его особенностей. В среднем в режиме рабочего дня они выполняются от 2 до 5 раз независимо от других форм производственной гимнастики.

Для поддержания высокой работоспособности, активизации восстановительных процессов и профилактики негативных профессиональных факторов (производственные шумы, вибрация, чрезмерная нагрузка на зрительный и другие анализаторы и т.д.) кроме производственной гимнастики дополнительно предусматриваются занятия физическими упражнениями вне рамок процесса труда, т.е. во время обеденного перерыва (прогулочная ходьба, непродолжительные игры типа настольного тенниса, бадминтона, волейбола, общеразвивающие гимнастические и дыхательные упражнения и т.д.) и в послерабочее время до выхода с территории предприятия (физические упражнения рекреационного и коррегирующего характера в комплексе с сауной, контрастным душем, сеансы психорегуляции и т.п.).

Тема: Профессионально-прикладная подготовка

Назначение и задачи профессионально-прикладной физической подготовки

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) представляет собой специализированный вид физического воспитания, осуществляемый в соответствии с требованиями и особенностями конкретной профессии.

Термин «прикладная» свидетельствует о части физической культуры применительно к основной в жизни индивида, его общественной деятельности или профессиональному труду.

Основное назначение ППФП — направленное развитие и поддержание на оптимальном уровне тех психических и физических качеств человека, к которым предъявляют повышенные требования конкретная профессиональная деятельность, а также выработка функциональной устойчивости организма к условиям этой деятельности и формирование прикладных двигательных умений и навыков, преимущественно необходимых в связи с особыми внешними условиями труда.

Многочисленные научные данные показывают, что ППФП существенно влияет на повышение качества профессионального обучения и сокращение сроков овладения трудовыми навыками, создание предпосылок для устойчивой и высокой работоспособности. ППФП также повышает устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям производственной среды и снижает заболеваемость, способствует профессиональному долголетию кадрового состава работников. Все сказанное свидетельствует о том, что в ППФП наиболее конкретно воплощается один из важнейших принципов педагогической системы — принцип органической связи физического воспитания с практикой трудовой деятельности.

Каждая профессия предъявляет к человеку специфические требования, и часто очень высокие к его физическим и психическим качествам, прикладным навыкам. В связи с этим возникает необходимость профилирования процесса физического воспитания при подготовке молодежи к труду, сочетания общей физической подготовки со специализированной — профессионально-прикладной физической подготовкой.

Следует подчеркнуть, что общая физическая подготовка создает основные предпосылки для успешной профессиональной деятельности, опосредованно проявляясь в ней через такие факторы физической работоспособности, как состояние здоровья, уровень физического развития, уровень аэробной и анаэробной мощности функциональных систем организма, силы и мышечной выносливости и др.

Задачи и содержание любого вида профессионально-прикладной физической подготовки могут быть определены, если известны объективные требования профессии к человеку. Вот почему научно-теоретическое обоснование ППФП прежде всего связано с изучением факторов профессиональной деятельности и ее условий, преимущественно обуславливающих требования к физической и другим сторонам прикладной подготовленности человека (к определенным двигательным и психическим качествам, функциональной устойчивости организма к внешним воздействиям, овладению прикладными умениями, навыками и связанными с ними знаниями). К таким факторам относят:

особенности информационного обеспечения деятельности;

характер основных рабочих движений;

особые внешние условия деятельности.

Трудовая деятельность человека основывается на постоянном приеме и анализе информации о выполняемых действиях и внешней среде. Прием этой информации связан с преобладающей нагрузкой определенных анализаторов (зрительного, слухового, двигательного и др.) и сопряжен с такими психическими процессами, как внимание, память, оперативное мышление, нервно-эмоциональное напряжение и пр. Причем особенности психических процессов во многом зависят от характера, объема поступающей информации и условий ее восприятия человеком при трудовых действиях. Имеется в виду модальность, виды, интенсивность сигналов и изменение их интенсивности, количество поступающей информации в единицу времени; условия восприятия (лимит времени, восприятие при движении объекта или субъекта труда, при помехах и пр.).

Изучая указанные признаки, степень их выраженности (критические значения) в конкретной профессиональной деятельности (например, операторов, водителей автотранспорта), можно установить ее специфические требования к психическим и двигательным качествам человека.

Другим определяющим объективным фактором ППФП является характер рабочих движений. Это выделение основывается на анализе структуры двигательной деятельности в процессе труда. В трудовых действиях посредством их двигательных компонентов — рабочих движений происходит преобразование предмета труда через орудия труда и достигается поставленная цель. Причем многим видам деятельности присуща повторяемость действий, так как многократно выполняется одна и та же трудовая задача. Вследствие этого рабочие движения в своей массе стереотипны и в то же время качественно разнообразны.

Своеобразие рабочих движений в конкретной профессиональной деятельности и обуславливает ее специфические психофизиологические воздействия на организм. Правоммерно поэтому выделить понятие «характер основных рабочих движений». Под ним подразумевается совокупность наиболее выраженных (преобладающих) особенностей основных рабочих движений в трудовых действиях, составляющих содержание данной профессиональной деятельности. Указанную совокупность моторных особенностей трудовых действий можно описать, указав тип движений (нажимные, ударные, вращательные и пр.), особенности согласованности и последовательности движений рук, ног, туловища и прочие характеристики, а также представить в количественных показателях (пространственных, временных и динамических параметрах).

Специфические требования профессии к физической подготовленности человека вызываются также особыми внешними условиями деятельности. Под ними подразумевается сопутствующее действие факторов, усложняющих осуществление трудового процесса, и при некоторых видах работ, требующих владения прикладными двигательными умениями и навыками.

Неблагоприятные внешние условия, включая и производственные (гипокинезия, неудобная рабочая поза, нагревающий микроклимат, укачивание и пр.), вызывают дополнительное напряжение функций организма и ухудшают параметры рабочих движений. Воздействие некоторых факторов среды на человека носит экстремальный характер. В подобных условиях профессиональная деятельность протекает на фоне эмоциональных напряжений и иных стрессовых явлений, что требует мобилизации функциональных резервов организма.

В процессе многолетней трудовой деятельности формируется профессиональный тип личности, характеризующийся определенными чертами и ценностными ориентациями, специфической структурой психических и физических качеств.

Изучение специфических прикладных требований профессии к человеку позволяет выявить эти значимые и определенные для каждого вида труда качества, прикладные навыки, умения и знания.

В структуре профессиональной деятельности выделяют основные и дополнительные способности. Основные способности те, без которых данная деятельность не может эффективно выполняться и которые не могут компенсироваться другими способностями данной структуры.

Дополнительные способности — существенные, но не обязательные, и они могут заменяться другими компонентами.

Учет этих положений имеет принципиальное значение для теории и практики ППФП как в плане индивидуализации учебного процесса, так и в плане сосредоточения внимания на воспитании ведущих для данной профессии способностей. От уровня их развития в большей степени зависит профессиональная работоспособность.

Задачи ППФП. ППФП призвана адаптировать, готовить человека не вообще к труду, а к избранному виду трудовой деятельности. Поэтому ее задачи можно назвать специфическими, и направленность их определяется требованиями конкретной профессии.

Вместе с тем необходимо подчеркнуть, что в процессе ППФП обеспечивается наряду со специфическим тренировочным эффектом в известной степени и суммарный эффект. Параллельно происходит общее укрепление организма и здоровья человека, повышается уровень его всестороннего физического развития.

Всестороннее воспитание физических способностей и систематическое обогащение фонда двигательных умений и навыков гарантируют общие предпосылки продуктивности любой деятельности, в том числе и профессиональной.

Задачи ППФП обобщенно можно сформулировать следующим образом:

направленное развитие физических способностей, специфических для избранной профессиональной деятельности;

воспитание профессионально важных для данной деятельности психических качеств (волевых, оперативного мышления, качеств внимания, эмоциональной устойчивости, быстроты восприятия и др.);

формирование и совершенствование профессионально-прикладных умений и навыков (связанных с особыми внешними условиями трудовой деятельности, в том числе сенсорных навыков);

повышение функциональной устойчивости организма к неблагоприятному воздействию факторов специфических условий трудовой деятельности (гипокинезии, высокой и низкой температурам, перепадам температуры окружающей среды, нахождение на большой высоте, укачивание, действие токсических веществ и др.);

сообщение специальных знаний для успешного освоения обучаемыми лицами практического раздела ППФП и применения приобретенных умений, навыков и качеств трудовой деятельности. Перечисленные педагогические задачи должны быть

конкретизированы с учетом особенностей изучаемой профессии. Не все из указанных задач ППФП будут также предусматриваться, ибо это определяется конкретной спецификой профессии. Выполнение задач должно обеспечивать необходимый уровень профессионально-прикладной физической подготовленности.

Построение и основы методики ППФП

ППФП строится на основе и в единстве (в соответствующих отношениях) с общей физической подготовкой. Содержание ОФП в учебных заведениях определено программами по физическому воспитанию.

Наиболее информативными и значимыми для построения конкретных методик и технологий физкультурной оптимизации профессиональной деятельности являются следующие показатели (В.П. Полянский, 1999):

типичные трудовые действия, операции;

типичные ошибки;

основные и вспомогательные рабочие движения, рабочая поза;

двигательная активность, физическая нагрузка и ее направленность;

характер психической и психофизической нагрузки;

климатические, метеорологические и санитарно-гигиенические производственные условия;

профессиональные вредности и заболевания;

главные профессионально значимые физические качества, двигательные умения и навыки;

ключевые профессионально значимые психофизические функции;

10) основные профессионально значимые психические качества и способности, деловые и другие личностные свойства.

Затраты времени в часах на ППФП зависят от сложности и объема профессиональных требований, индивидуальных способностей.

Принципиальная особенность ППФП заключается в ее направленности на достижение в процессе обучения и воспитания непосредственно прикладных результатов для избранной профессиональной деятельности. Такая направленность находит конкретное выражение в специфическом содержании и методике ППФП.

Обоснование специфического содержания и методов ППФП может быть дано с позиций учения об адаптации организма человека и теории переноса тренированности.

Воздействие труда на человека вызывает в его организме определенные приспособительные изменения, т. е. адаптационные процессы носят специализированный характер. Вследствие этого требуется строго адекватный подбор средств и методов ППФП, чтобы ее влияние проходило в направлении естественного хода адаптации организма человека к конкретному виду труда. Поэтому в качестве средств ППФП надо выбрать те из них, которые дают прямой или наибольший перенос эффекта упражнений. Именно степенью положительного переноса сформированных умений, навыков и развитых психических и физических качеств на трудовую деятельность определяется, в конечном счете, практическая эффективность ППФП.

Физическая подготовка, организуемая вне связи со спецификой труда, может не только не способствовать освоению профессии, но в ряде случаев и затруднять в силу отрицательного переноса формирования профессионально важных качеств и навыков. Учет этого факта имеет принципиальное значение, в частности, для обоснования необходимости специальной физической подготовки применительно к требованиям профессии.

Вместе с тем следует особо подчеркнуть исключительное значение неспецифического компонента адаптации. Как показали исследования, функциональная устойчивость организма, работоспособность человека в экстремальных условиях деятельности и внешней среды, прежде всего, определяются общим состоянием физиологических систем и их резервными возможностями. Высокие результаты в повышении адаптационной способности организма, его физиологических резервов обеспечиваются аэробными упражнениями, в частности циклической мышечной работой большой мощности.

Совершенствование физических качеств и сопряженных способностей, функций органов и систем организма, имеющих ключевое значение для той или иной профессии, обеспечивается прикладной подготовкой, включающей средства и методы, адекватные особенностям избранной профессиональной деятельности (табл. 40).

Средства ППФП. Основными средствами ППФП служат физические упражнения, соответствующие особенностям конкретной профессиональной деятельности. Целенаправленно используемые физические упражнения (как фактор адаптации к труду) имеют значительные преимущества в сравнении с трудовыми движениями.

Подбор средств и методов ППФП практически неограничен, что позволяет применять оптимальные нагрузки, дозировать их с учетом индивидуальных особенностей занимающихся и достигать большего, чем при труде, тренировочного эффекта.

Средства ППФП распределяются по группам направленности:

- а) развитие профессионально важных физических способностей;
- б) воспитание волевых и других психических качеств;

Физическая активность, оздоровительная физическая культура являются значимыми для функциональной жизнедеятельности организма на протяжении всей жизни.

Укрепление и сохранение здоровья является возможным при применении как современных, так и традиционных оздоровительных систем.

Регулярная физическая деятельность способна приостановить возрастные изменения физиологических функций организма.

Физическая культура и спорт занимает важное место в учебе, работе и отдыхе.

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

Тема: Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой.

Бесконечное многообразие общеразвивающих упражнений для удобства использования классифицируются – разделяются на группы. Одной из основных классификаций является классификация ОРУ по признаку преимущественного воздействия. В зависимости от направленности воздействия ОРУ делят на:

- упражнения на развитие физических качеств (на координацию, силу, на расслабление, на гибкость);
- упражнения на развитие правильной осанки, дыхательные упражнения (на развитие функций и систем).

а) ОРУ на развитие физических качеств: на силу, координацию, выносливость, гибкость (растягивание и расслабление).

1. Упражнения на координацию. Говоря о развитии координации, можно сказать, что любое упражнение предъявляет требования к ее проявлению в той или иной степени. Однако, в практическом смысле упражнение на координацию должно содержать в себе непривычные, неудобные сочетания движений, например, асимметричные движения (одновременные круговые движения руками – правой вперед, левой – назад), нарушение привычной схемы движений, выполнение упражнений в ускоренном темпе, и др. Примером упражнения на координацию может служить следующее:

и.п. о.с. (основная стойка).

1- прыжок ноги врозь, руки в стороны.

2- прыжок ноги скрестно, руки скрестно вверх.

3- прыжок ноги врозь, руки в стороны.

4- и.п.

При повторении данного упражнения подряд несколько раз под ускоряющийся счет, координационная трудность его возрастает.

2. Упражнения с направленностью на развитие силы.

Это в первую очередь, упражнения с обязательным преодолением сопротивления, т.к. проявления силы выражается в способности преодолевать сопротивление веса собственного тела, снаряда (отягощения) или сопротивления партнера. Для самостоятельных оздоровительных занятий достаточным будет применение гантелей в качестве отягощений. Даже обычные упражнения с использованием гантелей позволят увеличить силовую нагрузку для мышц рук.

3. Упражнения для развития гибкости.

Это группа ОРУ, выполняемых в активном режиме растягивания (самостоятельно), или в пассивном режиме – с помощью партнера, с отягощениями. Это махи, удержания поз максимальной амплитуды, пружинные движения, упражнения с усилением растягивания через преодоление тяжести партнера или отягощения. Необходимо грамотное сочетание в занятии упражнений на силу и гибкость. Следует помнить, что недостаточное развитие мышц, окружающих суставы, может привести к чрезмерной подвижности последних, что может отрицательно сказаться на движениях всего тела в целом. То есть, помимо растягивания, необходимо укреплять мышцу силовыми упражнениями.

б) ОРУ на осанку, дыхательные упражнения.

Эти упражнения можно выполнять без предметов и с предметами, а также на снарядах и со снарядами.

Осанка выражается в привычной для каждого человека манере сохранять вертикальное положение тела. Помимо того, что неправильная осанка ухудшает внешний вид человека, она влияет на взаиморасположении внутренних органов, что может вызвать серьезные ухудшения

состояния здоровья. Выделяют специальные упражнения для укрепления осанки, их направленность в том, чтобы формировать положение правильной осанки как привычное положение тела. Для этого необходимы упражнения у стены (принять положение правильной осанки у стены, затем сделать шаг вперед, сохранив позу, то же и.п., выполнять повороты головы, наклоны туловища в разных направлениях, приседания, сохраняя и контролируя в исходных и конечных положениях положение правильной осанки).

Дыхательные упражнения также широко используются в ОРУ. Более всего они распространены, в первую очередь в лечебной физической культуре, однако их применение в комплексе ОРУ способствует повышению дыхательной функции. Это упражнения с углубленным вдохом и выдохом, упражнения с дыханием в определенном ритме – замедленном, ускоренном, упражнения с акцентом на активный вдох и выдох.

Данная выше классификация ОРУ по направленности воздействия позволяет подойти к занятию с конкретной целью – например, развить физические качества. Следует заметить, что упражнения могут выполняться как без предметов, так и с использованием, например, скакалки, мячей различных диаметров, гантелей разного веса, гимнастической палки, а также на и со скамейкой, со стулом, и др. – то есть с применением предметов и снарядов. Использование предметов усиливает направленное воздействие на различные двигательные функции и повышает интерес к занятиям. Названия и запись упражнений с предметами в общем совпадает с правилами записи ОРУ без предметов, но вместо слова «рука» (руки) пишут соответствующий предмет. Например: «сид, руки вверх» - «сид, мяч вверх».

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

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации. Комплекс ГТО предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение населением различных возрастных групп (от 6 до 70 лет и старше) установленных нормативных требований по трем уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия «Готов к труду и обороне» (ГТО). Комплекс ГТО будет являться важным этапом в развитии системы физического воспитания, способствующим дальнейшему внедрению физической культуры в повседневную жизнь людей. Создаст необходимые возможности для всесторонней физической подготовки населения к труду и обороне Родины.

Подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО происходит на уроках по физкультуре, в спортивных секциях.

Подготовку к сдаче норм ГТО можно проводить и на самостоятельных тренировках.

Для того чтобы самостоятельно тренироваться, необходимо помнить следующие правила.

Одежда для спортивных занятий должна соответствовать сезону и уровню двигательной активности во время занятий. Она должна быть удобной и практичной.

Особое внимание следует уделять спортивной обуви, перчаткам и головному убору (в зимнее время).

Спортивная обувь должна быть удобной, лёгкой, соответствовать размеру ноги или быть на 1 размер больше (для толстого носка в зимний период).

Во время занятий в холодное время года (зима, поздняя осень, ранняя весна) нельзя

допускать промокания ног, резкого переохлаждения организма, особенно после интенсивной физической нагрузки. Пробежав зимой дистанцию на скорость, необходимо как можно быстрее попасть в тёплое помещение и сменить одежду.

Норматив ГТО «Лыжные гонки»

Лыжные гонки – единственный норматив ГТО, который можно сдавать только зимой.

Готовясь к сдаче норм комплекса ГТО, можно значительно улучшить навыки скоростного передвижения на лыжах и сформировать привычку активного отдыха на лыжне. Прогулки на лыжах традиционно считаются одним из самых эффективных методов укрепления физического здоровья.

Готовясь к сдаче норм комплекса ГТО или к обычной прогулке на лыжах, следует помнить о лёгкой и тёплой одежде и удобных лыжных ботинках, одеваемых на шерстяной носок. Лыжнику также нужна спортивная шапочка, чтобы вспотевшая во время быстрого катания голова не переохлаждалась.

ПОПЕРЕМЕННЫЙ ДВУХШАЖНЫЙ ХОД

Попеременный двухшажный ход является основным способом передвижения, изучению которого в школе уделяется основное внимание. Он очень часто применяется при передвижении на лыжах в разнообразных условиях скольжения и рельефа местности и имеет большое прикладное значение. Наиболее эффективен этот ход на равнине при плохих и средних условиях скольжения, в том числе на пологих подъемах при любом скольжении, а также на подъемах большой крутизны, при хороших и отличных условиях скольжения и сцепления лыж со снегом.

В цикл движений попеременного двухшажного хода входят дваскользящих шага и сопровождающие их толчки разноименными палками. Ход выполняется следующим образом (рис. 8)

1-2. Начало первой фазы свободного скольжения. Закончен толчок правой ногой, лыжа отрывается от снега. Лыжник переходит к одноопорному скольжению на левой лыже, голень левой ноги в момент окончания толчка правой и начала скольжения находится в вертикальном положении. Толчок направлен по прямой линии - туловище и правая нога. Правая рука выносит палку вперед.

2-3. Скольжение на левой лыже, правая нога расслаблена и движется назад-вверх, немного сгибаясь в коленном суставе. Голень опорной ноги по-прежнему вертикальна. Правая рука продолжает вынос палки, левая расслаблена и немного отбрасывается по инерции назад. Угол наклона туловища не меняется.

4-6. Продолжается одноопорное скольжение на левой. После отталкивания правой ногой опорная левая слегка выпрямляется, начинается движение туловища "на взлет". Правая нога слегка согнута в коленном суставе, расслаблена и находится в крайнем заднем положении, что создает хорошие условия для последующего махового выноса ее вперед. Правая рука выводит нижний конец палки вперед, а левая, расслабленная, находится в крайнем заднем положении.

7. Свободное скольжение закончено, начало махового выноса правой ноги вперед. Правая палка ставится на снег, а левая начинает выноситься вперед.

8. Начало толчка почти выпрямленной правой рукой. Палка находится под углом –

это позволяет сразу начать эффективное отталкивание.

Продолжаются вынос левой палки вперед, выпрямление опорной ноги в коленном суставе и маховый вынос правой ноги вперед.

9-13. Скольжение с опорой на палку. В первой фазе отталкивания правая рука, сгибаясь в локтевом суставе, усиливает толчок, левая энергично выносится вперед. Несмотря на выпрямление опорной ноги, вследствие сильного нажима правой рукой на палку давление на опорную лыжу не увеличивается, а может даже уменьшаться, что способствует поддержанию скорости. Начинается наклон туловища вперед.

14. Момент окончания скольжения с выпрямлением ноги. Опорная нога почти полностью выпрямляется, маховая приближается к ней, а лыжа опускается на снег. Создается жесткая опора: система "рука – туловище – опорная нога". С целью предупреждения раннего переката таз вперед не выводится. Туловище максимально наклонено вперед. Уменьшается угол отталкивания правой рукой, что значительно увеличивает горизонтальную составляющую силу толчка, продолжается вынос вперед левой палки. 15-16. Правая нога поравнялась с левой, началось отталкивание с разгибанием в тазобедренном суставе. Уменьшается угол сгибания ноги в колене – момент подседания. Правая рука продолжает отталкивание (в это время усилие на палку максимальное), левая энергичным движением выносится вперед. Так выводится вперед и одновременно начинается постепенная загрузка маховой ноги.

17-18. Продолжается отталкивание левой ногой с выпрямлением в коленном суставе и загрузка маховой ноги. Правая рука заканчивает толчок, левая вынесена вперед.

19. Продолжается толчок левой ногой. Правая рука после окончания толчка, расслабленная по инерции, отбрасывается назад.

20. Закончен толчок ногой, его направление по линии голень-бедро-туловище вызывает движение тела вперед-назад и сохранение скорости движения в фазе одноопорного скольжения. Окончена половина цикла. Во второй его части все движения рук и ног повторяются в такой же последовательности, заканчивается весь цикл хода.

Попеременный двухшажный ход, несмотря на привычную (как при ходьбе без лыж) перекрестную координацию, требует времени на его освоение. Наличие фазы скольжения, необходимость координировать по времени работу рук и ног, изменение ритма движения при преодолении подъемов являются основными моментами в овладении этим ходом. Поэтому изучение попеременного двухшажного хода начинается с восстановления навыков в передвижении скользящим шагом.

Скользящий шаг повторяется во всех его вариантах (без палок, с палками, держа их за середину, заложив руки за спину) на равнине и под уклон. При этом важно обращать внимание на восстановление и дальнейшее развитие равновесия.

Норматив ГТО «Метание снаряда»

Разбег

Подготовка к финальному усилию (отведение снаряда и обгон снаряда) 2 способа отведения: прямо назад и дугой вперед вниз назад.

Финальное усилие

Держание гранаты. Граната держится за ручку, захватывая ее четырьмя пальцами. Мизинец

сгибается и упирается в основание ручки, большой палец придерживает гранату не по кольцу, а вдоль ее оси. Держится граната за дальний конец ручки, что позволяет увеличить длину рычага.

Предварительный разбег начинается от старта до контрольной отметки, приобретая оптимальную скорость разбега, и составляет 10 – 14 беговых шагов. Отведение гранаты начинается с момента постановки левой ноги на контрольную отметку.

Заключительная часть разбега состоит из двух последних шагов перед финальным усилием:

1) «крестный» шаг и 2) постановка ноги в упор. Техника

«крестного» шага – это вынужденная техника после отведения гранаты. Метатель находится боком к направлению метания и вынужден делать мощный и быстрый «крестный» шаг с целью обогнать ногами таз и плечи.

Финальное усилие. После постановки левой ноги в упор, когда началось торможение нижних звеньев (стопа, голень), таз продолжает движение вперед-вверх через прямую левую ногу. Правая нога, распрямляясь в коленном суставе, толкает тазобедренный сустав вперед-вверх. Плечи и правая рука отстают и находятся за проекцией ОЦМ. Затем метатель резко отводит левую руку назад через сторону, растягивая мышцы груди, левое плечо уходит назад, плечи активно двигаются вперед, правая рука, еще выпрямленная в локтевом суставе, находится сзади. локоть движется вперед-вверх. После прохождения кисти правой руки мимо головы она выпрямляется в локтевом суставе, направляя гранату под определенным углом. Затем выполняется хлестообразное движение кистью, происходит отрыв гранаты от руки.

Торможение. После выпуска снаряда спортсмен продолжает движение вперед, и ему необходимо остановиться для того, чтобы не заступить за линию броска. При этом метатель выполняет перескок с левой на правую ногу, отводя левую ногу назад чуть вверх и слегка наклоняясь вперед, но затем выпрямляется, отводит плечи назад, помогая себе руками. Чтобы выполнить торможение, необходимо левую ногу в финальном усилии ставить за 1,5 – 2 м от линии броска (в зависимости от скорости разбега и квалификации спортсмена).

Норматив ГТО «Прыжки в длину» Техника прыжков с места

Прыжки с места применяются в основном в качестве тренировок, хотя и проводят соревнования по прыжкам с места и тройному прыжку с места. Прыжок в высоту с места проводят как контрольное испытание для определения прыгучести и силы ног.

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

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

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.

Норматив ГТО «Прыжок в длину с разбега»

Технику целостного прыжка в длину с разбега можно разделить на четыре части: разбег, отталкивание, полет и приземление.

(начало разбега – четное кол-во шагов, впереди толчковая нога. Разбег с подхода, подбега, с места. На бегание, последние 3 шага должны быть на мах скорости. Нога жестко ставится на всю стопу, $\frac{2}{3}$ расстояния летит в шаге, потом подтягивает толчковую ногу к маховой, группируется и приземляется. Приземление: с падением в сторону, с выбиванием).

Разбег. Разбег в прыжках в длину служит для создания оптимальной скорости прыгуна. Скорость разбега в этом виде в наибольшей степени приближается к максимальной скорости. Длина разбега и количество беговых шагов зависят от индивидуальных особенностей спортсмена. В основном спортсмены используют следующие варианты: с места и с подхода (или подбега), а также с постепенным набором скорости и резким (спринтерским) началом.

В подготовке к отталкиванию на последних 3 – 4 беговых шагах спортсмен должен развить оптимальную для себя скорость.

Отталкивание. Эта часть прыжка начинается с момента постановки ноги на место отталкивания. Нога ставится на всю стопу с акцентом на внешний свод,

Цель отталкивания – перевести часть горизонтальной скорости разбега в вертикальную скорость вылета тела прыгуна, т. е. придать телу начальную скорость.

Полет. После отрыва тела прыгуна от места отталкивания начинается полетная фаза, Условно полетную фазу прыжка можно разделить на три части:

1) взлет, 2) горизонтальное движение вперед и 3) подготовка к приземлению. Приземление: с падением в сторону, с выбиванием

После взлета в положении шага толчковая нога сгибается в коленном суставе и подводится к маховой ноге, плечи отводятся несколько назад для поддержания равновесия, а также для снятия излишнего напряжения мышц брюшного пресса и передней поверхности бедер, которые удерживают ноги на весу. Руки, слегка согнутые в локтях, поднимаются вверх. Когда траектория ОЦМ начинает опускаться вниз, плечи посылаются вперед, руки опускаются вниз движением вперед – вниз, ноги приближаются к груди, выпрямляясь в

коленных суставах. Прыгун принимает положение для приземления.

Норматив ГТО «БЕГ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ»

Выполнение команды «На старт!»

По команде «На старт!»:

- о подойти к линии старта, встать за ней;
- о наклониться вперед и поставить руки на дорожку за линией старта;
- о толчковую (сильнейшую) ногу поставить вперед, более слабую ногу поставить назад;
- о опустить колено сзади стоящей ноги на дорожку;
- о поставить руки к линии старта;
- о руки расставлены на ширину плеч;
- о плечи над стартовой линией;
- о тяжесть тела распределяется равномерно между точками опоры;
- о взгляд устремлен вперед - вниз примерно на 1,5–2 м от линии старта.

Выполнение команды «Внимание!»

По команде «Внимание!»:

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

Выполнение команды «Марш!»

По команде «Марш!»:

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

Стартовый разбег:

- о касаться грунта передней частью стопы;
- о перемещать стопы по одной линии;
- о делать широкие и быстрые шаги;
- о энергично отталкиваться стопами;
- о высоко поднимать маховую ногу;

- о руки, согнутые в локтях, энергично работают вперед-назад (не наискось, не поперек тела);
- о не сжимать руки в кулаки;
- о наклонить тело слегка вперед, но не сгибаться в пояснице;

Норматив ГТО «Подтягивание» ПОДТЯГИВАНИЯ СРЕДНИМ ПРЯМЫМ ХВАТОМ

* Исполнение: возмись за перекладину хватом, равным ширине плеч. Повисни, немного прогнув спину и скрестив ноги. Подтягивайся, сводя лопатки и стараясь коснуться перекладины верхом груди. В нижней точке для лучшей растяжки мышц спины полностью выпрямляй руки.

ПОДТЯГИВАНИЯ СРЕДНИМ ОБРАТНЫМ ХВАТОМ

Этот вариант легче предыдущего, так как бицепсы, которые трудятся здесь по полной, у начинающих обычно сильнее, чем плечевая мышца.

* Основной акцент: широчайшие мышцы спины и бицепсы.

* Исполнение: хват, равный ширине плеч, только ладони на себя. Подтягивайся, придерживаясь тех же правил, но сосредоточься на отведении плеч назад и вниз в самом начале движения.

Прежде чем приступать к целенаправленным тренировкам, определи свой сегодняшний максимум в выбранном варианте подтягиваний. После чего выясни, к какой группе ты относишься, и выполняй предписанный для тебя комплекс два-три раза в неделю. Ровно через месяц протестируй себя еще раз и, если потребуется, внеси соответствующие коррективы.

1 группа: ЛУЧШАЯ ПОПЫТКА от 0 до 1

* Проблема: ты пока слишком слаб для собственного веса.

* Решение: выполняй только обратную часть подтягиваний. То есть подставь под перекладину лавку, встань на нее и подтягивайся вверх с помощью ног, а опускайся только за счет силы рук. Между сетами отдыхай ровно минуту.

График тренировок:

1 неделя: 3 сета по 5-6 повторов, 5-6 секунд на опускание.

2 неделя: 3 сета по 5-6 повторов, 5-6 секунд на опускание.

3 неделя: 2 сета по 5-6 повторов, 8-10 секунд на опускание.

4 неделя: 2 сета по 5-6 повторов, 8-10 секунд на опускание.

2 группа: ЛУЧШАЯ ПОПЫТКА: от 2 до 4

* Проблема: ты не можешь выполнять достаточное количество повторов для улучшения связи мозг - мышцы.

* Решение: делай большее количество сетов с меньшим количеством повторов. Самые первые повторы будут максимально интенсивными, что позволит задействовать большинство мышечных волокон рабочих мышц и улучшить нервно-мышечную эффективность.

График тренировок:

1 неделя: 8 сетов, 50% от лучшей попытки, 90 секунд отдыха.

2 неделя: 8 сетов, 50% от лучшей попытки, 60 секунд отдыха.

3 неделя: 8 сетов, лучшая попытка, 90 секунд отдыха. 4 неделя: 8 сетов, лучшая попытка, 60 секунд отдыха.

Третья Группа: ЛУЧШАЯ ПОПЫТКА: ОТ 5 ДО 7

* Проблема: ты довольно силен, но тебе не хватает мышечной выносливости.

* Решение: делай большее суммарное количество повторов, чем обычно, не считая количества сетов. Например, если ты обычно выполняешь 3 сета по 6 повторов, что в сумме обозначает 18, сделай 30 повторов, не обращая внимания на то количество повторов, которое ты сможешь выжать в каждом сете.

График тренировок: сделай максимальное количество подтягиваний. Отдохни минуту и повтори попытку. Отдыхай столько, сколько хочешь, пока не наберешь необходимое количество повторов.

Четвёртая группа: ЛУЧШАЯ ПОПЫТКА: ОТ 8 ДО 12

* Проблема: такой результат не проблема, ты просто слишком силен для собственного веса.

* Решение: подтягивайся с отягощением. Увеличив свою абсолютную силу, ты сможешь подтягиваться с весом собственного тела большее количество раз. График тренировок: прикрепи к специальному поясу отягощение, равное 5- 10% от веса тела. Этого должно быть достаточно для того, чтобы подтянуться на 2-3 раза меньше обычного. Выполни 4-5 сетов подтягиваний с отягощением максимальное количество раз, отдыхая между сетами ровно 60 секунд.

Подтягивание на низкой перекладине

Перекладина находится на высоте от 40 см до 65см в зависимости от роста. Повиснуть на этой перекладине. Хват — прямой, корпус и ноги вытянуть в одну линию. Сводя лопатки и сохраняя тело идеально прямым, подтягиваемся, коснувшись перекладины грудью. Плавно возвращаясь в исходное положение.

Норматив ГТО «Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия.»

Стрельба производится из пневматической винтовки или электронного оружия. Выстрелов – 3 пробных, 5 зачетных. Время на стрельбу – 10 мин. Время на подготовку – 3 мин.

Стрельба из пневматической винтовки (ВП, типа ИЖ-38, ИЖ-60, МР- 512, ИЖ-32, МР-532, MLG, DIANA) производится из положения сидя или стоя с опорой локтями о стол или стойку на дистанцию 10 м (5 м для участников III ступени комплекса) по мишени № 8. Оружием для выполнения испытания (теста) обеспечивает организатор.

Стрельба из электронного оружия производится из положения сидя или стоя с опорой локтями о стол или стойку на дистанцию 10 м (5 м для участников III ступени комплекса) по мишени № 8.

Результат не засчитывается:

- 1) произведен выстрел без команды спортивного судьи;
- 2) заряжено оружие без команды спортивного судьи.

Норматив ГТО «Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье»

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из ИП: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 – 15 см.

При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течение 2 с.

При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье по команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-» , ниже – знаком «+».

Норматив ГТО «Поднимание туловища из положения лежа на спине»

Поднимание туловища из положения лежа выполняется из ИП: лежа на спине, руки за головой, локти вперед, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий (за 1 мин.), касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП.

Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Для выполнения тестирования создаются пары, один из партнеров выполняет упражнение, другой удерживает его ноги за ступни и голени и одновременно ведет счет. Затем участники меняются местами.

Ошибки:

- 1) отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- 2) отсутствие касания лопатками мата;
- 3) пальцы разомкнуты "из замка";
- 4) смещение таза.

Норматив ГТО «Рывок гири»

Для тестирования используются гири массой 16 кг. Контрольное время выполнения упражнения – 4 мин. Засчитывается суммарное количество правильно выполненных подъемов гири правой и левой рукой.

Соревнования проводятся на помосте или любой ровной площадке размером 2×2 м. Участник обязан выступать на соревнованиях в спортивной форме, позволяющей судьям определять выпрямление работающей руки и разгибание ног в тазобедренных и коленных суставах.

Рывок гири выполняется в один прием, сначала одной рукой, затем без перерыва другой. Участник должен непрерывным движением поднимать гирю вверх до полного выпрямления руки и зафиксировать ее. Работающая рука, ноги и туловище при этом должны быть выпрямлены. Переход к выполнению упражнения другой рукой может быть сделан один раз. Для смены рук разрешено использовать дополнительные замахи.

Норматив ГТО «Поднимание туловища из положения лежа на спине»

Поднимание туловища из положения лежа выполняется из ИП: лежа на спине, руки за головой, локти вперед, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий (за 1 мин.), касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП.

Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Для выполнения тестирования создаются пары, один из партнеров выполняет упражнение, другой удерживает его ноги за ступни и голени и одновременно ведет счет. Затем участники меняются местами.

Ошибки:

- 5) отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- 6) отсутствие касания лопатками мата;
- 7) пальцы разомкнуты "из замка";
- 8) смещение таза.

Норматив ГТО «Рывок гири»

Для тестирования используются гири массой 16 кг. Контрольное время выполнения упражнения – 4 мин. Засчитывается суммарное количество правильно выполненных подъемов гири правой и левой рукой.

Соревнования проводятся на помосте или любой ровной площадке размером 2×2 м. Участник обязан выступать на соревнованиях в спортивной форме, позволяющей судьям определять выпрямление работающей руки и разгибание ног в тазобедренных и коленных суставах.

Рывок гири выполняется в один прием, сначала одной рукой, затем без перерыва другой. Участник должен непрерывным движением поднимать гирю вверх до полного выпрямления руки и зафиксировать ее. Работающая рука, ноги и туловище при этом должны быть выпрямлены. Переход к выполнению упражнения другой рукой может быть сделан один раз. Для смены рук разрешено использовать дополнительные замахи.

Участник имеет право начинать упражнение с любой руки и переходить к выполнению упражнения второй рукой в любое время, отдыхать, опустив гирю вниз (не ставя на пол) или держа ее в верхнем положении не более 5 сек. Во время выполнения упражнения судья фиксирует каждый правильно выполненный подъем после фиксации гири не менее чем на 0,5 сек.

Запрещено:

- 1) использовать какие-либо приспособления, облегчающие подъем гири, в том числе гимнастические накладки;
- 2) использовать канифоль для подготовки ладоней;
- 3) оказывать себе помощь, опираясь свободной рукой на бедро или туловище

Ошибки:

- 1) дожим гири;
- 2) касание свободной рукой ног, туловища, гири, работающей руки;
- 3) постановка гири на голову, плечо, грудь, ногу или помост; выход за пределы помоста.

Тема: Самоконтроль: его методы, показатели и критерии оценки

Самоконтроль (индивидуальный контроль) – это система наблюдений за состоянием своего здоровья, физического развития, физической работоспособности и их изменением под влиянием занятий физической культурой и спортом.

Основными задачами самоконтроля являются:

- а) Осознать внимательное отношение к своему здоровью.
- б) Освоить методику самонаблюдений, научиться четко и правильно фиксировать показатели индивидуального контроля.
- в) Научиться правильно анализировать, оценивать и делать выводы по результатам самоконтроля.
- г) Стремиться получить новые знания о своем организме, здоровье, необходимые для правильного физического воспитания.

Методика самоконтроля при занятиях физическими упражнениями состоит из наблюдения и анализа объективных и субъективных показателей состояния организма.

Субъективными показателями называются те индивидуальные ощущения человека в данный момент по уровню состояния своего организма, которые он может адекватно воспроизвести.

К субъективным показателям относятся:

Самочувствие – отражает состояние всего организма и, главным образом, состояние центральной нервной системы. Оценивается как хорошее, удовлетворительное, плохое. При правильных, систематических и регулярных занятиях отмечается ощущение бодрости, жизнерадостности, энергии, желание и необходимость выполнять физическую деятельность.

Работоспособность – возможность человека выполнять мотивированную деятельность на заданном уровне эффективности в течении определенного времени. Отмечается как высокая, средняя и низкая работоспособность.

Сон – оценивается продолжительность, глубина и нарушения, то есть трудное засыпание, кошмары, бессонница и прочее.

Аппетит – отмечается его наличие, а именно хороший, удовлетворительный, плохой. При глубоких стадиях переутомления отмечается отсутствие аппетита.

Болевые ощущения – фиксируются по месту их локализации, характеру (острые, тупые, режущие) и силе проявления.

К объективным показателям относятся те, которые можно измерить и выразить количественно:

Антропометрические – рост, вес, окружность грудной клетки.

Функциональные – частота сердечных сокращений, частота дыхательных движений, артериальное давление, жизненная ёмкость легких.

Силовые показатели отдельных групп мышц, динамометрия правой и левой кистей, становая

сила.

Результаты в контрольных упражнениях и тестах.

Дневник самоконтроля

Данные самоконтроля (субъективные и объективные) регистрируются в дневнике самоконтроля.

Дневник самоконтроля помогает занимающимся физической культурой и спортом более качественно контролировать и регулировать правильность подбора средств физической культуры, методику проведения учебно-тренировочных мероприятий.

Дневник самоконтроля включает в себя следующие разделы:

Физическое развитие (рост, вес, кистевая и станковая динаметрия).

Физическое состояние (самочувствие и настроение, аппетит, сон, работоспособность, болевые ощущения, желание заниматься физическими упражнениями).

Функциональное состояние организма: частота пульса в минуту (утром после сна в положении лежа, до занятий физическими упражнениями, сразу после занятий, через 5 минут после окончания занятий), частота дыхания (до и после занятий), артериальное давление (до физической нагрузки и после), результаты функциональных проб (проба Штанге, проба Генчи, ортостатическая проба, PWC 170, проба Мартине).

Занятия физическими упражнениями (содержание и дозировка нагрузки).

Физическая подготовленность (результаты в контрольных упражнениях и тестах).

Дневник самонаблюдения позволяет более эффективно контролировать динамику развития физической подготовленности, состояние здоровья и уровень функциональных систем организма.

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

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

Методики составления и проведения комплексов в различных видах производственной гимнастики имеют существенные отличия. Если место вводной гимнастики определено четко — до начала работы, то время проведения других видов производственной гимнастики во многом зависит от динамики работоспособности человека в течение трудового дня.

Методика составления и проведения комплексов упражнений вводной гимнастики

Приведем пример типовой схемы вводной гимнастики (разработана ведущим специалистом производственной гимнастики Л. Н. Нифонтовой).

1. Упражнения организующего характера.
2. Упражнения для мышц туловища, рук и ног.
3. Упражнения общего воздействия.
4. Упражнения для мышц туловища, рук, ног с маховыми элементами.
- 5—8. Специальные упражнения.

Для людей, занятых тяжелым физическим трудом, в комплекс вводной гимнастики рекомендуется включать простые по координации движения динамического характера. Они позволяют последовательно вовлекать в активную деятельность различные группы мышц. Общая нагрузка при выполнении упражнений постепенно увеличивается к последней четверти комплекса.

Лицам, занятым трудом средней тяжести, подойдут динамические с широкой амплитудой упражнения для группы мышц, которые во время работы незадействованы. Максимум нагрузки должен приходиться на середину комплекса.

Для тех, чей труд связан с длительным напряжением внимания, зрения, но не отличается большими физическими усилиями, вводная гимнастика насыщается комбинированными динамическими упражнениями, в которых заняты различные группы мышц. Максимальная физическая нагрузка приходится на первую треть комплекса. Если предстоит интенсивная умственная работа, то чтобы сократить период выработки, рекомендуется произвольное напряжение мышц конечностей умеренной или средней интенсивности в течение 5—10 с. Если нужно быстро настроиться и включиться в работу, дополнительное напряжение скелетных мышц в специальных упражнениях должно быть выше.

Условия труда, рабочая поза могут неблагоприятно влиять на организм. В этих случаях рекомендуется включать упражнения, имеющие профилактическую направленность. К примеру, работа, выполняемая с постоянным наклоном туловища вперед, может привести к повышенному искривлению позвоночника в грудной части, поэтому комплекс упражнений должен быть направлен на то, чтобы улучшать осанку и препятствовать появлению «круглой» спины.

Для вводной гимнастики часто используют упражнения с возрастающим темпом движений — от медленного до умеренного, от умеренного до повышенного. При этом рекомендуется развивать темп, превышающий средний темп работы. Но чтобы выполнение комплекса вводной гимнастики не вызывало чувства усталости, необходимо соблюдать определенные правила:

- во время упражнений занимающиеся испытывают чувство сильной и приятной мышечной работы;
- важно создавать легкое тонизирующее состояние основных работающих мышечных групп;
- вводную гимнастику следует заканчивать двумя упражнениями, одно из которых снимет излишнее возбуждение, а другое — поможет настроиться на предстоящую работу;
- после выполнения всего комплекса у занимающихся не должно появляться желание отдохнуть.

Определение понятия ппфп, ее цель и задачи

В существующей специальной литературе имеются различные формулировки, определяющие понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка». В данном разделе используется упрощенная формулировка, не искажающая само понятие.

Профессионально-прикладная физическая подготовка — это специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности.

Современный труд требует значительного напряжения умственных, психических и физических сил, повышенной координации движений работников в любой сфере труда. Но каждая профессия диктует свой уровень развития психофизических качеств, свой перечень профессионально-прикладных умений и навыков. Поэтому если вы готовитесь к профессии геолога-поисковика, то вам нужна профессионально-прикладная физическая подготовка одного содержания, а будущему филологу — другая. Эти отличия и отражаются цели и задачах ППФП. как самостоятельного раздела учебной дисциплины «Физическая культура».

Итак, *цель ППФП — психофизическая готовность к успешной профессиональной деятельности.* Чтобы достичь эту цель, необходимо создать у будущих специалистов психофизические предпосылки и готовность:

- к ускорению профессионального обучения;
- * к достижению высокопроизводительного труда в избранной профессии;
- * к предупреждению профессиональных заболеваний и травматизма, обеспечению профессионального долголетия;
- к использованию средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления общей и профессиональной работоспособности в рабочее и свободное время;
- * к выполнению служебных и общественных функций по внедрению физической культуры и спорта в профессиональном коллективе.

Конкретные задачи ППФП студентов определяются особенностями их будущей, профессиональной деятельности и состоят в том, чтобы:

- * формировать необходимые прикладные знания,
- * осваивать прикладные умения и навыки;
- воспитывать прикладные психофизические качества;
- воспитывать прикладные специальные качества.

Остановимся несколько подробнее на смысловом содержании перечисленных конкретных задач.

Прикладные знания имеют непосредственную связь с будущей профессиональной деятельностью, их можно получить в процессе физического воспитания, на лекциях по учебной дисциплине «Физическая культура», во время кратких методических бесед и установок на методико-практических и учебно-тренировочных занятиях, путем самостоятельного изучения литературы. Специфические прикладные знания о необходимой психофизической подготовленности можно получить также в учебном материале и по другим дисциплинам

(«Техника безопасности» и др.). Следует отметить, что знания о закономерностях повышения спортивной работоспособности имеют единую психофизиологическую основу с знаниями о достижении и поддержании высокой профессиональной работоспособности человека в сфере труда.

Возьмите пример со спортсменами-альпинистами. В ходе своей спортивной практики они узнают многие сведения о влиянии горной гипоксии (недостаток кислорода) на организм человека, о путях преодоления ее и т.п. Эти же знания необходимы геодезистам, геологам, гляциологам, работающим в горах. Можно привести еще массу подобных примеров о прикладных знаниях, которые приобретаются в спортивной практике и могут быть использованы специалистами различного профиля в своей работе.

Прикладные умения и навыки обеспечивают безопасность в быту и при выполнении определенных профессиональных видов работ, способствуют быстрому и экономичному передвижению при решении производственных задач (плавание, ходьба на лыжах, гребля, управление автомобилем, езда на лошади и др.). Естественно, что этими умениями и навыками лучше владеет человек, занимающийся! прикладными видами спорта: туризмом, автоспортом, водными и! различными видами конного спорта и т.д.

Прикладные психофизические качества — это обширный перечень необходимых для каждой профессиональной группы прикладных физических и психических качеств, которые можно формировать при занятиях различными видами спорта.

Прикладные физические качества — быстрота, сила, выносливость, гибкость и ловкость необходимы во многих видах профессиональной деятельности, где специалистам для качественного выполнения работы требуется или повышенная общая выносливость, или быстрота, или сила отдельных групп мышц, или ловкость. Заблаговременное акцентированное формирование этих прикладных качеств в процессе физического воспитания до профессионально требуемого уровня и является одной из задач ППФП.

Прикладные психические качества и свойства личности, необходимые будущему специалисту, могут формироваться и на учебно-тренировочных занятиях, а самостоятельно. Нельзя сделать человека смелым, мужественным, коллективистом с помощью одних разговоров. Его обязательно надо ставить в условия, когда требуется проявить эти качества. Именно на спортивных тренировках, при регулярных самостоятельных занятиях физической культурой могут быть созданы условия, при которых проявляются такие волевые качества, как настойчивость, решительность, смелость, выдержка, самообладание, самодисциплина.

Направленным подбором упражнений, выбором видов спорта, спортивных игр можно акцентированно воздействовать на человека, способствуя формированию конкретных психических качеств и свойств личности, определяющих успешность профессиональной деятельности.

Например, все представляют, что инженеру-строителю для выполнения контрольных и других профессиональных обязанностей необходимо иногда подниматься на строящееся высотное здание или сооружение. Но ведь с непривычки далеко не все могут по временно сооруженным переходам, шатам и лесенкам без поручней подняться на значительную высоту. Боязно.

Ну и где лучше привыкать к этой непривычной высоте — на стройке под насмешливым взглядом рабочих или заблаговременно в годы учебы в учебном заведении?

О том, что эту, казалось бы, простейшую жизненную задачу нужно решить еще на занятиях по ППФП, дает представление очень наглядный и убедительный пример, который привел в одной из своих работ профессор Н.Г. Озолин. Говоря о том, что при формировании какого-либо умения

или навыка надо занимающегося постепенно подводить при обучении к выполнению упражнения в «рабочей» обстановке, он подчеркнул, что можно без труда выработать у занимающихся прочный навык хождения по бревну, лежащему на земле, но мало кто из них сразу же пойдет по бревну, поднятому на высоту нескольких метров. Боязнь упасть, излишняя мышечная напряженность не позволяют сразу проявить выработанный навык. Нужна специальная тренировка с постепенным усложнением задачи — постепенным повышением высоты установки бревна. А то, что гимнасты, прыгуны в воду быстрее и лучше справятся с вышеприведенной задачей, чем, например, штангисты, пловцы или бегуны, вполне очевидно не только для специалистов. Этот пример показывает возможность и необходимость в ряде случаев воспитания прикладных психических качеств посредством именно специально подобранных физических упражнений при подготовке человека к избранной им профессиональной деятельности.

Многие спортивные и особенно игровые моменты могут моделировать возможные жизненные ситуации в производственном коллективе при выполнении профессиональных видов работ. Воспитанная в спортивной деятельности привычка соблюдать установленные нормы и правила поведения (чувство коллективизма, выдержка, уважение к соперникам, трудолюбие, самодисциплина) переносятся в повседневную жизнь, в профессиональную деятельность. Сознательное преодоление трудностей в процессе регулярных занятий физической культурой и спортом, борьба с нарастающим утомлением, ощущениями боли и страха воспитывают волю, самодисциплину, уверенность в себе.

Прикладные специальные качества — это способность организма противостоять специфическим воздействиям внешней среды: холода и жары, укачивания в автомобиле, на море, в воздухе, недостаточного; парциального давления кислорода в горах и др. Такие способности можно развивать путем закаливания, дозированной тепловой тренировки, специальными упражнениями, воздействующими на вестибулярный аппарат (кувырки, вращения в различных плоскостях), укреплением мышц брюшного пресса, упражнениями на выносливость, при которых возникает двигательная гипоксия и т.д.

Формировать специальные качества можно в процессе ППФП не только с помощью специально подобранных упражнений, но и при регулярных занятиях соответствующими в каждом случае (прикладными) видами спорта. Следует иметь в виду и особенности так называемой неспецифической адаптации человека: Установлено, что хорошо физически развитый и тренированный человек быстрее акклиматизируется в новой местности, легче переносит действие низкой и высокой температуры, более устойчив к инфекциям, проникающей, радиации и т.д.

Раздел 3. Учебно-тренировочные занятия

Тема: Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой.

Формы оздоровительной физкультуры

По степени влияния на организм все виды оздоровительной физической культуры можно разделить на две группы: упражнения циклического и ациклического характера.

Циклические упражнения — это двигательные акты, в которых длительное время постоянно повторяются одинаковые законченные циклы. Среди таких упражнений ходьба, бег, прогулки на лыжах, езда на велосипеде, плавание, гребля.

Ациклические упражнения – двигательные акты, структура которых не имеет цикла и изменяется в процессе выполнения. Это гимнастические и силовые упражнения, прыжки, метание, спортивные игры, единоборства.

Ациклические упражнения оказывают преимущественное влияние на функции опорно-двигательного аппарата, что приводит к повышению силы мышц, скорости реакций, гибкости и подвижности в суставах, лабильности нервно-мышечного аппарата. К видам с преимущественным использованием циклических упражнений относятся гигиеническая и производственная гимнастика, занятия в группах здоровья и общей физической подготовки, ритмическая и атлетическая гимнастика и др.

Утренняя гигиеническая гимнастика призвана привести организм в рабочее состояние после пробуждения, поддержать высокий уровень работоспособности в течение трудового дня, совершенствовать координацию нервно-мышечного аппарата, деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Во время утренней гимнастики и водных процедур происходит активизация деятельности кожных и мышечных рецепторов, вестибулярного аппарата, повышение возбудимости центральной нервной системы, в результате чего улучшаются функции опорно-двигательного аппарата и внутренних органов.

Производственная гимнастика – один из видов оздоровительной физкультуры, использующийся в различных формах на производстве. Гимнастика в начале рабочего дня активизирует двигательные нервные центры и усиливает кровообращение в рабочих мышечных группах. Такая гимнастика особенно важна для сотрудников, длительное время сидящих на одном месте, и для людей, выполняющих мелкие механические операции.

Во время работы необходимо устраивать физкультурные паузы. Время их проведения приходится на периоды спада работоспособности сотрудников, производственная гимнастика должна опережать фазу снижения работоспособности. С помощью выполнения упражнений с музыкальным сопровождением для незадействованных мышечных групп (по механизму активного отдыха) улучшается координация деятельности нервных центров, точность движений, активизируются процессы памяти, мышления и концентрации внимания, что благотворно влияет на результаты производственного процесса.

Ритмическая гимнастика отличается от других видов гимнастики темпом движений и интенсивностью выполнения упражнений, которые задаются ритмом музыкального сопровождения. В данном виде гимнастики используются различные комплексы, оказывающие влияние на организм:

- беговые и прыжковые упражнения, влияющие преимущественно на сердечно-сосудистую систему;
- наклоны и приседания, развивающие двигательный аппарат;
- методы релаксации и самовнушения, которые важны для нормализации деятельности центральной нервной системы;
- упражнения в партере, развивающие силу мышц и подвижность в суставах;
- беговые серии, тренирующие выносливость;
- танцевальные упражнения, развивающие пластичность, и т. д.

В зависимости от выбора применяемых средств ритмическую гимнастику разделяют на атлетическую, танцевальную, психорегулирующую и носящую смешанный характер. Характер

энергообеспечения, степень усиления функций дыхания и кровообращения зависят от вида упражнений.

Серия упражнений партерного характера (в положениях лежа, сидя) оказывает наибольшее влияние на систему кровообращения, при этом все физические характеристики не превышают аэробной нормы, т. е. работа в партере носит преимущественно аэробный характер.

В серии упражнений, выполняемых в положении стоя, танцевальные, глобальные упражнения (наклоны, глубокие приседания) существенно учащают пульс, увеличивают давление и частоту дыхания.

Наиболее эффективное воздействие на организм оказывают серии беговых и прыжковых упражнений, в которых при определенном темпе пульс может достигать 180–200 ударов в минуту, а потребление кислорода – 2–3 л.

В зависимости от подбора серий упражнений и темпа движений занятия ритмической гимнастикой могут иметь как спортивную, так и оздоровительную направленность. Максимальная стимуляция кровообращения до уровня 180–200 ударов в минуту может использоваться лишь в спортивной тренировке молодыми здоровыми людьми. В этом случае она носит преимущественно анаэробный характер и сопровождается угнетением аэробных механизмов энергообеспечения. Существенной стимуляции жирового обмена при таком характере энергообеспечения не происходит, в связи с этим не наблюдаются уменьшение массы тела и нормализация холестерина обмена, а также развитие общей выносливости и работоспособности.

На занятиях оздоровительной направленности выбор темпа движений и серий упражнений должен осуществляться таким образом, чтобы тренировка носила в основном аэробный характер. Тогда наряду с улучшением функций опорно-двигательного аппарата (увеличением силы мышц, подвижности в суставах, гибкости) возможно и повышение уровня общей выносливости, но в значительно меньшей степени, чем при выполнении циклических упражнений.

Атлетические упражнения можно рекомендовать в качестве средства общего физического развития для молодых здоровых мужчин – в сочетании с упражнениями, способствующими повышению аэробных возможностей и общей выносливости.

Необходимо учесть, что силовые упражнения сопровождаются большими перепадами артериального давления, связанными с задержкой дыхания и натуживанием. Во время натуживания в результате снижения притока крови к сердцу и сердечного выброса резко падает систолическое и повышается диастолическое давление. Сразу же после окончания упражнений вследствие активного кровенаполнения желудочков сердца систолическое давление поднимается до 180 мм рт. ст. и более, а диастолическое резко падает. Эти изменения могут быть в значительной степени нейтрализованы при изменении методики тренировки (работа с отягощениями не более 50 % от максимального веса и подъем снаряда в фазе вдоха), что автоматически исключает задержку дыхания и натуживание.

Важно также помнить, что люди более зрелого возраста могут использовать лишь отдельные упражнения атлетического комплекса, направленные на укрепление основных мышечных групп (мышц плечевого пояса, спины, брюшного пресса и др.) в качестве дополнения после тренировки на выносливость в циклических упражнениях.

Гимнастика по системе йоги довольно популярна в нашей стране, однако ее влияние на организм изучено пока недостаточно. Йога включает в себя целый ряд физических упражнений, целью которых является совершенствование человеческого тела и функций внутренних органов.

В гимнастике выделяются статические элементы (позы) дыхательных упражнений и элементы психорегуляции (аутотренинга).

Влияние на организм поз зависит от двух факторов: сильного растяжения нервных стволов и мышечных рецепторов, усиления кровотока в определенном органе (или органах) в результате изменения положения тела. При возбуждении рецепторов возникает мощный поток импульсов в центральную нервную систему, стимулирующий деятельность соответствующих нервных центров и внутренних органов. Выполнение специальных дыхательных упражнений (контролируемое дыхание), связанных с задержкой дыхания, помимо нервно-рефлекторного влияния на организм, способствует увеличению жизненной емкости легких и повышает устойчивость организма к гипоксии.

Система йоги может использоваться в оздоровительной физической культуре. Например, успешно применяются такие упражнения, как брюшное и полное дыхание йогов, аутогенная тренировка (которая по существу является вариантом «мертвой позы»), некоторые упражнения на гибкость («пруг» и др.), элементы гигиены тела и питания и др. Однако гимнастика по системе йоги не может выступать в качестве достаточно эффективного самостоятельного оздоровительного средства, так как она не приводит к повышению аэробных возможностей и уровня физической работоспособности.

Описанные выше формы оздоровительной физической культуры (с использованием ациклических упражнений) не способствуют существенному росту функциональных возможностей системы кровообращения и уровня физической работоспособности, а значит, не имеют решающего значения в качестве оздоровительных программ. Ведущая роль в этом отношении принадлежит циклическим упражнениям, обеспечивающим развитие аэробных возможностей и общей выносливости.

Аэробика – это система физических упражнений, энергообеспечение которых осуществляется за счет использования кислорода. К аэробным относятся только те циклические упражнения, в которых участвует не менее двух третей мышечной массы тела. Для достижения положительного эффекта продолжительность выполнения аэробных упражнений должна быть не менее 20–30 мин. Именно для циклических упражнений, направленных на развитие общей выносливости, характерны важнейшие морфофункциональные изменения систем кровообращения и дыхания, такие как повышение сократительной и «насосной» функции сердца, улучшение утилизации миокардом кислорода и др.

Различия отдельных видов циклических упражнений, связанные с особенностями структуры двигательного акта и техникой его выполнения, не имеют принципиального значения для достижения профилактического и оздоровительного эффекта.

Оздоровительная ходьба – ускоренная ходьба при соответствующей скорости (до 6,5 км/ч). Ее интенсивность может достигать зоны тренирующего режима. При ежедневных занятиях оздоровительной ходьбой (по 1 ч) суммарный расход энергии за неделю составит около 2000 ккал, что обеспечивает минимальный (пороговый) тренировочный эффект – для компенсации дефицита энергозатрат и роста функциональных возможностей организма.

Ускоренная ходьба в качестве самостоятельного оздоровительного средства может быть рекомендована лишь при наличии противопоказаний к бегу (например, на ранних этапах реабилитации после перенесенного инфаркта). При отсутствии серьезных отклонений в состоянии здоровья она может использоваться лишь в качестве первого (подготовительного) этапа тренировки на выносливость у начинающих с низкими функциональными возможностями. В дальнейшем по мере роста тренированности занятия оздоровительной ходьбой должны сменяться беговой тренировкой.

Тема: Гимнастика

Задачи

- 1) оздоровительные – укрепление здоровья, развитие отдельных мышечных групп и всей мышечной системы; устранение и предупреждение функциональных отклонений в отдельных органах и системах организма; формирование правильной осанки, походки; общее развитие и укрепление органов дыхания и сердечно-сосудистой системы, улучшение обмена веществ и повышение работоспособности организма;
- 2) образовательные – формирование жизненно важных двигательных умений, навыков (в том числе прикладных и спортивных) и вооружение специальными знаниями, способствующими всестороннему физическому развитию, воспитанию силы, гибкости, координации и выразительности движений;
- 3) воспитательные – воспитание морально-волевых качеств, таких как дисциплинированность, коллективизм, смелость, решительность, целеустремленность, упорство, выдержка, инициативность и другие. Немалое место в гимнастике принадлежит и воспитанию эстетических качеств – культуры движения, музыкального вкуса, чувства ритма.

Средства гимнастики

- 1) строевые упражнения – совместные действия в строю (в том числе и одиночные). Они содействуют воспитанию организованности и дисциплины, приучают к совместным организованным действиям, формируют правильную осанку человека, делают его более подтянутым, стройным. Строевые упражнения имеют большое педагогическое значение, так как благодаря им преподаватель имеет возможность правильно организовать учащихся, целесообразно разместить их в зале или на площадке для проведения совместных действий, а также решать двигательные задачи на занятии;
- 2) общеразвивающие упражнения (ОРУ) способствуют совершенствованию опорно-двигательного аппарата и всего организма в целом, формируют правильную осанку. Они направлены на общее физическое развитие и подготовку занимающихся к овладению более сложными двигательными действиями. В эту группу входят самые разнообразные упражнения для развития силы, гибкости, быстроты, координации, способности напрягать и расслаблять мышцы. Общеразвивающие упражнения в зависимости от поставленных задач можно выполнять без предметов и с различными предметами (мячи, скакалки, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы и другие). К этой же группе относятся упражнения в парах с сопротивлением напарника. ОРУ классифицируются по анатомическому признаку:
 - а) упражнения для шеи, рук и плечевого пояса; б) для туловища; в) для ног; г) для всего тела.ОРУ составляют основное содержание занятий корригирующей, гигиенической, производственной, основной, атлетической и спортивно-прикладной гимнастики. Строевые приемы. Перестроения на месте и в движении. Перестроения на месте и в движении:

- из шеренги по одному в шеренгу по два, три, «уступом», по расчёту;
 - колонны по одному – в колонну по два, три, четыре. Перестроение дроблением.
- Строевые упражнения представляют собой совместные или одиночные действия занимающихся в том или ином строю. С помощью строевых упражнений успешно решаются задачи воспитания коллективных действий, чувства ритма и темпа, дисциплины и организованности. Особое значение строевых упражнений состоит в формировании осанки человека.

Организация занятий гимнастикой немыслима без использования строевых упражнений. Применение их позволяет быстро и целесообразно размещать группу в зале или на площадке. Большая группа строевых действий и команд взята из Строевого устава Вооружённых Сил,

другая группа создавалась в процессе работы по гимнастике.

Основные наименования строя и его расположения

Понятие «Строй» – установленное размещение занимающихся для совместных действий.

Управление строем осуществляется посредством команд и распоряжений, которые обычно подаются голосом или установленными сигналами.

Сомкнутый строй – строй, в котором занимающиеся расположены в шеренгах с интервалом, равным ширине ладони (между локтями), один от другого или в колоннах на дистанции, равной поднятой вперёд руки.

Разомкнутый строй – строй, в котором занимающиеся расположены в шеренгах с интервалом в один шаг или с интервалом, указанным преподавателем.

При движении группы налево в обход (передвижение вдоль границ зала) подаётся команда «В колонну по два (3, 4 и т.д.) налево – марш!» (как правило, команда подаётся, когда направляющий находится на верхней или нижней границе зала или площадки). После поворота первой двойки (тройки, четвёрки и т.д.) следующие делают поворот под команду своего замыкающего на том же месте, что и первые. Здесь можно дать указание об интервале и дистанции, с тем, чтобы не размыкать колонну потом специально. Для обратного перестроения подаются команды:

1. «Напра-Во!»

2. «В колонну по одному направо (налево) в обход шагом – марш!»

-перестроение из колонны по одному в колонны по 2, 4, 8 дроблением и сведением.

-перестроение выполняется в движении. Команды:

1. «Через центр – марш!» (как правило, подаётся на одной из середин)

2. «В колонны по одному направо и налево в обход – марш!». Подаётся на противоположной середине. По этой команде первые номера идут направо, вторые номера – налево в обход.

3. «В колонну по два через центр – марш!». Подаётся при встрече колонн в той середине зала, откуда начиналось перестроение. Продолжая дробление и сведение дальше, можно построить колонны по четыре, восемь и т.д.

Обратное перестроение называется разведением и слиянием. Например, из колонны по два в колонну по одному:

1. «В колонну по одному направо и налево в обход шагом – марш!». По этой команде правая колонна идёт направо в обход, левая – налево. При встрече колонн на противоположной середине подаётся команда:

2. «В колонну по одному через центр – марш!»

Движение в обход.

Команда «Налево (направо) в обход по залу шагом – Марш!». Если команда подаётся во время передвижения, то исполнительная команда «Марш!» должна быть подана у угла зала или площадки, а слово «шагом» исключается.

Движение по диагонали.

Команда: «По диагонали – Марш!» Передвижение противоходом – движение всей колонны за направляющим в противоположном направлении.

Команда: «Противоходом направо (налево) шагом – Марш!». Интервал между встречными колоннами – один шаг. Может выполняться по прямым и косым направлениям.

Движение змейкой – несколько противоходов подряд.

Величина змейки определяется по первому противоходу. Команды:

1. «Противоходом налево (направо) шагом – Марш!»

2. «Змейкой – Марш!»

Движение по кругу.

Команда «По кругу – Марш!». Исполнительная команда подаётся на середине одной из границ зала или площадки, после чего указывается дистанция, для того чтобы определить размер круга.

Практические занятия:

1. Выполнение комплексов дыхательных упражнений.
2. Выполнение комплексов утренней гимнастики.
3. Выполнение комплексов упражнений для глаз.
4. Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки.
5. Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела.
6. Выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела.
7. Выполнение комплексов упражнений по профилактики плоскостопия.
8. Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушения осанки, в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса.
9. Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма.

Комплекс упражнений без предмета

1. И. п. - основная стойка. 1. Левая рука вперёд-вверх. правая начал-правая нога на носок. 2. И. п. То же другой рукой. Повторить 4-6 раз.
2. И. п. - ноги врозь, руки за спиной в замок. 1. Наклониться влево, правую руку поднять вверх, левую за спину. 2-3. Сделать два пружинящих наклона влево. 4. И. п. То же в другую сторону. Повторить 6-7 раз.
3. И. п. - упор лёжа на животе. 1 -2. Захватить руками голень. 3. Прогнуться. 4. И. п. Повторить 6-7 раз.
4. И. п. - упор лёжа. Толчком ног принять упор стоя согнувшись. 2. И. п. Повторить 3-5 раз.
5. И. п. - упор лёжа боком (для девушек); упор лёжа кисти вместе (для юношей). 1. Согнуть руки. 2. И. п. Повторить 4-5 раз.
6. И. п. - выпад левой ногой вперёд, руки в стороны. 1-2. Пружинящие покачивания (вверх и вниз). 3. Выпрямиться, разгибая в колене левую ногу; руки вперёд, ладони книзу. Махом правой ноги коснуться стопой ладони. Опустить правую ногу. 4. И. п. Повторить 5-7 раз.
7. И. п. г- упор сидя, ноги прямые. 1. Поднять ноги (носки оттянуть). 2-3. Развести в стороны. 4. И. п. Повторить 4-6 раз.
8. И. п. - лёжа на спине, руки вдоль туловища. 1. Поднять ноги с хлопком в ладони под обоими бёдрами. 2. И. п. Повторить 3-5 раз.
9. И. п. - ноги врозь, руки на пояс. 1. Присесть на левой ноге, коленом правой коснуться пола, руки вперёд. 2. И. п. То же на другой ноге. Повторить 3-5 раз.
10. И. п. - основная стойка. 1. Выпад левой ногой, поворот туловища налево, руки влево. 2. И. п. То же с правой ноги. Повторить 7-8 раз.
11. И. п. - основная стойка. 1-3. Подскоки на обеих ногах, руки на поясе. 4. Высокий подскок. 5-8. Ходьба на месте. Повторить 4-6 раз.

Комплекс упражнений для профилактики и коррекции начальных форм плоскостопия

1. Удерживая мяч между ногами, идти, стараясь не уронить его.
2. Сидя на полу, упереться в пол руками и как можно выше поднять мяч стопами ног.
3. Заложив руки за голову, пройти боком по палке, лежащей на полу.
4. Поднять пальцами ног с пола ткань размером с носовой платок.
5. Стопой вращать мяч на полу.
6. Сидя на стуле, брать пальцами ног разбросанные на полу различные предметы (игрушки, карандаши, ластик и т. д.) и складывать их в одно обозначенное место.
7. Ходьба вниз по наклонной плоскости.
8. Ходьба попеременно на носках и пятках.

Тема: Атлетическая гимнастика

Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач.

Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии.

Упражнения на блочных тренажерах для развития основных мышечных групп.

Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами, бодибарами, набивными мячами.

Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения, количества повторений.

Комплексы упражнений для акцентированного развития определенных мышечных групп. Круговая тренировка. Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний.

Практические занятия по атлетической гимнастике

1. Упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса.
 2. Упражнения для развития силы мышц спины и брюшного пресса.
 3. Упражнения с набивными мячами 3 кг и 5 кг.
 4. Упражнения с бодибарами.
 5. Прыжки со скакалкой.
 6. Комплекс упражнений для развития гибкости.
 7. Развитие физических качеств:
 - воспитание силовых способностей в процессе занятий атлетической гимнастикой;
 - воспитание силовой выносливости в процессе занятий атлетической гимнастикой;
 - воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий атлетической гимнастикой;
 - воспитание гибкости через включение специальных комплексов упражнений.
 8. На каждом занятии выполняется разученный комплекс упражнений различной интенсивности, продолжительности, преимущественной направленности.
 9. Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду.
- Влияние упражнений на развитие телосложения.

упражнения на гимнастической стенке и перекладине:

- подтягивание;
- висы на согнутых руках со статическим удержанием;
- выход силой;
- подъем переворотом.

Упражнения у гимнастической стенки:

- сгибание и разгибание рук в упоре с различным положением ног (на 2 рейке, 3 –ей и т.д.) и рук;
- сгибание и разгибание рук в упоре сзади.

Упражнения в движении:

- ходьба в упоре лежа;

- ходьба у упоре сзади («каракатица»)
- передвижение по кругу в упоре лежа

Упражнения на месте:

- в упоре лежа поочередное отведение рук в сторону, вперед или назад;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа с поочередным отведением ноги назад-вверх;
- тоже с разгибанием рук;
- в упоре стоя ноги врозь, сгибание и разгибание рук, локти в стороны;
- сгибание и разгибание рук на 4 счета (со статическим удержанием).

Упражнения для мышц спины и брюшного пресса на гимнастической стенке:

- поднимание ног в висе;
- поднимание ног в висе до касания перекладине;
- статическое удержание согнутых ног в коленях по углом 90 гр. (с мячом 1 кг.);
- «ножницы» (горизонтальные и вертикальные).

Упражнения на гимнастических матах:

- поднимание туловища из различных исходных положений с отягощением и без отягощения;
- поднимание туловища и статическое удержание;
- поднимание ног из различных исходных положений (с отягощением);
- поднимание ног и статическое удержание;
- поднимание туловища из положения лежа на спине с различным положением рук;
- статическое удержание.

Объем и интенсивность нагрузки зависит от возраста и подготовленности студентов.

10. На каждом занятии выполняется разученная комбинация аэробики различной интенсивности, продолжительности, преимущественной направленности.

11. Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведения занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду аэробики.

Базовые упражнения для развития различных мышечных групп

Содержание упражнения	Дозировка	Методические указания
1	2	3
Для развития мышц брюшного пресса		
1 И.п. - лежа на спине, руки за головой, ноги скрещены на весу. Медленно	25 раз	Следить, чтобы поясница оставалась прижатой к полу

приподнять голову и плечи, затем вернуться в и.п. (рис.2,1)		
2 И.п. - лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленях, стопы на полу. Поднимая голову и плечи, потянуться левым плечом к правому колену. Затем правым плечом - к левому (рис.2,2)	по 10 раз в каждую сторону	Локти держать в стороны
3.И.п. - лежа на спине, руки за головой. Поднимать и опускать скрещенные ноги (рис.2,3)	10 раз	Опуская ноги, делать вдох, поднимая - выдох
4.И.п.- лежа на спине, руки в стороны, ноги подняты вертикально вверх. Согнуть ноги в коленях (голень полу), положить на пол попеременно слева и справа (рис.2,4)	20 раз	Следить, чтобы голень была параллельна полу
5.И.п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. Делать вращательные движения ногами вперед и назад (рис.2,5)	30 с	Фиксировать спину и поясницу, прижимая их к полу
6.И.п. - упор, сидя сзади. Согнутые ноги подтянуть к груди, затем выпрямить и опустить, не касаясь ими пола (рис.2,6)	20 раз	Опускать ноги медленно
Для развития мышц ног, таза и поясницы		
1.И.п. - упор на коленях. Поднять одну ногу до уровня одной линии с позвоночником. Выполнять небольшие махи вверх прямой ногой (рис.2,7)	20 раз с левой и правой ноги	Поясница не должна прогибаться. Ощущать напряжение в мышцах
2. И.п. - упор на одном колене, другая прямая нога назад. Согнуть ногу под углом 90° и выпрямить (рис.2,8)	20 раз с правой и левой ноги	Делать акцент на разгибание, колено вниз
3.И.п. - упор на одном колене, другая нога отведена в сторону. Согнуть ногу и вновь выпрямить (рис.2,9)	20 раз с правой и левой ноги	Прямая нога отведена под углом 90° к туловищу.
1	2	3
4.И.п. - упор на коленях. Подтянуть одну ногу вперед к груди, затем разогнуть, забросив ее назад (рис.2,10)	10 раз с каждой ноги	Ногу разгибать с усилием
5.И.п. - лежа на правом боку. Поднять левую ногу вверх и опустить (рис.2,11)	30-40 раз с каждой ноги	Нога движется в одной плоскости с туловищем
6. И.п. - лежа на спине, руки вдоль тела, ноги согнуты, стопами упираются в пол.	30 раз	Животом тянуться вверх

Приподнять таз и затем вернуться в и.п. (рис.2,12)		
7. И.п. - лежа на спине, ноги подняты вверх, слегка согнутые в коленях. Выполнять разведение и сведение ног (рис.2,13)	30 раз	Акцент на сведение
8. И.п. - упор, сидя сзади. Махи вверх правой ногой, затем левой (рис.2,14)	20 раз с каждой ноги	Выполнять махи вверх, ощущая напряжение в мышцах
9. И.п. - стойка, ноги шире плеч, руки на бедрах. Выполнить полуприсед, задержаться на 20 секунд, затем вернуться в и.п. (рис.2,15)	10 раз	Спину держать прямо, следить за осанкой
Для развития мышц спины		
1.И.п. - лежа на животе, руки под подбородком. Поднять руки вверх; прогибаясь в пояснице, отвести назад плечи и голову и вернуться в и.п. (рис.2,16)	20 раз	В и.п. расслаблять мышцы плеч и шеи
2.И.п. - лежа на животе, руки вдоль туловища. Правой рукой потянуться вдоль туловища и наклониться вправо, затем в другую сторону	20 раз	Плечи и голову приподнять вверх и прогнуться
3.И.п. - лежа на животе, руки под подбородком. Приподнять ноги на 45° от пола и выполнить движение - ноги врозь - ноги скрестно (рис. 2,17)	10 раз	Не задерживать дыхание
4.И.п. - лежа на животе, руки перед грудью, согнутые в локтях. Разгибая левую руку и сгибая левую ногу, прогнуться и коснуться правой рукой носка левой ноги. Вернуться в и.п. Выполнить в другую сторону (рис.2,18)	10 раз в каждую сторону	Прогибаясь, поднимать голову вверх
1	2	3
Для развития мышц рук		
1.И.п. - о.с. Выпад назад одной ногой, руки согнуть в локтях перед собой, кисти сжать в кулаки. Вернуться в и.п. Тоже с другой ноги (рис.2,19)	20 раз	Сгибая руки, ощущать напряжение в мышцах
2.И.п. – о.с. Руки в стороны, кисти на себя,	30 с	Руки в локтях не сгибать

бег на месте, руками выполнять малые круги вперед и назад		
3.И.п. - упор, лежа на согнутых руках. Выпрямляя руки, 10-12 раз принять упор лежа прогнувшись. Сгибая руки, вернуться в и.п. (рис.2,20)	10-12 раз	В и.п. - голову опустить вниз, в положении прогнувшись голову поднять вверх
4.И.п. - упор, лежа. Сгибание рук	10-12 раз	Сгибая руки, ощущать напряжение в мышцах
5. И.п. - упор, сидя сзади. Сгибание рук одновременно и поочередно (рис.2,21)	20 раз	Следить за осанкой, локти направлены назад

Тема: Баскетбол

Содержание тем занятия: - размеры площадки;

-ходьба, бег с изменением направления, скорости, без мяча и с мячом;

-ловля и передача мяча: на месте, в движении; Ведение мяча – дриблинг;

- способы отбора мяча; Ознакомление с жестами судей;

-упражнения для развития прыгучести.

Цель - формировать у обучающихся трудолюбия, стремление к достижению поставленной цели, интерес к освоению технико-тактических приемов игры в баскетбол,

Задачи:

- содействие возможности в повышении работоспособности, воспитании личности, способной к самостоятельной, творческой деятельности.

- воспитание у обучающихся высоких нравственных качеств, формирование понятия заботы о своем здоровье, воспитание потребности в систематических и самостоятельных занятиях физическими упражнениями;

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

1. Правила безопасности во время спортивных игр:

Для занятий игровыми видами спорта спортплощадка и оборудование должны соответствовать мерам безопасности.

К занятиям допускаются обучающиеся:

- отнесённые по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;

- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;

- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

обучающийся должен:

- иметь коротко остриженные ногти;

- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя;

- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;

- знать и соблюдать простейшие правила игры;

- знать и выполнять настоящую инструкцию.

За несоблюдение мер безопасности обучающийся может быть не допущен или отстранён от участия в учебном процесс.

II. Требования безопасности перед началом занятий.

Обучающийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;

- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, серьжки);

- убрать из карманов спортивной формы режущие, колющие и другие посторонние предметы;

- под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;

- под наблюдением учителя положить мячи на стеллажи или в любое другое место, чтобы они не раскатывались по залу и их легко можно было взять для выполнения упражнений;

- убрать в безопасное место инвентарь и оборудование, которые не будут использоваться на уроке;

- по команде учителя встать в строй для общего построения.

III. Требования безопасности во время занятий.

При выполнении упражнений в движении учащийся должен:

- избегать столкновений с другими обучающимися, «перемещаясь спиной» смотреть через плечо;

- исключать резкое изменение своего движения, если этого не требуют условия игры;

- соблюдать интервал и дистанцию;

- быть внимательным при перемещении по залу во время выполнения упражнений другими обучающимися;

- по окончании выполнения упражнений потоком вернуться на своё место для повторного выполнения задания с правой или левой стороны зала.

IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.

Обучающийся должен:

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

V. Требования безопасности по окончании занятий.

Обучающийся должен:

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

Правила безопасности во время выполнения технических приемов

Ведение мяча

обучающимися должен:

- выполнять ведение мяча с поднятой головой;
- при изменении направления убедиться, что на пути нет других обучающихся, с которыми может произойти столкновение;
- после выполнения упражнения взять мяч в руки и крепко его держать.

Передача обучающимися

должен:

- ловить мяч открытыми ладонями, образуя воронку;
- прежде чем выполнить передачу, убедиться, что партнёр готов к приёму мяча;
- следить за полётом мяча;
- соизмерять силу передачи в зависимости от расстояния партнёра;
- помнить, что нельзя бить мяч ногой, бросать друг в друга.

Бросок

обучающимися должен:

- выполнять бросок по кольцу способом, указанным преподавателем;
- при подборе мяча под щитом контролировать отскок мячей других обучающихся.

Не рекомендуется:

- толкать обучающегося, бросающего мяч в прыжке;
- при броске в движении хвататься за сетки, виснуть на кольцах;
- бить рукой по щиту;
- при попадании в корзину двух и более мячей выбивать их другим мячом;
- бросать мячи в заградительные решётки.

Во время игры обучающийся должен:

- следить за перемещением игроков и мяча на площадке, избегать столкновений;
- по свистку прекращать игровые действия.

Нельзя:

- толкать друг друга, ставить подножки, бить по рукам;
- хватать игроков соперника, задерживать их продвижение;
- широко расставлять ноги и выставлять локти;
- во время броска дразнить соперника, размахивать руками перед его глазами;
- игроку, который находится на скамейке запасных, выбегать на площадку.
- Современный баскетбол отличается от того, который придумали в США. Изменения происходили до конца 2004 года. Только с этого правила баскетбола были окончательно закреплены в 2018 году и до сих пор остаются актуальными. Кратко, то они следующие:
- Необходимы две команды, в каждой из которых должно быть по 12 человек. Полевыми игроками считаются 5, остальные при необходимости заменяют основной состав (количество замен не

ограничивается).

- Матч по баскетболу состоит из 4-х четвертей. Точное время зависит от баскетбольной ассоциации, которая проводит встречу. Например, FIBA проводит каждую четверть по 10 минут, а NBA - по 12. Это так называемое чистое время. Перерыв между четвертями - 2 минуты, между двумя частями встречи - 15 минут.
- Мяч можно трогать только руками.
- Нельзя бежать с мячом, просто держа его в руках, наносить удары по мячу рукой или ногой, блокировать телом. Неумышленное касание какой-либо частью ноги не считается нарушением.
- Очки будут засчитаны, если мяч попадет внутрь корзины.
- В зависимости от места броска и его расстояния до сетки, начисляется получает разное количество очков. Во время штрафного, баскетбольный судья дает 1 очко, с близкого или среднего расстояния - 2 очка. Если получается попасть из-за трехочковой линии - это 3 очка. Если игрок ошибается и попадает мячом в свою корзину, в этом случае команда противника получает 2 дополнительных очка.
- В случае одинакового турнирного счета, командам предоставляется 5-минутный овертайм. Если за этот промежуток времени победитель не выявлен, овертайм назначается вновь. Игра будет продолжаться до тех пор, пока одна из команд не выиграет.

БАСКЕТБОЛЬНАЯ ПЛОЩАДКА

1. Игровая площадка должна представлять собой прямоугольную плоскую твердую поверхность без каких-либо препятствий. размеры игровой площадки должны быть 28 метров в длину и 15 метров в ширину



Требования к разметке баскетбольного поля утверждены стандартом ФИБА. Площадка должна быть плоской с твёрдым покрытием, не иметь изгибов, трещин и других препятствий. Принятые размеры поля: длина 28 м и ширина 16 м. По стандартам NBA поле незначительно больше: 28.7 м (94' фута) в длину и 15.3 м (50' футов) в ширину.

Площадки, не предназначенные для международных соревнований, могут отличаться от принятых стандартов (для общего пользования, в школах или ВУЗах и т.п.) и обычно варьируются от 20 до 28 м в длину и от 12 до 16 м в ширину.

Стандарты разметки баскетбольных площадок

Разметка площадки в баскетболе условно делится на 5 составляющих:

- Ограничивающие линии. Располагаются по периметру площадки и задают её размер. Линии, которые идут вдоль поля, называются боковыми, а те, которые находятся за корзинами – лицевыми.
- Центральная линия. Делит площадку пополам параллельно лицевым линиям.

- Центральная зона. Представляет собой круг и размещается посередине центральной линии, и, соответственно, в центре всего поля.
- Трёхочковая линия. Представляет собой полуэллипс и располагается вокруг щитов с двух сторон поля. Она ограничивает зону ближнего броска.
- Линия штрафного броска. Располагается перед щитами параллельно лицевой линии и по бокам ограничена линиями краски.

Стандартная ширина линий – 5 см. Все контуры и линии должны быть одного цвета (обычно – белого) и быть отчётливо видны из любой точки площадки.

Общие линии

Общие линии используются для ограничения игровой зоны площадки. Боковые линии (вдоль поля) по стандартам ФИБА должны быть длиной 28 м, а лицевые - 16 м. Для площадок общего пользования допускается отклонение от принятых стандартов. Обычно баскетбольные площадки в школах или спортивных залах делают длиной от 20 м и шириной от 12 м.

Центральные линии

Центральная линия располагается параллельно лицевым линиям и делит поле ровно пополам. По стандартам – она должна выходить за пределы боковых линий на 15 см с двух сторон.

Посередине центральной линии располагается круг, диаметром 3.6 м, который ограничивает центральную зону поля. В этой зоне происходит розыгрыш мяча в начале игры

Трёхочковая линия

Трёхочковые линии располагаются вокруг щитов с двух сторон поля и состоят из двух прямых линий длиной 2.99 м и полукруга. Прямые линии идут перпендикулярно лицевой на расстоянии от боковых 0.9 м. Несмотря на то, что визуально расстояние от кольца до боковой части трёхочковой линии кажется меньше, чем до центральной её части, расстояние от щита до любой точки составляет 6.75 м.

Штрафные линии

Штрафные линии ограничивают ближайшую зону у щита. Они состоят из трапеции и зоны штрафного броска.

Несмотря на название, «трапеция» представляет собой прямоугольник (до 2009 года она действительно была трапецией), который располагается под щитом. Её размеры равны 5.8 м в длину и 4.9 метра в ширину. Щит располагается на расстоянии 1.575 м от лицевой линии посередине площадки. Перед щитом на расстоянии 1.25 м располагается полукруг, ограничивающий зону подбора мяча. На расстоянии 4.225 метра от щита заканчивается зона трапеции и начинается зона штрафного броска. Зона штрафного броска представляет собой полукруг диаметром 3.6 м (как и центральный круг).

Линии зоны краски

Эти линии представляют собой засечки с двух сторон трапеции (параллельных боковым линиям). Они ограничивают зоны для игроков, которые борются за мяч во время штрафного броска.

Зоны на баскетбольном поле

Баскетбольная площадка делится на зоны с помощью разметки. В каждой зоне действуют свои особенные правила.

Центральный круг

Центральный круг используется как отдельная зона при розыгрыше мяча в начале игры. По одному представителю от каждой команды становятся в круг со своей стороны и в прыжке борются за мяч, после его сброса судьёй. Все игроки находятся исключительно на своей стороне поля, кроме одного, который осуществляет подбор на стороне противника.

Посередине центральной линии располагается круг, диаметром 3.6 м, который ограничивает центральную зону поля. В этой зоне происходит розыгрыш мяча в начале игры

Трёхочковая линия

Трёхочковые линии располагаются вокруг щитов с двух сторон поля и состоят из двух прямых линий длиной 2.99 м и полукруга. Прямые линии идут перпендикулярно лицевой на расстоянии от боковых 0.9 м. Несмотря на то, что визуально расстояние от кольца до боковой части трёхочковой линии кажется меньше, чем до центральной её части, расстояние от щита до любой точки составляет 6.75 м.

Штрафные линии

Штрафные линии ограничивают ближайшую зону у щита. Они состоят из трапеции и зоны штрафного броска.

Несмотря на название, «трапеция» представляет собой прямоугольник (до 2009 года она действительно была трапецией), который располагается под щитом. Её размеры равны 5.8 м в длину и 4.9 метра в ширину. Щит располагается на расстоянии 1.575 м от лицевой линии посередине площадки. Перед щитом на расстоянии 1.25 м располагается полукруг, ограничивающий зону подбора мяча. На расстоянии 4.225 метра от щита заканчивается зона трапеции и начинается зона штрафного броска. Зона штрафного броска представляет собой полукруг диаметром 3.6 м (как и центральный круг).

Трёхсекундная зона

Это зона непосредственной близости к кольцу. Она называется трёхсекундной, так как игрок атакующей команды не может находиться в ней более трёх секунд. В этой зоне забрасывается большинство мячей, поэтому при нападении, в ней обеспечивается максимальная защита.

Зона штрафного броска

В спорных ситуациях из этой зоны обеспечивается штрафной бросок. Игрок атакующей команды должен забросить мяч, не заступая за линию трапеции. При этом в трёхсекундной зоне не находятся игроки обеих команд. Они занимают позиции вдоль линий краски по бокам трапеции и не могут заступать за её линии до того, как игрок, совершающий штрафной бросок, не кинет мяч.

Средства и методы обучения технике игры в баскетбол

Техника баскетбола включает в себя сложившуюся в процессе развития вида спорта совокупность приемов, способов и их разновидностей, позволяющих успешно решать конкретные игровые задачи.

Для того чтобы добиться наилучших результатов, баскетболист должен владеть всем богатством разнообразия технических приемов и способов, уметь выбрать наиболее подходящий прием или сочетание приемов, быстро и точно их выполнить.

Разнообразие условий, в которых применяется тот или иной прием, стимулирует формирование и совершенствование способов его выполнения.

Классификация техники игры - это распределение всех ее приемов и способов по разделам и группам на основе определенных признаков. К числу таких признаков, прежде всего, относятся назначение приема в спортивной борьбе (для атаки или обороны корзины) и содержание действия (с мячом или без мяча).

Технику баскетбола подразделяют на два больших раздела: технику нападения и технику защиты. В каждом из разделов выделяют две группы: в технике нападения - технику передвижения и технику владения мячом, а в технике защиты - технику передвижений и технику отбора мяча и противодействия. Внутри каждой из групп имеются приемы и способы их выполнения. Почти каждый способ выполнения приема имеет несколько разновидностей, которые раскрывают отдельные детали структуры движений.

Классификация техники игры в баскетбол

Техника нападения

Современная техника нападения многообразна. Она проста и рациональна, но требует проявления необходимых физических качеств особенно скоростно-силового характера, а также достаточного уровня развития специфических координационных способностей.

Для эффективного овладения основами техники игры игровые приемы нападения и их сочетания следует изучать в строгой последовательности:

- стойка готовности (основная) и основные способы передвижений;
- остановка двумя шагами;
- повороты на месте и в движении;
- держание мяча и стойка игрока, владеющего мячом;
- ловля и передачи мяча в статическом положении (на месте);
- остановка двумя шагами с ловлей мяча, посланного партнером;
- ловля и передачи мяча в движении;
- дистанционные броски с места;
- бросок одной рукой сверху (от плеча, от головы) в движении;
- бросок одной рукой сверху (от плеча, от головы) после вышагивания;
- ведение мяча;
- остановка двумя шагами после ведения мяча;
- бросок одной рукой сверху (от плеча, от головы) после ведения мяча (проход-бросок);
- остановка прыжком (без мяча; с ловлей мяча, посланного партнером; после ведения мяча);
- бросок в прыжке;
- разновидности бросков одной рукой в движении и после ведения мяча;
- разновидности броска в прыжке;
- финты (обманные движения) без мяча и с мячом;
- игровые действия (сочетание приемов).

Начинают овладение навыками игры с простейших приемов: стоек и передвижений.

Стойки и передвижения нападающего

Для перемещений баскетболист использует обычную ходьбу, бег, приставные шаги, прыжки, остановки и повороты. Каждый способ применяется в соответствующих условиях с целью создания наиболее выгодных условий для передач, бросков. Наиболее характерными является быстрая смена скорости движения, переход от одних приемов к другим.

Поэтому всегда надо находиться в таком положении, чтобы без дополнительных предварительных движений быть готовым выполнить любой прием, продиктованный обстановкой.

Стойки нападающего

Стойка баскетболиста в нападении - это наиболее рациональное исходное положение игрока, обеспечивающее возможность быстрого и результативного выполнения любых технических приемов при атаке корзины соперника.

Соблюдение правильной стойки позволяет нападающему постоянно сохранять равновесие и быстро маневрировать без мяча и с мячом. Соответственно в технике нападения выделяют: стойку готовности (основную) и стойку игрока, владеющего мячом.

При рациональной стойке (*стойке готовности*), обеспечивающей устойчивое равновесие и быстрый маневр, ноги ставятся на ширине плеч, стопы - параллельно друг другу на одной линии или незначительно выставленной вперед правой или левой ноги. Впередистоящая стопа направлена носком вперед, сзади стоящая развернута в сторону; колени незначительно согнуты, вес тела равномерно распределен на обе стопы; туловище слегка наклонено вперед; игрок занимает устойчивое положение, прочно удерживая равновесие; руки полусогнуты, кисти находятся на уровне груди.

Стойка игрока, владеющего мячом, характеризуется тем же расположением звеньев тела, но кисти удерживают у туловища мяч, для чего пальцы разведены, образуя полусферу, облегающую мяч; основание ладоней направлены назад, и обе кисти чуть смещены в ту же сторону. Удерживается мяч подушечками фаланг пальцев, ладони мяча не касаются.

Основные ошибки при выполнении стоек нападающего:

- полностью выпрямленные в коленных и тазобедренных суставах ноги - удержание равновесия и быстрое начало передвижения затруднены;
- неустойчивое расположение стоп: сильно сомкнуты или расставлены, масса тела перенесена на носки или пятки — в любой момент возможна потеря равновесия;
- согнутая спина, опущенная вперед голова, туловище и голова отклонены назад или в сторону - неустойчивое положение;
- взгляд направлен в пол или отведен в сторону - потеря контроля над игровой ситуацией;
- излишне закрепощены верхние конечности, опущены или сильно подняты руки — чрезмерная скованность, мешающая своевременному перемещению или надежному владению мячом.

Основные способы передвижений в нападении

Основа техники баскетбола — передвижение. Передвижения баскетболиста по площадке являются частью целостной системы действий, направленной на решение атакующих задач и формируемой в ходе реализации конкретных игровых положений.

Для передвижений по площадке игрок использует ходьбу, бег, прыжки, остановки, повороты. С помощью этих приемов он может правильно выбрать место, оторваться от опекающего его соперника и выйти в нужном направлении для последующей атаки, достичь наиболее удобных, хорошо сбалансированных исходных положений для выполнения приемов. Кроме того, от правильной работы ног при передвижении и соблюдения равновесия зависит эффективность технических приемов с мячом: передач в движении и прыжке, ведения и обводки, бросков в прыжке. *Ходьба* в игре применяется реже других приемов передвижения. Она используется главным образом для смены позиции в коротких паузах или при снижении интенсивности игровых действий, а также для смены темпа в сочетании с бегом. В отличие от обычной ходьбы баскетболист передвигается на носках, слегка согнутых в коленях, что обеспечивает ему возможность для внезапных ускорений.

Бег является главным средством передвижения в игре. Он заметно отличается от бега легкоатлета. Игрок должен уметь в пределах площадки выполнять ускорения из различных стартовых положений, в любом направлении, лицом или спиной вперед, быстро изменять направление и скорость бега.

Резкое, неожиданное для соперника увеличение скорости бега, или стартовое ускорение, называется в спортивных играх *рывком*. *Рывок* - лучшее средство освобождения от опеки соперника и выхода на свободное место. Для осуществления рывка первые 4 - 5 шагов делают короткими и очень резкими (ударными), ногу ставят с носка. Скорость бега нарастает благодаря удлинению шага. В этот момент игрок должен быть готов к получению мяча.

Изменение направления бега игрок осуществляет мощным толчком выставляемой вперед ногой в сторону, противоположную направлению движения; туловище наклоняет в сторону вновь избранного направления.

Бег спиной вперед при игре в нападении применяется на ограниченных участках площадки и значительно реже. Он отличается частой постановкой стоп с носка; смещением тела спортсмена в противоположную от направления перемещения сторону; движениям согнутых в локтевых суставах рук в переднезаднем направлении; поворотом головы назад, которым баскетболист периодически пользуется для уточнений игровой ситуации.

Основные ошибки при выполнении разновидностей бега в нападении:

- прямые ноги или отсутствие наклона туловища вперед в и. п.;
- чрезмерное закрепощение плечевого пояса и рук;
- во время специфического бега баскетболиста излишне наклонено туловище или опущена голова; бег на носках или с пятки; жесткая или расслабленная постановка стопы (тяжелый или шлепающий шаг);
- при передвижении спиной вперед прямое (без наклона вперед) положение туловища и головы — возможно падение на спину; бег на всей стопе.

Изменение направления бега (рывок)

Прыжки в нападении являются, главным образом, элементами других приемов техники: в прыжке осуществляют ловлю и передачи мяча, броски, взятие отскока и добивание мяча в корзину. Прыжки

используют как самостоятельные приемы. Они являются и элементами других приемов техники. Чаще всего игроки пользуются прыжками вверх и вверх в длину или сериями прыжков. Применяют два способа выполнения прыжка: толчком двумя ногами и толчком одной ноги.

Прыжок толчком двумя ногами выполняют чаще с места из основной стойки. Игрок быстро приседает, слегка отводит руки назад и приподнимает голову. Отталкивание осуществляется мощным разгибанием ног, энергичным движением туловища и рук вперед-вверх.

Прыжок толчком двумя ногами с разбега применяют обычно при выполнении бросков в кольцо и при борьбе за отскок.

Прыжок толчком одной ногой выполняют с разбега. Отталкивание производят таким образом, чтобы максимально использовать инерционные силы разбега. Последний шаг разбега перед отталкиванием делают несколько шире предыдущих. Толчковую ногу, слегка согнутую в коленном суставе, посылают вперед и упруго ставят для толчка перекатом с пятки на носок; баскетболист как бы немного приседает. Другой ногой делают активный мах вперед-вверх, а в момент прохождения общего центра массы тела над опорой ее сгибают в тазобедренном и коленном суставах. После взлета, когда тело баскетболиста достигает наивысшей точки, маховую ногу разгибают и присоединяют к толчковой. Приземление в любом способе должно быть мягким, без потери равновесия, что достигается амортизирующим сгибанием слегка расставленных ног. Такое приземление позволяет баскетболисту немедленно приступить к выполнению игровых действий.

В соответствии с ситуацией игрок использует резкие, внезапные *остановки*, которые в сочетании с рывками и изменениями направления бега дают возможность на некоторое время освободиться от опеки соперника и выйти на свободное место для дальнейших атакующих действий. Остановка осуществляется двумя способами: прыжком и двумя шагами.

Остановке двумя шагами посвящают самые первые занятия по овладению навыками игры, так как двухшажный ритм является базовым для большинства приемов техники нападения, выполняемых в движении.

Существует два варианта выполнения остановки двумя шагами: 1) с удлиненным шагом правой ногой и 2) с удлиненным шагом левой ногой.

Остановка прыжком осуществляется толчком правой или левой ноги.

Выполняя данный прием, игрок ставит толчковую ногу упруго со всей стопы прямо по направлению движения с последующим отталкиванием вперед. В безопорном положении баскетболист догоняет или опережает толчковую другой ногой.

Основные ошибки при выполнении разновидностей остановок:

- в момент остановки нет удлиненного первого шага или «стелющегося» прыжка;
- первый шаг остановки или прыжок выполняется не вперед, а утрированно вверх, происходят значительные вертикальные колебания центра тяжести тела;
- не используется разворот стоп для гашения скорости; стопы ставятся узко или на одной линии по направлению движения: игрок принимает неустойчивое положение;
- нет сгибания в коленных и тазобедренных суставах, игрок приходит на прямые ноги: движение может быть продолжено вперед по инерции, что вызовет потерю равновесия или приход в неустойчивое положение.

Повороты предназначены для маневрирования нападающего, стоя на месте, с целью ухода от защитника или укрывания мяча от выбивания. Они выполняются без мяча или с мячом, на месте и в движении.

Существует два способа *поворотов на месте*: вперед и назад.

Поворот вперед выполняют переступанием в ту сторону, куда баскетболист обращен лицом, а поворот назад - в сторону, куда он обращен спиной.

Решающее значение для совершения эффективных движений данного технического приема имеют следующие действия:

- непринужденное, лишенное скованности движение игрока вокруг носка опорной ноги;
- выполнение поворота за счет переноса тяжести тела с передистоящей ноги на сзади стоящую (опорную), отталкивания и переступания передистоящей с одновременным вращением на опорной;
- выполнение движения на согнутых ногах.

Опорная («осевая») нога - это нога, вокруг носка которой, как вокруг ножки циркуля, игрок совершает вращение. У нападающего без мяча любая нога может быть использована как опорная. Другое положение при выполнении поворотов игроком, владеющим мячом. Если этому предшествовала остановка двумя шагами с ловлей мяча в движении или после ведения, то статус опорной получает та нога, которая первой касается пола. Когда же игрок остановился прыжком, или поймал мяч в прыжке с одновременным касанием пола обеими ногами, либо овладел мячом, стоя на месте, то опорной может стать любая нога, т.е. переступание может осуществляться любой ногой, но не поочередно. После определения (обозначения) игроком опорной ноги отрывать ее от площадки при выполнении поворотов с мячом запрещено правилами. Возможна также ситуация, при которой ни одна из ног не может быть использована как опорная. Это происходит, если при овладении мячом игрок касается пола одной ногой и далее, оттолкнувшись ею же, приземляется на две, т.е. имеет место комбинированный вид остановки.

Поворот в движении нападающим для ухода от соперника без мяча или с ведением мяча при маневрировании по площадке.

Эффективность поворота в движении зависит от быстроты и неожиданности исполнения, умения мгновенно переносить вес тела с одной ноги на другую и не терять равновесия и ориентировки в пространстве при вращении вокруг своей оси.

Основные ошибки при выполнении поворотов:

- выпрямленные ноги или выполнение вращений вокруг всей стопы, а не на носке опорной (осевой) ноги;
- отрывание опорной ноги от площадки во время выполнения приема на месте в стойке игрока, владеющего мячом, — пробежка;
- не рациональное расположение стоп после поворота на месте: на одной линии, сомкнуты или чрезмерно расставлены — неустойчивое положение игрока;
- сильно закрепощенные конечности — скованность, отсутствие легкости и непринужденности в движениях;
- отсутствие наклона туловища вперед при повороте в движении – потеря равновесия или падения игрока.

Техника владения мячом

Под техникой игры в баскетбол понимается выполнение определенных приемов с мячом и без мяча, необходимых для ведения игры. Нельзя успешно играть в баскетбол, если игрок не умеет хорошо ловить и вести мяч, передавать его партнеру, резко останавливаться или изменять направление своего движения, применять обманные движения в простой или сложной игровой обстановке. Поэтому каждый баскетболист должен стремиться до совершенствования технику владения мячом и игры без мяча.

Техника владения мячом включает следующие приемы: ловлю, передачи, ведение и броски мяча в кольцо.

Ловля мяча

Ловля мяча - прием, с помощью которого игрок может уверенно овладеть мячом и предпринять с ним дальнейшие атакующие действия. Ловля мяча является и исходным положением для последующих передач, ведения или бросков. Поэтому структура движений должна обеспечивать четкое и удобное выполнение последующих приемов.

Наиболее простым и в тоже время надежным способом считается *ловля мяча двумя руками*, техника которого сводится к следующему.

Если мяч летит к игроку на уровне груди, руки вытягиваются к нему навстречу, кисти с широко расставленными пальцами образуют воронку, несколько большую, чем мяч. При соприкосновении с пальцами мяч захватывается ими и затем уступающим движением рук, и сгибанием ног гасится скорость его полета. Игрок принимает положение основной стойки с мячом, удобное для последующих действий. Мяч должен ловиться почти бесшумно.

Ловля мяча двумя руками

Ловить мяч, стоя на месте, можно лишь при пассивной защите противника. В условиях активного противодействия игрок, принимающий мяч, для предотвращения перехвата его противником делает шаг

или выбегает навстречу мячу, занимая более выгодную, чем соперник, позицию. При ловле с выходом используют так называемую двушажную технику. Мяч принимают на первом шаге, затем выполняют второй и фиксируют остановку.

Ловля мяча одной рукой

Ловля мяча одной рукой чаще всего применяется для овладения мячом, летящим сбоку или по высокой траектории.

Когда мяч приближается сбоку, в исходном положении баскетболист выставляет вперед разноименную ногу. В подготовительной фазе игрок вытягивает дальнюю от мяча руку навстречу ему, располагая ладонь перпендикулярно к направлению полета мяча.

С момента касания мяча пальцами начинается основная фаза, которая сопровождается уступающим сгибанием руки в плечевом и локтевом суставах до прямого угла и отведением ее назад, как бы продолжающим полет мяча. Одновременно туловище поворачивается в сторону ловящей руки.

Некоторое время мяч может удерживаться на кисти силой инерции, но, чтобы исключить его потерю, следует в завершающей фазе как можно быстрее подключать к ловле другую руку и приходить в стойку игрока, владеющего мячом.

При ловле высоколетящего мяча одной рукой его останавливают раскрытой кистью выпрямленной вверх руки и, как правило, в прыжке. А в момент амортизационного сгибания подхватывают его другой рукой, приземляясь в устойчивое положение.

Для ловли мяча в движении характерно сочетание движений верхних и нижних конечностей.

Основные ошибки при ловле мяча:

- игрок не сопровождает полет мяча взглядом до момента овладения им;
- отсутствует встречное движение руками и вышагивание к мячу;
- кисти обращены ладонями друг к другу или широко расставлены в стороны — мяч проходит между рук;
- положение кистей не соответствует высоте или направлению полета мяча;
- отсутствует уступающее движение рук во время прикосновения к мячу;
- преждевременное сгибание рук до момента касания мяча пальцами, влекущее за собой попытку ловли его ладонями, — потеря контроля над мячом.

Когда обстановка не позволяет дотянуться до летящего мяча и поймать его двумя руками, следует ловить его одной рукой.

Передача мяча

Передача мяча - прием техники владения мячом, с помощью которого партнеры, перемещая мяч, создают благоприятную ситуацию для завершения атаки броском.

Умение правильно и точно передать мяч — основа четкого, целенаправленного взаимодействия баскетболистов в игре. Существует много различных способов передач мяча. Применяют их в зависимости от той или иной игровой ситуации, расстояние, на которое нужно послать мяч, расположения или направления движения партнера, характера и способов противодействия соперников. Соответственно выделяют передачи мяча от головы (сверху), от груди, от плеча, снизу, сбоку, над головой (крюком), одной или двумя руками.

По *траектории полета мяча* любая из перечисленных разновидностей передач может быть прямой, навесной и с отскоком. При прямой траектории мяч посылается партнеру кратчайшим путем. Это - скоростной, взрывной вид передачи, наиболее сложный для перехвата мяча соперником. Она целесообразна при необходимости, быстро доставить мяч партнеру на небольшой дистанции. Навесную траекторию мячу придают с целью направить его через защитника на коротком расстоянии и для выполнения средней и длинной передачи освобождающемуся от опеки партнеру. С отскоком от пола мяч передают преимущественно на близкие дистанции, когда соперник перекрывает пространство сверху.

По *направлению полета мяча* выделяют передачи вперед, назад, в сторону; встречные (навстречу партнеру) и поступательные (диагональные на ход игроку).

Все перечисленные передачи могут осуществляться с места, в прыжке, в движении или после ведения. Выбор способа передачи мяча диктуется игровой ситуацией: расстоянием, на которое передается мяч (ближнее, среднее, дальнее), и условиями противостояния (без сопротивления, при пассивном или активном противодействии защитника).

Классификация способов передачи мяча

Передача 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.

При передаче мяча двумя руками от груди кисти с расставленными пальцами свободно охватывают мяч, удерживаемый на уровне пояса, локти опущены. Кругообразным движением рук мяч подтягивают к груди и посылают вперед резким выпрямлением рук почти до отказа, дополняя его движением кистей, придающим мячу обратное вращение.

Передача двумя руками от груди (а)

Передача мяча двумя руками от груди ударом о площадку (б). 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.

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

Игрок поднимает мяч слегка согнутыми руками над головой и заносит его за голову. Затем резким движением руками, разгибая их в локтевых суставах и делая захлестывающее движение кистями, направляет мяч партнеру.

Передача мяча двумя руками сверху

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.

Мяч, в опущенных и слегка согнутых руках, пальцы свободно расставлены на мяче, отводят к бедру стоящей сзади ноги и немного поднимают. Маховым движением руками вперед и одновременно выпрямляя 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.

Передача мяча двумя руками снизу

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.

При выполнении этой передачи рука с мячом отводится к правому плечу, (другая рука поддерживает мяч) так, чтобы локти не поднимались, одновременно игрок поворачивается в сторону замаха, затем выпрямляют и одновременно выполняют движение кистью и поворот туловищем.

Передача мяча одной рукой от плеча

Передача одной рукой от головы (сверху) позволяет направить мяч через все поле контр-атакующему партнеру на расстояние 20-25 м.

Выполняя эту передачу, правую руку с мячом (при поддержке левой рукой) поднимают и слегка отводят за голову, одновременно поворачивают туловище. Таким образом, достигается амплитуда замаха. Руку с большой силой и быстротой выпрямляют и одновременно выполняют захлестывающее движение кистью и мощный поворот туловища.

Передача мяча одной рукой от головы или сверху

Передача одной рукой над головой «крюком» применяется, когда необходимо послать мяч на средние и особенно дальние расстояния через поднятые руки плотно опекающего соперника. Игрок располагается боком к партнеру, ноги его согнуты и расставлены, мяч держит у груди двумя руками. Одновременно с движением согнутой маховой ноги вверх правая рука с мячом выносится от груди вправо-вверх. Левая рука на уровне правого плеча как бы загораживает мяч от соперника. В момент замаха мяч нужно повернуть слева направо так, чтобы правая рука оказалась под мячом и поддерживала его снизу широко расставленными пальцами. Затем правая рука полностью выпрямляется и продолжает дугообразное движение вверх, к голове. Одновременно с движением рук вверх игрок, поднимаясь на носок левой ноги, начинает поворот правым плечом вперед. Передача заканчивается над головой энергичным захлестывающим движением кисти прямой руки, которая придает направление полету мяча.

Передача одной рукой «крюком»

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.

В момент передачи одной рукой снизу мяч выносится двумя руками к бедру, а далее смещается назад одной рукой до ее полного выпрямления, удерживаясь силой инерции на раскрытой ладонью вверх кисти, масса тела переносится на сзади стоящую ногу. Затем обратным маховым движением прямой рукой мяч проносится мимо бедра и направляется партнеру кистью, завершающей резкое сгибающее движение в лучезапястном суставе, тело смещается при этом вперед, а центр тяжести – на передистоящую ногу.

Передача мяча одной рукой снизу после ведения

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.

При передаче мяча одной рукой игрок, поднимает его до уровня плеч (контролируя мяч двумя руками) и отводит его назад в сторону передающей руки, одноименной с ней ногой одновременно выполняется шаг в сторону отведения мяча, туловище слегка наклоняется и поворачивается в направлении выпешивания. В момент переноса массы тела на передистоящую ногу мяч перекладывается на кисть передающей руки и посылается партнеру резким выпрямлением в локтевом суставе и мощным махом в его направлении; свободная рука опускается вниз; завершающим хлестким движением кисти мяч обводится мимо рук защитника сверху или снизу.

Передача одной рукой сбоку

Скрытая передача мяча за спиной. Помимо описанных способов передачи мяча в трудных условиях активного противодействия соперника баскетболисты используют так называемые скрытые передачи, которые позволяют замаскировать истинное ее направление. Скрытыми эти передачи называют потому, что основные движения, связанные с выпуском мяча в нужном направлении, частично скрыты от глаз опекающего соперника и являются для него до некоторой степени неожиданными. Все это затрудняет сопернику перехват мяча. Чаще всего применяют три разновидности скрытых передач: передачи под рукой, передачи за спиной и передачи из-за плеча. Скрытые передачи отличает сравнительно короткий мах и мощное завершающее движение кисти и пальцев.

Скрытая передача мяча за спиной

Основные ошибки при выполнении передач мяча:

- излишне закрепощены конечности;
- мяч удерживается кончиками пальцев или ладонями;
- при замахе локти сильно разводятся в стороны или прижимаются к телу;
- движения выполняются слишком медленно, «вяло»;
- рассогласованные движения рук и ног: передача производится только руками или после

выпрямления ног;

- неверный выбор траектории полета мяча без учета дистанции или скорости перемещения партнера.

Ведение мяча

Ведение мяча - прием техники нападения, дающий возможность баскетболисту маневрировать мячом по площадке с большим диапазоном скоростей и в любом направлении.

Классификация ведения мяча

Ведение позволяет уйти от плотно опекающего защитника, выйти с мячом из-под щита после успешной борьбы за отскок и организовать стремительную контратаку. С помощью ведения можно поставить заслон партнеру или отвлечь на время соперника, опекающего партнера, чтобы затем передать ему мяч для атаки. Во всех остальных случаях злоупотреблять ведением не следует, чтобы не снижать быстроту контратак и не нарушать ритма игры. Ведение осуществляется последовательными мягкими толчками мяча одной рукой (или поочередно правой и левой) вниз- вперед, несколько в сторону от ступни.

Положение игрока при ведении мяча

Основные движения выполняют локтевой и лучезапястный суставы. Ноги необходимо сгибать, чтобы сохранять положение равновесия и быстро изменять направления движения. Туловище слегка подают вперед; плечо и рука, свободная от мяча, должны не допускать соперника к мячу (но не отталкивать его!).

Для ведения характерна синхронность чередование шагов и движений руки, контратакующей с мячом. Игрок, продвигаясь, таким образом должен в то же время следить за расположением партнеров, соперников и ориентироваться на щит. Целесообразно периодически переключать зрительный контроль с мяча на поле и обратно.

Существует несколько разновидностей ведения в зависимости от высоты отскока мяча и специфики контроля над ним.

Ведение с высоким отскоком мяча (высокое ведение) применяется при отсутствии плотной опеки со стороны защитника чаще всего в ситуации, требующей быстрого передвижения с мячом в избранном направлении. Мяч при этом варианте ведения после каждого выталкивания поднимается до уровня пояса. Это скоростной вид дриблинга. Незаменимо высокое ведение и в случае необходимости замедления игры, т.е. для затяжки времени при удержании счета. Характерной его особенностью является отсутствие движений на укрывание мяча от соперника.

Ведение с низким отскоком мяча (низкое ведение), напротив, используется, если защитник находится в непосредственной близости и существует угроза выбивания мяча. Соответственно нападающий осуществляет активное укрывание мяча и выставления в сторону руки, свободной от ведения. Высота отскока снижается в результате сгибания ног и незначительного наклона туловища вперед. Степень снижения высоты отскока мяча зависит от характера противодействия и индивидуальных особенностей техники игрока. Мяч может жестко встречаться на уровне колен или еще ниже (у самого пола). Чем ниже высота отскока, тем продолжительнее, а значит, и надежнее контроль дриблера над мячом.

И высокое и, и низкое ведение может осуществляться со зрительным контролем над мячом или без зрительного контроля.

Ведение мяча со зрительным контролем не эффективно в игровых условиях, так как не позволяет быстро ориентироваться в расположении партнеров, соперников, корзины, и применяется лишь на начальных стадиях обучения приему для выработки правильной структуры движения или при использовании финтов.

Ведение мяча без зрительного контроля дает возможность следить за изменением ситуации на площадке и своевременно реагировать на него конкретными игровыми действиями. Оно применяется, когда игрок уверен и непринужденно владеет техникой приема, т.е. выработано «чувство мяча».

Кроме перечисленных вариантов ведения мяча существует несколько способов обыгрывания (обводки) защитника в начале ведения и по ходу выполнения приема в движении (изменением высоты отскока, направлений или скорости движения; переводом мяча перед собой, за спиной, между ногами или с поворотом).

Обводка с изменением скорости. К неожиданным изменениям скорости ведения мяча прибегают для

того, чтобы оторваться от защитника. Скорость ведения зависит, прежде всего, от высоты отскока мяча от площадки и угла, под которым он направляется к площадке. Чем выше отскок и меньше его угол (в рациональных пределах), тем больше скорость передвижения. При отскоке, низком и близком к вертикальному, ведение замедляется и может вообще выполняться на месте.

Обводка с изменением направления. Ее используют главным образом для обводки соперника и проходов для атаки кольца. Изменяют направление таким образом: кисть накладывают на различные точки боковой поверхности мяча и выпрямляют руку в нужном направлении. Используют также обводку с изменением высоты отскока и с поворотами и переводами мяча. Широко используется также способ обводки соперника с переводом мяча с одной руки на другую, скрытно, за спиной или под ногой.

Баскетболист при ведении обязан одинаково хорошо владеть правой и левой рукой.

Основные ошибки при выполнении ведения мяча:

- мяч посылается в пол не толчком, а ударом (слышится хлопок);
- туловище сильно наклонено вперед, голова опущена вниз;
- ноги недостаточно согнуты;
- мяч ударяется не сбоку, а перед игроком;
- преждевременное отрывание опорной ноги в начале ведения, опережающее выпуск мяча - пробежка;
- задержка мяча вследствие непродолжительного его захвата кистью снизу: нарушение правила «Ведение мяча»;
- раскоординация движения рук и ног: на каждый шаг - удар мячом в площадку; растягивание беговых шагов - скованное, медленное передвижение с мячом.

Броски мяча в корзину

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

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

Классификация бросков в корзину

Бросок двумя руками от груди преимущественно используют для атаки корзины с дальних дистанций, если нет активного противодействия защитника.

Бросок двумя руками от груди с места выполняют из основной стойки нападающего с мячом. В подготовительной фазе игрок прицеливается в центр кольца и, подседая, выполняет замах руками с мячом, как при передаче двумя руками от груди. В основной фазе броска продолжается движение мяча вдоль туловища вверх, до уровня глаз, и далее вверх-вперед в направлении корзины. Одновременно с выпрямлением рук происходит плавное разгибание ног, и масса тела переносится на впереди стоящую ногу или на носки. Заканчивается бросок мягким захлестывающим движением кистей, которые после выпуска мяча остаются слегка разведенными наружу.

При выполнении броска, следует обращать внимание на траекторию полета мяча. При бросках с левой или правой стороны от корзины под углом 30-60 градусов мяч направляют в цель ударом о щит. Хорошим ориентиром при этом является малый квадрат над кольцом.

Бросок двумя руками от груди

Бросок двумя руками от головы (сверху) – основной бросок в баскетболе для поражения корзины с близкой, средней или дальней дистанции, а также с линии штрафного броска. Причем с места этот бросок в игре применяется в большей мере лишь для реализации штрафного. В основном он выполняется в прыжке.

Расположение ног, как и в предыдущем броске, произвольное. Для замаха мяч из стойки нападающего кратчайшим путем поднимается двумя руками к голове: локти оптимально разведены в стороны, высота поднимания мяча индивидуальна, кисти «введены» - находятся под мячом, направлены ладонями вверх и расположены параллельно полу. Одновременное и плавное выпрямление нижних и верхних конечностей завершается мягким выпуском мяча.

Бросок двумя руками от головы (сверху)

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 мяч летит только по нисходящей, очень короткой траектории с большой скоростью.

Бросок двумя руками в прыжке

Бросок одной рукой от плеча

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

В исходном положении для броска с места вперед на небольшое расстояние выдвинута нога, одноименная бросающей руке. Носок и колено этой ноги развернуты точно в направлении корзины. В подготовительной фазе ноги слегка сгибаются, а мяч в это время кратчайшим путем выносится над правым плечом так, чтобы правая кисть располагалась несколько впереди головы сзади-снизу под мячом, а левая поддерживала его сбоку. Основная фаза броска начинается с одновременного разгибания ног и правой руки с мячом, левая рука отводится в сторону. Мяч плавно перемещается вперед-вверх под углом 65-70 градусов за счет одновременного, равноускоренного выпрямления руки в плечевом, локтевом и лучезапястном суставах. Мяч отрывается от пальцев, когда плечо, предплечье и кисть образуют прямую линию. После отрыва мяча от кончиков пальцев кисть по инерции сгибается до отказа, затем рука расслабленно опускается вниз, и игрок принимает основную стойку.

Основные ошибки при выполнении дистанционных бросков:

- неустойчивое расположение стоп (узкое или широкое);
- полностью выпрямленные ноги или недостаточно согнутые колени – ноги не «заряжены» на бросок;
- потеря равновесия;
- несогласованность в работе верхних и нижних конечностей;
- мяч удерживается ладонями или сомкнутыми пальцами, закрепощенными кистями;
- неполное разгибание руки в локте при броске одной рукой;
- отсутствие захлеста кисти;
- недостаточное или чрезмерное разведение локтей в стороны при бросках двумя руками;
- отклонение туловища и головы назад или в сторону.

Бросок одной рукой от головы (сверху) используют чаще других для атаки корзины в движении с близких дистанций и непосредственно из-под щита, а также с линии штрафного броска. Причем с места этот бросок в игре применяется в большей мере лишь для реализации штрафного. В основном он выполняется в прыжке.

Подготовительная фаза начинается одновременным сгибанием ног в коленных и голеностопных суставах, (ноги «заряжаются») и выносом мяча к голове (угол сгибания в локтевом суставе приближается к 90 градусов). Игрок находится в положении, когда указательный палец бросающей руки, локоть, одноименное колено и стопа находятся в одной плоскости с корзиной. Мяч лежит на кисти бросающей руки, максимально «взятой» на себя, и поддерживается другой рукой сбоку.

Для основной фазы характерным является согласованное разгибание в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах обеих ног, плечевом и локтевом суставах бросающей руки. Мяч удерживается двумя руками до их почти полного выпрямления в локтевых суставах, после чего поддерживающая рука отводится в сторону. Туловище и голова сохраняют вертикальное положение. Заканчивается бросковое движение активным сгибанием вперед в лучезапястном суставе рабочей руки - хлестом кисти.

Бросок одной рукой от головы (сверху)

Бросок одной рукой сверху в прыжке (бросок в прыжке) — основное средство завершающих действий в нападении в современном баскетболе.

Бросок в прыжке выполняется преимущественно сильнейшей рукой, а в редких случаях — двумя.

Уровень исходного положения мяча непосредственно перед бросковым движением может быть разным. Соответственно выделяют броски в прыжке одной рукой от плеча, одной рукой от головы и одной рукой над головой (т.е. почти с выпрямленных рук); двумя руками от головы и над головой.

Игрок получает мяч от партнера стоя на месте, в движении или совершает остановку после ведения.

Прекратив движение, он принимает устойчивое двухопорное положение с незначительно

выставленной вперед ногой, одноименной с бросающей рукой. Ноги согнуты и находятся на ширине плеч, впереди стоящая стопа направлена носком на корзину, сзади стоящая развернута носком наружу. Масса тела равномерно распределена на обе ноги. Плечо бросающей руки незначительно выведено вперед. Мяч удерживается в двух руках на уровне плеча, немного вперед туловища.

Рабочая кисть максимально согнута назад до горизонтального положения, пальцы широко расставлены. Поддерживающая рука обхватывает мяч сбоку. Мяч, бросающая рука и одноименная нога располагаются в одной вертикальной плоскости.

Движение начинается толчком двумя ногами вертикально вверх и одновременной корректировкой положения мяча для соответствующего броска: фиксацией его на необходимой высоте у плеча, выносом к голове или над головой.

Бросок одной рукой сверху в прыжке

При бросках одной рукой локоть бросающей руки располагают под мячом и направляют на корзину, а локоть другой руки чуть отводят в сторону, поддерживая мяч кистью сбоку или снизу.

Бросок одной рукой «крюком» часто используется центровыми игроками для атаки кольца с близких и средних дистанций при активном противодействии высокорослого защитника. Может осуществляться как после вышагивания с места, так и после овладения мячом в движении.

Бросок после вышагивания с места начинается с шага разноименной с бросающей рукой ноги в сторону от соперника. Стопа ставится перекатом с пятки на носок и на внешнюю сторону с последующим поворотом в положение боком к щиту. Опорная нога при этом слегка сгибается, взгляд игрока устремлен на корзину, мяч лежит на согнутой кисти бросающей руки, поднят на уровень плеча и поддерживается сверху другой рукой. Если игрок получает мяч в движении, используется двухтактный ритм разбега.

Отталкиваясь разноименной ногой, игрок кратчайшим путем поднимает полусогнутую руку с мячом вверх - в сторону. Свободная рука, согнутая в локтевом суставе под прямым углом, ограждает мяч от защитника. Одновременно с махом одноименной с бросающей рукой ноги, согнутой в колене, туловище разворачивается вперед. В наиболее высокой точке прыжка мяч дугообразным движением над головой направляется в корзину. Выпуск производится скатывающим движением кисти, когда вертикально выведенная рука приближается к голове.

В завершающей фазе игрок сопровождает мяч за счет сгибания бросающей руки в локтевом и лучезапястном суставах («накрывает голову») и приземляется в устойчивое двухопорное положение.

Бросок одной рукой над головой (крюком)

Бросок одной рукой снизу применяют примерно в тех же ситуациях, что и бросок двумя руками снизу. Этот бросок целесообразен во время прохода под щит в условиях активного сопротивления противодействующего защитника и применяется, чтобы избежать накрывающего мяч движения руками сверху.

Некоторые центровые игроки с успехом используют этот бросок в сочетании с поворотом и финтами при борьбе вблизи щита соперника.

Игрок после овладения мячом и выполнения двухшажного разбега, которые совпадают по всем параметрам с движениями при броске одной рукой сверху, стремится выпрыгнуть как можно

дальше вперед-вверх, а не вертикально вверх. Для этого он, наклоняясь вперед, выносит общий центр тяжести тела за толчковую ногу; бросающая рука (дальняя от защитника), развернутая ладонью к корзине, самостоятельно удерживает мяч на уровне пояса.

В безопорном положении рука выносится вперед-вверх, полностью выпрямляясь, - игрок как бы пытается дотянуться до кольца. При этом для удлинения полета толчковая нога может сгибаться и подноситься к маховой. Завершающее движение кистью в высшей точке прыжка выполняется резким движением, придавая мячу вращение вперед вокруг поперечной оси.

Бросок двумя руками снизу отличается от предыдущего тем, что мяч контролируется двумя руками с момента овладения им до выпуска. Вынос мяча для броска осуществляется выпрямлением рук снизу вперед-вверх, кисти направляются вверх ладонями.

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.

Основные ошибки при выполнении броска одной рукой в движении:

- снижение скорости передвижения или остановка перед ловлей мяча;
- рассогласование работы ног и рук: ловля мяча на шаге разноименной с бросающей рукой ноги;
- вялое, неэффективное отталкивание; отсутствие махового движения одноименной с бросающей рукой ноги: недостаточно высокий прыжок;
- неправильный вынос мяча: мяч сильно удален от плеча (головы) вперед или заведен за голову; локоть бросающей руки отклонен или отведен в сторону; не «введена» кисть бросающей руки;
- несвоевременный выпуск мяча: до или после достижения игроком высшей точки прыжка;
- потеря равновесия при приземлении: приход на маховую ногу или на прямые ноги.

Ведение мяча/ дриблинг:

Слово дриблинг произошло от англ. dribble - "вести мяч". Этот термин в баскетболе означает прохождение игрока мимо защитника с одновременным ведением баскетбольного мяча правой или левой рукой. Дриблинг в баскетболе считается вторым основным способом перемещения самого мяча по площадке - после его передачи. Технически правильное ведение баскетбольного мяча на месте или в процессе перемещения по полю - это базовый принцип его контроля. В баскетболе существует три основных вида ведения мяча или дриблинга:

- с высоким отскоком мяча от поверхности площадки и углом сгибания колен игрока на 135-160°
- высокий быстрый дриблинг в баскетболе;
- низкий отскок мяча с его укрыванием и сгибом колен на 90-120° - низкое ведение;
- комбинированная техника дриблинга в баскетболе.

Все виды дриблинга в баскетболе, выполняемые профессиональными игроками, - это результат постоянной практики и упорной работы над упражнениями для улучшения дриблинга. Виртуозный дриблинг за спиной, между ногами, лёгкое перемещение с мячом по площадке - естественно, со своевременной передачей мяча другим игрокам своей команды - вот результат, которого может добиться каждый начинающий баскетболист при постоянном совершенствовании ведения мяча в баскетболе.

Ведение мяча в движении, в баскетболе для:

- чтобы игрок мог выиграть время;
- противник плотно "держит" игрока;
- игроку нужно пройти к кольцу;
- осуществляется заранее разученная комбинация с другими игроками;
- противник плотно прикрывает игрока, и нет возможности передать мяч партнёрам;
- при попытках вынудить противника сделать ошибку;
- перехват передачи одной рукой, её подбор отскоком;
- обманное движение в виде броска при проходе игрока к кольцу.

Техника выполнения ведения мяча в баскетболе в первую очередь предполагает соблюдение этих требований:

1) Мяч направляется кончиками пальцев, а не всей ладонью, - это одно из основных правил ведения мяча или дриблинга в баскетболе: очень важно контролировать отскоки мяча, не прикладывая слишком много усилий для поддержания подпрыгивающих движений снаряда. Потому не стоит хлопать по мячу ладонью - правильное ведение баскетбольного мяча предполагает работу с ним фалангами пальцев, которые следует растопырить по всей поверхности снаряда, чтобы наиболее сбалансировано захватить площадь мяча. Кроме того, работа с мячом одними кончиками пальцев - ответ профессиональных игроков на вопрос о том, как улучшить дриблинг в баскетболе.

2) Различные методики обучения ведению мяча в баскетболе рекомендуют использовать низкую стойку, так как не совсем логично постоянно опускаться и подниматься во время выполнения дриблинга. При позиции тела, приближенной к вертикальной, мяч будет преодолевать более широкое пространство, что даёт больше шансов противнику перехватить его именно в процессе ведения мяча во время игры в баскетбол. Потому мануалы по техникам обучения ведению мяча в баскетболе рекомендуют занять оборонительную стойку с ногами в широкой стойке и коленями, согнутыми под углом, соответствующим выбранному приему ведения мяча в баскетболе. При этом верхняя часть туловища должна оставаться в вертикальном положении, а бедра - немного опущенными назад.

3) Самый важный момент - научиться балансировать с отскакивающим мячом. Именно для этого

мяч мягко, но надёжно удерживается самыми кончиками пальцев - без приложения дополнительных усилий рук, которая приведёт только к потере контроля за его движением. Вначале при ведении мяча, с изменением скорости и направления, взгляд на снаряде задерживать разрешается. Однако со временем следует отказаться от этой привычки, работая с мячом не глядя. Существуют и другие не менее важные правила, которые обязательно нужно учесть игрокам, интересующимся, как выполнять дриблинг в баскетболе и стать настоящим профессионалом в этом вопросе.

Осваивая технику ведения баскетбольного мяча, следует помнить, что:

- нужная высота отскока во многом будет определяться степенью расслабления кисти руки;
- голову следует держать поднятой, чтобы периферическое зрение помогало вам ориентироваться в игре - совершенствование техники ведения мяча в баскетболе предполагает интуитивный контроль снаряда;
- ведение мяча в баскетбольной игре должно осуществляться и правой, и левой рукой, потому важно развить умение с лёгкостью переводить мяч между руками;
- свободная рука может использоваться для балансирования и защиты от противника;
- центр тяжести тела по правилам ведения мяча в баскетболе должен быть перенесён вперёд;
- то, какие именно способы ведения мяча вы будете использовать, зависит от действия противника;
- во время тренировки дриблинга в баскетболе обязательно учитеесь делать обманные движения параллельно с ведением мяча, которые помогут вам ввести в заблуждение противника;
- уроки ведения в баскетболе обязательно рекомендуют научиться быстро начинать дриблинг и точно так же быстро, даже резко, останавливаться;
- нельзя вести мяч двумя руками;
- один удар мячом не должен соответствовать одному шагу
- во время обучения дриблингу в баскетболе постарайтесь овладеть навыком делать несколько шагов за один удар мячом.

Техника ловли мяча.

Обучение передач мяча следует начинать с ловли.

Начиная упражняться в ловле баскетбольного мяча, нужно изучить основную стойку баскетболиста и держание мяча. Затем изучается ловля на месте двумя руками мяча, летящего на уровне груди, затем совершенствуют технику ловли в различных упражнениях жонглирования мячом, обращая внимание на положение кистей рук при ловле. Постепенно усложняют упражнения в ловле мяча: летящего высоко, низко, сбоку, навстречу (с одновременным выходом к мячу), в прыжке, при передаче мяча в сторону от принимающего и так далее. Важным моментом является умение баскетболиста не только поймать, но и начать выполнение следующего технического приема, например, ловли и последующей передачи.

1. Подбросить мяч перед собой, поймать его двумя руками и принять основную стойку баскетболиста.
2. То же, но ловить мяч после одного отскока от пола. Эти простые упражнения позволяют выработать чувство мяча, проверить правильность его держания, проконтролировать положение туловища, головы и проверить готовность к другим действиям.
3. Ловить мяч, передавая его друг другу в парах. Учиться ловить мяч можно и после удара о стену. После 8–10 передач смена рук.
4. Группа обучающихся стоит в кругу в центре которого располагается один из участников. Он поочередно передает мяч каждому стоящему в кругу (разновысокие передачи, об пол, немного правее или левее игрока). Правильность ловли мяча контролируется игроком, стоящим рядом, с уже выполнившим прием игроком.
5. Группа обучающихся, стоя лицом в круг перемещается по часовой стрелке (или наоборот), передавая один мяч (а потом два и три) друг другу. Следить за работой кисти при ловле.
6. Один игрок передает мяч другому, бегущему навстречу и ловящему мяч с остановкой в два шага. Через 3–5 передач игроки меняются ролями. Обратить внимание на вынос двух рук вперед при ловле и укрывании мяча после остановки.
7. Ловля мяча, переданного партнером в сторону от ловящего на 2–3 метра. Сделать 5–10 передач вправо и 5–10 передач влево. Раньше времени к месту ловли мяча не выходить.
8. Ловля и передача мяча в движении во встречных колоннах. Игрок из колонны (1) движется

навстречу передающему мяч (2) из другой колонны, ловя мяч на первом шаге. На втором шаге он готовится к передаче выходящему из другой колонны третьему игроку (3) и перед началом третьего шага передает ему мяч в безопорном положении. Третий передает мяч в движении четвертому (4) и так далее. После ловли и передачи мяча каждый игрок уходит в конец противоположной колонны и вновь готовится к участию в этом упражнении.

Технике передачи мяча.

Передача мяча – основа взаимодействия игроков во время матча. Техника передач должна быть настолько хорошо отработана, чтобы их можно было выполнять автоматически.

Способы ловли мяча и направление передач, отработка элементов в парах, в тройках, четверках, кругах.

Передачи мяча в парах. Выполняются различными способами (двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой сбоку, с отскоком от площадки) в соответствии с техникой конкретного приема. Обратить внимание на исходное положение ног, туловища, держание мяча. После выпуска мяча из рук локти должны быть выпрямлены, кисть, хлестко пославшая мяч, расслаблена. Ноги помогают движению рук. Можно провести соревнование, какая пара быстрее наберет 20, 30 и более передач, или сделать их больше за определенный временной интервал.

1. Передачи мяча в парах двумя мячами одновременно. Чтобы мячи во время упражнения не сталкивались, партнеры должны использовать различные способы передачи мяча. Например, один параллельная передача двумя руками: один – от груди, другой – с отскоком от площадки.
2. Передачи мяча в тройках, в шеренгах по кругу. По сигналу преподавателя игроки меняют направление передачи мяча.
3. Передачи мяча между четырьмя игроками, стоящими на месте. Расстояние между игроками должно меняться в зависимости от подготовленности занимающихся (от 4 до 9–10 метров). В этом построении возможны любые способы передачи мяча.
4. Передачи мяча при движении одного из игроков спиной вперед. Игрок движется спиной вперед, передавая мяч игроку,двигающемуся вперед к нему лицом. Дойти до конца площадки и двигаться, поменявшись ролями.
5. Передачи мяча в парах двумя руками от груди в стену: а) стоя на месте; б) со сменой мест.
6. Передачи по кругу через одного стоя на месте. 7–9 игроков встают в круг. Мяч передается через одного. Интенсивность возрастает при введении использовании двух-трех мячей.
7. Передачи двумя мячами в тройках: а) стоя на месте; б) со сближением и отдалением игроков друг от друга.
8. Встречные передачи в колоннах. После передачи игрок уходит в конец своей колонны.
9. Передачи мяча по треугольнику. Игрок, передав мяч, перебегают в конец той колонны, в которую передан мяч.
10. Передачи мяча по четырехугольнику. Игроки становятся в колонны в четырех углах. После передачи перебегают в конец колонны, куда передан мяч. При усвоении упражнения и для повышения интереса можно ввести в игру второй мяч.
11. Передачи по кругу, передвигаясь в низком приседе. Игроки в низком приседе на линии круга, лицом друг к другу, один из них с мячом. Передвижение по кругу в низком приседе с передачей двумя руками от груди. Можно использовать передачу с отскоком от пола, а также двумя мячами.
12. Передачи мяча в тройках на бегу через среднего игрока. Расстояние между игроками 4–5 метров. Вторая тройка начинает выполнять упражнение, как только первая достигнет середины площадки.
13. Передачи мяча в тройках при продвижении от кольца к кольцу. Мяч передавать через среднего игрока, немного отстающего во время движения от двух других («движение в тройке углом назад»). Затем в это упражнение можно включить одного защитника, потом двух и трех.
14. Передачи мяча в тройках при продвижении от кольца к кольцу. Игрок, выполнивший передачу, забегает за спину партнера, которому только что была адресована передача.
15. Ловля и передача мяча на бегу. Образуются две встречные колонны. Один игрок между ними в стороне. После передачи ему мяча игрок бежит вперед, получает ответный пас, передает его игроку, стоящему напротив, а сам бежит в конец другой колонны.
16. Игрок 1 с мячом (см. рисунок), стоящий первым в колонне, передает мяч первому из трех игроков, стоящих вдоль боковой линии, а сам движется вперед, получая обратную передачу и, уже

не останавливаясь, передает мяч второму игроку, стоящему вдоль боковой линии, снова получает в движении мяч и передает его третьему игроку. Поймав от него мяч, игрок ведет мяч до конца площадки, отдает его игроку из другой колонны, а сам встает последним в эту колонну.

Упражнение выполняется одновременно с двух сторон. На боковой линии могут стоять 2, 3 или 4 игрока. Можно завершать упражнение броском мяча в корзину в движении.

17. Передачи в прыжке. Игроки стоят лицом друг к другу на расстоянии трех метров, ноги на ширине плеч. Ловля и быстрая передача мяча в одном прыжке на месте. То же, но на расстоянии 4–5 метров в движении бегом по кругу.

Основные ошибки при выполнении передач мяча.

1. Несвоевременный выход на мяч.
2. Остановка перед ловлей мяча или замедление скорости движения в момент встречи с мячом.
3. Отсутствие удлиненного шага при ловле мяча.
4. При ловле мяча:
 - встреча мяча согнутыми руками у туловища или наблюдается попытка обхвата мяча ладонями;
 - излишне закрепощены верхние конечности;
 - отсутствует уступающее движение после обхвата мяча пальцами.
5. Сильно подняты плечи в момент замаха при передаче двумя руками от груди, нерациональное расположение рук при передаче одной рукой, закрепощенные кисти.
6. Скованность («зажатость») при обработке мяча и выполнении передачи.
7. Рассогласование работы рук и ног:
 1. - ловля мяча на шаге разноименной ноги при передаче одной рукой;
 - медленное, несвоевременное подготовительное движение: запаздывание выноса мяча в и. п. для передачи;
 - задержка мяча в и. п. для передачи, ведущая к запаздыванию выпуска мяча пробежка.
 2. Выпуск мяча полусогнутыми руками (рукой) без скатывания его с кончиков пальцев и без сопровождающего движения кистями: мяч летит «вяло», без обратного вращения, не доходит до партнера.
 3. Слишком резкое выпрямление рук без учета дистанции до партнера или мячу придается поступательное вращение: мяч летит с запредельной скоростью и вращается в сторону партнера - неудобен для обработки.
 4. Постановка ног с носка: неустойчивое положение игрока, затрудняющее внесение коррективов в дальнейшие действия в случае неожиданной смены игровой ситуации (например, в условиях активного противодействия защитника требуется выполнить остановку с ловлей мяча, а не запланированную передачу в движении) - большая вероятность совершения технической ошибки.
 5. Опущенное положение головы или глаз - потеря зрительного контроля над мячом при его ловле или за партнером при передаче.

Техника защиты

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.

При искусном использовании разновидностей стоек и передвижений в защите становится возможным диктовать (провоцировать) развитие атаки в нужном направлении, чтобы разрушить ее благодаря агрессивным индивидуальным действиям, наигранным групповым и командным взаимодействиям. Смещение акцентов в игре защитника: не противодействие в ответ на действие нападающего, а упреждающее защитное действие, вынуждающее нападающего сыграть определенным образом. Активным приемам противодействия и овладения мячом обучают по мере усвоения студентами конкретных приемов нападения.

Технический арсенал нападающего значительно богаче, чем защитника.

Однако приемы защиты более универсальны и достаточно эффективны при правильном и внимательном их выполнении.

Технику защиты подразделяют на две основные группы

- 1) технику передвижений;

2) технику противодействия и овладения мячом.

Стойки и передвижения защитника

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.

Характер и особенности способов передвижений по площадке обуславливаются конкретной ситуацией и целевой установкой игрока на активные, самостоятельные оборонительные действия и взаимодействия с партнером.

Защитник должен находиться в устойчивом положении на слегка согнутых ногах и быть готовым затруднить выход нападающего на удобную позицию для атаки корзины и получения мяча. Внимательно следя за своим подопечным, защищающий игрок должен держать в поле зрения мяч и других игроков соперника. Не менее значимо также умение игрока препятствовать передачам и ловле мяча, ведению и броскам мяча. Соответственно технику защиты подразделяют на две основные группы:

1) техника передвижений; 2) техника противодействия и овладения мячом.

Стойки защитника

Разнообразие игровых ситуаций диктует существование нескольких разновидностей стоек. Их различие заключается в расположении и работе ног и рук.

В технике защиты выделяют три вида стоек: стойка с параллельной постановкой стоп (параллельная); стойка с выставленной вперед ногой и закрытая стойка.

- Стойка с выставленной вперед ногой применяется при опеке игрока, владеющего мячом, и предназначена для предотвращения броска или прохода под щит.

Игрок располагается, как правило, между нападающим и щитом. Одну ногу он выставляет вперед, одноименную руку вытягивает вверх-вперед, предупреждая ожидаемый бросок, а другую руку выставляет в сторону-вниз, чтобы помешать ведению мяча в направлении, наиболее опасном для корзины.

Стойка защитника

Стойка с параллельной постановкой стоп (параллельная стойка). Когда защитник опекает нападающего с мячом, готовящегося к броску в прыжке со средней дистанции, он сближается с опасным соперником в так называемой параллельной стойке и вытягивает руку к мячу, стремясь затруднить нападающему вынос мяча вверх для прицеливания.

Следует иметь в виду, что параллельная стойка, являясь менее устойчивой и равновесной, чем стойка с выставленной вперед ногой, в то же время позволяет защитнику быстрее реагировать, начинать активное противодействие броску и в определенной степени закрывать проход соперника как в правую, так и в левую сторону.

Закрытая стойка применяется при активных формах защиты и отличается от других видов стоек близким расположением защитника лицом к нападающему, выставлением вперед ближней к мячу ноги сбоку на уровне ног соперника и активным вытягиванием вперед одноименной руки для пресечения возможной передачи. Другой полусогнутой рукой игрок контролирует расположение нападающего для своевременного предотвращения его маневра. При этом он постоянно должен держать в поле зрения мяч и опекаемого игрока, находиться в устойчивом положении на согнутых ногах.

Основные ошибки при выполнении стоек защитника:

- неустойчивое положение игрока: выпрямленные ноги; близкое (узкое) или слишком удаленное (широкое) расположение стоп по отношению друг к другу;
- излишне закрепощены конечности: игрок лишен свободы маневренности;
- нерациональное расположение туловища и головы: туловище вертикально, голова запрокинута назад или опущена; проекция плеч и головы находится за пределами точек опоры;
-

- опущен взгляд, или повернута в сторону голова: защитник не контролирует игровую ситуацию

Разновидности передвижений в защите

Характер и направление передвижений защитника, как правило, зависят от действий нападающего. Поэтому защитник всегда должен сохранять положение равновесия и быть готовым передвигаться в любом направлении, все время изменяя направления бега в стороны, вперед, назад (часто спиной вперед), управлять скоростью своего передвижения в момент противодействия, а также соперников,

наращивая скорость на коротком отрезке дистанции, обеспечивая сокращенный тормозной путь и резкую остановку.

Передвижения защитника

В защите используют все способы передвижений, которые применяют при нападении: разновидности ходьбы и бега, остановок, поворотов, прыжков. Соответственно нет принципиальных различий в технике их исполнения. Ходьбу и медленный бег применяют, противодействуя пассивной игре нападающего; бег спиной вперед — при переходе от нападения к защите; рывки - при стремительной атаке соперника или для максимально быстрого восстановления защитных позиций, а также при перехватах мяча. Способы передвижений защитник чередует с остановками и поворотами, совершаемыми по ситуации. Прыжки толчком одной или двумя ногами используются при попытках воспрепятствовать броскам мяча соперника либо для овладения мячом при перехватах и борьбе за отскок на щите.

Специфическими в арсенале техники защитника являются передвижения приставными шагами итак называемый скрестный шаг-скачок.

Приставные шаги используются как в параллельной стойке защитника при сопровождении игрока, так и в стойке с выставленной вперед ногой при перемещениях защитника в переднезаднем направлении для накрывания броска или противодействия проходу нападающего. Особенность передвижений приставными шагами заключается в том, что игрок выполняет их на постоянно согнутых ногах, мягкими «кошачьими» шагами, без подпрыгиваний. Первый шаг совершает ближайшая к направлению движения нога, а затем скользящим переступанием приставляется другая. Защитник после каждого приставного шага приходит в устойчивое исходное положение.

Скрестный шаг-скачок позволяет обороняющему игроку оперативно переместиться по площадке на небольшом расстоянии. Он используется для быстрой смены позиции в ответ на перемещения мяча или чтобы неожиданно преградить путь совершающему проход нападающему (без нарушения правила блокировки).

Прием выполняется невысоко над площадкой, без значительных колебаний положения общего центра тяжести. Защитник, находясь в параллельной стойке на согнутых ногах, мгновенно переносит центр тяжести на переднюю часть ближней к направлению перемещения стопы и мощно отталкивается в сторону. В безопорной фазе он совершает скрестное движение дальней к направлению скачка ногой. И, приземляясь на нее, быстро выставляет толчковую ногу, приходя в устойчивое положение на согнутых ногах с параллельным расположением стоп.

Основные ошибки при выполнении передвижений:

- нерациональное положение звеньев тела в и. п. или после приставного шага: опущена голова или руки, туловище сильно наклонено вперед или назад; полностью выпрямлены ноги;
- передвижение осуществляется на всей стопе, а не на передней ее части;
- большие колебания (вверх-вниз) общего центра тяжести: игрок подпрыгивает, а не «скользит» по площадке;

Главное отличие в технике выполнения данного приема по сравнению с накрыванием состоит в том, что контакт кисти защитника с мячом осуществляется в момент, когда мяч уже ушел с кончиков пальцев нападающего, но не достиг еще высшей точки своей траектории. Таким образом, защитник движением кисти изменяет направление полета мяча.

Основные ошибки при выполнении накрывания и отбивания мяча при броске:

- нерациональное и. п.: игрок находится в параллельной защитной стойке, на выпрямленных ногах или с опущенными руками;
- медленное или слабое отталкивание с носков, а не со всей стопы: не хватает высоты прыжка;
- неправильное движение рукой: вынос ее с замахом, неполное выпрямление вверх, опускание руки вперед с активным давлением кистью на мяч - фол при броске.

Овладение мячом при борьбе за отскок у своего щита

Взятие отскока

Борьба за отскакивший мяч - неотъемлемый элемент игры в баскетбол.

Учитывая, что мяч отскакивает от корзины чаще всего не далее 3 м, защитник должен преградить путь своему подопечному как можно дальше от щита. Для этого в момент броска он делает шаг вперед, поворачивается на этой же ноге на 180° так, чтобы спина и разведенные в стороны руки, согнутые в

локтях, входили в контакт с соперником и являлись преградой на пути его движения к щиту. Удерживая нападающего в этом положении, защитник переводит взгляд на мяч для определения траектории его отскока.

В случае попытки нападающего обойти защитника последний старается оттеснить нападающего, перемещаясь в средней защитной стойке, постоянно сохраняя контакт с туловищем соперника спиной и разведенными в сторону руками и преграждая ему путь к мячу.

Заблокировав подходы к щиту, и определив направление отскока, защитник устремляется к мячу и выпрыгивает максимально высоко толчком одной или двух ног с места, с одной или двух шагов. Руки и ноги во время прыжка разведены в стороны, чтобы занять в воздухе как можно большую площадь.

Завладев мячом, игрок как бы повисает на нем, после чего резко сгибает руки и туловище вперед, укрывая мяч от соперника.

Далее следует приземление на широко расставленные в стороны ноги в готовности начать атаку первой передачей или ведением мяча.

Если ловля двумя руками затруднена, защитник может обхватить мяч одной рукой, сразу же подхватывая другой, или отбить его в сторону – свободному партнеру.

Основные ошибки при выполнении взятия отскока:

- неправильное и. п.: защитник находится за пределами игрового защитного
- треугольника, теряет из виду мяч или подопечного;
- отсутствие у защитника контакта спиной или согнутыми руками с нападающим в положении для его блокирования, прямые ноги в защитной стойке;
- нет встречного движения к мячу после от блокирования нападающего: защитник ждет мяч на месте;
- после обхвата мяча в воздухе игрок не укрывает его наклоном туловища и сгибанием рук вперед: возможно выбивание мяча соперником;
- опускание мяча вниз: существует большая вероятность его потери.

Практические задания:

Упражнения для формирования навыков техники игры и физических качеств

Ловля мяча — координационные способности:

1. выполнение разновидностей приема на месте после собственного подбрасывания мяча вверх над собой в сочетании с разнообразными двигательными действиями после выпуска мяча;
2. скрещивание ног: игрок начинает приставной шаг дальней по направлению движения ногой, что ведет к приходу в неустойчивое положение.

Способы бега, рывка, остановок, прыжков, используемых защитником, аналогичны описанным способам, используемым в нападении. Однако в отличие от нападающего в целом ряде случаев защитник должен передвигаться на слегка согнутых ногах приставным шагом, особенность которого в том, что первый шаг делают ногой, ближайшей к направлению движения, второй шаг (приставной) должен быть скользящим. При этом нельзя скрещивать ноги и переставлять толчковую ногу за опорную, чтобы не снижать скорость и маневренность.

Специфичные моменты в передвижениях защитника:

3. постоянная смена исходного положения;
4. неполная информированность о предстоящем направлении движения вплоть до начала атаки соперника;
5. выполнение рывка после предыдущих ускорений, направление, способ, другие кинематические и динамические моменты, характеристики которых каждый раз существенно различаются;
6. необходимость соответствия параметров начального движения параметрам скорости и траектории полета мяча, передвижению соперников, индивидуальным особенностям выполнения технического приема;
7. разнообразие и разнонаправленность «пусковых» сигналов (звуковые, направление взгляда соперника, начало движения соперника или партнера, подсказка тренера и т.д.);
8. возможность активного старта с предварительного подскока с помощью усилий взрывного характера.

Техника противодействия и овладения мячом

К технике противодействия и овладения мячом относятся: вырывание, выбивание и перехват мяча, накрывание и отбивание мяча при бросках, взятие отскока на своем щите.

Эти приемы изучаются после овладения занимающимися техникой соответствующих приемов нападения.

Вырывание мяча

Вырывание мяча осуществляется в ситуации, когда нападающий несколько ослабил контроль над мячом. Наиболее подходящим для этого считается момент опускания мяча вниз после овладения им (при ловле, передаче или взятии отскока), а также момент поворота спиной к атакуемой корзине после прерванного ведения. Сблизившись с соперником, защитник должен обхватить мяч руками как можно глубже (одной сверху, другой снизу) и сделать резкое движение на себя с одновременным поворотом туловища в сторону опорной ноги. Поворот мяча вокруг горизонтальной оси облегчает преодоление сопротивления противника.

Основные ошибки при выполнении вырывания мяча

9. плохой обхват мяча, осуществляемый одними пальцами без участия предплечий;

10. отсутствие вращения мяча вокруг горизонтальной оси после его обхвата;

-недостаточны активный поворот туловища для овладения мячом.

Выбивание мяча из рук соперника осуществляется, как правило, после активного противодействия владению мячом за счет неглубоких выпадов к нападающему и возвращению обратно в и. п., сопровождающихся движением вытянутой вперед рукой. В удобный момент следует короткий удар по мячу сверху или снизу кистью с плотно прижатыми пальцами. Наиболее эффективным принято считать выбивание снизу в момент ловли мяча нападающим.

Контрольные тесты (требования к учащимся)

№	Тесты	курс	оценка					
			5		4		3	
			м	д	м	д	м	д
1.	Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 метра). Отрезок 15 м.	1	10	11	10,5	11,5	11	12
		2	8,8	9,8	9,0	10	9,3	10,3
		3	8,5	9,5	8,8	9,7	9,0	10
	Туда и обратно (сек).	4	8,4	9,4	8,7	9,6	9,0	10
2.	Челночный бег 3х10 с ведением мяча (сек).	1	8,6	9,0	8,9	9,2	9,2	9,4
		2	8,3	8,6	8,5	8,8	8,8	9,0
		3	8,1	8,5	8,4	8,7	8,7	9,0
		4	8,0	8,4	8,3	8,6	8,6	9,0
3.	Штрафной бросок (из 10 бросков)	1	5	5	4	4	3	3
		2	5	5	4	4	3	3
		3	6	6	5	5	4	4
		4	6	6	5	5	4	4
4.	Бросок в кольцо после ведения мяча (из 10 попыток).	1	5	5	4	4	3	3
		2	6	6	5	5	3	3
		3	7	7	6	6	4	3
		4	8	8	6	6	4	4
5.	Броски мяча в стенку с расстояния 3 метра и ловля после отскока за 30 сек. (кол-во раз)	1	19	18	18	17	17	16
		2	20	19	19	18	18	17
		3	21	20	19	18	18	17
		4	22	20	20	19	19	18
6.	Броски мяча со средней дистанции (из 10 бросков)	1	5	5	4	4	3	3
		2	5	5	4	4	3	3
		3	6	6	5	5	4	4
		4	6	6	5	5	4	4

Тема: Волейбол

Волейбол - неконтактный, комбинационный вид спорта, где каждый игрок имеет строгую специализацию на площадке. Важнейшими качествами для игроков в волейбол являются прыгучесть для возможности высоко подняться над сеткой, реакция, координация, физическая сила для эффективного произведения атакующих ударов.

Содержание тем занятия: Соблюдение правил безопасности во время спортивных игр
Стойка волейболиста. Перемещения. Подача мяча. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом и без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействия игроков. Методика и практика судейства игр.

Цель: способствовать закреплению и совершенствованию технических приёмов игры в волейболе.

Задачи:

- Овладение техникой владения мяча, групповыми и командными тактическими действиями, овладение основными двигательными действиями в волейболе.
- Развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, координации движений.
- Укрепление здоровья, повышение работоспособности обучающихся.
- Воспитание нравственных и волевых качеств, потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, стремление к физическому совершенствованию.

Размеры волейбольной площадки *согласно стандартам Международной федерации волейбола (FIVB)*: длина — 18 метров; ширина — 9 метров.

Общая площадь игровой зоны составляет 162 квадратных метра.

Площадка делится ровно по центру средней линией, над которой натягивается сетка.

Высота верхней границы сетки составляет 243 сантиметра для мужчин и 224 см — для женщин.

Вокруг игровой площадки должна быть свободная зона. Её размеры могут варьироваться от 3–5 м. по бокам и 5–8 метров с торцевых сторон.

1. Правила безопасности во время спортивных игр:

Для занятий игровыми видами спорта спортплощадка и оборудование должны соответствовать мерам безопасности.

К занятиям допускаются обучающиеся:

- отнесённые по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

обучающийся должен:

- иметь коротко остриженные ногти;
- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- знать и соблюдать простейшие правила игры;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

За несоблюдение мер безопасности обучающийся, может быть, не допущен или отстранён от участия в учебном процесс.

II. Требования безопасности перед началом занятий.

Обучающийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, серёжки);
- убрать из карманов спортивной формы режущие, колющие и другие посторонние предметы;
- под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;

- под наблюдением учителя положить мячи на стеллажи или в любое другое место, чтобы они не раскатывались по залу и их легко можно было взять для выполнения упражнений;
- убрать в безопасное место инвентарь и оборудование, которые не будут использоваться на уроке;
- по команде учителя встать в строй для общего построения.

III. Требования безопасности во время занятий.

При выполнении упражнений в движении учащийся должен:

- избегать столкновений с другими учащимися, «перемещаясь спиной» смотреть через плечо;
- исключать резкое изменение своего движения, если этого не требуют условия игры;
- соблюдать интервал и дистанцию;
- быть внимательным при перемещении по залу во время выполнения упражнений другими учащимися;
- после окончания выполнения упражнений потоком вернуться на своё место для повторного выполнения задания с правой или левой стороны зала.

IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.

Учащийся должен:

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

V. Требования безопасности по окончании занятий.

Учащийся должен:

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

Правила безопасности во время выполнения технических приемов:

Передача

Учащийся должен:

- после подбрасывания мяча над собой отбивать мяч в сторону партнёра кончиками пальцев, образуя «сердечко»;
- при приёме следить за полётом мяча, принимать его над головой встречным движением рук на кончики пальцев, а сильно летящий мяч - двумя руками снизу на предплечья;
- не отбивать мяч ладонями;
- во время передач через сетку не трогать её руками, не толкать друг друга на сетку.

Подача, нападающий удар

Учащийся должен:

- убедиться, что партнёр готов к приёму мяча;
- соизмерять силу удара в зависимости от расстояния до партнёра;
- выполнять удар по мячу напряжённой ладонью;
- не принимать сильно летящий мяч двумя руками сверху.

Во время игры учащийся должен:

- знать простейшие правила игры и соблюдать их;
- следить за перемещением игроков на своей половине площадки;
- производить замены игроков на площадке, когда игра остановлена и учитель дал разрешение;
- выполнять подачу и прекращать игровые действия по свистку учителя или судьи;
- передавать мяч другой команде передачей под сеткой. При подаче нельзя наступать на линию, а при приёме мяча – задерживать его в руках, выполнять передачу захватом.

Во время игры нельзя:

- дразнить соперника;
- заходить на его сторону;
- касаться сетки руками и виснуть на ней.

По окончании партии переходите на другую сторону площадки по часовой стрелке, по возможности обходя волейбольные стойки, а, проходя под сеткой, не отвлекайтесь, смотрите вперёд, наклонив туловище и голову.

В волейболе ценится универсальность игроков ввиду того, что по ходу игры они меняют свои позиции. Но в последнее время наблюдается строгое распределение по «специализации». Особенно это касается либеро и связующих.

В волейболе существует несколько амплуа игроков:

Диагональный игрок - Проводит атаку с 4 зоны и блокировку. Часто он помогает связующему и может присоединиться к подаче, заняв позицию в 1 зоне. Игрок должен обладать мощным высоким прыжком и иметь внушительный рост.

Связующий игрок - Должен передать пас нападающему игроку, а также при возможности провести блок. Его основная локация – зоны 2 и 3. Игрок не участвует в нападении, но от него зависит удачность передачи мяча игроку, который проводит атаку.

Либеро - Помогает в защите и приеме, играя в зонах 6, 5 и 1. Он не принимает активного участия, выполняя роль доводчика мяча до связующего. В критических ситуациях играет на подстраховке и делает пас вместо связующего. У либеро контрастная волейбольная форма, он не участвует в нападении и всегда находится на задней линии.

Центральный блокирующий - Не участвует в приеме мяча – он осуществляет силовую подачу, блок и атаку первым темпом. От него требуется высокая скорость реакции, а также высокий рост, чтобы была возможность поучаствовать в блокировании. Иногда центральный блокирующий меняется с либеро местами (наиболее часто - после подачи).

Доигровщик - Является универсальным игроком – он участвует и в атаке, и в блоке, и в приеме. Его локация: зоны 1, 5, 4. Доигровщик может помогать либеро в защите, а также передавать точные передачи для последующего нападения на противника. Как правило, в командах два доигровщика.

Интересные факты

Амплуа игроков определяется к 16-17 годам

При выборе амплуа тренеры особым образом обращают на физические данные: прыгучесть, веси рост. Большинство технических навыков нарабатываются в рамках тренировок. Но при отсутствии таланта вряд ли можно рассчитывать на большую силу удара, высокую скорость мышления и реакции.

Рост ниже 190 см уменьшает вариативность выбора амплуа

Под техникой волейбола принято понимать совокупность приемов и действий, обеспечивающих наиболее эффективное решение двигательных задач, обусловленных спецификой игровых действий в волейболе.

Технические приемы – это специализированные движения волейболиста, отличающиеся характерной двигательной структурой. Прием, применяемый для решения определенной тактической задачи, является двигательным действием. Различают технические приемы нападения и приемы защиты.

Техническая подготовка волейболистов – педагогический процесс, направленный на совершенное овладение приемами игры и обеспечивающий надежность навыков в игровой и соревновательной деятельности.

Техника волейбола включает: стойки и перемещения по площадке, подачи, передачи мяча для нападающего удара, нападающий удар, прием мяча, блок.

При кажущейся простоте отдельных технических приемов, эффективное применение их в игре связано со следующими трудностями:

Технические приёмы их ошибки и способы их исправления

Прием и передача мяча сверху

При обучении приему мяча снизу целесообразно использовать более мягкие или полуспушенные мячи. Наиболее распространены при изучении приема мяча сверху и верхней передаче следующие ошибки:

- неточный выход под мяч;
- большие пальцы направлены вперед;

- локти слишком широко разведены или наоборот;
- кисти не образуют «воронку»;
- кисти встречают мяч при почти выпрямленных в локтевых суставах руках.

Ошибки:

-во время приема мяча над собой после наброса некоторые обучающиеся ловят его, обхватывая с боков.

Исправить ошибку - предложить ребятам при приеме мяча направить большие пальцы рук к носу

- сделать «стрелку». На это же стоит обратить внимание при широком разведении локтей.
- отсутствие подседания при приеме мяча.

Исправить ошибку - поупражняться в многократных приемах мяча после предварительного отскока мяча от пола.

- во время передач мяча сверху грубой ошибкой считается касание его ладонями.

Исправить ошибку - чаще проверять правильность расположения кистей, причем лучше это делать без мяча. Для этого можно использовать упражнение «Шлем» – приставить большие пальцы рук к вискам, а остальными пальцами обхватить голову сзади, затем, не меняя положения пальцев, снять «шлем», сохраняя его форму. При этом руки займут необходимое для передачи мяча положение.

При выполнении приема и передачи мяча снизу обучающиеся также допускают много ошибок:

- в момент приема руки согнуты в локтях;
- руки почти параллельны полу;
- резкое встречное движение рук к мячу;
- при приеме мяча сбоку руки располагаются не под углом к полу;
- прием мяча кистями;
- туловище отклонено назад.

Ошибки:

-Часто обучающиеся принимают мяч на кисти рук. Происходит это оттого, что волейбол – единственная игра, в которой активно используются предплечья. Обучающиеся же привыкли ловить мяч именно кистями.

Исправить ошибки: выполнить выбивание неподвижного мяча. Обучающиеся делятся на пары и встают лицом друг к другу. Один держит мяч на вытянутых руках на уровне пояса, второй,

располагаясь в низкой стойке, старается выбить мяч у партнера. При этом мяч должен пролететь над партнером. После нескольких повторений ребята меняются ролями.

- прием мяча согнутыми в локтевом суставе руками – следствие недостаточного сгибания ног в коленях или, как и в предыдущем случае, попытки отбить мяч кистями.

Исправить ошибку: упражнение «Черепаша». И. п. – низкая стойка, сцепленные руки вытянуты вперед. Втягивая голову, попытаться достать плечами мочек ушей.

- при приеме мяча снизу обучающиеся не сгибают ноги в коленях, что приводит к искажению техники этого важного элемента.

упражнений, направленных на формирование правильного навыка:

1. Броски и ловля мяча от стены, при этом мяч должен удариться в стену ниже головы ученика.
2. То же в парах, перебрасывая мячи с отскоком от стены под углом друг другу.
3. То же, но упражнение выполняет один ученик двумя мячами, поочередно бросая их так, чтобы они сначала ударились в стену, а затем в пол. Когда это упражнение будет освоено, можно попробовать выполнить его без отскока мяча от пола.
4. Броски и ловля мячей в парах под натянутой волейбольной сеткой. Это упражнение в дальнейшем можно выполнять, отрабатывая передачи мяча снизу.

Поддачи изучают в последовательности: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая.

При этом часто встречаются ошибки, связанные с неправильным подбросом мяча и неверным ударным движением по нему:

- подброс мяча не оптимален по высоте;
- подброс мяча выполняется не в сагиттальной плоскости;
- удар по мячу выполнен неточно;
- скорость бьющей руки незначительна;

- встреча бьющей руки с мячом происходит не на оптимальной высоте;
- неправильное исходное положение подающего.

Только после освоения структуры движения при подбросе мяча можно приступать к изучению удара по мячу и согласованию работы отдельных частей тела в ударном движении.

Для устранения возможных ошибок можно применять следующие упражнения:

1. Принятие правильного исходного положения.
2. Освоение структуры движения при подбрасывании мяча.
3. Из положения руки с мячом внизу подкинуть мяч вперед-вверх, но не заносить за голову; в конце движения отвести руку от мяча и выполнить бросок вперед – для верхних прямых подач.
4. Подброс мяча перед собой на высоту чуть выше вытянутой руки. В момент подброса выполнить мах для удара и удар по мячу, поддерживая его рукой, – для верхних прямых и боковых подач.
5. В исходном положении после подброса мяча выполнить имитацию ударного движения мимо мяча – для нижних подач.
6. Подача в стенку, партнеру, через сетку с 3 м, 6 м, 9 м.
7. Подвижные игры с метанием мяча в цель: «Перекатывание набивного мяча», «Переправа под обстрелом».

Нападающий удар

Один из самых сложных в обучении технических элементов – нападающий удар. Главная причина ошибок – это неправильное или недостаточно полное представление о технике выполнения этого движения.

Типичные ошибки:

- несвоевременный и неточный разбег;
- отсутствие стопорящего шага при напрыгивании на опору;
- недостаточно энергичный мах руками перед прыжком;
- удар по мячу производится над головой или за ней, рука в момент удара согнута в локтевом суставе, кисть не накрывает мяч сверху, рука после удара не опускается вниз.

Избежать перечисленных ошибок помогут следующие упражнения:

1. Один обучающийся располагается с мячом около сетки, другой находится в 3 м от нее. Первый много раз подбрасывает мяч двумя руками снизу-вверх на 1 м выше сетки. Второй должен начать разбег в тот момент, когда руки партнера с мячом прошли уровень плеч; выполнив разбег, он подпрыгивает и бьет по мячу. Если нападающий начал разбег по установленному сигналу и успел забежать под мяч, то в следующий раз он должен начать разбег, когда руки партнера уже прошли уровень плеч. Если же нападающий запоздал с выходом к мячу, то очередной разбег он начинает, когда руки партнера с мячом еще не дошли до уровня плеч. Таким образом, игрок подбирает для себя оптимальный момент начала разбега.
2. То же после предварительной передачи, но сигналом к началу разбега для нападающего будет касание партнером мяча.
3. Выполняя разбег, напрыгнуть одной ногой на опору с приставлением другой или одновременно на две ноги, выставленные перед туловищем так, чтобы полностью погасить продвижение вперед.
4. То же, но после постановки ног на опору выпрыгнуть вверх без значительного продвижения вперед.
5. То же, выполняя в прыжке имитацию нападающего удара.
6. Стоя на опоре, как при стартовом положении пловца – ноги согнуты, туловище наклонено вперед, руки отведены назад, – выпрыгнуть вверх, делая одновременно энергичный мах руками вперед-вверх.
7. Спрыгивая с гимнастической скамейки, принять на опоре стартовое положение пловца и сразу, активно взмахнув руками, выпрыгнуть вверх.
8. После разбега прийти на опору и занять стартовое положение пловца, после чего активно взмахнуть руками и выпрыгнуть вверх. Следует обратить внимание ребят на незамедлительное отталкивание от опоры после маха руками, на активное разгибание туловища, а также на рывок плечами и головой вверх.
9. И. п. – стойка ноги врозь, левая рука выпрямлена вперед-вверх. Кистью правой руки обучавшийся ударяет по ладони левой, правая рука после удара без задержки опускается вниз.
10. Обучающиеся в парах на расстоянии 6 м друг от друга поочередно выполняют удары правой

рукой по мячу, лежащему на ладони левой руки, выставленной вперед-вверх, направляя мяч в пол с отскоком партнеру. Следует обратить внимание ребят на необходимость выполнения удара именно прямой рукой с последующим опусканием ее вниз.

11. Верхний трос волейбольной сетки закрепляется к верхнему крюку одной стойки и к нижнему – другой. Обучающиеся, стоя на полу, располагаются полубоком левым плечом к сетке (для правши) в 60–70 см от нее так, чтобы верхний трос был на уровне головы. Мяч на ладони левой руки выставляют над сеткой и ударом правой перебивают через сетку. Кисть хлестким движением накрывает мяч. Правую руку после удара без задержки опустить вниз, сетку не задевать.

12. То же, но левой рукой подбрасывать мяч, а правой перебивать его через сетку. При выполнении нападающего удара можно подниматься на носки.

13. Подвижные игры: «По наземной мишени», «Картошка».

Блокирование

При изучении техники блокирования обучающиеся допускают следующие ошибки:

- отсутствие стопорящего шага перед выполнением прыжка;
- неправильный выбор места для блокирования – неправильная оценка траектории передачи и разбега;
- несвоевременный прыжок на блок из-за неправильной оценки высоты передачи и действий нападающего игрока;
- маховое движение руками перед прыжком;
- пальцы и запястья рук при блокировании не напряжены, пальцы не разведены;
- статическая стойка перед прыжком.

исправить ошибки: помогут упражнения:

1. Блокирующий из исходного положения резко выставляет левую ногу вперед на пятку, приставляет правую и, активно взмахнув руками, выпрыгивает вверх; выставляя левую ногу вперед на опору с пятки, игрок затормаживает возможное продвижение вперед после выпрыгивания.
2. Обучающиеся перемещаются приставными шагами вправо около сетки, перед выполнением прыжка выставляют правую ногу на шаг вперед-вправо, затормаживая тем самым дальнейшее продвижение в сторону, приставляет левую ногу и прыгает вверх.
3. То же, но влево, выставляя вперед-влево левую ногу.
4. Обучающиеся в парах располагаются по разные стороны сетки и одновременно выпрыгивают вверх, стараясь коснуться ладоней партнера над сеткой и, преодолевая сопротивление, перенести кисти рук через сетку.
5. Обучающиеся в парах располагаются по разные стороны сетки. Находясь в стойке готовности, один перемещается влево или вправо, прыгает около сетки, имитируя блокирование; другой копирует его действия, стараясь ладонями коснуться его рук над сеткой.
6. Обучающиеся в парах располагаются по разные стороны сетки. Один старается перебросить мяч через нее несколько левее или правее блокирующего, который после перемещения в сторону ставит блок и преграждает мячу путь в свою сторону.
7. Два-четыре обучавшихся с мячами располагаются вдоль сетки с одной стороны на расстоянии 1,5–2 м друг от друга, остальные выстраиваются в колонну с противоположной стороны сетки в зоне 4. Игроки с мячами поочередно набрасывают их на верхний трос, а блокирующие из колонны должны успеть переместиться, выпрыгнуть напротив мяча и накрыть его руками сверху.
8. То же, но колонна располагается в зоне 2, а учащиеся перемещаются вдоль сетки левым боком.
9. Обучающиеся в парах располагаются на противоположных сторонах сетки. Один подбрасывает мяч на разную высоту для нападающего удара, прыгает и бьет по нему. Другой должен точно определить место, время отталкивания и поставить блок.
10. Обучающиеся в парах располагаются по разные стороны сетки. Один набрасывает мяч на трос, а другой блокирует. Следует обратить внимание учащихся на необходимость выноса согнутых рук перед туловищем до постановки блока и опускания после этого.
11. Игрок располагается в зоне 3. Нападающие удары поочередно выполняются на стыке зон 3 и 4, 3 и 2. Блокирующий должен успеть переместиться и поставить блок, не задевая руками сетку.
12. Преподаватель держит мяч малого диаметра над сеткой, обучающийся выпрыгивает, как при блокировании, и забирает мяч.

Комплекс подготовительных упражнений для обучения нападающему удару.

1. По сигналу бег на 3–5 м из исходных положений: лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежа на спине и на животе из различных положений к стартовой линии.
 2. По сигналу бег 3–5 м приставными шагами из положений: лицом, боком, спиной, сидя, лежа на спине и на животе из различных положений к стартовой линии.
 3. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх, то же с прыжком вверх, то же с набивным мячом в руках (до 5 кг).
 4. Приседания с мешком с песком (до 15–20 кг).
 5. Выпрыгивания из полприседа, с мешком с песком (до 15–20 кг).
 6. Стоя на расстоянии 1–1,95 м от стены (щита) с набивным мячом (баскетбольным) в руках, в прыжке бросить мяч в стену, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова бросить мяч в стену и т.д., выполнять ритмично, без между скоков.
 7. Запрыгивание на тумбу (сложенные гимнастические маты) постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд.
 8. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты.
 9. Спрыгивание (высота 40–80 см) с последующим прыжком вверх.
 10. Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами.
 11. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча и с разбега в три шага.
 12. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз, стоя на месте и в прыжке (бросить перед собой в площадку или в мат).
 13. Сидя на полу, броски набивного мяча из-за головы вперед, как можно дальше.
 14. Броски набивного мяча (1 кг) в прыжке в парах и через сетку.
 15. Броски набивного мяча (1 кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку.
 16. Имитация прямого и бокового нападающих ударов на месте, держа в руке набивной мяч (1 кг) (мешок с песком).
 17. Метание теннисного или хоккейного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 1,5–2 м) или на полу (расстояние 5–10 м) с места, с разбега, после поворота, в прыжке и через сетку.
 18. Удары по мячу, укрепленному на амортизаторах, с отягощением кисти, предплечья, ног или с отягощением всего тела (куртка, пояс).
 19. Спрыгивание с высоты (до 50 см) с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу на амортизаторах.
 20. Чередование бросков набивного мяча и ударов по волейбольному мячу через сетку (с собственного подбрасывания).
 21. Чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу, укрепленному на амортизаторах.
 22. В ответ на сигнал, бросок набивного мяча двумя руками по ходу или с переводом вправо, влево.
- Комплекс подводящих упражнений для обучения нападающему удару.*
1. Занимающиеся парами располагаются на расстоянии 6 м друг от друга и поочередно выполняют удары правой (левой) рукой по мячу, лежащему на ладони вперед вверх выставленной левой (правой) рукой, направляя его в пол. Отскочивший мяч ловит партнер. Удар следует производить прямой рукой.
 2. Верхний трос волейбольной сетки закрепляют к верхнему крюку одной стойки и к нижнему другой. Занимающиеся, стоя на полу, располагаются несколько боком к сетке (левым плечом для правши) так, чтобы верхний трос был на уровне его головы, мяч лежит на ладони левой руки, выставленной вперед, мяч перебивают через сетку. Кисть захлестывающим движением накрывает мяч. Правую руку после нападающего удара без задержки опускают вниз, не задевая сетки.
 3. То же, что упражнение 2, но занимающиеся левой рукой подбрасывают мяч, а правой перебивают его через сетку. При выполнении нападающего удара можно подниматься на носки.
 4. Держатель с мячом закрепляют на сетке так, чтобы мяч был удален от сетки на 10 см и оказался на 20 см выше ее, занимающийся, находясь в 1 м от сетки, выполняет наскок на обе ноги и, выпрыгнув вверх, выбивает мяч из держателя (или мяч, подвешенный на леске).
 5. Занимающиеся построены в шеренгу. По команде выполняют шаг правой ногой, приставляя левую, и одновременно, отводя руки вниз назад, фиксируют полуприсед.
 6. Прыжок вверх толчком двумя ногами после перемещения и остановки, после поворота на 90, 180, 360 градусов.

7. Прыжок вверх толчком двумя ногами с разбега в 2 и 3 шага.
8. Прыжок вверх толчком двумя ногами в 3 шага и имитация нападающего удара.
9. Прыжок вверх толчком двумя ногами с разбега в 3 шага (шаги по разметке, с помощью звуковых ориентиров).
10. Удар по волейбольному мячу кистью, стоя на коленях на гимнастическом мате, в момент удара рука выпрямлена.
11. Нападающий удар по мячу, закрепленному на резиновых амортизаторах, стоя на месте.
12. Серия ударов по мячу кистью у тренировочной стенки.
13. Нападающий удар через сетку выполняют теннисным мячом после разбега в 3 шага.
14. Подбрасывание мяча на различную высоту (в том числе и очень высоко) и нападающий удар, стоя на месте и в прыжке.
15. Нападающий удар через сетку по мячу, направленному из мячмета (катапульты).
16. Нападающий удар с собственного подбрасывания.
17. В парах. Передача мяча в прыжке через сетку одной рукой.

Упражнения на развитие прыгучести (Ю. Д. Железняк)

1. Прыжки из глубокого приседа, касаясь подвешенного предмета, установленной планки (высота индивидуально для каждого учащегося): со взмахом рук, с отягощением на теле, с волейбольным мячом в руках и выполнением нападающего удара в прыжке (в сетку-ловушку, через волейбольную сетку).
2. Прыжок «в глубину» - с гимнастической стенки (высота степенно увеличивается с 50 до 200 см) на мягкую опору. Спрыгивание с высоты 30 - 80 см с последующим прыжком вверх и выполнением броска набивного мяча (1 кг) из-за головы двумя руками с сильным завершающим движением кистями рук. То же с волейбольным мячом - нападающий удар (как в упражнении 2).
3. Прыжки по лестнице вверх на одной и двух ногах, на двух ногах из глубокого приседа.
4. Стоя на расстоянии 1 - 1,5 м от стены (щита) с набивным баскетбольным мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить мяч и т.д. (выполняют ритмично, без лишних подскоков). То же, но без касания мячом стены, то же, но прыжки на одной ноге.
5. Прыжки (10-12) через препятствия (высота 60-70 см) из глубокого приседа.
6. Прыжки с места вверх из полуприседа с отягощением. Коснуться головой подвешенного предмета на индивидуально максимальной высоте.
7. Прыжки толчком двух ног из полуприседа, правая (левая) нога впереди, на плечах отягощение. То же, во время прыжка сменить положение ног.
8. Приседание с отягощением на плечах. Присед глубокий.
9. Лежа на спине, прямые ноги подняты вверх - вперед. На стопы партнер набрасывает набивной мяч. Носками стоп быстро отбить мяч вперед - вверх.
10. Прыжки на обеих ногах, на плечах отягощение 2-3 кг. Ноги в коленных суставах сгибаются незначительно.

Упражнения с напрыгиванием для развития прыгучести

1. Оттолкнувшись левой ногой, выполнить напрыгивание на правую с последующим толчком двумя ногами, с энергичным, коротким (дугообразным) движением рук. Обе руки вывести вверх, не имитируя замаха для нападающего удара. (4-5 раз).
2. То же после двух-трех шагов (4-5 раз).
3. То же после энергичного разбега с доставанием обеими руками баскетбольного щита или какого-либо подвешенного предмета (5-6 раз).

Важно обратить внимание учащихся на то, что движение должно быть слитным. Любая, даже незначительная, остановка в момент напрыгивания является грубой ошибкой.

4. После выполнения выпрыгивания вверх напрыгивать на гимнастическую скамейку или другой предмет. Спрыгнуть с него (4-5 раз).
5. То же, только напрыгивание выполнять через гимнастическую скамейку (3-4 раза).

Обращать внимание на «рессорность» при отталкивании; ноги должны работать как пружина, сгибаясь и разгибаясь без паузы. По мере овладения техникой напрыгивания скамейку переносят ближе к сетке. Это приучит занимающихся к выполнению вертикального прыжка. Важно следить за тем, чтобы в

момент напрыгивания ребята все больше выносили ноги вперед, к средней линии.

6. Стать правым боком к гимнастической скамейке. Левую ногу поставить на пол, правую – на скамейку. Выполнять выталкивание вверх за счет энергичной работы левой ноги в сочетании с ритмичным кругообразным движением рук снизу вперед-вверх (как при вращении скакалки). То же, став левым боком к скамейке, отталкиваясь от пола за счет работы правой ноги. Левая нога только помогает сохранять координацию движений. Выполнить по 20 прыжков.

7. Прыжки в глубину. Обращать внимание на то, чтобы волейболисты во время приземления не сгибали пассивно ноги в коленных суставах с целью погасить движение, а сопротивлялись бы этому. Чем с большей высоты ноги успешно удерживают тело, тем большей будет прыгучесть. В

период обучения достаточно выполнять 10 прыжков с высоты 2 м. на каждом занятии. Толчком двух ног вспрыгнуть на предмет (гимнастическую скамейку, маты, стол) и спрыгнуть с него (повторять в темпе без паузы 5-10 раз). Высота предмета зависит от индивидуальности и возраста учащихся

8. Стоя боком к гимнастической скамейке, толчком двух ног передвигаться через неё влево и вправо без пауз, продвигаясь вперед по длине скамейки (5-10 прыжков), при соответствующей подготовке волейболисты могут выполнять такие прыжки через две скамейки, поставленные одна на другую.

9. В парах. Один из волейболистов верхней передачей подает мяч другому (как пас для нападающего удара). Тот выполняет напрыгивание и ловит мяч как можно выше двумя руками (5-8 раз).

10. То же через сетку. Пасующий выполняет верхнюю передачу с крутой траекторией навстречу нападающему, который разбегается, делает напрыгивание и ловит мяч, переходящий через сетку, в верхней точке прыжка. После этого он приземляется и выполняет передачу своему партнеру. Внимание учащихся обращается на правильную работу рук и ног в момент напрыгивания и на то, чтобы поймать мяч в верхней точке прыжка (8-10 раз).

11. Под левую ногу, с выносом правой, левой рукой подбросить мяч вверх, сделать напрыгивание на правую ногу и в верхней точке прыжка поймать мяч (5-8 раз)

Специальная разминка.

Выполняется перед основной частью занятий. В нее включаются упражнения как без мяча, так и с мячом, в том числе и с баскетбольным.

1. Круговые, волнообразные, растирающие движения кистей друг друга.

2. Исходное положение (и. п.) - упор лежа на пальцах. Держать 30-40 секунд

3. И.п. - в парах, стоя лицом друг к другу, упереться в мяч на уровне груди, положение кистей на мяче - «волейбольное».

-немного «потолкать» друг друга,

-сгибание и разгибание рук с сопротивлением партнера.

4. И. п. – в парах, четверках, стоя напротив друг друга на боковых линиях площадки.

-броски мяча правой, левой рукой. Включать в работу поворот туловища и отведение плеча.

5. И. п. – то же - броски мяча двумя руками из-за головы после пригибания назад,

-то же с отскоком мяча от пола,

-броски мяча из-за головы по высокой (под потолок) траектории.

6. И. п. – то же, стоя на расстоянии три - пять метров.

-выполнять баскетбольные передачи двумя руками от груди

- выполнять баскетбольные передачи двумя руками от груди по высокой траектории;

- выполнять баскетбольные передачи двумя руками от груди, придавая мячу вращение вперед, назад.

Упражнения для закрепления и совершенствования передачи двумя руками сверху и снизу.

1. Имитация положения рук, кистей в передаче двумя сверху или снизу. Имитация выполнения передачи. Обратить внимание на правильность.

2. В парах. 1-ый набрасывает мяч по удобной траектории, а 2-ой выполняет передачу. Накидывать надо удобно!

3. В парах. 1-ый ударяет мяч об пол так, чтобы он отскочил по высокой траектории, а 2-ой выполняет передачу. Главное - своевременный «выход» к мячу.

4. 1-ый накидывает не совсем точно, а 2-ой выполняет передачу. Главное - своевременный «выход» к мячу.

5. 1-ый накидывает 10 раз подряд быстро, 2-й выполняет передачу.

6. Себе подкинуть - высоко-высоко, передать. Главное включать ноги, согласованность усилий, «потянуться».

7. В парах - передачи на небольшом и среднем расстоянии (3-5м) Главное – своевременный «выход» к мячу, не пропускать мяч за голову, должна быть траектория полета мяча.
8. В парах – передачи с 1-й промежуточной передачей себе.
9. Передачи от стены, стоя на расстоянии 3-4м.
10. В парах – передачи через сетку.
11. Передачи над собой 10-15-20 раз.
12. Передачи, увеличивая расстояние до 9-10м.
13. Передачи над собой

-не выходя из баскетбольного круга

-не делая более 1 шага (выпада) в сторону

-не сходя с места

14. В двух шеренгах по 5-6 человек, стоя на разных сторонах площадки. Занимающиеся одной шеренгой, стоя на трехметровой линии, подкидывают мяч себе и отдают передачу в: 3-ий, 6-ой, 9-ый метр площадки. Упражнение развивает чувство мяча и площадки.

В отношении ввода мяча в волейболе существуют определенные правила.

Подача – это способ ввести мяч в игру. Каждый игрок должен знать, как правильно подавать мяч.

- при подаче нельзя наступать на игровую площадку.
- мяч не должен касаться антенн по краям сетки или воображаемого их продолжения.
- на выполнение игроку по правилам дается восемь секунд.
- один волейболист может подавать бесконечно раз подряд, пока противоположная команда не выиграет очко. В таком случае право выполнить подачу переходит к другому игроку.

Виды подачи /ввод мяча в игру

Подавать в волейболе можно разными способами:

1. Нижняя подача
2. Боковая подача
3. Верхняя подача
4. Крученая подача
5. Подача в прыжке
6. Планирующая подача

Боковая подача

Очень похожа на нижнюю, но более усовершенствована. При этом виде подачи игрок подбрасывает мяч снизу под углом 40-50 градусов к корпусу и наносит удар по нему сбоку. Принимать такую подачу сложнее, мяч может лететь низко над сеткой, можно регулировать силу и направление удара. Ранее чаще всего она была на вооружении женских команд. Как правильно подать сбоку? Некоторые элементы совпадают с предыдущим вариантом подачи.

- Занять позицию. Как в предыдущем случае, встать твердо на ступни и поставить опорную ногу вперед.
- Подготовка мяча. Вытянуть руку с мячом на ладони вперед параллельно полу и под углом в 45 градусов по отношению к корпусу. Тело расслаблено, плечи прямые, осанка ровная.
- Подбрасываем мяч. Высота - не более 44 сантиметров, волейбольный снаряд летит прямо вверх и не вращается.
- Размах. Бьющая рука в данном случае может быть сжата в кулак, удар можно нанести также прямой ладонью. Подающий отводит руку назад и в сторону, переносит вес тела на опорную ногу и делает вдох.
- Выполнить удар. Нанести удар по мячу сбоку кулаком или основанием ладони и провести рукой далее, тем самым мячу придается динамика. До удара убираем руку, которой держим волейбольный снаряд. Делаем выдох.

Нижняя и верхняя прямая подача

Наиболее простой вид подачи, после нее мяч поднимается высоко и опускается на противоположную сторону площадки свечой. Такая подача редко представляет сложность для принимающей команды.

Как нужно подавать нижнюю подачу и не допустить ошибки?

- Занять позицию. Волейболисту нужно твердо встать на ступни. Впереди у него должна быть левая нога, если он правша, и наоборот.
- Подготовка мяча. Вытягиваем руку с мячом на ладони вперед, она должна располагаться параллельно полу. Тело расслаблено, осанка ровная, и плечи прямые.
- Подброс мяча. Высота должна составлять не более сорока сантиметров. Главное, чтобы спортивный снаряд не вращался и поднимался по прямой линии вверх. Любое отклонение, и мяч при подаче летит в сторону.
- Размах. Бьющую руку нужно сжать в кулаке и отвести назад. Не нужно сжимать большой палец руки в кулаке. Тело подаем вперед на опорную ногу и делаем вдох.
- Выполнить удар. Старайтесь его нанести прямо в центр мяча и затем проводите его, тем самым создается дополнительная динамика. В момент удара убираем руку, фиксирующую мяч, и делаем выдох.

Верхняя подача

Чем сложнее подача, тем сложнее становится и техника ее выполнения. Еще лет 20 назад она применялась повсеместно, в том числе и в матчах профессиональных команд. Именно от нее пошли варианты более усложненных подач: силовая, крученая и планирующая, о которых речь пойдет дальше.

- Занять позицию. Твердо встать на ступни и поставить опорную ногу вперед, ноги при этом находятся на ширине плеч, корпус выпрямляется. Взгляд подающего устремлен на волейбольную площадку, он тем самым выбирает направление для полета мяча.
- Подготовка мяча. Рука с мячом на ладони вытянута вперед и слегка вверх на уровне лица. Мяч у игрока находится в поле зрения. Бьющая рука согнута в локте и отведена за спину. Кисть при подаче становится продолжением руки.
- Прицелиться. Нужно посмотреть, где на противоположной стороне площадки находятся самые уязвимые места или слабый принимающий и направить туда мяч.
- Подброс мяча. Средняя его высота не более 40 сантиметров, но все индивидуально и зависит от конкретного подающего. Мяч должен лететь по прямой линии вверх и не вращаться.
- Размах. Бьющая рука отводится назад за голову, корпус чуть выгнут назад, кисть прямая, ноги прямые. Во время движения переносим вес тела на выставленную вперед ногу и делаем вдох.
- Выполнить удар. Важно нанести удар в середину мяча центром ладони. Мяч в данном случае проводим не рукой, а корпусом и делаем выдох.

Крученая подача

Одна из разновидностей верхней подачи. Удар наносится не по центру мяча, а слева или справа, тем самым придавая ему вращение. Крученую подачу принимать всегда сложнее, нежели прямую. Как технически правильно ее выполнить? Позиция, подготовка мяча и прицеливание остается таким же, как в случае с оригинальной верхней подачей. Дальше существуют некоторые нюансы.

- Подбросить мяч. В данном случае средняя высота подброса может быть выше 40 сантиметров, оптимально 50, но все индивидуально для каждого подающего.
- Размах. Отводим бьющую руку назад за голову, корпус выгнут. Руку, которой подбросили мяч, отводим в сторону, делаем вдох.
- Выполнить удар. Он наносится не в центр мяча, а слева или справа от него. После удара проводить мяч рукой и сделать выдох.

Силовая подача в прыжке

Данный вид подачи считается в волейболе самым сложным по исполнению. Активно используется в матчах мужских профессиональных команд. Мастера такой подачи очень ценятся. В женских командах она используется реже, в мировом волейболе ее выполняют единицы. По технике напоминает атакующий удар у сетки.

- Подбросить мяч. Чтобы добиться от силовой подачи эффекта, мяч нужно подбрасывать высоко вверх и вперед на площадку на 1-1,5 метра. Делать это можно как одной, так и двумя руками. В данном случае не имеет значение, вращается мяч или нет. Подброс мяча для каждого волейболиста индивидуален и долго отрабатывается на тренировках.
- Первый шаг. Мяч уже в воздухе. Шаг делается медленно. Подающий примеривается, расслабив тело, и внимательно следит за мячом. Левша делает шаг с правой ноги, и наоборот.

- Ускорение на втором шаге. Для замаха руки отведены назад и в стороны. На этом этапе волейболист уже понимает в какой точке он будет бить по мячу.
- Полушаги стопорящий и приставной. Волейболист останавливается, слегка присаживается и готовится к прыжку вверх. Руки по-прежнему отведены, ноги расположены параллельно на расстоянии не более 60 сантиметров друг от друга. Волейболист делает взмах руками, чтобы вложить все силы в прыжок.
- Отталкивание. Игрок делает приседание, отталкивается от площадки и взмывает вверх и вперед как можно сильнее, ноги необходимо держать вместе.
- Замах для удара. В воздухе заводим ударную руку назад за спину, другая рука находится впереди и служит прицелом. Мяч должен опуститься в точку удара.
- Выполнить удар. Он наносится в самой высокой точке прямой рукой в центр мяча серединой ладони. Можно пробить по мячу слева и справа от центра, придав ему кручение. После удара игрок приземляется на площадку, это не запрещено правилами.

Планирующая подача

Вторая по сложности исполнения. Казалось бы, удар следует не сильный, и мяч летит медленно, но главный фактор этой подачи - ее непредсказуемость. Мяч может резко спланировать вниз или уйдя в сторону, и принимающий останется ни с чем. Иногда такую подачу делают укороченной, мяч падает на площадку сразу за сеткой, а зачастую касается ее, и хороший прием становится практически невозможен. Планер исполняется либо с места в небольшом прыжке, либо с короткого разбега. Рассмотрим второй вариант. Позиция и подготовка мяча остаются такими же как при просто верхней подаче.

- Разбег. Игрок делает два-три шага при разбеге и в последний момент подбрасывает мяч на ту же высоту как при верхней подаче. Параллельно нужно выбрать цель на противоположной стороне площадки.
- Прыжок и замах. Прыжок короткий и невысокий, корпус выбрасывается вперед и вверх. При этом оттолкнуться нужно со всей силы. Бьющая рука отведена за спину и согнута в локте.
- Удар. Бить нужно центром ладони в центр мяча, кисть в это время четко зафиксирована в запястье, мяч рукой проводить не нужно.

Для правильного обучения все действия должны быть разбиты на этапы и отработаны в отдельности. Затем можно начать делать связки из элементов и только потом отрабатывать удары полностью. На первых этапах нет необходимости в сетке, но затем при выполнении подачи она обязательно понадобится. В пляжном волейболе подача выполняется в той же технике, различие только в отталкивании от площадки, на песке это сделать сложнее.

Распространенные ошибки и их причины.

1. Не попадает по мячу
 - неправильное подбрасывание мяча.
 - отсутствие зрительного контроля.
- кисть не напряжена.
2. Мяч не долетает до сетки
 - кисть расслаблена.
 - медленный удар по мячу.
 - нет переноса тяжести тела вперед при ударе.
3. Мяч не попадает в площадку
 - неправильное (неточное) подбрасывание
 - рука не вытягивается в направлении полета мяча

Упражнения для изучения, закрепления и совершенствования техники

1. Принятие исходного положения для подачи + имитация подачи.
2. Подбрасывание мяча левой рукой.
3. Подбрасывание левой и замах правой (мяч падает на пол) рукой
4. Подбрасывание левой и выполнение удара правой рукой
5. Подача в стену, 3-4м.
6. Подача через сетку с 3-4м, увеличивая расстояние.

7. Выполнение подачи из-за лицевой линии.
8. Подача в левую и правую половины площадки.
9. Подача по зонам на точность.

Контрольные упражнения

По технико-тактической подготовке. Знать и уметь выполнять основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом. Выполнять на оценку прием, защиту, контрприем, комбинации технических действий в соответствии с программным материалом.

По психологической подготовке. Соблюдение режима дня. Ведение дневника самоконтроля выполнение упражнений различной трудности, требующих проявления волевых качеств.

По теоретической подготовке. Знать и уметь применять на практике программный материал.

Тема: Футбол.

Место для игры, оборудование и инвентарь. Футбол — спортивная игра в мяч, где участвуют две команды, состоящие из 11 игроков каждая.

Игра проводится на площадках прямоугольной формы длиной 90-120 м и шириной 45-90 м. Разметка футбольного поля показана на рис.140. Ширина ворот — 7 м 32 см, высота — 2 м 44 см. Стойки и перекладины в поперечном сечении не должны превышать 12 см. Масса мяча — 396-453 г, окружность - 68-71 см. Игра продолжается 90 мин и делится на две половины по 45 мин с 15-минутным перерывом между ними.

Игру в футбол по упрощенным правилам (мини-футбол) можно проводить на площадках длиной от 24 до 60 м и шириной от 12 до 35 м. Высота ворот - 2 м, ширина — от 3 до 5 м. В мини-футбол играют волейбольными и облегченными футбольными мячами. В игре участвуют две команды, имеющие в своем составе от 4 до 8 игроков. Численность игроков в командах зависит от размеров поля. Продолжительность игры для детей 11 — 12 лет — 40 мин; 13 — 14 лет — 50 мин; 15—16 лет — 60 мин; 17—18 лет — 70—80 мин. Время игры делится на две половины с 10-минутным перерывом между ними. Игру проводят судья, передвигающийся по полю, и два судьи на линии, находящихся вне поля.

Рис.140.

Правила и ход Игры. Перед началом игры для выбора ворот или начального удара судья проводит жеребьевку. Команда, выигравшая жеребьевку, выбирает ворота или начинает игру с центра поля. Мяч ударом ноги должен быть направлен в сторону поля, занимаемую соперником. Все футболисты при начальном ударе располагаются только на своей половине поля. Как только мяч пройдет расстояние, равное своей окружности, он считается в игре. Игрок, производящий начальный удар, не имеет права вторично коснуться мяча раньше других игроков.

После перерыва между таймами команды меняются сторонами и начальный удар производится с центра поля уже игроком другой команды.

Если мяч полностью вышел за боковую линию по земле или по воздуху, то он с этого же места выбрасывается в поле одним из игроков команды, не виновной в нарушении. Мяч, попавший в ворота непосредственно с выбрасывания, не засчитывается.

Если мяч вышел за линию ворот игрока защищающейся команды, то назначается угловой удар. Он пробивается из углового сектора, с той стороны ворот, где мяч вышел за пределы поля. Мяч, забитый в ворота непосредственно с углового удара, засчитывается.

Если мяч вышел за линию ворот от игрока нападающей команды, то назначается удар от ворот. Удар от ворот производится одним из игроков защищающейся команды с той половины площади ворот, которая ближе к месту пересечения мячом линии ворот. Удар от ворот должен быть направлен только за пределы штрафной площади. Если же мяч не покинул пределы штрафной площади, то удар повторяется вновь.

Мяч, забитый в ворота непосредственно с удара от ворот, не засчитывается.

Штрафной удар назначается, если игрок совершит одно из следующих нарушений: ударит или попытается ударить соперника ногой или рукой; попытается свалить соперника при помощи ноги, прыгнет на соперника; будет задерживать соперника; толкнет соперника (рукой, бедром или каким-либо другим недозволенным способом); сыграет рукой (это не относится к вратарю в пределах его штрафной площади). За аналогичные нарушения, совершенные игроком защищающейся команды в пределах своей штрафной площади, нападающая команда получает право на 11-метровый удар.

Свободный удар назначается, если игрок совершит одно из следующих нарушений: сыграет опасно, толкнет соперника плечом в плечо в тот момент, когда мяч не находится на игровом расстоянии; не владея

мячом, будет умышленно блокировать соперника, т. е. бегать между ним и мячом или становиться на пути соперника так, чтобы препятствовать своим туловищем его продвижению; толкнет вратаря, который находится в площади ворот; играя вратарем в пределах своей штрафной площади: с момента, когда он контролирует мяч руками, сделает более четырех шагов или же применит тактику, которая, по мнению судьи, имеет единственную цель — задержать игру и затянуть время, тем самым давая своей команде преимущество. Свободный удар отличается от штрафного тем, что мяч, забитый в ворота непосредственно со штрафного, засчитывается, а со свободного не засчитывается, кроме случая, когда мяч после удара коснется какого-либо другого игрока. Свободный удар назначается также, когда игрок признан виновным в нарушении правила «вне игры».

Игрок находится в положении «вне игры», если он ближе к линии ворот соперника, чем мяч, кроме случаев, когда: а) игрок находится на своей половине поля; б) не менее двух игроков команды-соперницы находятся ближе него к их линии ворот; в) мяч вводится в игру спорным ударом, из-за боковой линии и с углового.

Команда, забившая в течение игры большее количество мячей, считается выигравшей. Если не забито ни одного мяча или обе команды забили одинаковое количество мячей, то игра считается закончившейся вничью.

В случае, когда по условиям соревнований ничьи не допускаются, назначается дополнительное время или серия пенальти.

Организованность в действиях команды, ведущей борьбу с соперником, достигается четким распределением функций между отдельными футболистами. Игроки подразделяются на: вратарей, крайних и центральных защитников, игроков средней линии, крайних и центральных нападающих.

Техника Игры. Для ведения спортивной борьбы от игроков требуется владение сложными приемами техники игры, умение целесообразно применять их в игре. По характеру игровой деятельности в технике футбола выделяются два главных раздела: техника полевого игрока и техника вратаря. Каждый раздел включает в себя подразделы: техника передвижения и техника владения мячом.

К технике передвижения относятся: бег, прыжки, остановки, повороты; к технике владения мячом полевого игрока: удары, остановки, ведение, отвлекающие действия, отбор, вбрасывание мяча из-за боковой линии; к технике вратаря: ловля, отбивание, переводы, броски и некоторые приемы техники полевого игрока.

Тактика Игры. Во время игры футболисты, ударяя с различной силой по мячу ногами, головой, останавливая мяч ногами, туловищем или головой, стараются продвинуться с мячом к воротам соперника и забить мяч в ворота. Соперник препятствует этому, старается отобрать мяч, овладеть инициативой и от обороны перейти в атаку. Игра проводится преимущественно на бегу, в быстром темпе. Игрок, овладевший мячом, продвигается с ним как можно быстрее к воротам соперника или ударом направляет его своему партнеру, который в данный момент находится в наиболее выгодном положении. Соперник стремится помешать этому. Игрокам необходимо не только бороться за мяч, но и стремиться как можно быстрее включиться в эту борьбу. Таким образом, чтобы успешно вести борьбу с конкретным соперником, необходимо понимать организацию индивидуальных и коллективных действий игроков, направленных на достижение победы, т. е. знать тактику футбольной игры. Главное в тактике — это определение оптимальных средств, способов и форм атакующих и оборонительных действий, которые могут обеспечить достижение цели.

Тактические приемы в футболе очень разнообразны.

Умение правильно решать задачи нейтрализации соперников и успешно использовать свои возможности в атаках характеризует тактическую зрелость как команды в целом, так и ее отдельных игроков. Команда может добиться успеха только при организованных и обязательно активных действиях всех футболистов в атаке и защите.

Методика обучения. При решении задач технической и тактической подготовки в учебно-тренировочном процессе необходимо помнить, что:

Изучение и совершенствование технических приемов и основ тактики должны проводиться в тех условиях, в каких они применяются в игре. С этой целью технические приемы следует изучать главным образом в движении, причем целесообразно сочетать одни приемы с другими в виде определенных тактических комбинаций.

Обучение надо начинать с таких технических приемов, которые послужат основой при изучении последующих приемов. Например, овладение ударом внутренней частью подъема облегчает изучение всех других ударов.

При изучении технического приема необходимо в первую очередь осваивать основные элементы изучаемых приемов. Например, при выполнении ударов наиболее важным моментом будет положение опорной ноги.

Изучение должно начинаться с объяснения и показа всего приема в целом. Если обучающимся не удастся овладеть приемом в целостном виде, то следует перейти к изучению приема в облегченных условиях или изучать его по частям.

Одновременно с изучением и тренировкой техники игры осуществляется изучение и тактики.

Изучение тактики игры должно начинаться с овладения ее основами — передачи мяча и выбора места в системе передач. По мере овладения основами тактики игры необходимо перейти к разучиванию типовых тактических положений игроков, отдельных звеньев команды, затем к разучиванию тактических комбинаций, тактики различных моментов игры, тактической системы и ее вариантов.

Существенное значение при обучении имеют формы организации этого процесса. На первом этапе групповое обучение должно превалировать над индивидуальным.

В начальной стадии обучения занимающихся лучше всего строить в две шеренги на расстоянии 6—8 м одна от другой. Чтобы все занимающиеся могли хорошо видеть прием, показывать его надо в середине между шеренгами.

Изучение основ тактики, тактических действий и комбинаций вначале проводится без соперника, что облегчает понимание и усвоение материала занимающимися. Усложнение тактических положений и комбинаций достигается с вводом соперника. Изучение и совершенствование тактики игры необходимо также проводить на теоретических занятиях. Вначале изучаемый прием выполняют на небольшой скорости и без сопротивления соперника. Внимание занимающихся акцентируют на основных элементах движения. Например, при выполнении ударов занимающиеся прежде всего должны научиться правильно ставить опорную ногу.

Игры, подготовительные к футболу. Подвижные игры, подготовительные к футболу, заимствованы из других видов спорта. Могут быть использованы также любые из игр, подготовительных к волейболу, баскетболу и гандболу. Приведем описание некоторых игр, применяемых для обучения технике и тактике футбола.

«Футбольный теннис» (командный)

Цель игры — обучение приему и передаче мяча. Участвует 6—8 игроков (две команды по 3—4 игрока). Площадка — примерно 10 x 20 м, разделенная сеткой высотой 1 м на два поля. Продолжительность игры — две партии по 19 очков.

Чтобы выиграть очко, нужно перебить мяч на половину соперника через сетку, касаясь его при этом не более одного раза. Игрок, имеющий право подачи, начинает игру за своей линией ударом по мячу. На поле соперника мяч должен раз подпрыгнуть, и только тогда его можно отбивать. Разрешается игра головой или стопой. Каждый игрок выполняет пять подач подряд. Подача следует за каждой допущенной ошибкой. Ошибкой считается, если мяч при подаче касается сетки, приземляется вне поля, подсакивает более одного раза или если игрок коснулся мяча рукой.

Игроки каждой команды получают номера от 1-го до 3-го или от 1-го до 4-го. Это важно для последовательности подач, ибо каждую подачу выполняет другой игрок. При этом футболисты для выполнения подачи движутся в направлении часовой стрелки от позиции к позиции.

По договоренности игрок в каждой команде может пробить по мячу три или четыре раза. При этом футболист может пробить по мячу дважды, если другой футболист между этим коснулся мяча. Многократное касание мяча не разрешено.

При подаче нужно применять различные виды ударов. Игра рекомендуется для всех возрастных групп с разным уровнем подготовленности.

«Бой мячами»

Цель игры — обучение прямому удару. Количество игроков — 10—20 (2 команды по 5—10 игроков). Площадка — продленная штрафная площадь с центральной линией шириной 0,12 м. Продолжительность — до 15 мин.

Каждая команда должна выбить все мячи на сторону соперника. Если это удастся, то соперник получает штрафное очко. Победитель тот, кто по истечении определенного времени имеет наименьшее количество штрафных очков.

Каждая команда получает по 4 мяча. По свистку игроки начинают перебивать мячи на поле противника. Когда все мячи находятся на одной стороне поля, игра останавливается, а команда, на чьей стороне

оказались мячи, получает штрафное очко. Затем опять распределяются мячи и игра начинается сначала. Нельзя переступать центральную линию шириной 0,12 м.

Игра может быть усложнена: участник, не попавший мячом в поле противника, выбывает из игры до тех пор, пока команда не заработает очко; применяются различные виды ударов.

«Удар в булаву»

Цель игры — обучение удару внутренней стороной стопы. Количество игроков — 6—8 (2 команды по 3—4 игрока). Площадка — 40 x 20 м, по обеим сторонам зона шириной 3 м, где на одинаковом расстоянии друг от друга установлены по 3 булавы. Продолжительность — до 30 мин.

Каждая команда пытается защитить свои булавы и опрокинуть булавы соперника целенаправленными ударами. Опрокинутая булава засчитывается как гол.

Одна из команд начинает игру на своей половине поля. Она атакует зону соперника и пытается сбить как можно больше булав. Если соперник овладевает мячом, игра переходит к нему. То же происходит при забивании голов и аутах. Не разрешается переступать зону булав. Упавшие булавы не поднимают, по их количеству позднее определяется победитель.

Можно условиться заранее, как производить целенаправленный удар — любой или только определенной (правой или левой) ногой.

Игра особенно рекомендуется для залов. При этом мячи, отскочившие от стенки, как голы не засчитываются.

«Удар по воротам»

Цель игры — обучение удару прямым подъемом. Количество игроков — 8—10 (2 команды по 4—5 игроков). Площадка — удвоенная штрафная площадь с двумя обычными воротами, линия штрафной площади служит средней линией. Продолжительность — до 30 мин.

Каждая команда со своей половины должна пробить по воротам соперника. Игроки, владеющие мячом, ищут благоприятные позиции для ударов, в то время как их соперники пытаются отразить удары. Игра начинается с выбрасывания мяча вратарем рукой от ворот одному из партнеров. Из благоприятной позиции следует сразу же пробить по воротам. В неблагоприятном случае мяч может до трех передач оставаться в команде. Нельзя переступать среднюю линию. При аутах мяч вновь вводится в игру вбрасыванием или ударом от ворот.

Можно варьировать виды удара: удар внутренней стороной стопы или прямым подъемом, а также условиться, какой ногой бить.

Чтобы улучшить точность удара, можно установить ворота для малых полей. При этом запрещается игра рукой.

«С передачей назад»

Цель игры — обучение удару средней частью подъема. Количество игроков - 9 (2 команды по 4 игрока и 1 нейтральный вратарь). Площадка — половина футбольного поля и одни обычные ворота. Продолжительность — до 60 мин или до 10 голов.

Одна команда атакует и пытается забивать мячи, а при потере мяча — препятствовать голам. Игра начинается с выбивания мяча вратарем. Мяч может быть забит только с передачи назад из штрафной площади. Всем игрокам разрешается пробегать через штрафную площадь. За удары по воротам из пределов штрафной площади игроки наказываются свободным ударом. Игра проводится без положений «вне игры», но с аутами и угловыми. Мячи, пойманные вратарем, вновь вводятся им в игру. То же происходит после забитого мяча.

Можно заранее условиться, какой ногой производить удар по воротам; применять разные виды ударов. Вместо штрафной площади можно провести линию для передачи назад. Расстояние от нее до ворот должно быть не менее 11 м.

«Три против одного»

Цель — обучение игре с опекой и выходом на свободное место. Количество игроков — 4 (3 против 1). Площадка 10 x 10 м. Продолжительность — до 20 мин.

Трое игроков с мячом путем правильного выхода на свободное место должны удерживать мяч. Игрок защиты пытается отобрать его.

Игра начинается передачей мяча игроками друг другу. Эти передачи прерываются, если игрок защиты коснется мяча, если мяч выкатится в аут или пролетит высоко над игроком защиты. В этих случаях защитник меняется местом с тем игроком, который играл мячом последним.

Можно ограничивать количество касаний мяча — от произвольно частого до одного.

Выход на свободное место выполнен правильно, если оба партнера без мяча не очутились в зоне опеки защитника или игрок с мячом имеет два направления для передачи. Если игроки менее тренированы, то это упражнение рекомендуется проводить на игровом поле больших размеров (20 x 20 м).

«Игра в одни ворота»

Цель — обучение игре в атакующем стиле. Количество игроков — 7 (4 против 3). Площадка — половина футбольного поля. Продолжительность — до 30 мин.

Трое нападающих играют против 4 защитников, обыграв их, бьют по воротам. Победитель тот, кто за определенное время набрал большее количество очков.

Мяч находится у нападающих, которые начинают игру вне штрафной площади. Если им удастся пробить по воротам (ногами или головой), то они получают очко, а забив мяч — 2 очка. Оцениваются только удары в пределах штрафной площади. Если защитники отбирают мяч и ведут его за среднюю линию, то они получают очко. Нападающие должны пытаться вновь завладеть мячом.

Каждые 5 мин можно менять роли игроков. Игру можно также проводить при других соотношениях игроков (5 против 4, 6 против 5 и т. д.).

«Пятиминутка»

Цель — обучение игре в атакующем стиле. Количество игроков — 9—13 (2 команды по 4—6 игроков и постоянный вратарь). Площадка — половина футбольного поля, одни ворота и средняя линия. Продолжительность — 6x5 мин.

Используя тактические варианты, одна команда пытается атаковать ворота и забить мяч, в то время как другая команда защищается.

Игра начинается с выбивания мяча вратарем в сторону нападающих, которые находятся на поле за средней линией. Они должны забивать мячи, используя передачи в «тылу» защиты, умелую смену позиций, ведение и обводку крайних нападающих, удары по воротам, комбинационную игру.

После отбитой атаки все нападающие должны освободить половину площадки, на которой проводится атака. Каждые 5 мин команды меняются функциями.

Для атак можно подключать игроков защиты или разыгрывать другие тактические варианты.

Команды следует всегда составлять так, чтобы игроки занимали свои позиции.

«Положение «вне игры»

Цель — обучение положению «вне игры». Количество игроков — 9—13 (2 команды по 4—6 игроков, 1 вратарь). Площадка — половина футбольного поля, одни обычные ворота. Продолжительность — до 60 мин.

Одна команда атакует со средней линии, чтобы забивать мячи, в то время как другая строит защиту так, чтобы создавать для нападающих соперника положение «вне игры». За каждый гол получают очко нападающие; за каждую успешную игру с созданием положения «вне игры» — защитники.

Если защитники отбирают мяч, то нападающие снова начинают атаку. Можно играть, применяя опеку отдельных игроков, зонную, комбинированную защиты.

Через определенное время команды меняются функциями. Как вариант игры возможно изменение количества игроков нападения или защиты.

Игре обязательно должны предшествовать теоретические разъяснения о правилах положения «вне игры».

Тема: Легкая атлетика

Правила безопасности во время занятий легкой атлетикой, кроссовой подготовкой. Оказание первой доврачебной помощи при травмах, переломах, растяжениях, ушибах.

Содержание: Техника бега на короткие дистанции, средние и длинные дистанции, бег по прямой и виражу, на стадионе и пересеченной местности. Эстафетный бег. Техника метания гранаты. Прыжок в длину с места, прыжок в длину с места:

Цель: закрепление и совершенствование техники двигательных действий в легкой атлетике; Развитие физических качеств: быстроты; скоростно-силовых качеств; выносливости; координации движений.

- Рассказ - краткий теоретический материал, показ выполнения задания.
- Отрабатывание и выполнение техники двигательного действия в легкой атлетике.
- Сдача учебных нормативов по легкой атлетике.

Бег. Для удобства изучения технику бега принято условно разделять на 4 части: старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.

Низкий старт, стартовый разбег. Техника

Начало бега (старт): наиболее выгоден низкий старт. Он позволяет быстро начать бег и на небольшом участке достигнуть максимальной скорости. Для лучшего упора ногами при старте применяются стартовый станок или колодки. Расположение стартовых колодок бывает в разных вариантах, в зависимости от длины тела и особенностей техники бегуна. Передняя колодка (для сильной ноги) устанавливается на расстоянии 35-45 см от стартовой линии (1-1,5 стопы), а задняя – 70-85 см (или на расстоянии длины голени от передней колодки). Опорная площадка задней колодки наклонена под углом 45-50 градусов, а задняя – 60-80 градусов. Расстояние по ширине между осями колодок равно 18-20 см.

Низкий старт выполняется в такой последовательности: установив колодки, бегун отходит на 2-3 метра назад. Сосредотачивает внимание на предстоящем беге.

По команде «На старт!» бегун подходит к колодкам, приседает и ставит руки на дорожку. Затем, стопой более слабой ноги упирается в опорную площадку задней колодки, стопой другой ноги – в переднюю колодку и опускается на колено сзади стоящей ноги. В последнюю очередь он ставит руки перед стартовой линией на ширине плеч или чуть шире. Руки у линии опираются на большой, указательный и средний пальцы, большие пальцы обращены друг к другу. Руки выпрямлены в локтях, взгляд направлен вниз, на стартовую линию.

По команде «Внимание!» следует поднять таз выше плеч на 20-30 см, но ноги в коленных суставах полностью не выпрямлять. Независимо от расстановки колодок и антропометрических данных бегуна углы между бедром и голенью соответственно 100-130 градусов. Плечи подаются вперед, тяжесть тела распределена на 4 опорные точки.

Стартовый разбег выполняется на первых 7-14 беговых шагах. На этом отрезке дистанции бегун должен набрать максимальную скорость. На первых 2-х шагах надо стремиться активно выпрямить ноги при отталкивании. Движение направлено вперед, при этом наклон туловища выпрямляется. Длина шага постепенно возрастает и зависит от индивидуальных особенностей бегуна - сила ног, длина тела, физической подготовленности.

Ускорение заканчивается, как только длина шага становится постоянной.

Методика

1. бег из разных положений старта

а). И.П. – стать лицом к финишу, ноги вместе, руки свободно вдоль туловища.

Выпрямление, выполняя падение вперед, начать бег.

б). И.П. – стать лицом к финишу, толчковая нога впереди, маховая сзади, руки свободно вдоль туловища. Выпрямление тела, падая вперед, начать бег.

2. Научить установке стартовых колодок;

3. Научить выполнению команд «На старт!», «Внимание!» По команде «Внимание!» научить рационально, распределять вес тела на ноги и руки.

4. Научить выбеганию со стартовых колодок.

а). опробовать низкий старт, пробегая отрезки 20-30 метров

б). и.п. упор, лежа на согнутых руках. Выполнение – с одновременным выпрямлением рук выносить поочередно каждую ногу до касания коленом груди.

в). Стать в колодки, выполнить команду «Внимание!» и сильно оттолкнувшись сделать тройной прыжок с переходом на бег.

5. Овладеть техникой низкого старта на отрезках 30 м

Методические указания

Следить за расположением плеч относительно стартовой линии и таза.

Все стартовые упражнения выполнять на оптимальной скорости.

Основные ошибки

1. Голова запрокинута назад, так как бегун смотрит на финиш, спина прогнута;

2. Руки согнуты, центр тяжести сдвинут назад;

3. Плечи поданы далеко вперед за стартовую линию.

Бег по дистанции. Техника

Набрав максимальную скорость, бегун стремится сохранить ее на всей дистанции. Переход от стартового разбега к бегу по дистанции выполняется плавно, без резкого выпрямления туловища, без

изменения ритма беговых шагов.

Бег по дистанции нужно стремиться выполнять широким шагом, с активным проталкиванием. Важную роль играет активный вынос бедра вперед-вверх, что создает предпосылки для постановки ноги на дорожку активным загребающим движением.

Осваивая технику бега, нужно стремиться: бежать на передней части стопы, руки должны работать вдоль туловища по ходу движения, кисти расслаблены, полусогнуты, взгляд направлен вперед, дыхание ритмичное.

Методика

1. пробегание с различной скоростью отрезков 40-80 метров;
2. специальные упражнения для овладения техникой; (спец беговые упражнения)
 - а). работа рук на месте;
 - б). бег с высоким подниманием бедра; в).
 - семенящий бег;
 - г). бег с захлестыванием голени.
3. бег с ускорением и нарастанием ритма.
4. бег со скоростью 80 процентов от максимальной на отрезке 40-60 м.

Методические указания

Все беговые упражнения и ускорения выполнять без напряжения, свободно.

Количество повторений зависит от уровня физической подготовленности. После каждого ускорения говорить основные ошибки, предлагая устранить их в очередной пробежке. Стараться не говорить сразу несколько ошибок, бегу трудно сразу все их исправить.

Основные ошибки:

1. голова запрокинута назад;
2. непрямолинейный бег, верхняя часть туловища раскачивается, руки движутся поперек тела;
3. верхняя часть туловища чрезмерно наклонена вперед;
- 4.
5. постановка ноги с пятки;
6. ноги ставят на грунт не прямолинейно, широкий сед;
7. носки развернуты наружу;
8. стопы становятся или сзади, или на уровне коленного сустава;
9. нет активного загребания стопой;
10. подняты плечи, закрепощены руки;
11. толчок направлен вверх, а не вперед.

Бег по виражу Техника

Бег по виражу отличается от бега по прямой дистанции следующими особенностями:

- при беге по виражу для преодоления действия центробежной силы необходимо наклонить туловище влево, стопы ставить с небольшим поворотом влево;
 - правая рука движется больше внутрь, левая – наружу;
- выход из поворота сопровождается плавным уменьшением наклона.

Методика

1. имитация движения рук на месте (активное, более широкое движение правой рукой вовнутрь);
2. бег змейкой, бег по кругу радиусом 10-20 метров;
3. бег с ускорением по виражу, с ускорением на отрезках 60-70 м. Повторять ускорение с различной скоростью при выходе из виража;
4. бег с ускорением по виражу по большой и малой дуге.

Методические указания

Обратить внимание на необходимость бежать свободно и незакрепощенно, следить за своевременным наклоном туловища к центру поворота, изменением движения рук и ног разворотом стоп влево, более широкой и свободной работой правой руки.

4. Финиширование Техника

Финиширование - это усилия бегуна на последних метрах дистанции.

Бег считается законченным, когда бегун пересечет воображаемую плоскость финишного створа какой-либо частью туловища. Финишную ленту пробегают с максимальной скоростью, выполняя на последнем шаге бросок в финишный створ грудью или плечом.

Методика

1. ходьба с наклоном туловища вперед и отведением рук назад;
2. наклоном туловища вперед и отведением рук назад, бег в спокойном и быстром темпе;
3. финиширование плечом со средней и максимальной скоростью.

Методические указания

Упражнения выполнять сначала самостоятельно, а затем в группе по 3-5 человек.

Основные ошибки

1. финиширование прыжком;
2. остановка сразу после финиша;
3. ранний наклон туловища.

Практические задания:

Бег на короткие дистанции

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

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

Основные ошибки в технике бега:

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

Результат в беге на короткие дистанции зависит от следующих факторов:

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

Средством подготовки к выполнению нормативов комплекса ГТО в беге на короткие дистанции являются *избирательно-направленные упражнения* для развития скоростных способностей, выполняемые с предельной либо около предельной скоростью (по продолжительности они должны быть кратковременными, не более 20 с), и *скоростно - силовые упражнения* для мышц ног.

Упражнения, развивающие быстроту двигательной реакции

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

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

Упражнения, развивающие стартовую скорость

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

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

Оптимальная продолжительность выполнения каждого упражнения 5 – 6 с.

Упражнения, развивающие максимальную скорость бега

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

Интервалы отдыха между попытками следует делать настолько большими, чтобы обеспечить относительно полное восстановление оргазма: скорость бега высокая.

Упражнения, развивающие скоростную выносливость

1. Повторный бег с максимальной скоростью 5х50 м при незначительных интервалах отдыха между повторениями (не более 1,5 мин).
2. Повторный бег 4х120 м с около предельной и максимальной скоростью.
3. Бег 80 м + 100 м + 120 м + 100 м + 80 м с около предельной и максимальной скоростью.
4. Переменный бег с изменением скорости передвижения. Например, 50 м бег с максимальной скоростью; - 50 м медленный бег; - 50 м бег с максимальной скоростью и т. д.

При беге большая нагрузка приходится на мышцы ног, особенно на стопы. Поэтому чтобы повысить скоростные качества, необходимо включать упражнения на развитие силы мышц ног.

Существенное внимание следует уделять упражнениям, развивающим силу мышц -разгибателей ноги в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах, а также подошвенных сгибателей стопы. Эти упражнения надо обязательно выполнять в высоком темпе (их называют скоростно-силовыми).

Упражнения, развивающие силу мышц ног

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

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

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

Бег на средние дистанции – кроссовая подготовка

Техника бега: старт, стартовое ускорение, бег на равнинных участках, бег в гору и на уклон. Бег на средние дистанции (1 км, 3 км, 5 км). Кросс, кросс-поход (кросс 3-5 км, кросс-поход 6-10 км).

Упражнения, развивающие выносливость

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

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

2. Повторный бег на отрезках от 200 до 600-800 м с интервалами отдыха, обеспечивающими восстановление организма бегуна от повторения к повторению (длительность интервалов отдыха планируется в зависимости от самочувствия занимающегося). Например: бег 5 раз по 200 м; бег 3-4 раза по 500 м.

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

3. Повторный бег на отрезках до 500 м, выполняемый со строго регламентированными перерывами на отдых. Например: бег 3 раза по 500 м, отдых между повторениями 3 мин.
4. Повторный бег на отрезках от 300 до 500 м в 3/4 силы с уменьшающимся интервалом отдыха. Например: бег 4 раза по 400 м, интервал отдыха между повторными пробежками составляет соответственно 6, 4 и 2 мин, последний отрезок занимающийся пробегает в полную силу.

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

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

6. Бег с неоднократным изменением скорости на дистанции. Например: бег с равномерной скоростью 1 км с ускорениями по 150-200 м в середине и конце дистанции. Количество и продолжительность ускорений на дистанции, места ускорений и скорость на них могут быть определены руководителем занятия или выполняться по самочувствию самого занимающегося.
7. Вег 800 м - ходьба 200 м - бег 600 м - ходьба 100 м - бег 400 м.
8. Эстафетный бег с этапами 300-500 м.
9. Подвижные игры, направленные на развитие выносливости: «Гонка с выбыванием».

Бег с передачей эстафетной палочки

Техника эстафетного бега. Технический аспект эстафеты ничем не отличается от спринтерского бега за исключением передачи палочки между участниками одной команды. В забеге принимают участие 4 спортсмена, которые распределяются по всей длине круга на расстоянии 100 метров между собой непосредственно перед стартом.

Участник, бегущий на первом этапе, занимает положение низкого старта. Эстафетная палочка находится в правой руке согласно правилам соревнований. По команде «На старт!» спортсмен снимает тренировочный костюм и направляется на дорожку. Сигнал «Внимание!» звучит после того, как все бегуны первого отрезка зафиксируют положение тела. Сигнал «Марш!» выполняется выстрелом с пистона или махом флага.

Участники первого этапа бегут по виражу, поэтому после старта прижимаются к левой стороне дорожки, чтобы сократить длину дистанции. При этом наступать на левую линию дорожки запрещено.

Спортсмен на втором отрезке занимает положение высокого старта. Когда до участника второго этапа остается 20 метров, второй спортсмен начинает разбег. Сократив расстояние до нескольких метров 1 номер кричит «Оп» и выставляет правую руку с эстафетной палочкой вперед. Второй спортсмен отводит левую руку назад ладонью вверх. После передачи эстафеты спортсмен 1 этапа медленно останавливается и остается на своей дорожке. Получивший палочку бегун сокращает дистанцию до третьего спортсмена. Третий передает четвертому.

Когда четвертый участник команды получил эстафету, он начинает заключительный отрезок эстафеты. Ему не нужно передавать палочку, поэтому 4 отрезок показывает лучший результат. Как правило, на заключительный этап выставляется лидер, который обладает большей скоростью.

Финиширование в эстафете идентично бегу на короткие дистанции и производится тремя способами:

1. Пробеганием
 2. Рывок грудью вперед
 3. Финиш боком.
- После финиша легкоатлет постепенно снижает скорость, после чего переходит на ходьбу. Рекомендуется снижать скорость на протяжении 30-50 метров.

Правила эстафетного бега.

Длина эстафетной палочки 28-30 см, окружность 12-13 см, а масса 50-150 грамм. Изготавливается из деревянного, металлического или пластмассового материала в виде полый трубки. Цвет красный, желтый, оранжевый или любой другой, который будет легко различим для судей и болельщиков.

Эстафетная палочка должна находиться в руках участников команды от старта и до финиша. При этом существует правило, согласно которому передача осуществляется с перекладыванием эстафетной палочки с одной руки в другую. Бегун передает эстафету правой рукой в левую руку принимающего бегуна. Как только бегун принимает эстафетную палочку, он перекладывает её в правую руку и таким же образом передает её следующему.

Правила передачи эстафетной палочки:

1. Передача производится в 20-метровой зоне. Если эстафета была передана до или после указанной зоны команда дисквалифицируется.
 2. Палочка должна вкладываться в руку, т.е. ее нельзя бросать или перекачивать. Если палочка упала, то поднять ее разрешается спортсмену, который нес эстафету. В противном случае снимается вся команда.
 3. Каждый спортсмен бежит по своей дорожке от 1 до 4 этапа.
 4. Каждый участник может бежать только один отрезок.
 5. Если эстафету пробежало 3 и менее человек, тогда команда снимается с эстафеты.
 6. Любое нарушение одного из спортсменов является поводом для дисквалификации всей команды.
- Если эстафета подразумевает отрезки 400 и более метров, тогда после первого круга разрешается бег по общей дорожке. При этом старт и первый этап проходят по отдельным дорожкам..

Практические задания:

Выполнение передачи эстафетной палочки на месте. Выполнение передачи эстафетной палочки в движении (20-30м).

Выполнение передачи эстафетной палочки в "коридоре" передачи эстафеты.

Выполнение передачи эстафеты 4х100

Прыжок в длину с места

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами характеризует скоростно-силовую подготовленность и выполняется на специальную прыжковую дорожку с разметкой. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью.

Основные ошибки в технике прыжка:

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

Подводящие упражнения

И. п. - исходное положение

1. И. п. - полуприсед, руки отведены назад. Выполнить энергичный мах руками вперёд-вверх с одновременным разгибанием ног и подъёмом на носки. И. п. - полуприсед (глубокий присед), руки отведены назад. Выполнить энергичный мах руками вперёд-вверх с одновременным прыжком вверх толчком обеими ногами.
2. И. п. - упор присев. Выполнить прыжок вверх с махом рук вверх и мягким приземлением в полуприсед, руки вперёд.
3. И. п. - полуприсед, руки отведены назад. Небольшой прыжок вперёд (на гимнастический мат) в положение полуприседа, руки вперёд.
4. Прыжки в длину с места на гимнастический мат или в яму с песком: на технику, на заданную длину по ориентирам.
5. *Упражнения, развивающие скоростно-силовые способности (прыгучесть)*
6. Выпрыгивание из полуприседа и приседа вверх с максимальным усилием и с отягощением (набивным мячом) на плечах.
7. Прыжки на обеих ногах (в приседе) с продвижением вперёд 15 -20 м.
8. Прыжки на обеих ногах через гимнастическую скамейку с последующим быстрым и мощным прыжком в длину с приземлением на гимнастический мат
9. Спрыгивание с повышенной опоры 30-50 см с приземлением на слегка
10. согнутые в коленном суставе ноги и быстрым и мощным прыжком в длину с приземлением на гимнастический мат.
11. Прыжок в длину с места через препятствие высотой 50-70 см (натянутая резиновая лента), установленное на расстоянии 1 м от места отталкивания.

Прыжок в длину с разбега

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

Дальность прыжка в длину зависит от скорости разбега, мощности

отталкивания, угла вылета общего центра массы тела, техники приземления

Техника выполнения. Прыжок в длину состоит из следующих фаз:

разбега, отталкивания, полёта и приземления.

Основные ошибки в технике прыжка:

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

Подводящие упражнения

1. Имитация движений рук и ног при отталкивании на месте.
2. Прыжки в длину с места толчком одной ноги и приземлением на обе ноги.
3. Прыжки в длину с места, отталкиваясь одной (толчковой) ногой.

И. п. - стоя на толчковой ноге около прыжковой ямы (гимнастических матов), маховая нога, согнутая в колене, находится в *безопорном положении*, около толчковой. Выполнить несколько (2- 4) непрерывных движений (размахиваний) маховой ногой вперёд-назад с последующим активным махом от бедра, из крайне заднего положения, вперёд-вверх и одновременным отталкиванием толчковой ногой. Приземлиться на две ноги.

4. Прыжки в длину с 2-3 шагов разбега
5. Прыжки в длину с небольшого разбега через вертикальное препятствие высотой 90 см и более.
6. Прыжки в длину с небольшого разбега через планку (натянутую резиновую ленту), установленную на высоте 50-60 см и на расстоянии, равном половине длины прыжка от бруса отталкивания.
7. Прыжки в длину с небольшого разбега через ленту, расположенную на предполагаемом месте приземления.

Упражнения, развивающие скоростно-силовые способности

1. Бег 15-25 м с максимальной скоростью.
2. Отталкивание вверх из и. п. - стойка на колене маховой ноги, туловище прямо: на месте, с продвижением вперёд; с прыжком в яму с песком (или на гимнастический мат) и приземлением на две ноги.
3. Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперёд 20-30 м. 4. Прыжки на двух ногах с подтягиванием коленей к груди: на месте; с продвижением вперёд 15-20 м.
4. Соскок с возвышения (30-50 см) на одну ногу с последующим прыжком в длину и приземлением на обе ноги в яму с песком или на гимнастический мат.
5. Стоя лицом к гимнастической стенке, хват за рейку на уровне плеч. Приседания (или полуприсед) с партнёром на плечах. Туловище держать прямо, упражнение выполнять без пауз. При разгибании ног подняться на носки.
6. Непрерывное (без паузы) последовательное выполнение комплекса упражнений в течение 40 с (на месте): прыжки вверх с подтягиванием коленей к груди 10 с; приседания 10 с; из упора присев толчком ног переход в упор, лёжа и обратно 10 с; подскоки на передней части стопы 10 с.

Метание малого мяча и гранаты на дальность

Метание спортивного снаряда на дальность проводится на стадионе или любой ровной площадке в коридор шириной 15 м.

Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо». Другие способы метания запрещены. Чем больше величина силы и длина пути воздействия силы на мяч (гранату) и меньше время приложения силы к снаряду, тем выше скорость вылета мяча (гранаты).

Основные ошибки в технике метания спортивного снаряда:

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

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

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств, необходимых для метания

1. Сжатие кистью теннисного мяча, эспандера (резинового, пружинного).
2. Сгибание и разгибание кистей рук с гантелями в вертикальной плоскости.
3. Круговые движения кисти руки с гантелью.
4. Движение кисти руки с гантелью по восьмёрке.
5. Руки с гантелями вверх. Сгибание и разгибание рук в локтевых суставах с опусканием гантелей за голову.

6. Круговые движения руками с гантелями вперёд и назад с большой амплитудой.
7. Метание набивного мяча (1-3 кг) из-за головы двумя руками на дальность из и. п. стоя на одном колене; стоя на коленях.
- При выполнении бросковых упражнений с набивным мячом необходимо концентрировать внимание на взрывном характере проявления усилий.
8. Метание малого мяча, гранаты на дальность: с места; с разбега.
- Перед метанием необходимо сделать разминку, чтобы не травмировать локтевой и плечевой суставы, мышцы спины. Первые броски выполнять свободно с небольшим усилием метаемой руки.
- Количество бросков за одно тренировочное занятие может быть 20 раз.

Контрольные нормативы

№	Нормативы	юноши			девушки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 60 м. (сек.)	8,4	8,8	9,2	9,7	10,0	10,5
2.	Бег 100м. (сек.)	14,0	14,5	15,0	16,0	17,0	17,5
3.	Бег 2000 м. 3000 м. (мин. сек.)	13.30	14.30	15.30	10.00	11.00	12.00
4.	Кросс 1000 м. (мин. сек.)	3.36	3.50	4.00	4.23	4.40	4.30
5.	Прыжок в длину с места (см.)	230	215	210	185	175	165
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	440	410	380	380	350	320
7.	Шестиминутный бег (м.)	1500	1450	1350	1250	1200	1100
8.	Прыжки со скакалкой (раз в 1м)	140	125	110	150	135	120
9.	Метание гранаты 700 гр. 500	38	32	26	22	19	16
10.	Челночный бег 10 x10м. (сек)	27	28	30			

Основная и дополнительная учебная литература и электронно-библиотечные системы по дисциплине

Основная учебная литература:

1. Лях, В. И. Физическая культура : 10 – 11-е классы: базовый уровень : учебник / В. И. Лях. — 11-е изд., стер. — Москва : Просвещение, 2023. — 271 с. — ISBN 978-5-09-103628-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/408869> (дата обращения: 03.02.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

Дополнительная учебная литература:

1. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка : учебное пособие для спо / А. А. Зайцев [и др.] ; под общей редакцией А. А. Зайцева. — 3-е изд. — Москва : Юрайт, 2024. — 321 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-19946-8. — URL: <https://urait.ru/bcode/557361> (дата обращения: 07.10.2024). — Текст : электронный. — Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Физическое воспитание в образовательных учреждениях : учебное пособие для спо / А. А. Зайцев [и др.] ; под общей редакцией А. А. Зайцева. — 3-е изд. — Москва : Юрайт, 2024. — 141 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-20652-4. — URL: <https://urait.ru/bcode/558516> (дата обращения: 01.11.2024). — Текст : электронный. — Режим доступа: для авториз. пользователей.

3. Туревский И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО : учебное пособие для спо / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. — 2-е изд. — Москва : Юрайт, 2024. — 148 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11519-2. — URL: <https://urait.ru/bcode/535174> (дата обращения: 01.12.2023). — Текст : электронный. — Режим доступа: для авториз. пользователей.

4. Жданкина Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для спо / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва : Юрайт, 2024. — 128 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru/bcode/556353> (дата обращения: 03.06.2024). — ISBN 978-5-534-19367-1. — Текст : электронный. — Режим доступа: для авториз. пользователей.

Электронно-библиотечные системы, электронные базы периодических изданий.

Каждый обучающийся в течение всего периода обучения обеспечен индивидуальным неограниченным доступом к электронно-библиотечным системам, электронным базам периодических изданий:

1. Электронно-библиотечная система «Лань» - <http://e.lanbook.com>
2. Электронно-библиотечная система «Знаниум» - www.znanium.com
3. Электронно-библиотечная система «Юрайт» - <http://urait.ru>

Доступ к ЭБС из локальной сети КГПИ КемГУ свободный, с домашних ПК — авторизованный. Кроме того, для студентов и преподавателей доступны ресурсы Межвузовской электронной библиотеки (МЭБ) (<https://icdlib.nspu.ru>), Базы данных периодических изданий East View (<https://dlib.eastview.com/browse>), Научной электронной библиотеки (<https://www.elibrary.ru>), Национальной электронной библиотеки, сетевая электронная библиотека (СЭБ) — <https://seb.e.lanbook.com>.

Электронные образовательные ресурсы и профессиональные базы данных

1. Статьи по физической культуре – <http://window.edu.ru/resource/547/58547>
2. Официальный сайт студенческого спортивного союза России – <http://www.studsport.ru/>
3. Официальный сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» – <https://www.gto.ru>
4. Официальный сайт FISU – International University Sports Federation - <http://www.fisu.net>
5. История Олимпийских игр современности – URL : <http://www.olympichistory.info/>
6. Информация о физической культуре в жизни современного человека – <http://www.rostmaster.ru/lib/gymnastics/gymnastics-0056.shtml>
7. База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ – <https://www.minsport.gov.ru/sport/physicalculture/statisticheskaya-inf/>