

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
«БОГАТОВСКОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ УЧИЛИЩЕ»

РАССМОТРЕНО

На заседании методической комиссии
общеобразовательных дисциплин

 / _____
« 30 » 08 20 16 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБПОУ «Богатовское
профессиональное училище»

И.В. Чугунов/
« 30 » 08 20 16 г.

Методические рекомендации по организации и выполнению
практических работ
по учебной дисциплине
ОУД.05 Физическая культура
общеобразовательного цикла
по профессии: 08.01.08 Мастер отделочных строительных работ

Разработал:
Преподаватель: Попов
Дмитрий Валериевич

с. Богатое, 2016 г.

Содержание

1.	Пояснительная записка.....	3
2.	Перечень практических работ	9
3.	Практическая работа №1	20
4.	Практическая работа №2.....	21
5.	Практическая работа №3.....	24
6.	Практическая работа №4.....	29
7.	Практическая работа №5.....	30
8.	Практическая работа №6.....	30
9.	Практическая работа №7.....	31
10.	Практическая работа №8.....	31
11.	Практическая работа №9.....	33
12.	Практическая работа №10.....	33
13.	Практическая работа №11.....	34
14.	Практическая работа №12.....	34
15.	Практическая работа №13.....	35
16.	Практическая работа №14.....	36
17.	Практическая работа №15.....	38
18.	Практическая работа №16.....	40
19.	Практическая работа №17.....	40
20.	Практическая работа №18.....	41
21.	Практическая работа №19.....	43
22.	Практическая работа №20.....	43
23.	Практическая работа №21.....	45

24.	Практическая работа №22.....	46
25.	Практическая работа №23.....	49
26.	Практическая работа №24.....	52
27.	Практическая работа №25.....	56
28.	Практическая работа №26.....	57
29.	Практическая работа №27.....	62
30.	Практическая работа №28.....	63
31.	Практическая работа №29.....	64
32.	Практическая работа №30.....	65
33.	Практическая работа №31.....	67
34.	Практическая работа №32.....	69
35.	Практическая работа №33.....	70
36.	Практическая работа №34.....	70
37.	Практическая работа №35.....	71
38.	Практическая работа №36.....	72
39.	Практическая работа №37.....	74
40.	Практическая работа №38.....	75
41.	Практическая работа №39.....	77
42.	Практическая работа №40.....	77
43.	Практическая работа №41.....	78
44.	Практическая работа №42.....	79
45.	Практическая работа №43.....	80
46.	Практическая работа №44.....	82
47.	Практическая работа №45.....	82
48.	Практическая работа №46.....	84

49.	Практическая работа №47.....	85
50.	Практическая работа №48.....	87
51.	Практическая работа №49.....	89
52.	Практическая работа №50.....	90
53.	Практическая работа №51.....	93
54.	Практическая работа №52.....	96
55.	Практическая работа №53.....	101
56.	Практическая работа №54.....	104
57.	Практическая работа №55.....	105
58.	Практическая работа №56.....	107
59.	Практическая работа №57.....	110
60.	Практическая работа №58.....	111
61.	Практическая работа №59.....	111
62.	Практическая работа №60.....	115
63.	Практическая работа №61.....	116
64.	Практическая работа №62.....	117
65.	Практическая работа №63.....	119
66.	Практическая работа №64.....	119
67.	Практическая работа №65.....	120
68.	Практическая работа №66.....	121
69.	Практическая работа №67.....	123
70.	Практическая работа №68.....	124
71.	Практическая работа №69.....	125
72.	Практическая работа №70.....	126
73.	Практическая работа №71.....	127

74.	Практическая работа №72.....	134
75.	Практическая работа №73.....	137
76.	Практическая работа №74.....	137
77.	Практическая работа №75.....	138
78.	Практическая работа №76.....	138
79.	Практическая работа №77.....	139
80.	Практическая работа №78.....	140
81.	Практическая работа №79.....	140
82.	Практическая работа №80.....	141
83.	Практическая работа №81.....	141
84.	Практическая работа №82.....	142
85.	Практическая работа №83.....	142
86.	Практическая работа №84.....	145
87.	Практическая работа №85.....	146
88.	Рекомендуемая и используемая литература.....	147

1. Пояснительная записка

Дисциплина Основы безопасности жизнедеятельности изучается студентами в объеме 171 час.

Реализация программы обеспечит компетентность будущих специалистов в области **Физической культуры**, как неотъемлемой части их профессионализма в период вступления в самостоятельную жизнь.

Ведущей дидактической целью практических занятий является формирование практических умений, необходимых в последующей учебной деятельности и жизни.

На практических занятиях студенты овладевают первоначальными умениями и навыками, которые будут использовать в профессиональной деятельности и жизненных ситуациях.

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.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь**:

- обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний;
- организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек;
- определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления;
- использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности;
- использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования;
- составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности;

- технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной;
- разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др;
- оказывать первую помощь при травмах и обморожениях;
- выполнять технику игровых элементов на оценку;
- оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации;
- выполнять специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса;
- оказывать доврачебную помощь пострадавшему;
- составлять и выполнять индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью;
- осуществлять контроль за состоянием здоровья;
- составлять и выполнять с группой комбинации из спортивно-гимнастических и акробатических элементов, включая дополнительные элементы;
- осуществлять самоконтроль;
- осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике);
- оказать первую медицинскую помощь при травмах;
- осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике);
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах.
- грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать:**

- современного состояния физической культуры и спорта;
- оздоровительные системы физического воспитания.
- формы и содержания физических упражнений;
- основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиены;
- требования, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности;
- применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении;
- методы здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером;

- правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом;
- правил соревнований по избранному игровому виду спорта;
- техники безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и бассейне;
- средств и методов тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой;
- грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики.
- средств и методов при занятиях дыхательной гимнастикой;
- техники безопасности при занятии спортивной аэробикой;

Описание каждой практической работы содержит:

1. тему, цели работы;
2. краткий теоретический материал;
3. порядок выполнения работы, а так же перечень контрольных вопросов, с целью выявить и устранить недочеты в освоении рассматриваемой темы;

Для получения дополнительной, более подробной информации по изучаемым вопросам, приведено учебно-методическое обеспечение. Организация и проведение занятий, в частности подготовка студентов к занятию, инструктаж, выполнение студентами заданий, оформление работы, значительно упрощаются с методической точки зрения, когда существуют письменные методические указания по их проведению

Цель методических указаний - обеспечить четкую организацию проведения практических занятий по дисциплине Физическая культура, дать возможность студентам, пропустившим учебное занятие, самостоятельно выполнить, оформить и защитить практическую работу.

2.Перечень практических работ.

1. Практическая работа №1

Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Бег на дистанцию 100 метров.

2. Практическая работа №2

Контрольный бег на дистанции 60 – 100 метров.

3. Практическая работа №3

Эстафетный бег 4х100, 4х400 м.

4. Практическая работа №4

Бег по прямой с различной скоростью.

5. Практическая работа №5

Равномерный бег 2 000 м – девушки, 3 000 м – юноши.

6. Практическая работа №6

Контрольный бег 2 000 м – девушки, 3 000 м – юноши.

7. Практическая работа №7

Координационный тест – челночный бег 3х10 м.

8. Практическая работа №8

Техника старта.

9. Практическая работа №9

Техника стартового разбега.

10. Практическая работа №10

Техника финиширования.

11. Практическая работа №11

Оценка техники старта, стартового разбега, финиширования.

12. Практическая работа №12

Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

13. Практическая работа №13

Прыжки в высоту способом «прогнувшись».

14. Практическая работа №14

Прыжки в высоту способом «перешагивание».

15. Практическая работа №15

Прыжки в высоту способом «ножницы».

16. Практическая работа №16

Контроль прыжков с разбега способами: «прогнувшись», «согнув ноги», «перешагивание».

17. Практическая работа №17

Прыжок в длину с места толчком с двух ног.

18. Практическая работа №18

Перекидной прыжок.

19. Практическая работа №19

Оценка техники перекидного прыжка.

20. Практическая работа №20

Техника метания гранаты массой 500 г (девушки) 700 г (юноши).

21. Практическая работа №21

Контроль метания гранаты массой 500 г (девушки) 700 г (юноши).

22. Практическая работа №22

Техника безопасности. Передвижение переменным двухшажным ходом.

23. Практическая работа №23

Передвижение одновременным бесшажным ходом.

24. Практическая работа №24

Передвижение одновременным одношажным ходом.

25. Практическая работа №25

Передвижение коньковым ходом.

26. Практическая работа №26

Передвижение попеременным четырехшажным ходом.

27. Практическая работа №27

Переход с попеременных ходов на одновременные.

28. Практическая работа №28

Бег на лыжах на дистанцию 3000 метров.

29. Практическая работа №29

Бег на лыжах на дистанцию 5000 метров.

30. Практическая работа №30

Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Общеразвивающие упражнения.

31. Практическая работа №31

Упражнения с гантелями.

32. Практическая работа №32

Упражнения с мячом, обручем (девушки).

33. Практическая работа №33

Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний.

34. Практическая работа №34

Упражнения для коррекции нарушений осанки.

35. Практическая работа №35

Упражнения на внимание, висы и упоры.

36. Практическая работа №36

Упражнений у гимнастической стенки.

37. Практическая работа №37

Упражнения для коррекции зрения.

38. Практическая работа №38

Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.

39. Практическая работа №39

Силовой тест – подтягивание на низкой перекладине.

40. Практическая работа №40

Силовой тест - подтягивание на высокой перекладине.

41. Практическая работа №41

Сгибание и разгибание рук на брусьях.

42. Практическая работа №42

Поднимание ног в висе до касания перекладины.

43. Практическая работа №43

Техника безопасности. Ловля и передача мяча.

44. Практическая работа №44

Ведение, броски мяча в корзину (с места).

45. Практическая работа №45

Ведение, броски мяча в корзину (в движении, в прыжке).

46. Практическая работа №46

Приемы овладения мячом,- вырывание и выбивание.

47. Практическая работа №47

Техника безопасности. Прием техники защиты — перехват.

48. Практическая работа №48

Техника накрывания.

49. Практическая работа №49

Тактика нападения.

50. Практическая работа №50

Тактика защиты.

51. Практическая работа №51

Техника безопасности. Исходное положение, стойки, перемещения.

52. Практическая работа №52

Техника передачи, подачи.

53. Практическая работа №53

Нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками.

54. Практическая работа №54

Техника безопасности. Прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону.

55. Практическая работа №55

Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди и животе, блокирование.

56. Практическая работа №56

Тактика нападения, тактика защиты.

57. Практическая работа №57

Техника безопасности. Передача и ловля мяча в тройках.

58. Практическая работа №58

Передача и ловля мяча с откосом от площадки.

59. Практическая работа №59

Бросок мяча из опорного положения с сопротивлением защитнику.

60. Практическая работа №60

Перехваты мяча.

61. Практическая работа №61

Техника безопасности. Выбивание или отбор мяча.

62. Практическая работа №62

Тактика игры. Скрестное перемещение.

63. Практическая работа №63

Подстраховка защитника, щита.

64. Практическая работа №64

Нападение. Контратака.

65. Практическая работа №65

Техника безопасности. Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги.

66. Практическая работа №66

Удары головой на месте и в прыжке.

67. Практическая работа №67

Остановка мяча ногой.

68. Практическая работа №68

Техника безопасности. Остановка мяча грудью.

69. Практическая работа №69

Отбор мяча.

70. Практическая работа №70

Обманные движения.

71. Практическая работа №71

Техника игры вратаря.

72. Практическая работа №72

Тактика нападения, тактика защиты.

73. Практическая работа №73

Техника безопасности занятий. Круговой метод тренировки с эспандерами.

74. Практическая работа №74

Круговой метод тренировки амортизаторами из резины.

75. Практическая работа №75

Круговой метод тренировки гантелями.

76. Практическая работа №76

Круговой метод тренировки гирей, штангой.

77. Практическая работа №77

Техника безопасности. Дыхательные упражнения йогов.

78. Практическая работа №78

Методика дыхательной гимнастики Лобановой- Поповой.

79. Практическая работа №79

Методика дыхательной гимнастики Стрельниковой, метод Бутейко.

80. Практическая работа №80

Техника безопасности. Подскоки, амплитудные махи ногами

81. Практическая работа №81

Упражнения для мышц живота.

82. Практическая работа №82

Отжимание в упоре лежа (четырёхкратное исполнение подряд).

83. Практическая работа №83

Техника безопасности. Кувырки вперед и назад.

84. Практическая работа №84

Падение в упор лежа.

85. Практическая работа №85

Перевороты вперед, назад, в сторону. Подъем разгибом с лопаток, шпагаты.

Правила выполнения практических работ

В процессе проведения практических занятий Физической культуре студенты:

находят подтверждение теоретических положений, убеждаются в наличии определенных закономерностей и алгоритмов поведения;

формируют практические умения и навыки организации и проведения спасательных мероприятий, вырабатывают умение сравнивать, анализировать, обрабатывать теорию, устанавливать зависимости, делать выводы и обобщения, оформлять результаты исследования.

Типичными заданиями для практических занятий по Физической культуре являются:

Выполнение комплексов физических упражнений;

Сдача контрольных нормативов.

Состав заданий для занятия планируется с таким расчетом, чтобы за отведенное время они могли быть качественно выполнены большинством студентов. Для эффективного использования времени, отводимого на практические занятия, подобраны дополнительные задания для студентов, работающих в более быстром темпе.

План занятия включает в себя следующие пункты:

1. внеаудиторная самостоятельная подготовка студентов к занятию;
2. проверка преподавателем теоретической подготовленности студентов к занятию;
3. инструктирование студентов по проведению ими практической работы;
4. выполнение практических заданий;
5. обсуждение итогов выполнения работы;
6. оформление отчета о проделанной работе;
7. оценка преподавателем выполненных заданий и степени овладения студентами соответствующими умениями.

Практические занятия носят репродуктивный, частично-поисковый и поисковый характер.

Работы, носящие репродуктивный характер, отличаются тем, что при их проведении студенты пользуются подробными инструкциями, в которых указаны:

1. цель работы;
2. пояснения (теоретические положения и понятия);
3. оборудование и материалы;
4. порядок выполнения работы;
5. тип выводов (без формулировок);
6. контрольные вопросы;
7. литература.

Работы, носящие частично-поисковый характер, отличаются тем, что при их проведении студенты не пользуются подробными инструкциями, им не дается порядок выполнения необходимых действий; такие работы требуют от студентов самостоятельного подбора материала и методики, выбора способов выполнения работы.

В работах, носящих поисковый характер, студенты должны решить новую для них проблему, опираясь на имеющиеся у них теоретические знания.

При планировании практических занятий используется сочетание репродуктивных, частично-поисковых и поисковых заданий.

Оценки за выполнение работы могут выставляться в форме зачета или дифференцированно.

Практические работы выполняются каждым студентом самостоятельно в полном объеме и согласно содержанию методических указаний.

Методика проведения практических занятий

Порядок выполнения практических занятий включает:

1. Краткое сообщение преподавателя о целях практического занятия, порядке его проведения и оформления отчета.
2. Выдачу вариантов задания.
3. Выполнение задания студентами.
4. Индивидуальные консультации преподавателя в ходе проведения практического занятия.
5. Подведение итогов практического занятия преподавателем.
6. Информацию о следующих практических занятиях.

Правила оформления практических работ:

1. Практические работы выполняются в отдельной тетради.
2. Таблицы, рисунки, схемы чертят простым карандашом с помощью линейки.
3. Работы выполняются аккуратно, разборчивым почерком.
4. Практическая работа выполняется в аудитории.

Отчет о выполненной работе должен содержать:

1. Тему занятия, тему и номер практической работы.

2. Исходные данные практического занятия в соответствии с заданным вариантом.
3. Выполненное задание.
4. Ответы на контрольные вопросы.

Критерии оценки:

1. «5» -правильно, грамотно выполненные задания и ответ на контрольные вопросы.
2. «4» -правильно и грамотно выполненные задания.
3. «3» -выполнено не менее 60 % задания.
4. «2» -выполнено менее 60% задания.

Перед выполнением работы студент должен отчитаться перед преподавателем за выполнение предыдущей работы. Студент должен на уровне понимания и воспроизведения предварительно усвоить необходимую для выполнения практических работ теоретическую и практическую информацию.

Студент, пропустивший практическую работу по какой либо причине, выполняет пропущенную работу самостоятельно, пользуясь, при необходимости, консультациями преподавателя.

Порядок отчетности по практическому занятию

Студенты, отсутствующие на практическом занятии, выполняют задания практического занятия самостоятельно, получая при необходимости консультации преподавателя.

Не зачтенный отчет по практическому занятию должен быть исправлен и повторно сдан на проверку.

Все замечания, сделанные преподавателем, должны быть устранены до дифференцированного зачета.

Выполненные практические задания сдаются преподавателю во время зачета. Без выполнения заданий студент до зачета не допускается.

Практическая работа №1

Тема: Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Бег на дистанцию 100 метров.

Наименование работы: Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Бег на дистанцию 100 метров.

Цель: Ознакомиться с техникой безопасности при занятиях легкой атлетикой. Изучение техники бега на дистанцию 100 метров.

Время: 4 часа

Материально-техническое обеспечение: учебник Бишаева, А.А. Физическая культура , необходимый спортивный инвентарь.

Методика выполнения

Техника бега на дистанцию 100 метров

Дистанция делится на четыре этапа, для каждого из которых у бегуна должна быть выработана техника спринтерского бега:

1. Старт
2. Стартовый разгон
3. Бег по дистанции
4. Финиш

Бег всегда начинается с низкого старта. Эта позиция позволяет сгруппироваться, максимально зарядить свою внутреннюю «пружину».

Сильная нога ставится спереди, руки – на ширине плеч. По команде «внимание!» центр тяжести переносится вперёд, таз поднимается до уровня плеч. После свистка нужно сильно оттолкнуться от колодок и при этом начинать работать руками.

Движения рук прямо связаны с амплитудой нижних конечностей, и за счёт грамотного ускорения отталкивания можно быстрее разогнаться. При беге обязательно сгибать руки в локтях.

На втором этапе (25-30 метров) вы набираете скорость, которую потом надо сохранить до самого финиша. Достигается это за счёт максимального увеличения длины и частоты шага. Разгон удобней всего брать, когда корпус сильно наклонен вперёд – в таком случае масса тела способствует ускорению. Постепенно с увеличением скорости бегун выпрямляется. На

этой стадии ключевую роль играют скоростные качества спортсмена и инерция, наработанная за первые метры.

Независимо от уровня подготовки, возраста и квалификации, максимальная скорость достигается к 6 секунде, а после 8 она постепенно снижается.

Техника бега на 100 метров предполагает бег на носках, не касаясь пятками пола. Минимальная площадь соприкосновения позволяет сохранить скорость, мощно отталкиваться от земли.

Закончить забег нужно на максимальной скорости, чтобы показать лучший результат.

Практическая работа №2

Тема: Контрольный бег на дистанции 60 – 100 метров.

Наименование работы: Контрольный бег на дистанции 60 – 100 метров.

Цель: Сдача норматива.

Время: 3 часа.

Материально-техническое обеспечение: учебник Бишаева, А.А.
Физическая культура , необходимый спортивный инвентарь.

Методика выполнения

Техника бега 60 метров

Старт должен обеспечить возможность быстро развить максимальную скорость. Такую возможность лучше всего предоставляет низкий старт с использованием стартового станка и колодок, расположение которых может осуществляться 3-мя способами:

обычный старт — одну колодку устанавливают перед линией старта на расстоянии от 1 до 1,5 стопы легкоатлета в зависимости от веса, быстроты и силы спортсмена, а заднюю в 2 стопах от нее;

растянутый старт – от передней колодки до линии старта 2 стопы, между колодками 1 стопа;

сближенный старт – передняя колодка располагается, как в обычном старте, а расстояние между колодками, как в растянутом старте.

Угол наклона передней колодки при обычном и сближенном старте 45-48°, при растянутом старте 50°. Угол наклона задней колодки при сближенном старте и расположении передней колодки на расстоянии 1 стопы от линии старта 60°, а на расстоянии 1,5 стопы от линии старта 70°. Угол наклона задней колодки при растянутом и обычном старте при расположении передней колодки на расстоянии 1 стопы от линии старта 75°, а при обычном старте и расположении передней колодки на расстоянии 1,5 стопы от линии старта 80°. Общее правило: чем ближе колодки к стартовой линии, тем меньше угол их наклона. Оси передней и задней колодки располагают на расстоянии 20 см между ними.

Выполняя команду «старт», спортсмен становится перед колодками, приседает, выпрямленные ненапряженные руки ставит перед стартовой линией на ширине плеч. 4 пальца каждой руки смыкает, а большие пальцы образуют с сомкнутыми упругий свод. Одна нога упирается в переднюю колодку, вторая — в заднюю, носки обуви касаются дорожки. Задняя нога опускается на колено, руки подтягиваются за линию старта впритык к ней. Туловище выпрямляется, голова располагается по прямой линии с туловищем. В таком состоянии тяжесть тела равномерно воспринимается стопой передней ноги, коленом задней и руками равномерно.

После команды «внимание» колено задней ноги приподнимается, ноги слегка выпрямляются, что приводит к переносу центра тяжести тела вперед и вверх и распределению ее между руками и передней ногой. Ступни ног упираются в колодки, туловище прямое, таз располагается на 15 см выше плеч, голени ног параллельны. Оптимальным считается следующее расположение частей тела в позе старта: угол между голенью и бедром передней ноги 92—105°, а задней ноги 115—138°, между туловищем и бедром передней ноги 19—23°. Во время тренировок оптимальная поза проверяется транспортиром и подбирается точное место установки колодок. Спортсмен следит, чтобы тело не напрягалось и не сковывалось и концентрирует внимание на ожидании сигнала «старт».

По сигналу «старт» спортсмен энергично отталкивается от колодок двумя ногами, сгибает руки, заднюю ногу слегка разгибает и направляет бедром вперед, переднюю выпрямляет. Самое мощное отталкивание достигается при угле отталкивания 42—50° и угле между туловищем и бедром приближающейся к нему маховой ноги 30°.

Разбег должен обеспечить в минимальное время максимальную скорость бега. Это достигается стремительностью и правильностью выполнения шагов разбега. Тело должно выталкиваться под острым углом к беговой дорожке, движения должны быть быстрыми и сильными. При первом шаге передняя нога выпрямляется, бедро задней ноги поднимается чуть больше 90° по отношению к передней ноге. Одновременно бедро передней ноги поднимается на такой же угол по отношению к выпрямленной задней ноге. Тело должно быть наклонено так, чтобы бедро не доходило до горизонтальной линии. Для перехода ко второму шагу нога активно и быстро опускается и энергично отталкивается. Длина первого шага должна быть в пределах 1-1,3 м. При приближении к скорости бега на спринтерской дистанции наклон тела уменьшается, это происходит на 5-ой секунде бега. В разбеге скорость увеличивается, в основном, за счет увеличения длины шага вначале на 15 см, затем на 8 см. Ритм движения обеспечивается постепенным, не резким увеличением длины шага. За счет ускорения опускания ноги вниз увеличивается время полета и уменьшается время контакта с дорожкой. Руки в разбеге движутся с большей амплитудой, чем в последующем беге, а стопы ног ставятся шире, к концу разбега приближаясь к средней линии.

Пробегание дистанции — к началу этого этапа туловище легкоатлета уменьшает наклон до 80° , при отталкивании наклон уменьшается, при полете увеличивается. Нога опускается на дорожку на переднюю часть стопы и не опускается на стопу полностью. При отталкивании маховая нога перемещается вперед-вверх, когда ее бедро достигает высоты, при которой скорость начинает снижаться, опорная нога выпрямляется, движется назад-вверх, затем сгибается в колене и быстро перемещается бедром вниз-вперед и опускается на переднюю часть стопы. Скорость бега определяет соотношение длины и частоты шагов. У мастера бега на дистанцию 60 м частота шагов составляет 4,7—5,5 шагов/сек., длина шага зависит от роста спортсмена и определяется добавлением к 1,25 м 4% длины его тела. Мышцы более слабой ноги развивают на тренировках больше, чтобы добиться одинаковой длины шага с обеих ног и ритмичности бега. Согнутые руки движутся ритмично с движением ног, при направлении руки вперед угол в локтевом суставе сокращается, при движении назад — увеличивается. Кисти рук полусжаты без напряжения. Те мышцы, которые в данный момент не активны, должны расслабляться. Скорость бега увеличивается при навыке бежать легко, с расслаблением неактивных мышц.

Финиш предусматривает касание туловищем спортсмена ленточки, протянутой над финишной чертой. Ускорение касания ленточки достигается броском грудью (наклоном на последнем шаге груди вперед) или наклоном вперед и поворотом для касания ленточки плечом. При этом нужно предотвратить падение, выставляя вперед маховую ногу.

Практическая работа №3

Тема: Эстафетный бег 4x100, 4x400 м.

Наименование работы: Техника эстафетного бега 4x100, 4x400 м.

Цель: Ознакомиться с техникой эстафетного бега.

Время: 3 часа

Материально-техническое обеспечение: учебник Бишаева, А.А. Физическая культура , необходимый спортивный инвентарь.

Методика выполнения

На 1-м этапе бег начинается с низкого старта. Бегун держит эстафету в правой руке, сжимая ее конец тремя или двумя пальцами, а большим и указательным опирается на грунт у стартовой линии (рис. 46).

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

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



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

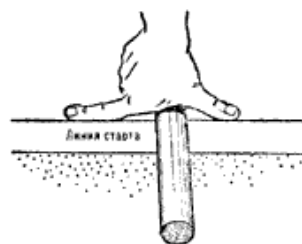


Рис. 46. Держание эстафетной палочки при низком старте

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

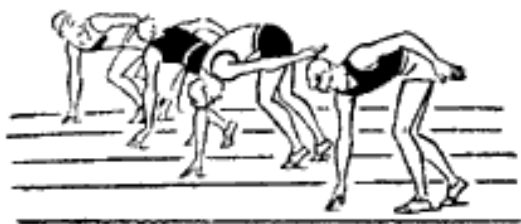


Рис. 48. Положение бегунов, принимающих эстафету на старте

Спортсмены, бегущие на 2, 3 и 4-м этапах, используют зоны разбега (10 м) и передачи (20 м), чтобы получить эстафету на максимальной скорости и пробежать свой этап с ходу. Для решения этой задачи бегун, принимающий эстафету, занимает позу, близкую к позе низкого старта (рис. 48). Встав правой ногой у линии, обозначающей начало разбега, он левую ногу ставит вперед, опирается правой рукой о дорожку, а левую руку отводит вверх-назад. В этом положении спортсмен смотрит назад под левое плечо на приближающегося бегуна. Бегун 1-го этапа приближается с максимальной скоростью к зоне передачи. Когда до зоны разбега ему остается 9—11 м, бегун 2-го этапа стремительно начинает бег вдоль правого края своей дорожки, стараясь развить возможно большую скорость, чтобы за 2—3 м до конца зоны догоняющий его бегун мог передать ему эстафету. Расстояние между бегунами во время передачи (1—1,3 м) равно длине отведенной назад руки бегуна, принимающего эстафету, и длине вытянутой вперед руки бегуна, передающего ее (рис. 49). Расстояние может увеличиваться за счет наклона туловища бегуна, передающего эстафету.

Скорость бегуна на этапах спринтерской эстафеты должна быть максимальной, ее нельзя снижать в зонах передачи. Показателем, характеризующим эффективность техники, может служить время прохождения бегуна с эстафетной палочкой 20-метровой зоны передачи. У спринтеров-мужчин высокой квалификации это

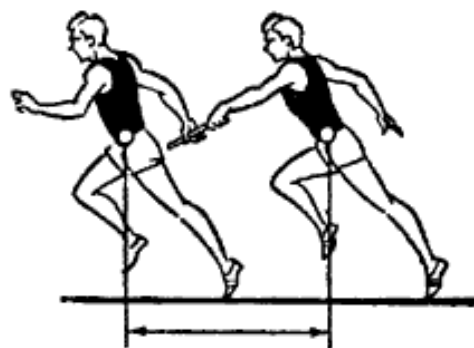


Рис. 49. Расстояние бегунов друг от друга в момент передачи эстафеты

расстояние преодолевается за 2,0 с и меньше, у женщин — за 2,2 с и меньше. Следовательно, стартующему бегуну необходимо почти полностью использовать 30-метровое расстояние, чтобы набрать самую высокую скорость. Лучше всего, если скорость бегунов в момент передачи эстафеты будет одинакова.

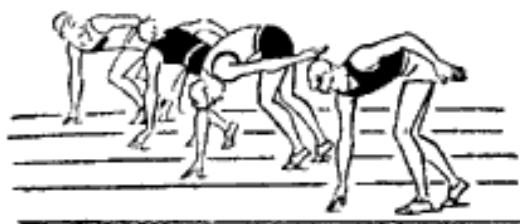


Рис. 48. Положение бегунов, принимающих эстафету на старте

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

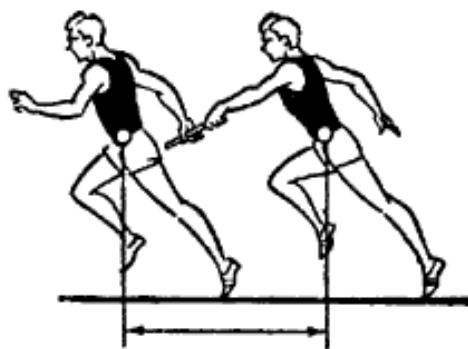


Рис. 49. Расстояние бегунов друг от друга в момент передачи эстафеты

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

На I этапе бегун стартует с низкого старта в вираж, как при старте на 200 м. Эстафетная палочка держится тремя пальцами правой руки, а указательный и большой пальцы выпрямлены и упираются в дорожку у стартовой линии.

Для того чтобы бегун I этапа бежал у бровки дорожки, он должен всегда держать палочку в правой руке, а передавать в левую руку своему партнеру. Бег по дистанции осуществляется с максимальной скоростью. Сложность заключается в передаче эстафетной палочки в ограниченной зоне на высокой скорости.

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

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

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

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

В зоне передачи бегуны должны бежать, не мешая друг другу, т.е. по краям беговой дорожки в зависимости от руки, осуществляющей передачу. При рациональной технике передачи эстафеты бегун, принимающий палочку,

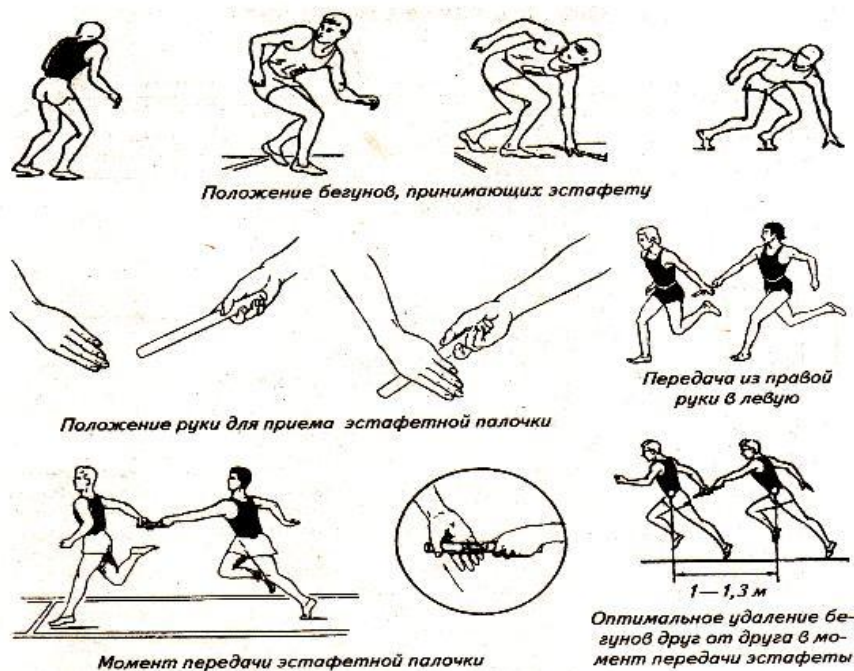
должен осуществлять бег и прием эстафеты не оглядываясь назад, сохраняя высокую скорость. Обычно бегун, принимающий эстафету, стартует или с высокого старта, или с низкого старта с опорой на одну руку. При высоком старте бегун поворачивает голову немного назад, чтобы видеть контрольную отметку и подбегающего к ней бегуна. При старте с опорой на одну руку бегун смотрит назад через плечо неопорной руки, или, опустив голову, смотрит назад под неопорной рукой.

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

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

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

Техника эстафетного бега



Практическая работа №4

Тема: Бег по прямой с различной скоростью.

Наименование работы: Бег по прямой с различной скоростью.

Цель: Ознакомиться с техникой бега по прямой с различной скоростью.

Время: 4 часа.

Материально-техническое обеспечение: учебник Бишаева, А.А.

Физическая культура , необходимый спортивный инвентарь.

Методика выполнения

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

Основным средством обучения данного вида легкой атлетики будет многократный бег с ускорением на различных отрезках, который должен

проводиться сначала в медленном темпе, а по мере освоения навыков бега – с более высокой скоростью.

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

- прямолинейная направленность;
- полное выпрямление толчковой ноги в сочетании с выпадом вперед бедра маховой ноги;
- захлестывание голени маховой ноги в момент вертикали;
- свободная и энергичная работа рук
- прямое положение туловища и головы;
- быстрая и мягкая постановка стопы на грунт с передней части.

Практическая работа №5

Тема: Равномерный бег 2 000 м – девушки, 3 000 м – юноши.

Наименование работы: Равномерный бег 2 000 м – девушки, 3 000 м – юноши.

Цель: Ознакомиться с техникой равномерного бега 2 000 м – девушки, 3 000 м – юноши.

Время: 3 часа

Материально-техническое обеспечение: учебник Бишаева, А.А. Физическая культура , необходимый спортивный инвентарь.

Методика выполнения

Равномерный бег не на результат 2000 м – девушки, 3000 м – юноши.

Практическая работа №6

Тема: Контрольный бег 2 000 м – девушки, 3 000 м – юноши.

Наименование работы: Контрольный бег 2 000 м – девушки, 3 000 м – юноши.

Цель: Контрольный бег 2 000 м – девушки, 3 000 м – юноши.

Время: 1 час

Материально-техническое обеспечение: учебник Бишаева, А.А.
Физическая культура , необходимый спортивный инвентарь.

Методика выполнения

Бег на результат 2000 м –девушки, 3000 м – юноши.

Практическая работа №7

Тема: Координационный тест – челночный бег 3х10 м.

Наименование работы: Координационный тест – челночный бег 3х10 м.

Цель: Изучение техники челночного бега 3х10 м.

Время: 1 час

Материально-техническое обеспечение: учебник Бишаева, А.А.
Физическая культура , необходимый спортивный инвентарь.

Методика выполнения

Подготовка:

- определение дистанции, выбор места проведения, разметка места проведения;
- разминка ученика, объяснение техники, демонстрация выполнения на собственном примере.

2. Выполнение:

- высокий старт;
 - сокращенное время на ускорение;
 - торможение с необходимостью коснуться земли, линии.
- Пробегаая последний отрезок, ученик уже не имеет необходимости тормозить, потому будет ускоряться, чтобы быстрее финишировать.
- разворот при помощи стопорящего шага, используемого в футболе, баскетболе;
 - возвращение на исходную точку аналогичным образом.

Практическая работа №8

Тема: Техника старта.

Наименование работы: Техника старта.

Цель: Изучить технику старта.

Время: 2 часа

Материально-техническое обеспечение: учебник Бишаева, А.А.
Физическая культура , необходимый спортивный инвентарь.

Методика выполнения

По команде «На старт!»:

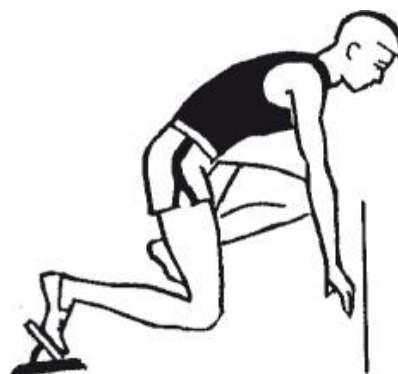
- подойти к колодкам и встать за ними;
- наклониться вперед и поставить руки на дорожку за колодками;
- толчковую (сильнейшую) ногу поставить на переднюю колодку, более слабую ногу поставить на заднюю колодку;
- опустить колено сзади стоящей ноги на дорожку;
- поставить руки к линии старта;
- четыре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



Выполнение команды «Внимание!»

По команде «Внимание!»:

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



По команде «Марш!»:

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



Практическая работа №9

Тема: Техника стартового разбега.

Наименование работы: Техника стартового разбега.

Цель: Изучить технику стартового разбега.

Время: 1 час

Материально-техническое обеспечение: учебник Бишаева, А.А.
Физическая культура, необходимый спортивный инвентарь.

Методика выполнения

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

Практическая работа №10

Тема: Техника финиширования.

Наименование работы: Техника финиширования.

Цель: Изучить технику финиширования

Время: 1 час.

Материально-техническое обеспечение: учебник Бишаева, А.А.
Физическая культура , необходимый спортивный инвентарь.

Методика выполнения

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

Практическая работа №11

Тема: Оценка техники старта, стартового разбега, финиширования.

Наименование работы: Оценка техники старта, стартового разбега, финиширования.

Цель: Сдача норматива техники старта, стартового разбега, финиширования.

Время: 1 час.

Материально-техническое обеспечение: учебник Бишаева, А.А.
Физическая культура, необходимый спортивный инвентарь.

Методика выполнения

См. практические работы №8, 9, 10

Практическая работа №12

Тема: Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Наименование работы: изучить техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»

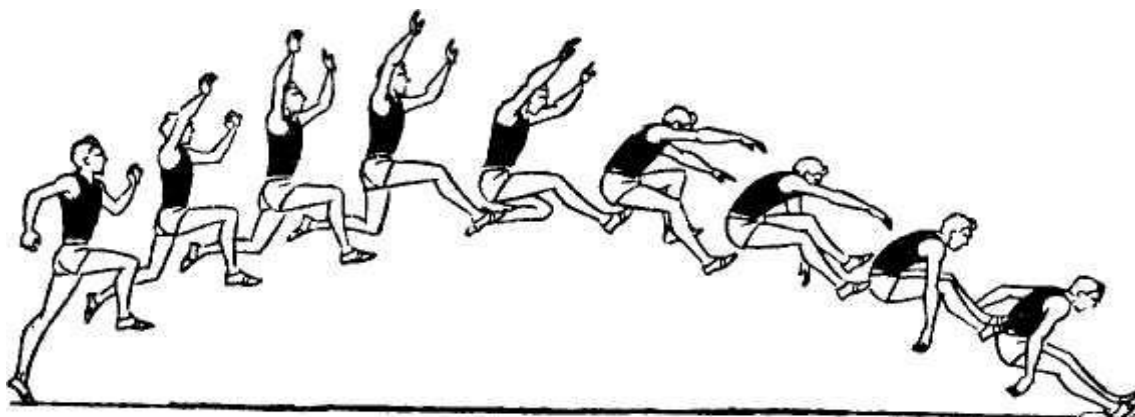
Цель: Сдача норматива техники старта, стартового разбега, финиширования.

Время: 1 час.

Материально-техническое обеспечение: учебник Бишаева, А.А.
Физическая культура, необходимый спортивный инвентарь.

Методика выполнения

После отталкивания в положении шага надо ногу, находящуюся сзади, подтянуть к передней и приблизить обе ноги к груди. Туловище в этом положении не следует сильно наклонять вперед. Примерно за 0,5 м до приземления ноги почти полностью выпрямляются. Руки, продолжая начатое движение, опускаются вперед-назад. Это компенсаторное (возмещающее) движение способствует лучшему разгибанию голеней перед приземлением и сохранению устойчивости.



Практическая работа №13

Тема: Прыжки в высоту способом «прогнувшись».

Наименование работы: Прыжки в высоту способом «прогнувшись».

Цель: Изучить технику прыжка в высоту способом «прогнувшись».

Время: 2 часа.

Материально-техническое обеспечение: учебник Бишаева, А.А.
Физическая культура, необходимый спортивный инвентарь.

Методика выполнения

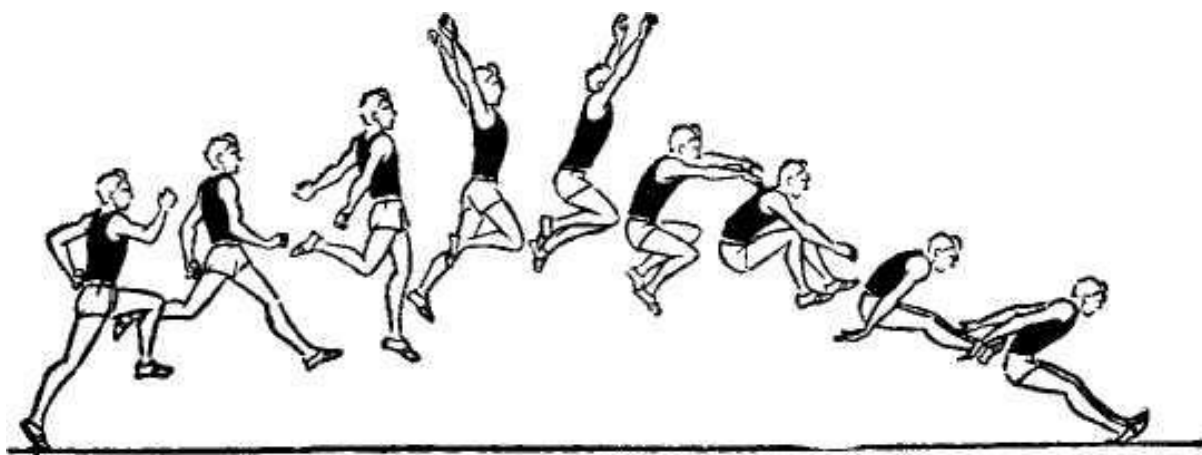
После вылета в «шаге» прыгун опускает маховую ногу вниз-назад, присоединяя ее к толчковой, которая к этому моменту немного продвинулась

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

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

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

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



Практическая работа №14

Тема: Прыжки в высоту способом «перешагивание».

Наименование работы: Прыжки в высоту способом «перешагивание».

Цель: Изучить технику прыжка в высоту способом «перешагивание».

Время: 1 час.

Материально-техническое обеспечение: учебник Бишаева, А.А.
Физическая культура, необходимый спортивный инвентарь.

Методика выполнения

Разбег состоит из 6 — 8 беговых шагов, выполняется под углом К планке в 30—45°. Отталкивание производится дальней от планки ногой на расстоянии 70 — 80 см от проекции планки. Для определения места отталкивания нужно встать боком к планке, вытянуть маховую руку, касаясь кистью планки, — это и будет искомое Место отталкивания. При подборе разбега необходимо помнить, Что пять нормальных шагов ходьбы составят три беговых шага. Толчковая нога на место отталкивания ставится почти прямая, не следует ее слишком сгибать в колене.

Мах выполняется прямой ногой, которая в высшей точке может слегка согнуться в колене. Туловище держится вертикально, руки, слегка согнутые в локтевых суставах, активно поднимаются вверх—вперед на уровень головы. Когда маховая нога находится над планкой, подтягивается толчковая нога, слегка согнутая в колене. Маховая нога опускается за планку, толчковая нога переносится через нее. В момент переноса толчковой ноги плечи поворачиваются в сторону планки, толчковая рука отводится назад, помогая увести плечи и туловище от планки.

Приземление осуществляется на маховую ногу боком, поворачиваясь грудью к планке. Приземляться можно в яму с песком, приподнятую над поверхностью разбега или, в условиях зала, на стопку матов. Главное, чтобы высота места приземления давала возможность после перехода через планку опустить почти прямую маховую ногу на место приземления. В противном случае техника прыжка способом «перешагивание» начинает искажаться, особенно в последней части полета. Стилль «перешагивание» можно использовать при изучении техники дугообразного разбега в «фосбери-флоп» у начинающих легкоатлетов.



Прыжок в высоту способом «перешагивание»

Практическая работа №15

Тема: Прыжки в высоту способом «ножницы».

Наименование работы: Прыжки в высоту способом «ножницы».

Цель: Техника прыжка в высоту способом «ножницы».

Время: 2 часа.

Материально-техническое обеспечение: учебник Бишаева, А.А.
Физическая культура, необходимый спортивный инвентарь.

Методика выполнения

Прыжок способом «ножницы» (рис.26) совершается так: из положения «шага» в полете (первый шаг) маховая нога, выпрямляясь, опускается, а толчковая продвигается вперед. Продолжая эти движения, маховая нога двигается назад, «забрасывая» голень в конце движения, а толчковая одновременно выносится (бедром) в согнутом положении вперед (второй шаг). Опускание маховой ноги сопровождается выведением таза вперед и наклоном туловища назад.



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

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

Руки после вылета в шаге поднимаются вверх и разносторонними круговыми движениями поддерживают равновесие. С опусканием маховой ноги (левой) разноименная рука (правая), выпрямляясь до конца в локтевом суставе, отводится назад и через сторону вверх. Другая рука, будучи согнутой в конце отталкивания, выпрямляется вперед в сторону и затем идет вверх. Вместе с

руками плечи прыгуна поворачиваются навстречу движению таза, что также способствует сохранению равновесия прыгуна. После выноса ног вперед, опускания рук и наклона туловища происходит приземление. Все движения в прыжке, напоминающем бег по воздуху, естественны, следуют одно за другим и координационно вытекают из разбега. В этом наибольшая ценность прыжка способом «ножницы».

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

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

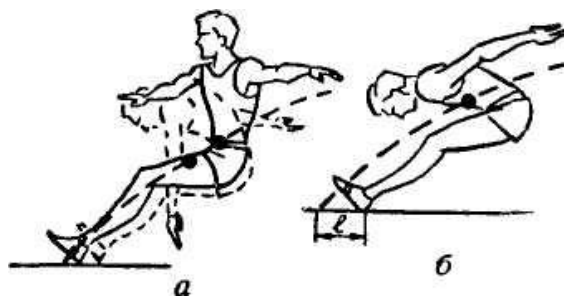


Рис. 27. Схема приземления способом сидя (а) и в группировке (б)

В варианте приземления «сидя» (рис. 27, а) при подготовке к приземлению прыгун слегка наклоняет туловище вперед, но активнее поднимает ноги вверх.

Выполняя приземление, прыгун подает таз и ноги несколько вперед, разгибаясь в тазобедренных суставах. Выполняя такое приземление, прыгун может коснуться песка ближе к точке пересечения траектории ОЦМТ с грунтом. В другом варианте приземления – «в группировке» (рис. 27, б) – прыгун, поднимая ноги вверх, одновременно наклоняет туловище вперед.

Можно порекомендовать и такое выполнение приземления. Незадолго перед касанием песка область таза прыгуна поворачивается в сторону (вправо или влево), ноги при этом выбрасываются в стороны и слегка поворачиваются

ступни ног. Умело выполненное такое приземление, не теряя дальности прыжка, исключает падение назад.

Практическая работа №16

Тема: Контроль прыжков с разбега способами: «прогнувшись», «согнув ноги», «перешагивание».

Наименование работы: Контроль прыжков с разбега способами: «прогнувшись», «согнув ноги», «перешагивание».

Цель: Сдача норматива прыжков с разбега способами: «прогнувшись», «согнув ноги», «перешагивание».

Время: 1 час.

Материально-техническое обеспечение: учебник Бишаева, А.А. Физическая культура, необходимый спортивный инвентарь.

Методика выполнения

См. практические работы №12, 13, 14

Практическая работа №17

Тема: Прыжок в длину с места толчком с двух ног.

Наименование работы: Прыжок в длину с места толчком с двух ног.

Цель: Техника прыжка в длину с места толчком с двух ног.

Время: 1 час.

Материально-техническое обеспечение: учебник Бишаева, А.А. Физическая культура, необходимый спортивный инвентарь.

Методика выполнения

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков.

Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью.

Участник принимает исходное положение (ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания.

Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед.

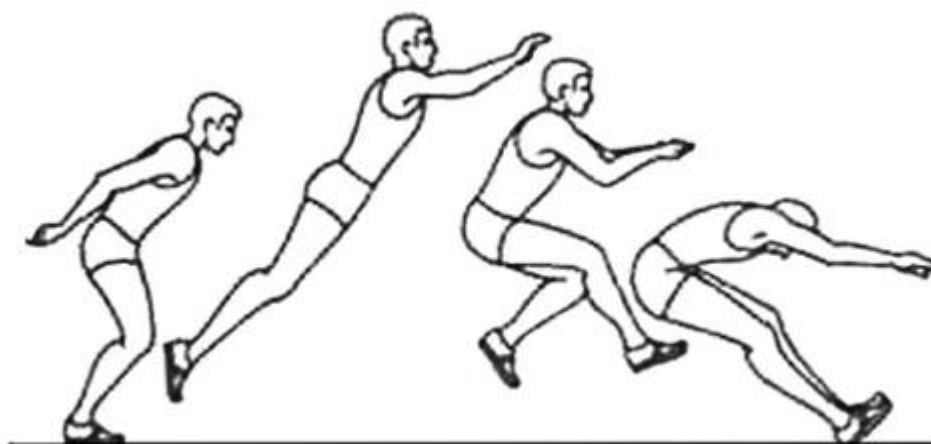
Мах руками допускается.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) заступ за линию отталкивания или касание ее;
- 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- 3) отталкивание ногами поочередно.



Практическая работа №18

Тема: Перекидной прыжок.

Наименование работы: Перекидной прыжок.

Цель: Изучить технику перекидного прыжка.

Время: 1 час.

Материально-техническое обеспечение: учебник Бишаева, А.А.
Физическая культура, необходимый спортивный инвентарь.

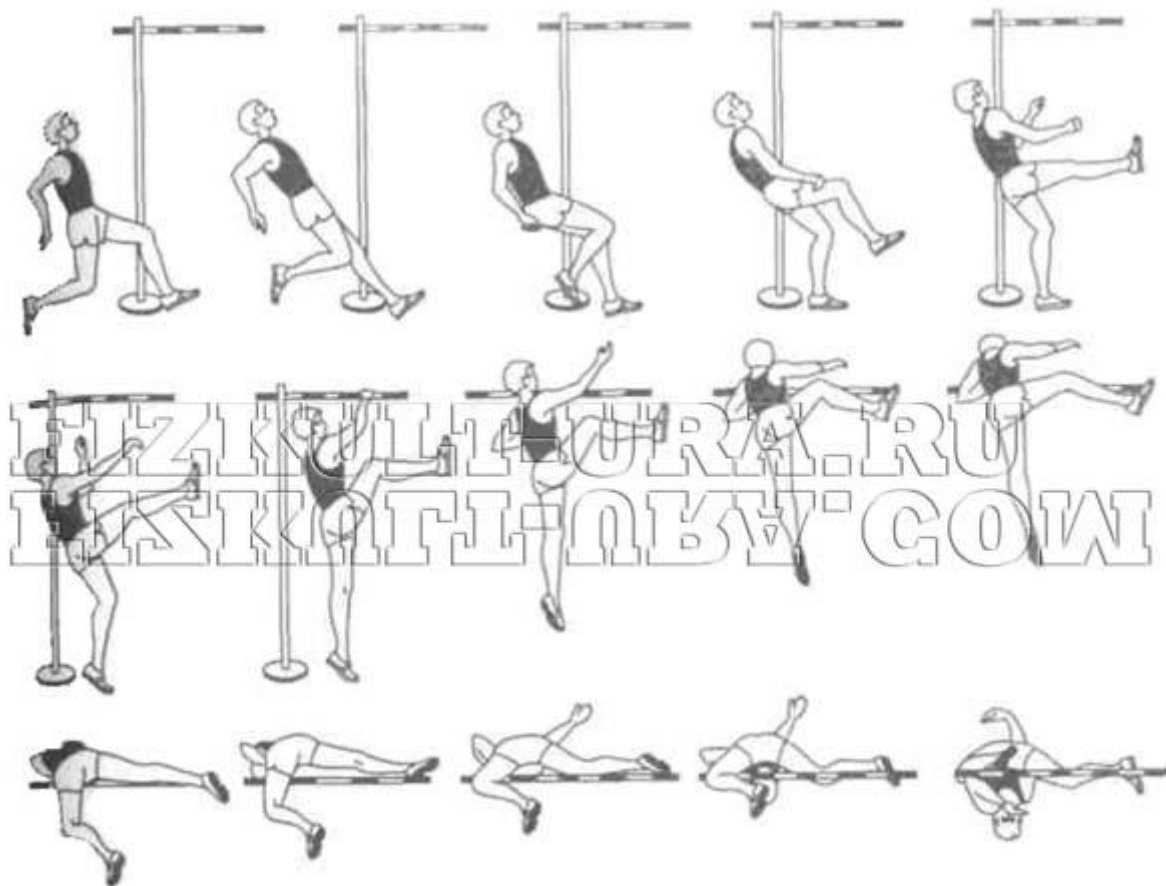
Методика выполнения

Разбег выполняется под углом 25 — 35° к планке. Отталкивание производится ближней к планке ногой. Взлет по технике такой же, как и в способе «перекат». Мах выполняется прямой ногой широко и свободно,

создавая уже в начальной стадии взлета вращательный момент. Обе руки, слегка согнутые в локтях, поднимаются одновременно с маховой ногой. Плечи и туловище отводятся назад, прыгун принимает положение вдоль планки, грудью к ней.

Толчковая нога сгибается в коленном и тазобедренном суставах, колено отводится в сторону кнаружи, пятка приближается к колену маховой ноги. Прыгун переходит через планку грудью и животом. За счет движения маховой ноги и отведения толчковой ноги кнаружи создается вращательный момент вокруг планки. Взлетев над ней, прыгун опускает маховую руку и плечо за планку, а противоположное плечо и руку отводит в сторону и назад за спину. Одновременно с этим отводится колено толчковой ноги, маховая нога несколько опускается за планку. Приземление осуществляется на маховую ногу и руку, или на маховую часть тела прыгуна, или, при сильном вращательном моменте, на спину.

Приземление перечисленными способами прыжков обычно происходило в яму с взрыхленным песком, высотой 70 см. Для того чтобы не получить травму, прыгунам необходимо было много времени отводить на изучение техники приземления.



Прыжок в высоту способом «перекидной»

Практическая работа №19

Тема: Оценка техники перекидного прыжка.

Наименование работы: Оценка техники перекидного прыжка.

Цель: Сдача норматива техники перекидного прыжка.

Время: 1 час.

Материально-техническое обеспечение: учебник Бишаева, А.А.
Физическая культура, необходимый спортивный инвентарь.

Методика выполнения

См. практическое занятие №18

Практическая работа №20

Тема: Техника метания гранаты массой 500 г (девушки) 700 г (юноши).

Наименование работы: Техника метания гранаты массой 500 г (девушки) 700 г (юноши).

Цель: Изучить Технику метания гранаты массой 500 г (девушки) 700 г (юноши).

Время: 1 час.

Материально-техническое обеспечение: учебник Бишаева, А.А.
Физическая культура, необходимый спортивный инвентарь.

Методика выполнения

Техника метания мяча состоит из:

- держания мяча или гранаты;
- замаха;
- разбега;
- броска.



Держание мяча, гранаты

1. Указательный, средний, безымянные пальцы размещены сзади мяча, а большой и мизинец поддерживают мяч сбоку.
2. Граната держится плотным хватом, удобнее всего держать снаряд ближе к концу, чтобы мизинец упирался в конец ручки.
3. Рука, удерживающая снаряд, не напряжена.

Разбег

При выполнении разбега:

- разбег выполняется строго по прямой линии с 10–12 м (длина разбега строго индивидуальна);
- разбег выполняется с ускорением, но следует помнить, что слишком большая скорость затрудняет правильное выполнение броска.

Замах

При выполнении замаха:

- в конце разбега разогнуть руку и выполнить замах назад;
- одновременно поворачивать туловище направо;
- затем выполняется «скрестный шаг», т.е. выполняется шаг правой ногой носком кнаружи, с поворотом таза в ту же сторону;
- этот шаг выполняется значительно быстрее других, чтобы обогнать туловище.

Бросок

При выполнении броска:

- левая нога ставится немного влево от линии разбега;
- туловище энергично поворачивается грудью к направлению разбега;
- рука, слегка сгибаясь в локте, проходит над правым плечом, и снаряд выбрасывается вверх-вперед.

Особое внимание надо обращать на то, чтобы рука со снарядом сначала отставала от туловища, создавая этим условия для броска. Эти движения в сочетании с выпрямлением ног способствуют мощному броску.

Техника метания мяча или гранаты



Метание гранаты



Практическая работа №21

Тема: Контроль метания гранаты массой 500 г (девушки) 700 г (юноши).

Наименование работы: Контроль метания гранаты массой 500 г (девушки) 700 г (юноши).

Цель: Сдача норматива метания гранаты массой 500 г (девушки) 700 г (юноши).

Время: 1 час.

Материально-техническое обеспечение: учебник Бишаева, А.А.
Физическая культура, необходимый спортивный инвентарь.

Методика выполнения

См. практическое занятие №20

Практическая работа №22

Тема: Техника безопасности. Передвижение переменным двухшажным ходом.

Наименование работы: Передвижение переменным двухшажным ходом.

Цель: Изучить технику передвижения переменным двухшажным ходом.

Время: 2 часа.

Материально-техническое обеспечение: учебник Бишаева, А.А.
Физическая культура, необходимый спортивный инвентарь.

Методика выполнения

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

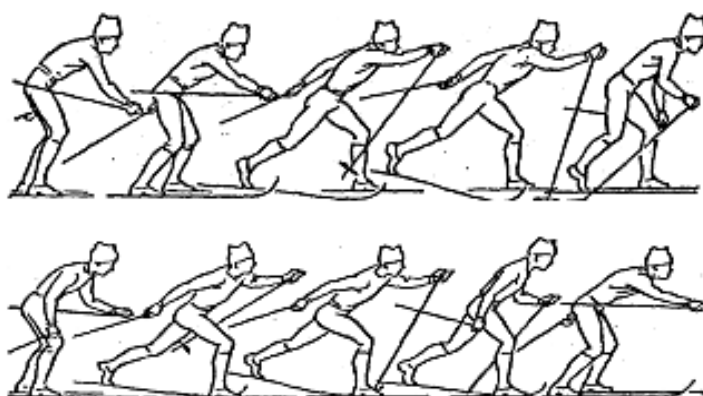


Рис. 2. Попеременный» двухшажный ход.

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

При правильно выполненном отталкивании голень, бедро и туловище составляют прямую линию (рис. 3). Нога в конце отталкивания должна распрямиться полностью (точка 1). Правая рука с палкой согнута в локте и вынесена вперед, кисть на уровне плеча (точка 2). В самый последний

момент отталкивание заканчивается выпрямлением стопы (точка 3). Лыжник переносит вес тела на выдвинутую вперед левую лыжу и начинает скользить на ней.

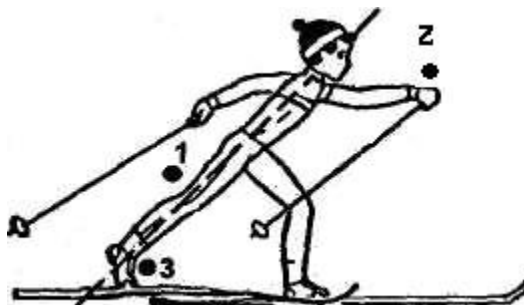


Рис.3 Окончание отталкивания ногой, начало перехода к скольжению на одной лыже.

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



Рис. 4. Скольжение на опорной ноге.



Рис. 5. Скольжение с подседанием.

При начале отталкивания палкой (рис. 5) туловище наклоняется вперед, оказывая давление на правую руку и палку (точка 1). Левая рука маховым движением выносится вперед-вверх. Правая нога из крайнего положения начинает движение вперед. Стопа правой ноги плавно опускается на снег у

каблука ботинка левой опорной ноги (точка 2). Как только правая нога поравняется с левой, следует небольшое, но быстрое сгибание обеих ног (точка 3).

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

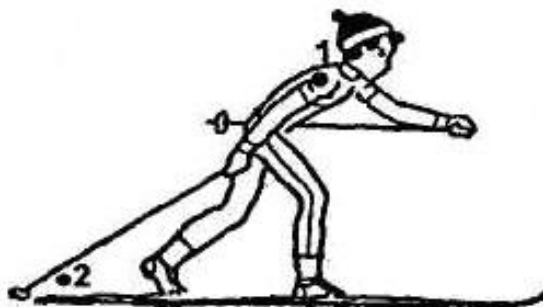


Рис. 6. Выпад с подседанием

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



Рис. 7. Момент окончания толчка.

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

ноге левая рука выносит палку вперед. Затем движения повторяются (шаг левой ногой).

Практическая работа №23

Тема: Передвижение одновременным бесшажным ходом.

Наименование работы: Передвижение одновременным бесшажным ходом.

Цель: Изучить технику передвижения одновременным бесшажным ходом.

Время: 4 часа.

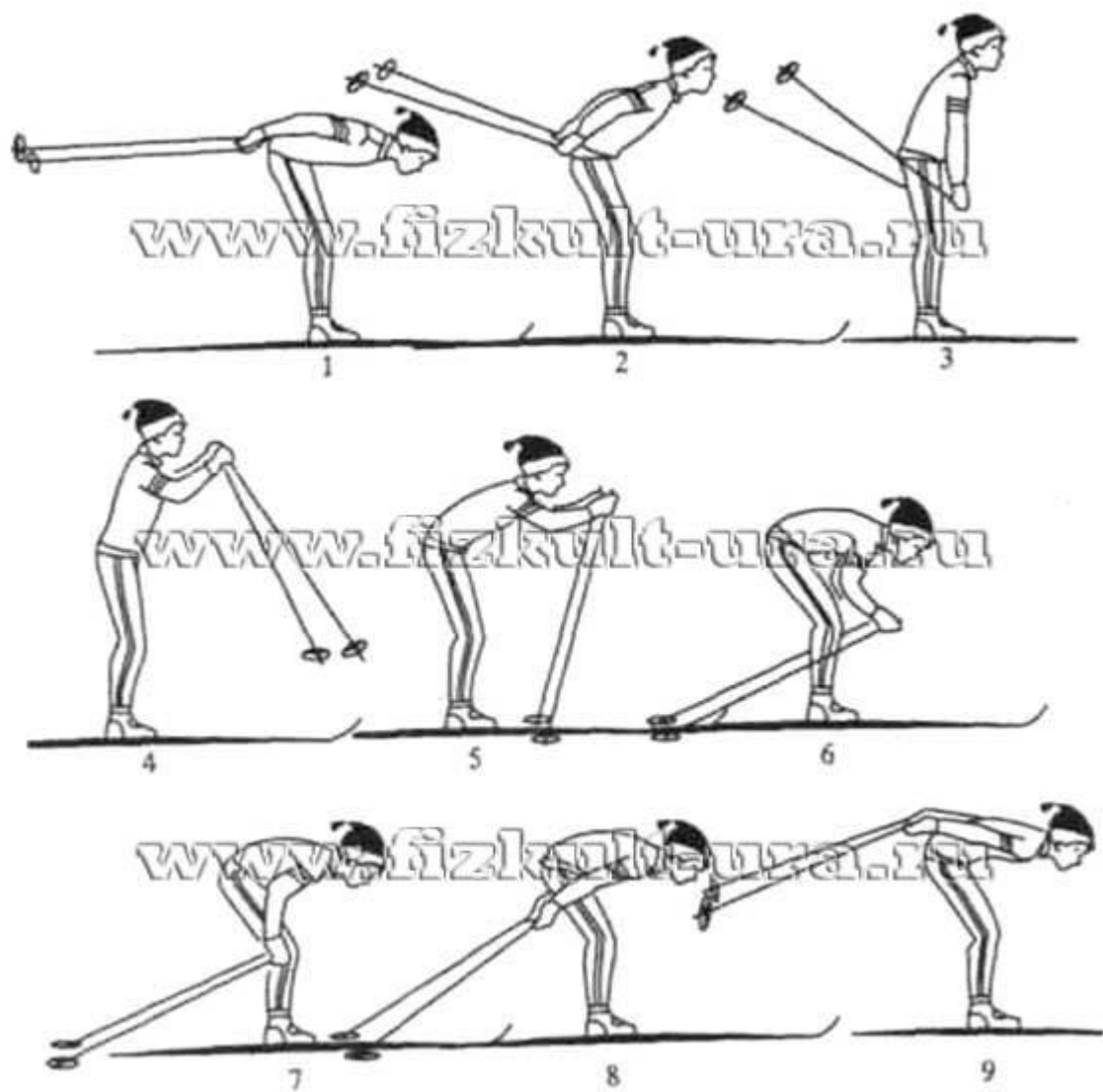
Материально-техническое обеспечение: учебник Бишаева, А.А.
Физическая культура, необходимый спортивный инвентарь.

Методика выполнения

Одновременный бесшажный ход применяется при отличном скольжении и с твердой опорой для палок на равнине, при хорошем скольжении - на пологих спусках, при плохом - на спусках средней крутизны. Кроме этого, его целесообразно применять на раскатанных и леденистых участках лыжни, когда попытка сделать шаг может привести к потере равновесия, а передвижение в таких условиях скольжения возможно только за счет одновременного отталкивания палками.

Очень важно во время лыжных гонок своевременно перейти на этот ход (если есть соответствующие условия), так как по сравнению с другими ходами скорость передвижения выше, а также в связи с достаточной экономичностью хода.

Скорость передвижения при данном способе поддерживается только за счет одновременных толчков палками, скольжение происходит все время на двух лыжах, поэтому основная нагрузка падает на мышцы рук и туловища (мышцам нижних конечностей предоставляется относительный отдых).



Одновременный бесшажный ход выполняется следующим образом:

1. После окончания толчка руками лыжник скользит, согнувшись на двух лыжах, голова чуть приподнята.
- 2-3. Продолжается скольжение, лыжник медленно выпрямляется и легким маятникообразным движением выносит палки вперед.
4. Лыжник почти полностью выпрямляется, начинается подготовка к отталкиванию - масса тела перемещается на носки, ноги слегка сгибаются, палки выведены вперед перед постановкой на снег.
5. Палки ставятся на снег чуть впереди креплений, начинается толчок руками.
6. Основное усилие на палки развивается за счет сгибания туловища. Угол сгибания рук в локтевых суставах несколько уменьшается.
- 7-8. Толчок заканчивается полным разгибанием рук. Кисти рук находятся на уровне не выше колен, угол наклона палок наибольший.

9. После окончания толчка лыжник по инерции скользит, согнувшись, на двух лыжах.

Цикл движений повторяется.

Техника одновременного бесшажного хода довольно проста, и обучение проводится целостным методом. Однако перед началом передвижения по лыжне целесообразно проимитировать движение (наклон туловища, отталкивание руками и медленное выпрямление) без палок, стоя на месте. При объяснении следует обратить особое внимание учеников на медленное выпрямление туловища при прокате, расслабленный, маятникообразный вынос рук вперед и постановку палок на снег под углом около креплений. Это позволяет сразу начать эффективное отталкивание. Палки ставятся на снег активным движением, почти «ударом». Очень важно сразу создать жесткую систему передачи усилия отталкивания на скользящие лыжи (руки - туловище - ноги - лыжи).

Толчок начинается с наклона туловища («навала») на палки и заканчивается резким выпрямлением рук. В то же время ноги в коленях слегка согнуты и жестко «закреплены» - сгибание или разгибание ног приводит к уменьшению силы отталкивания. Обучение этому ходу удобно проводить на ровном пологом склоне с длинным прямым выкатом. Набрав скорость на спуске, школьники продолжают движение по равнине, пытаясь как можно дольше поддержать ее за счет одновременных толчков палками. Попытка приводит к снижению скорости, а это недопустимо, так как требуется больше сил при следующем толчке. Таким образом, каждое отталкивание важно начинать, не дожидаясь уменьшения скорости.

Обучение этому ходу в плохих условиях скольжения проводить нецелесообразно. Учащиеся в связи с недостаточным уровнем развития силы мышц плечевого пояса не в состоянии выполнить в таких условиях полноценный толчок. В этом случае все их внимание будет сосредоточено на силе отталкивания, а не на правильной технике движения, что затрудняет обучение. Единственный правильный выход - проводить обучение под уклон на хорошо подготовленной лыжне с твердой опорой на палки. Величина уклона зависит от условий скольжения и возраста учащихся.

Рекомендуемая и используемая литература:

Практическая работа №24

Тема: Передвижение одновременным одношажным ходом.

Наименование работы:

Цель: Изучить технику одновременного одношажного хода.

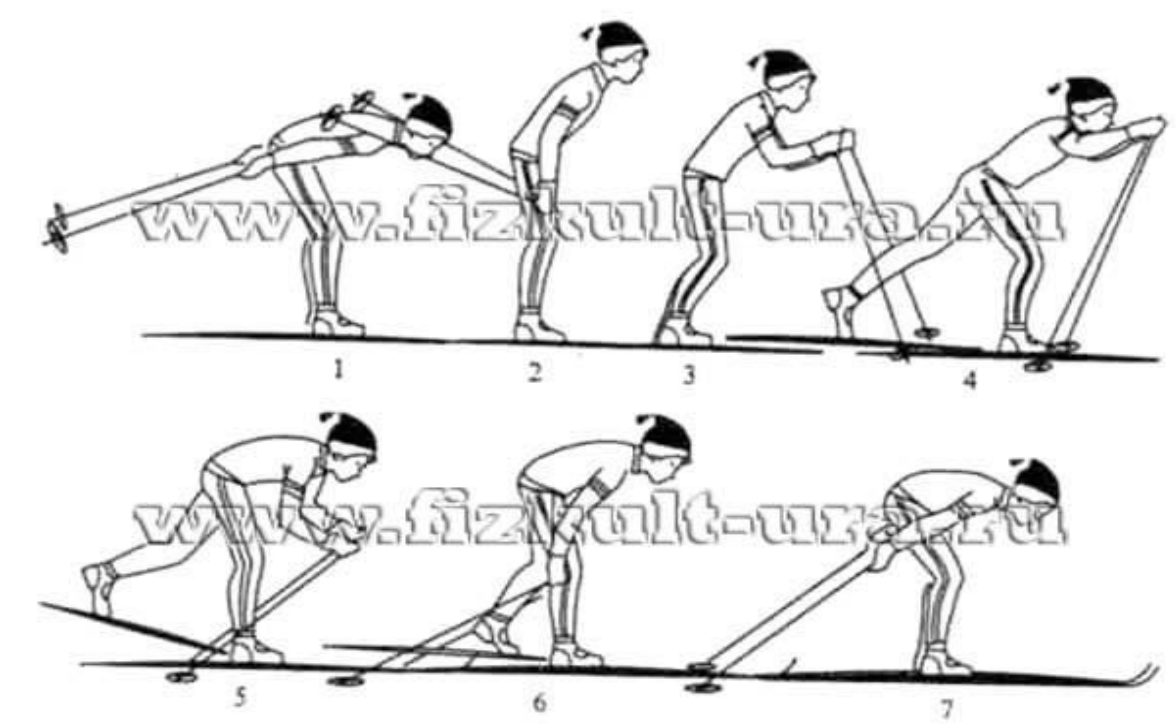
Время: 5 часов.

Материально-техническое обеспечение: учебник Бишаева, А.А.
Физическая культура, необходимый спортивный инвентарь.

Методика выполнения

Различают два варианта одновременного одношажного хода. Отличие связано с изменением согласованности в работе рук и ног. Основной вариант - руки выносят палки вперед до начала толчка ногой, толчок руками начинается сразу после окончания отталкивания ногой (два толчка следуют непрерывно один за другим).

Стартовый вариант - одновременно с толчком ногой палки выносятся вперед, а отталкивание палками выполняется после небольшого проката на одной лыже. Основной вариант более экономичен (общее время цикла примерно на 0,4 с больше, чем в скоростном), так как частота движений ниже. Естественно, что скорость скольжения в основном варианте чуть меньше, чем в скоростном (на 1-2 м/с).



Основной вариант выполняется следующим образом:

1. После окончания толчка руками лыжник скользит на лыжах.
 2. Медленно выпрямляясь, выводит палки вперед.
 3. Предварительно перенеся вес тела на левую ногу, лыжник выполняет толчок левой ногой одновременно с постановкой палок на снег.
 4. В момент окончания толчка ногой начинается отталкивание руками, которое выполняется так же, как и в других одновременных ходах.
 - 5-6. Лыжник скользит на правой лыже, продолжая толчок руками. Левая нога активным маховым движением выносится вперед и приставляется к опорной в момент окончания толчка руками.
 7. Толчок руками закончен, лыжник скользит на двух лыжах.
- Цикл движений повторяется.

Изучение этого хода начинается целостным методом по общепринятой методике (рассказ - показ - объяснение). Кроме этого, целесообразно имитировать движение в цикле хода без палок - это позволит ученикам освоить ритм движений хода. Затем обучение продолжается при передвижении по учебному кругу.

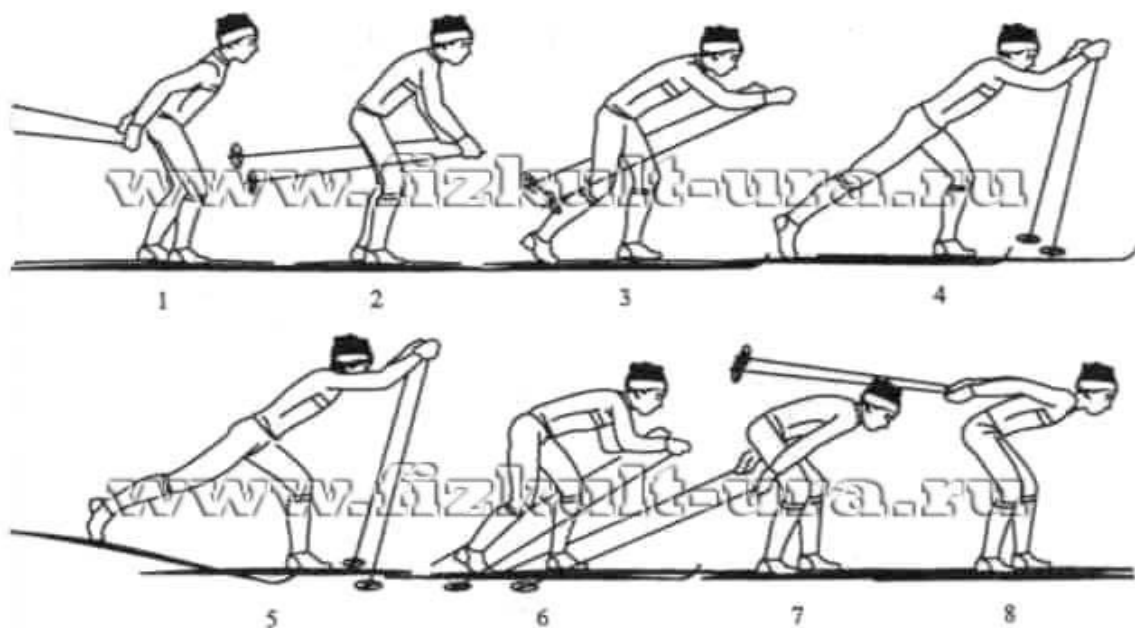
В обучении этому ходу встречаются некоторые специфические трудности, заключающиеся в согласованности работы рук и ног. Овладеть согласованностью движений помогает выполнение хода под команды преподавателя «Вынос!» (палок), «Шаг!», «Толчок!» Можно проводить

обучение под счет: на «раз» - палки выносятся кольцами вперед; на «два» - шаг с толчком другой ногой и с одновременной постановкой палок на снег; на «три» - толчок палками и приставление ноги.

Следует напомнить ученикам известное методическое правило при выполнении данного хода: не начинать толчок ногой, пока палки не займут положение кольцами вперед. После освоения общей схемы движения переходят к совершенствованию хода в целом - усилению отталкиваний ногами и руками, удлинению скользящего шага и т.д.

Одновременный одношажный ход предъявляет довольно высокие требования к силе мышц плечевого пояса, поэтому изучение его также необходимо вести в облегченных условиях (под пологий уклон, при хорошем скольжении и твердой опоре для палок).

У студентов при выполнении этого хода встречаются следующие ошибки: преждевременный толчок руками, начало цикла шагом с одной и той же ноги, а также все ошибки, присущие одновременному отталкиванию палками, аналогичные одновременному бесшажному ходу.



Вторым вариантом одновременного одношажного хода является «скоростной». Цикл движения начинается с отталкивания ногой и одновременного выноса палок вперед, затем следует прокат на опорной ноге. После небольшой паузы (проката) выполняется толчок руками с одновременным приставлением маховой ноги, далее следует более длительный второй прокат. Этот вариант позволяет быстро набрать скорость,

он часто применяется при старте, поэтому его иногда называют еще стартовым. Ввиду одновременности в работе рук и ног школьники довольно легко овладевают координацией этого хода.

Во втором варианте хода очень важно активно («ударом») поставить палки на снег и сразу резко увеличить давление на них, что способствует уменьшению давления лыж на снег и увеличению скорости скольжения.

Скоростной вариант одновременного одношажного хода последние годы все шире применяется в соревнованиях по лыжным гонкам. Лыжники, перейдя при необходимости на этот ход, могут значительно повысить частоту движений и на коротком отрезке сразу заметно увеличить скорость по сравнению с основным вариантом. В таком случае движения могут даже выполняться с меньшей амплитудой. В этом варианте хода по сравнению с остальными сила отталкивания может повыситься на 20-30 кг, время отталкивания сокращается на 6-8%, скорость скольжения при прокате на двух лыжах больше на 1-2 м/с, а максимум давления на палки после начала отталкивания (постановки их на снег) достигается в 4-5 раз быстрее.

С целью быстрого освоения скоростного варианта одновременного одношажного хода в начале обучения целесообразно проимитировать движения, добиваясь согласованности в работе рук и ног (по времени). Исходное положение для выполнения этого упражнения - положение проката на двух лыжах после окончания толчка палками: на счет «раз» - шаг ногой вперед и одновременный вынос рук с палками вперед (кольца назад); на счет «два» - одновременный толчок палками (обозначение) и приставление толчковой ноги к опорной. После освоения имитации работы рук и ног ученики выполняют на лыжне весь ход в целом в медленном темпе, но слитно. Затем скорость движений увеличивается.

При изучении данного варианта хода необходимо обратить внимание на энергичный маховый вынос рук вперед и постановку палок в снег ударом кольцами к себе (назад). Быстрый маховый вынос рук и выпад другой ногой увеличивают силу отталкивания опорной ногой. Толчку ногой предшествует быстрое и короткое подседание. В любом варианте хода большое значение имеет энергичный маховый вынос толчковой ноги вперед с быстрым торможением ее около опорной.

Практическая работа №25

Тема: Передвижение коньковым ходом.

Наименование работы: Передвижение коньковым ходом.

Цель: Изучить технику передвижение коньковым ходом.

Время: 4 часа.

Материально-техническое обеспечение: учебник Бишаева, А.А.
Физическая культура, необходимый спортивный инвентарь.

Методика выполнения

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

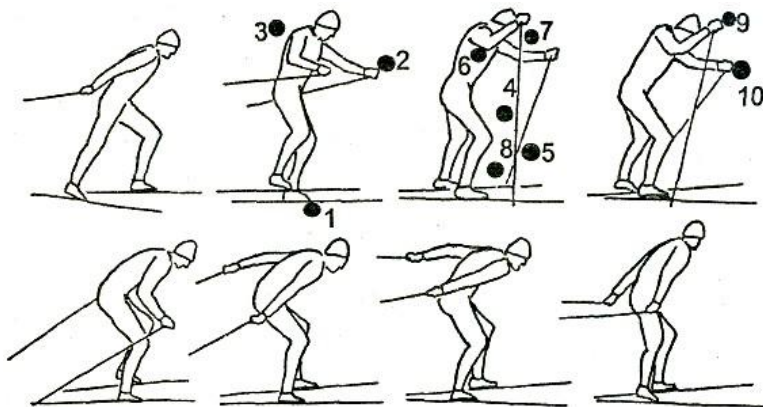


Рис. 27. Одновременный двухшажный коньковый ход
(правосторонний вариант хода).

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Практическая работа №26

Тема: Передвижение попеременным четырехшажным ходом.

Наименование работы: Передвижение попеременным четырехшажным ходом.

Цель: Изучить технику передвижения попеременным четырехшажным ходом.

Время: 4 часа.

Материально-техническое обеспечение: учебник Бишаева, А.А.
Физическая культура, необходимый спортивный инвентарь.

Методика выполнения

Этот ход употребляется при движении по рыхлому снегу, когда отталкивание палками затруднено.

Попеременный четырехшажный ход по своему ритму довольно сложен. Цикл движений в этом ходе состоит из поочередных четырех шагов и двух попеременных толчков палками на два последних шага. Вынос палок перед отталкиванием выполняется поочередно на первые два шага в цикле хода. При передвижении по равнине лыжник проходит за цикл до 8-10 м при средней скорости 4-6 м/с. Чаще всего попеременный четырехшажный ход применяется на равнине и пологих подъемах при плохой опоре для палок (при движении с рюкзаком в туристских походах), когда передвижение попеременным двухшажным ходом и одновременными ходами затруднено. Порой квалифицированные лыжники применяют этот ход для преодоления затяжных подъемов, чередуя циклы хода с попеременным двухшажным ходом. Однако за последние годы сильнейшие лыжники стали реже применять этот ход во время соревнований, так как он уступает по скорости другим ходам.

По координации этот способ передвижения является одним из самых сложных. Однако все основные элементы хода (скольжение, отталкивание палками, лыжами) уже изучены школьниками при освоении скользящего шага и попеременного двухшажного хода.

Скользящие шаги выполняются так же, как и в попеременном двухшажном, но последние два шага в цикле хода несколько длиннее, чем первые; этому помогают отталкивания палками.

Цикл движений в попеременном четырехшажном ходе выполняется следующим образом:

1. На первый шаг правой ногой левая закончила отталкивание, вперед выносятся левая рука с палкой (кольцами назад). Лыжник переходит к скольжению на правой лыже.

2-3. На второй шаг (левой ногой) вперед выносится правая рука с палкой кольцом назад, а левая выводится кольцом вперед. Характерным для этого хода является скоростное положение палок в данный момент.

4. В момент скольжения на левой лыже правая палка выводится кольцом вперед.

5-6. С третьим шагом цикла (правой ногой) на снег для отталкивания ставится левая палка.

7. Начало шага левой ногой и окончание толчка левой рукой.

8-9. С последним шагом левой ногой правая палка ставится на снег и правая рука выполняет отталкивание.

10. Закончен толчок правой рукой, начинаются шаг правой ногой и вынос левой руки с палкой.

Цикл движений повторяется.

Главная задача при обучении школьников этому ходу заключается в том, чтобы соединить все знакомые элементы хода в новом для них ритме.

Основной особенностью хода является сложная координация в работе рук и ног, значительно более медленный (по сравнению с попеременным двухшажным ходом) вынос палок вперед. Каждая палка выносится вперед на три скользящих шага и выполняет толчок на один шаг, заметно опережая толчок ногой. Созданию ритма хода способствуют подводящие упражнения, например: передвижение шагом без палок, почти без скольжения с подсчетом шагов в цикле хода («раз-два-три-четыре»). Затем выполняется то же упражнение, но на первые два шага руки с палками опущены, а на третий и четвертый шаги выполняются поочередно легкие «подталкивания» палками. Длина скольжения несколько увеличивается. Необходимо, чтобы школьники поняли ритм цикла хода и то, что отталкивания выполняются поочередно в конце цикла. Затем переходят к обучению этому ходу.

В начале следует попытаться обучить школьников данному ходу, применяя целостный метод обучения. Порой это приносит желаемые результаты, учитывая то, что школьники большую часть элементов попеременного четырехшажного хода уже освоили, изучив попеременный двухшажный ход. По существу обучение сводится к освоению общей схемы координации движения в работе рук и ног. Обучение этому ходу начинается с образцового показа на различных скоростях и объяснения его техники. Затем ученикам предлагается самостоятельно выполнить этот ход в целом на учебном кругу.

Передвигаясь по учебному кругу, ученики по полученному представлению пытаются выполнять ход в целом. В первое время не следует требовать от учеников точности движений во всех элементах хода, главное здесь - освоить хотя бы общую схему координации движений, согласованность в работе рук и ног. Естественно, с первых попыток у школьников может сразу это и не получиться. Это не значит, что следует их немедленно остановить и начинать объяснение и показ вновь. Пусть ученики пройдут несколько кругов, не оставляя попыток наладить согласованность движений. В это время можно на ходу поправлять учащихся, подсказывать им отдельные моменты, давать указания. Порой целесообразно сопровождать движения командами «Вынос-вынос!» «Толчок-толчок!» Очень важно, чтобы эти команды были поданы своевременно в сочетании с работой ног на каждый шаг.

В этом ходе вынос палок несколько замедленный, а ученики порой допускают ошибку, которая нарушает всю координацию движений, - сразу на один шаг выносят палку вперед и удерживают ее в статическом положении; аналогичное движение выполняется и другой рукой. Исправить указанный недостаток и добиться согласованности позволяет следующий методический прием. Учитель предлагает школьникам выносить палки маятникообразным движением с большей, чем необходимо, амплитудой: вперед до горизонтального положения и даже чуть вверх.

Затем палка спускается вниз и ставится на снег. Такое движение отнимает больше времени, и ученики своевременно выполняют длинные скользящие шаги. Однако следует помнить, что это только временный методический прием. С освоением координации амплитуда движений палками уменьшается до нормальной, а скорость их выноса остается медленной (нормальной, как требуется по координации движений).

В дальнейшем обучение идет по пути устранения ошибок в цикле хода и его совершенствования в различных условиях. После того как ученики освоят прямолинейный маятникообразный вынос палок, следует их научить другому варианту: вынос палок кругообразным движением, кольцо палки описывает при выносе дугу, а кисть руки идет чуть вовнутрь, в направлении противоположного плеча. Такой способ выноса палок может пригодиться в туристском походе при передвижении с грузом по очень глубокому снегу или низкорослому кустарнику. Здесь не требуется высокое поднимание руки при выносе, что пришлось бы сделать в прямолинейном способе, передвигаясь по глубокому снегу.

Несмотря на все старания, порой в классе остаются несколько школьников, которые так и не смогли освоить координацию в работе рук и ног целостным методом обучения. В таком случае целесообразно применить отдельный

метод обучения. Учитель вначале сам показывает выполнение движений по разделениям на каждый шаг, одновременно подсчитывая ритм: «раз», «два», «три-и», «четыре-и». Затем ученики пробуют сами это сделать по команде учителя.

Целесообразно впереди шеренги обучающихся поставить школьника, хорошо владеющего ходом. В этом случае обучение идет успешнее, так как ученики сразу копируют каждое его движение, а учитель подает команды и поправляет учеников. Вначале движения выполняются с остановками после каждого шага и выноса руки (ученики проверяют принятое положение), затем слитно, но в замедленном темпе, а в конце обучения скорость увеличивается и постепенно доходит до нормальной. Учитель все это время подсказывает следующие движения и исправляет ошибки.

Движения по разделениям выполняются следующим образом: на счет «раз» - шаг правой в положении одноопорного скольжения (закончен толчок левой ногой и правой рукой) и вынос вперед левой палки; на счет «два» - шаг левой ногой и вынос вперед правой палки; на счет «три» - шаг правой ногой и постановка левой палки на снег; на промежуточный счет «и» - толчок левой палкой, который несколько опережает толчок ногой; на счет «четыре» - вновь шаг левой ногой, на снег ставится правая палка, положение скольжения на левой лыже; на промежуточный счет «и» - толчок правой палкой.

Когда ученики овладевают полной координацией движений в переменном четырехшажном ходе, можно приступить к его совершенствованию на учебной лыжне с разнообразным рельефом. При совершенствовании хода в целом обращается внимание на усиление толчков руками и ногами и удлинение скользящих шагов (все это повышает скорость передвижения).

При изучении попеременного четырехшажного хода у учащихся могут появляться следующие ошибки: отсутствие согласованности в движениях рук со скользящими шагами, передвижение на прямых или недостаточно согнутых ногах, подпрыгивающий ход, общая скованность движений, непрямолинейный вынос палок, короткие «подбегающие» шаги, напряженный вынос палок.

Устранение указанных ошибок происходит на учебном круге. Учитель останавливает учеников, делающих ошибки, объясняет и показывает правильные движения. Иногда целесообразно вновь вернуться к расчлененному методу и к движениям под счет или даже повторить скользящий шаг с короткими отталкиваниями палками на третий-четвертый шаг в цикле хода

Практическая работа №27

Тема: Переход с попеременных ходов на одновременные.

Наименование работы: Переход с попеременных ходов на одновременные.

Цель: Изучить технику перехода с попеременных ходов на одновременные.

Время: 4 часа.

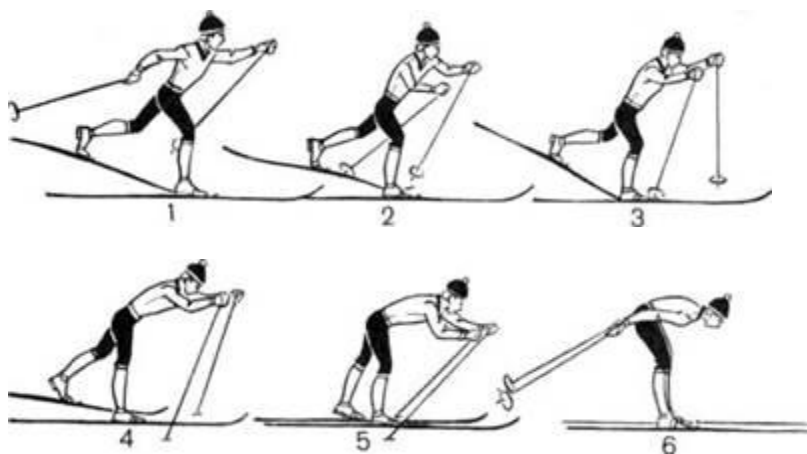
Материально-техническое обеспечение: учебник Бишаева, А.А.

Физическая культура, необходимый спортивный инвентарь.

Методика выполнения

Переход без шага. Увеличение темпа передвижения на гоночных лыжах, стремление лыжника в наиболее короткий срок и на кратчайшем расстоянии менять ходы стали определяющим фактором применения этого перехода. Этим способом лучше всего переходить с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход (скоростной вариант). Опытный гонщик затрачивает на переход 0,4—0,8 с и проходит за это время 2—5 м.

Закончив толчок, например правой рукой и левой ногой в цикле попеременного двухшажного хода, гонщик принимает положение одноопорного скольжения на правой лыже (рис 4, кадры 1 и 2), быстро вынося левую ногу к правой и правую руку к левой. При этом кольца палок чуть впереди носков ботинок (кадр 3). Поставив палки в снег, лыжник начинает толчок двумя руками (кадр 4), выполняя заключительную фазу одновременного хода (кадры 5 и 6). После этого он может перейти на любой из одновременных ходов.

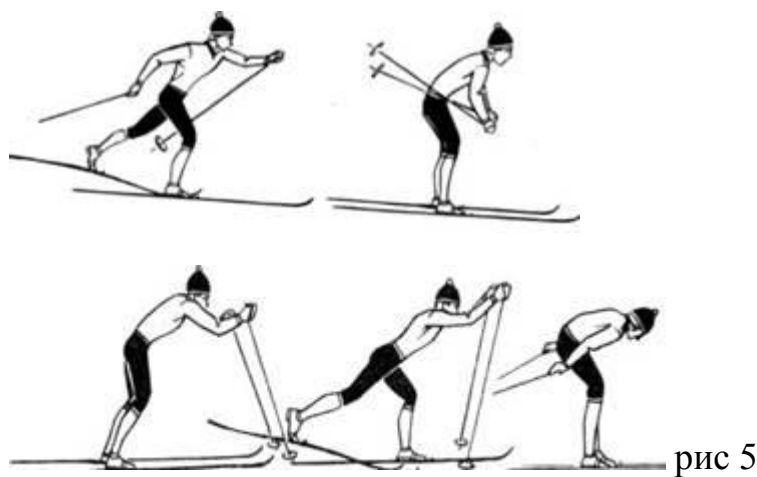


(рис 4)

Переход через один шаг. Этот способ гонщики, соревнующиеся на гоночных лыжах, применяют наиболее часто. Использование его тактически оправдано при удовлетворительном и плохом скольжении в конце подъема, после которого следуют равнина и - далее спуск. Этот переход рационален при хорошем и отличном скольжении в конце подъема, перед большим равнинным участком.

Опытные гонщики затрачивают на переход 1,1 —1,5 с и проходят за это время 5—7 м. Этим способом наиболее целесообразно переходить с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный (скоростной вариант). При отличном скольжении (когда $K_1 = 0,017$, угол трения = $1 —1,5^\circ$) и при быстрой постановке палок в снег можно начать толчок двумя руками раньше, чем толчок правой (левой) ногой. Тогда это будет переход с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный (основной вариант).

Из положения одноопорного скольжения в конце фазы 5 попеременного двухшажного хода, например на правой лыже (рис 5, кадр 1), быстрым выносом левой ноги и правой руки лыжник принимает положение двухопорного скольжения (кадр 2). Обе руки его впереди, палки на весу (кадр 3). Лыжник отталкивается правой ногой и руками (кадр 4), после чего может начинать цикл любого одновременного хода (кадр 5).



Практическая работа №28

Тема: Бег на лыжах на дистанцию 3000 метров.

Наименование работы: Бег на лыжах на дистанцию 3000 метров.

Цель: Техника бега на лыжах на дистанцию 3000 метров.

Время: 4 часа.

Материально-техническое обеспечение: учебник Бишаева, А.А.
Физическая культура, необходимый спортивный инвентарь.

Методика выполнения

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

1. Передвижение ускоренными шагами с небольшим повышением скорости (отработка согласованности движений рук и ног).
2. Удлинение шагов с акцентированной координацией движений рук и ног.
3. Передвижение бесшажным ходом с попеременным отталкиванием палками (одна рука выносится вперед после завершения толчка другой рукой). Постановка палки осуществляется на уровне крепления.
4. Вынос палок вперед и постановка их на уровне креплений, отталкивание палками вниз - назад (на месте и в движении).
5. Попеременный ход с одной палкой.
6. Попеременный двухшажный ход в соревновательном темпе.

Упражнения на склоне.

1. Взаимопроверка основной стойки спуска.
2. Спуск с пружинящими приседаниями за счет сгибания ног в голеностопных и коленных суставах (таз не опускать).
3. Спуск с легкими многократными подпрыгиваниями.
4. При переходе от склона к площадке выполнить подсед с разножкой (для нейтрализации силы инерции, которая может привести к падению)



Практическая работа №29

Тема: Бег на лыжах на дистанцию 5000 метров.

Наименование работы: Бег на лыжах на дистанцию 5000 метров.

Цель: Техника бега на лыжах на дистанцию 5000 метров.

Время: 3 часа.

Материально-техническое обеспечение: учебник Бишаева, А.А.
Физическая культура, необходимый спортивный инвентарь.

Методика выполнения

См. практическое занятие №28

Практическая работа №30

Тема: Техника безопасности во время занятий гимнастикой.
Общеразвивающие упражнения.

Наименование работы: Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Общеразвивающие упражнения.

Цель: Техника общеразвивающих упражнений.

Время: 2 часа.

Материально-техническое обеспечение: учебник Бишаева, А.А.
Физическая культура, необходимый спортивный инвентарь.

Методика выполнения

Упражнения с гимнастической палкой.

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

5)И.п. – палка горизонтально вверх.

1. Правую ногу в сторону, наклон к ней.
2. И.п.
3. Левую ногу в сторону, наклон к ней.
4. И.п.

6)И.п. – палка горизонтально вниз.

1. Выпад правой ногой вперед, палка вверх.
2. И.п.
3. Выпад левой ногой вперед, палка вверх.
4. И.п.

7)И.п. – палка горизонтально вниз.

1. Правую ногу, согнутую через палку вперед.
2. И.п.
3. Левую ногу, согнутую через палку вперед.
4. И.п.

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

1. Перемах правой ногой через палку.
2. Обратный перемах правой ногой.
3. Перемах левой ногой через палку.
4. Обратный перемах левой ногой.

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

1. Взмах правой ногой назад.
2. И.п.
3. Взмах левой ногой назад.
4. И.п.

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

1. Присед.
2. И.п.

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

1. Правую ногу через палку.
2. И.п.
3. Левую ногу через палку.
4. И.п.

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

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

3-4. Сед углом, палку в правую руку.

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

Упражнения на становую силу.

14)Удерживание гимнастической палки указательным пальцем.

Практическая работа №31

Тема: Упражнения с гантелями.

Наименование работы: Упражнения с гантелями.

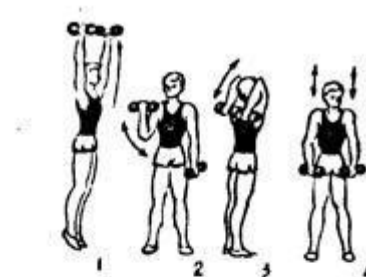
Цель: Техника упражнения с гантелями.

Время: 2 часа.

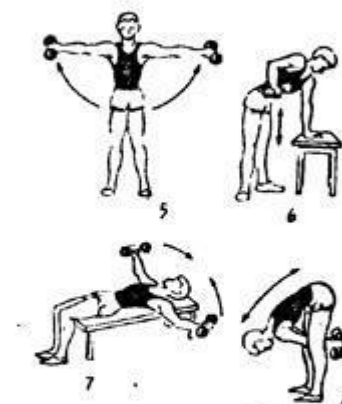
Материально-техническое обеспечение: учебник Бишаева, А.А.
Физическая культура, необходимый спортивный инвентарь.

Методика выполнения

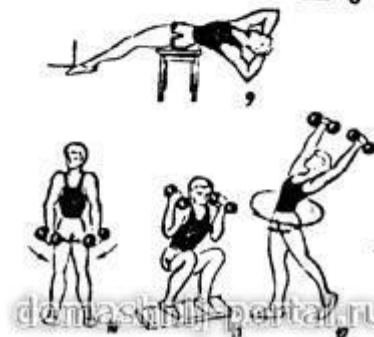
Основная стойка, гантели в опущенных руках. Вставая на носки, поднимите прямые руки через стороны вверх — вдох. Опуская руки, вернитесь в исходное положение — выдох. Упражнение развивает мышцы плечевого пояса и икроножные мышцы.



Возьмите гантели, опустите их вниз, ладони поверните вперед (хват снизу). Поочередно сгибайте и разгибайте руки в локтевых суставах. Дыхание произвольное, равномерное. Выполняя упражнение, держите локти неподвижно, смотрите прямо перед собой. Упражнение развивает двуглавые мышцы плеча (бицепсы).



Поднимите гантели вверх. Опустите их за голову ладонями к шее, сгибая руки в локтевых суставах. Вернитесь в исходное положение. Выполняя упражнение, не опускайте локти. Разгибая руки, сделайте вдох, сгибая — выдох. Упражнение развивает трехглавые мышцы плеча (трицепсы).



Гантели в опущенных вдоль туловища руках. Поднимайте плечи как можно выше — вдох, опускайте — выдох. Затем делайте плечами круговые движения вперед и назад. Упражнение развивает трапецевидные мышцы.

Ноги на ширине плеч, руки с гантелями вдоль туловища ладонями внутрь, разведите прямые руки в стороны — вдох, опустите в исходное положение — выдох. Упражнение развиваем дельтовидные мышцы.

Положите кисть левой руки на сиденье стула, в правую руку возьмите гантель и опустите ее вниз. Ноги поставьте на ширину плеч. Сгибая руку и отводя локоть вверх, поднимите гантель к груди — вдох, вернитесь в исходное положение — выдох. Прodelайте упражнение каждой рукой. Упражнение развивает мышцы спины и дельтовидные мышцы.

Лежа на спине (на скамейке или на полу), поднимите гантели вверх. Медленно разведите руки в стороны и сделайте глубокий вдох. Вернитесь в исходное положение — выдох. Упражнение развивает грудные мышцы и способствует расширению грудной клетки.

Поставьте ноги шире плеч. Поднимите гантели вверх. Прodelайте энергичные наклоны вперед с маховым движением рук, напоминающим движения дровосека. Во время наклона делайте выдох, руки пропустите как можно дальше между ногами. Распрямляясь, прогнитесь и сделайте глубокий вдох. Ноги в коленях не сгибайте. Упражнение развивает мышцы спины и плечевого пояса.

Сядьте на стул, ступни ног закрепите около пола за неподвижную опору, руки с гантелями поднимите за голову. Медленно наклонитесь назад, поворачивая туловище влево, — вдох. Вернитесь в исходное положение — выдох. Затем прodelайте упражнение, поворачивая туловище вправо, Упражнение развивает мышцы живота и подвижность поясничного отдела позвоночника.

Стоя, гантели в опущенных руках. Сгибайте и разгибайте кисти рук. Упражнение выполняйте до утомления мышц предплечья. Затем возьмите гантели за один конец, поднимите руки в стороны и вращайте кисти рук. Дыхание произвольное, равномерное.

Поставьте ноги на ширину плеч, подложите под пятки брусок высотой 5 см. Гантели поднимите к плечам. Сделайте глубокий вдох и присядьте — выдох.

Вернитесь в исходное положение. Выполняя упражнение, держите туловище прямо. Упражнение развивает четырехглавые мышцы бедра.

Стоя, ноги на ширине плеч, руки с гантелями подняты вверх. Прodelайте круговые движения туловищем в левую и правую стороны. В момент прогибания делайте вдох, во время наклона — выдох. Упражнение развиваем мышцы

Практическая работа №32

Тема: Упражнения с мячом, обручем (девушки).

Наименование работы: Упражнения с мячом, обручем (девушки).

Цель: Изучить технику упражнения с мячом, обручем (девушки).

Время: 2 часа.

Материально-техническое обеспечение: учебник Бишаева, А.А. Физическая культура, необходимый спортивный инвентарь.

Методика выполнения

Упражнения с набивным мячом;

- передача от груди;
- передача правой, левой руками от плеча;
- передача из-за головы;

ИП: Ноги поставьте уже плеч, спину выпрямите. Наденьте обруч на себя (чтобы оказаться в его центре), хват сверху. Во время вращения руки можно сцепить в замок за головой.

Примечание:

Постановка ног уже плеч, позволяет добиться полноценного малого круга талией, в результате чего именно эти мышцы (а не ягодицы/бедра при положении ног на ширине плеч) и будут эффективно прорабатываться.

Шаг №4.

Совершите вращательное движение только мышцами живота, грудь и таз при этом должны оставаться неподвижными.

Шаг №5.

На протяжении всего упражнения старайтесь очерчивать талией небольшие круги.

Практическая работа №33

Тема: Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний.

Наименование работы: Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний.

Цель: Изучить технику упражнения для профилактики профессиональных заболеваний.

Время: 2 часа.

Материально-техническое обеспечение: учебник Бишаева, А.А. Физическая культура, необходимый спортивный инвентарь.

Методика выполнения

Типовой комплекс профилактической гимнастикой:

1. Движения головой (наклоны, повороты, вращения).
2. То же в сочетании с движениями рук.
3. Подъем ног лежа на спине, стойка на лопатках, локтях, голове.
4. Быстрые перемещения головы с возникновением сил инерции.
5. Сгибание и разгибание позвоночника.
6. Интенсивное дыхание через нос, резкое сокращение диафрагмы
7. Приемы массажа и самомассажа, включающие несильное постукивание пальцами по голове.

Практическая работа №34

Тема: Упражнения для коррекции нарушений осанки.

Наименование работы: Упражнения для коррекции нарушений осанки.

Цель: Изучить технику упражнения для коррекции нарушений осанки.

Время: 2 часа.

Материально-техническое обеспечение:

учебник Бишаева, А.А. Физическая культура, необходимый спортивный инвентарь.

Методика выполнения

«Потягивание »

Цели: укрепление мышечного корсета позвоночника, связочно-мышечного аппарата ног и рук.

И.п.: лежа на спине, потянуть левую ногу вперед, а левую руку вытянуть назад за голову вдоль туловища. То же самое другой ногой и рукой. Затем двумя ногами и руками вместе.

Практическая работа №35

Тема: Упражнения на внимание, висы и упоры.

Наименование работы: Упражнения на внимание, висы и упоры.

Цель: Техника упражнения на внимание, висы и упоры.

Время: 2 часа.

Материально-техническое обеспечение:

учебник Бишаева, А.А. Физическая культура, необходимый спортивный инвентарь.

Методика выполнения

Упражнения в висах и упорах необходимо выполнять сериями по 4—6 упражнений поочередно и каждую серию повторять по 2—3 раза. Такая дозировка нужна по той причине, что выполнение отдельного упражнения в висе и упоре по длительности кратковременно и не требует больших энерготрат, и в результате тренирующее воздействие не приносит положительного эффекта.

При выполнении же этих упражнений сериями с повторениями их по несколько раз длительность двигательной деятельности повышается до 50—60 сек., нагрузка существенно увеличивается, пульсовая стоимость достигает 130 и более уд /мин. А при проведении упражнений в висах и упорах поточным способами игровым методом интенсивность их еще более повышается и достигает уровня с пульсовой стоимостью до 150—160 уд/мин. Такая нагрузка отвечает тем необходимым требованиям, которые предъявляются к организму занимающихся и создают условия перестройки структуры скелетных мышц и их механизмов не только аэробного, но и анаэробного энергообеспечения. Этим достигается тренировочное воздействие на отдельные мышечные группы и на весь организм в целом.

Данный способ — наиболее простой и доступный для повышения эффективности упражнений в висах и упорах.

Все упражнения в висах и упорах надо выполнять с четкой фиксацией каждой позы по 3—6 сек. с обязательным соблюдением правильной осанки, в строго гимнастическом стиле, красиво и легко. Небрежное выполнение этих упражнений, особенно на этапе разучивания, недопустимо.

Обучение упражнениям в висах и упорах осуществляется методами показа, рассказа, практического выполнения с использованием приемов в фиксации позы, страховки и само страховки, оказания помощи друг другу. При разучивании простых упражнений, связанных с принятием и удержанием поз, как правило, используется сменный способ организации занятий, где одна часть учащихся выполняет упражнения, а другая контролирует выполнение и помогает товарищам. Учителю обычно достаточно лишь подсказать ребятам последовательность упражнений в сериях и количество их повторений. При подборе упражнений в серии необходимо, чтобы упражнения были эквивалентны по сложности, а переходы от одного к другому выполнялись легко, без задержек.

Практическая работа №36

Тема: Упражнения у гимнастической стенки.

Наименование работы: Упражнения у гимнастической стенки.

Цель: Техника упражнения у гимнастической стенки.

Время: 2 часа.

Материально-техническое обеспечение:

учебник Бишаева, А.А. Физическая культура, необходимый спортивный инвентарь.

Методика выполнения

1. И. п.— стоя лицом к стенке, взяться руками за рейку на уровне плеч. Согнуть руки, коснуться грудью рейки, лицо повернуть в сторону — выдох, и. п.— вдох.

2. И. п.— стоя на нижней рейке лицом к стенке, взяться руками за рейку повыше. Вис на руках, прогнувшись, отведя ноги назад, вернуться в и. п. Дыхание равномерное.
3. И. п.— стоя спиной к стенке. Вис на руках, оттянув носки, прогнув спину и приподняв голову, вернуться в и. п. Дыхание равномерное.
4. И. п.— стоя вплотную лицом к стенке, ноги врозь. Наклон вправо, обхватить левой рукой рейку повыше, а правой — пониже, вернуться в и. п. То же в другую сторону. Дыхание равномерное.
5. И. п.— стоя вплотную лицом к стенке, ноги вместе, взяться за рейку на уровне плеч. Глубоко присесть, выпрямить ноги, отвести таз назад, вернуться в и. п. Дыхание равномерное.
6. и. п.— стоя спиной к стенке на расстоянии 0,25—0,5 м. взяться повыше за рейку. Прогнувшись, стать на носки — вдох, вернуться в и. п.— выдох.
7. И. п.— стоя на первой рейке лицом к стенке, взявшись руками за рейку повыше. Отвести правую ногу назад, прогнуться — вдох, вернуться в и. п.— выдох. То же, отводя левую ногу.
8. И. п.— вис спиной к стенке, ноги на уровне первой рейки. Поочередное сгибание и разгибание правой и левой ноги в коленном и тазобедренном суставах. Дыхание не задерживать.
9. И. п.— то же. Одновременное сгибание ног в коленном и тазобедренном суставах — выдох, вернуться в и. п.— вдох.
10. И. п.— стоя на первой рейке лицом к стенке и взявшись за рейку на уровне подбородка. Повернуться направо, правую ногу и руку отвести в сторону, левую руку выпрямить — вдох, вернуться в и. п.— выдох.
11. И. п.— стоя правым боком к стенке, ноги врозь, руки на поясе. Наклопнуться вправо, левой рукой взяться за рейку, вернуться в и. п. То же, стоя к стенке левым боком. Дыхание равномерное.
12. И. п.— стоя на полу, лицом к стенке, взявшись за рейку на уровне лица. Встать, сгибая руки и выпрямляя ноги, вернуться в и. п. Дыхание не задерживать.
13. И. п.— стоя на первой рейке, руки за рейкой на высоте бедер. Глубоко присесть; вернуться в и. п. Дыхание не задерживать.
14. И. п.— лежа на спине, руки на поясе, носки закреплены под рейкой. Поднять туловище, сесть, взяться руками за рейку на высоте головы, подтянувшись руками и разгибая ноги, встать, вернуться в и.п. Дыхание равномерное.

15. И. п.— вис спиной к стенке, ноги на уровне первой рейки. Согнуть ноги в коленных и тазобедренных суставах, выпрямить в коленных суставах до прямого угла, снова согнуть ноги в коленных суставах и вернуться в и. п. Дыхание равномерное.

16. И. п.— стоя левым боком к стенке, левая рука на рейке на уровне плеч, правую отвести в сторону. Присесть на левой ноге, поднимая правую вперед, вернуться в и. п. То же, стоя правым боком к стенке. Дыхание равномерное.

17. И. п.— вис лицом к стенке, ноги на уровне первой рейки. Сгибание и разгибание ног в коленных суставах. Дыхание свободное.

18. И. п.— стоя спиной к стенке, взявшись руками за рейку повыше. Прогнувшись, согнуть правую ногу в коленном и тазобедренном суставах, левой ногой стать на носок — вдох, вернуться в и. п.— выдох. То же, сгибая левую ногу. Опорную ногу в коленном суставе не сгибать.

Практическая работа №37

Тема: Упражнения для коррекции зрения.

Наименование работы: Упражнения для коррекции зрения.

Цель: Техника упражнения для коррекции зрения.

Время: 2 часа.

Материально-техническое обеспечение:

учебник Бишаева, А.А. Физическая культура, необходимый спортивный инвентарь.

Методика выполнения

1. Исходное положение (и. п.) — сидя. Крепко зажмурить глаза на 3–5 с, а затем открыть на 3–5 с. Повторить 6–8 раз. Упражнение укрепляет мышцы век, способствует улучшению кровообращения и расслаблению мышц.
2. И. п. — сидя. Быстро моргать в течение 1–2 мин. Упражнение способствует улучшению кровообращения век.
3. И. п. — стоя. Смотреть прямо перед собой 2–3 с, перевести взгляд на палец вытянутой правой руки, расположенный по средней линии лица на расстоянии 25–30 см от глаз, и смотреть на него 3–5 с, опустить руку. Повторить 10–12 раз. Упражнение снижает утомление, облегчает зрительную работу на близком расстоянии.

4. И. п. — стоя. Вытянуть руку вперед, смотреть на конец пальца вытянутой руки, расположенный по средней линии лица, медленно приближать палец, не сводя с него глаз, до тех пор, пока палец не начнет двоиться. Повторить 6–8 раз. Упражнение облегчает зрительную работу на близком расстоянии.
5. И. п. — сидя. Закрыть веки, массировать их круговыми движениями пальца. Повторять в течение 1 мин. Упражнение расслабляет мышцы и улучшает кровообращение век.
6. И. п. — стоя. Поставить палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 25–30 см от глаз, смотреть двумя глазами на конец пальца 3–5 с, прикрыть ладонью левой руки левый глаз на 3–5 с, убрать ладонь, смотреть двумя глазами на конец пальца 3–5 с, расположить палец левой руки по средней линии лица на расстоянии 25–30 см от глаз, смотреть обоими глазами на конец пальца 3–5 с, прикрыть ладонью правой руки правый глаз на 3–5 с, убрать ладонь, смотреть двумя глазами на конец пальца 3–5 с. Повторить 5–6 раз. Упражнение укрепляет мышцы обоих глаз (бинокулярное зрение).
7. И. п. — стоя. Отвести руку в правую сторону, медленно передвигать палец полусогнутой руки справа налево и, не двигая головой, следить глазами за пальцем; медленно передвигать палец полусогнутой руки слева направо и, не двигая головой, следить глазами за пальцем. Повторить 10–12 раз. Упражнение укрепляет мышцы глаз горизонтального действия и совершенствует их координацию.
8. И. п. — сидя. Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко, через 1–2 с снять пальцы с век. Повторить 3–4 раза. Упражнение улучшает циркуляцию внутриглазной жидкости.
- В процессе учебной подготовки, связанной со зрительной нагрузкой, рекомендуется выполнять специальные упражнения со сменой положения рабочей позы, предметами, ориентирами, которые усилят не только эмоциональный фон, но и повысят зрительную работоспособность.

Практическая работа №38

Тема: Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.

Наименование работы: Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.

Цель: Техника комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики.

Время: 2 часа.

Материально-техническое обеспечение:

учебник Бишаева, А.А. Физическая культура, необходимый спортивный инвентарь.

Методика выполнения

Упражнение 1. Исходное положение - основная стойка. Руки вперед - вдох. Руки в сторону, ладони кверху. Стойка на носках, руки вверх. Исходное положение - выдох. Темп медленный. Повторить 6-8 раз.

Упражнение 2. Исходное положение - основная стойка,
-4. Ходьба с размашистыми движениями рук, сжимая и разжимая пальцы. Дыхание равномерное. Темп средний.
Продолжительность 30-40 сек.

Упражнение 3. Исходное положение - основная стойка, Левую ногу махом назад, руки махом вверх - вдох. Исходное положение - выдох.
-4 То же, правой ногой. Темп средний. Повторить 6-8 раз.

Упражнение 4. Исходное положение - стойка, ноги врозь, руки назад, пальцы переплетены. Наклон влево, руки вправо. Исходное положение.
-4. То же, вправо. Дыхание равномерное. Темп средний. Повторить 6-8 раз

Упражнение 5. Исходное положение - основная стойка,
-2 Полуприсед, руки вверх - выдох.
-4 Исходное положение - вдох
Темп средний. Повторить 6-8 раз.

Упражнение 6. Исходное положение - основная стойка,
руки за голову.-2. Наклон вперед - выдох.-4. Исходное положение - вдох.
Темп средний. Повторить - 6-8 раз.

Упражнение 7. Исходное положение - основная стойка,

Левую руку вверх, правую вперед. Правую руку вверх, левую вперед. Левую руку вверх. Исходное положение. Дыхание равномерное. Начать медленно, ускорить до быстрого темпа, закончить в среднем.
Повторить 6-8 раз.

Практическая работа №39

Тема: Силовой тест – подтягивание на низкой перекладине.

Наименование работы: Силовой тест – подтягивание на низкой перекладине.

Цель: Техника подтягивания на низкой перекладине.

Время: 2 часа.

Материально-техническое обеспечение:

учебник Бишаева, А.А. Физическая культура, необходимый спортивный инвентарь.

Методика выполнения

Исходное положение

Обхватите перекладину или рукояти ремней хватом «замок»

Голова занимает нейтральное положение (уши находятся на одной линии с плечевыми, тазобедренными и голеностопными суставами). Взгляд направлен между руками.

Прямые ноги упираются пятками в пол. Бедра приподняты так, чтобы тело образовало одну прямую линию от головы до пяток.

Примите позу полого тела: напрягите мышцы бедер, ягодичные мышцы и брюшной пресс, грудную клетку и плечи тяните вниз.

Идеальное выполнение

Начинайте движение, опуская плечи вниз и назад, а локти прижимая к бокам.

Согнув руки в локтях под прямым углом, зафиксируйте это положение на 1-2 секунды и представьте, что пытаетесь лопатками раздавить грецкий орех.

Обратным движением вернитесь в исходное положение и повторяйте.

Практическая работа №40

Тема: Силовой тест - подтягивание на высокой перекладине.

Наименование работы: Силовой тест - подтягивание на высокой перекладине.

Цель: Техника подтягивания на высокой перекладине.

Время: 2 часа.

Материально-техническое обеспечение:

учебник Бишаева, А.А. Физическая культура, необходимый спортивный инвентарь.

Методика выполнения

В нижнем положении, нужно качнуться слегка вперёд. Это незаметное для постороннего глаза движение. И уже оттуда подтягиваться вверх. Опускаясь сверху вниз, нужно внизу попасть в ту точку, которая находится немного впереди, и сразу пойти вверх.

В нижнем положении сделать вдох, а в верхнем выдох.

Подтягивание средним прямым хватом

Прямой хват — это когда руки наложены на турник сверху.

Традиционный вариант. Его используют отечественные преподаватели физкультуры. Таким способом сдают нормативы, необходимые для поступления в военные учебные заведения (и на "военную кафедру").

Основной акцент: мышцы спины и сгибатели предплечья, в особенности плечевая и бицепсы.

Исполнение: возьмитесь за перекладину хватом, равным ширине плеч (подтянувшись, т. е. когда подбородок находится выше перекладины, кисти должны держаться за перекладину чуть шире плеч). Повисните, немного прогнув спину и скрестив ноги. Подтягивайтесь, сводя лопатки и стараясь коснуться перекладины верхом груди. В нижней точке для лучшей растяжки мышц спины полностью выпрямляйте руки.

Практическая работа №41

Тема: Сгибание и разгибание рук на брусьях.

Наименование работы: Сгибание и разгибание рук на брусьях.

Цель: Техника сгибания и разгибания рук на брусьях.

Время: 2 часа.

Материально-техническое обеспечение:

учебник Бишаева, А.А. Физическая культура, необходимый спортивный инвентарь.

Методика выполнения

Упор на прямых руках, сгибая руки, опуститься в упор на согнутых руках; разгибая руки, выйти в упор на прямые руки. Положение упора фиксируется, при опускании руки сгибаются полностью.

Разрешается незначительное сгибание ног, тела и разведение ног.

Запрещается выполнение движений махом.

Практическая работа №42

Тема: Поднимание ног в висе до касания перекладины.

Наименование работы: Поднимание ног в висе до касания перекладины.

Цель: Техника подъема ног в висе до касания перекладины.

Время: 2 часа.

Материально-техническое обеспечение:

учебник Бишаева, А.А. Физическая культура, необходимый спортивный инвентарь.

Методика выполнения

Возьмитесь за турник классическим закрытым хватом (ладони направлены от вас).

Повисните на турнике. Взгляд направлен перед собой.

Сделайте вдох и подымите слегка согнутые ноги в коленях вверх, направляя их к перекладине.

Коснувшись перекладины ногами, на выдохе опустите ноги вниз.

В исходном положении сделайте вдох, и повторите подъемы ног в заданном количестве повторений.

Старайтесь не раскачиваться корпусом, помогая себе тем самым подымать ноги вверх.

Опускайте ноги вниз после касания перекладины медленно, контролируя вес ног в каждой точке движения.

Если вам тяжело держатся за перекладину, то можно использовать кистевые лямки. Тогда легче будет сконцентрироваться на работе мышц пресса.

Практическая работа №43

Тема: Ловля и передача мяча.

Наименование работы: Ловля и передача мяча.

Цель: Техника ловли и передачи мяча.

Время: 1 час.

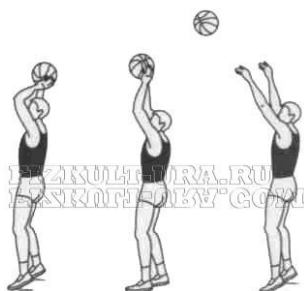
Материально-техническое обеспечение:

учебник Бишаева, А.А. Физическая культура, необходимый спортивный инвентарь.

Методика выполнения

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

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



Передача мяча
двумя руками сверху

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

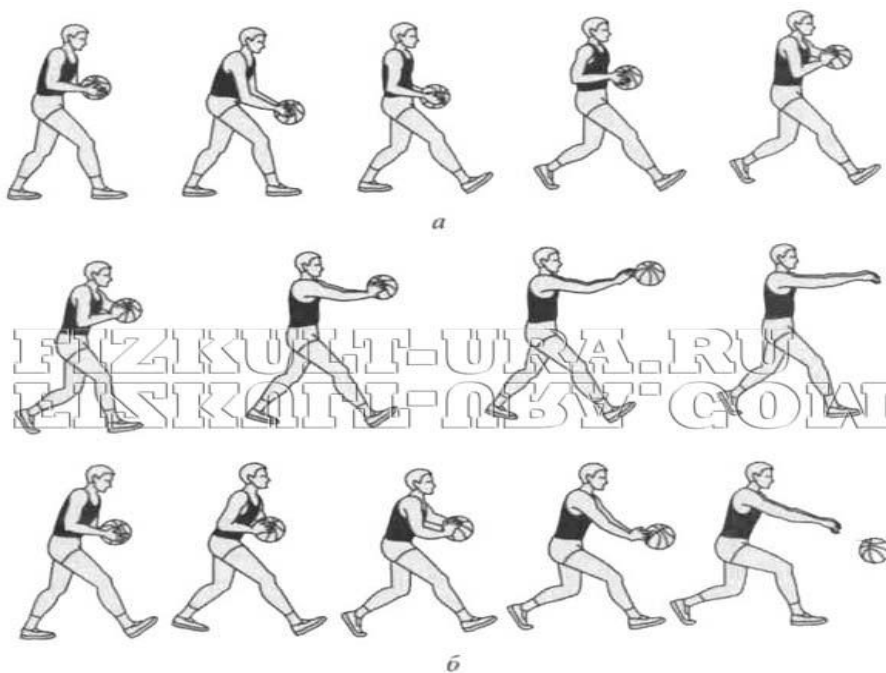
Передача мяча двумя руками от груди - основной способ, позволяющий быстро и точно направить мяч партнеру на близкое или среднее расстояние в сравнительно простой игровой обстановке, без плотной опеки соперника.

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

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

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

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



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

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

туловище слегка подать вперед, локти слегка развести. Поймать, правильно расположить кисти на мяче.

Практическая работа №44

Тема: Ведение, броски мяча в корзину (с места).

Наименование работы: Ведение, броски мяча в корзину (с места).

Цель: Техника ведения, броски мяча в корзину (с места).

Время: 1 час.

Материально-техническое обеспечение:

учебник Бишаева, А.А. Физическая культура, необходимый спортивный инвентарь.

Методика выполнения

Бросок мяча с места — основной способ атаки корзины со средних и дальних дистанций из статичного положения. Игрок стоит на согнутых ногах, одноименная бросающей руке нога впереди, реже — обе ступени параллельны. Мяч держат перед правым плечом (при броске правой рукой), примерно на одном уровне с ним; бросающая рука сзади, а поддерживающая — спереди-сбоку от мяча. Руки согнуты, локоть правой опущен точно вниз, второй — вниз и немного в сторону, предплечья направлены вверх. Выпрямляя руки и ноги, игрок поднимает мяч над плечом выше головы, перекладывает его на бросающую руку и, оставляя в этом положении поддерживающую, продолжает разгибать ее вверх, завершая движение активным направляющим сгибанием кисти; заканчивает контакт с мячом указательный палец (рис. 5).



Практическая работа №45

Тема: Ведение, броски мяча в корзину (в движении, в прыжке).

Наименование работы: Ведение, броски мяча в корзину (в движении, в прыжке).

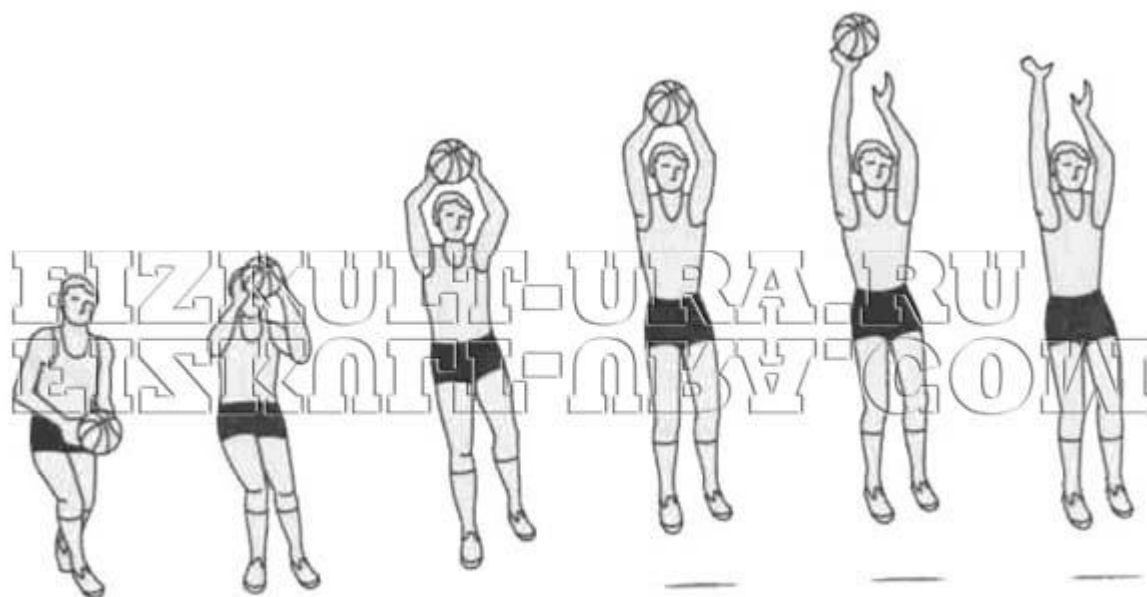
Цель: Техника ведения, броски мяча в корзину (в движении, в прыжке).

Время: 1 час.

Материально-техническое обеспечение:

учебник Бишаева, А.А. Физическая культура, необходимый спортивный инвентарь.

Методика выполнения



Бросок одной рукой сверху в прыжке

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

Основная фаза: игрок выпрыгивает толчком двумя ногами, при этом туловище развернуто прямо к кольцу, ноги слегка согнуты.

При достижении высшей точки прыжка игрок направляет мяч в корзину выпрямлением правой руки вперед-вверх и энергичным, но плавным движением кисти и пальцев. Мячу придается обратное вращение. Левую руку снимают с мяча в момент начала движения кисти правой. Расстояние от места отрыва от площадки до места приземления игрока после броска должно быть минимальным и составлять не более 25-30 см, что позволяет ему избежать столкновения с защитником.

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

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

Практическая работа №46

Тема: Приемы овладения мячом,- вырывание и выбивание.

Наименование работы: Приемы овладения мячом,- вырывание и выбивание.

Цель: Техника приема овладения мячом,- вырывание и выбивание.

Время: 1 час.

Материально-техническое обеспечение:

учебник Бишаева, А.А. Физическая культура, необходимый спортивный инвентарь.

Методика выполнения

Выбивание мяча. Мяч выбивается из рук противника или во время ведения мяча, или броска в корзину. Выбить мяч из рук можно не только у зазевавшегося противника, но и у игрока, использовавшего ведение и задерживающего мяч в руках, или же у игрока, опустившего руки с мячом перед броском в корзину, и в ряде других случаев.

Для того чтобы выбить мяч, защитник дает противнику приблизиться или сам внезапно сближается с ним и быстрым движением руки, напоминающим движение кошачьей лапки, выбивает мяч из рук противника.

Учитывая, что руки, держащие мяч, образуют как бы чашу, выбивание мяча сверху вниз менее эффективно, чем снизу вверх, в связи с этим целесообразно выбивать мяч движением руки снизу вверх. Так как расстояние между ладонями, держащими мяч, крайне незначительно, выбивание мяча производится ребром ладони.

Во время ведения мяча выбивание целесообразно производить в тот момент, когда мяч делает путь после отскока от пола к руке. Для отбора мяча во время ведения применяется и другой прием. Защитник, уловив темп ведения мяча, накладывает руку на отскакивающий от пола мяч чуть раньше противника и тем самым уводит мяч из рук противника, продолжая вести его сам. Выбивание мяча в момент броска в корзину требует особенно тонкого расчета и высокого мастерства. Зачастую умело выбитый мяч спасает команду от верного попадания. По технике выполнения это напоминает действие волейболиста при блокировании, причем рука ложится сверху на мяч. Этот прием лучше, пожалуй, назвать накрыванием мяча. Накрывание мяча при бросках в корзину применяется также и в том случае, если защитник настигает атакующего игрока в тот момент, когда он начал уже движение броска в корзину. В этом случае у защитника остается единственное средство борьбы против начатого броска — это накрыть мяч. Для того чтобы не совершить грубой ошибки, защитник обязан, не снижая скорости своего передвижения, определить направление своего движения и положение мяча в руках противника. Защитник должен двигаться не на игрока, а несколько его обгоняя и накрыть мяч в тот момент, когда он выходит из рук противника. Защитник, неправильно определивший направление своего движения и положение мяча, совершит грубую персональную ошибку: столкнется с противником или ударит его по рукам.

Вырывание мяча

Борьба за мяч, отскочивший от щита, характерна как для защитных действий, так и для действий в нападении.

Практическая работа №47

Тема: Техника безопасности. Прием техники защиты — перехват.

Наименование работы: Техника безопасности. Прием техники защиты — перехват.

Цель: Изучение техники защиты – перехват.

Время: 1 час.

Материально-техническое обеспечение:

учебник Бишаева, А.А. Физическая культура, необходимый спортивный инвентарь.

Методика выполнения



Перехват мяча при его передаче

Предварительно разъяснить принципы позиционной игры в защите, связанные с расположением соперника и мяча:

- 1) при опеке игрока на стороне мяча находиться в закрытой стойке;
- 2) при опеке игрока на дальней стороне от мяча занимать позицию в игровом защитном треугольнике (условные вершины: «подопечный—мяч — корзина»), сместившись в сторону мяча и направляя одну руку на подопечного, а другую на мяч;

изучение приема начинать в ситуации: подопечный неподвижно обозначает нападающего, далее продолжить в условиях пассивных действий опекаемого игрока и, наконец, в условиях, приближенных к игровым без каких-либо ограничений в действиях соперника;

на начальном этапе обучения облегчать задачу защитника, заранее задавая направление, траекторию и быстроту полета мяча.

2. При выполнении перехвата передачи мяча:

постоянно держать в поле зрения подопечного и мяч;

находиться на согнутых ногах с поднятыми для игры в защите руками (состояние «сжатой пружины»);

реагировать на подготовительное движение нападающего при замахе, а движение на перехват начинать в момент выпуска мяча;

при опеке игрока на стороне мяча — отрезать ему прямой путь к летящему мячу спиной (на месте) или плечом и руками (в движении);

при опеке игрока на дальней стороне от мяча — мгновенно стартовать и развивать максимальную скорость, прерывая передачу;

после овладения мячом максимально быстро начинать атакующие действия: передачу в отрыв, скоростное ведение, проход, бросок и т. п.

Практическая работа №48

Тема: Техника накрывания.

Наименование работы: Техника накрывания.

Цель: Изучить технику накрывания.

Время: 1 час.

Материально-техническое обеспечение:

учебник Бишаева, А.А. Физическая культура, необходимый спортивный инвентарь.

Методика выполнения



Отбивание мяча в сторону при броске соперника

Высоту подвешивания мяча в подводящих упражнениях варьировать индивидуально в зависимости от прыгучести занимающихся; начинать со средней высоты, постепенно поднимая мяч до высоты максимального прыжка.

В подводящих и основных упражнениях пары занимающихся подбирать соответственно ростовым показателям и уровню развития скоростно-силовых качеств.

Варьировать расположение защитника по отношению к нападающему: спереди, сзади, сбоку.

При выполнении изучаемых приемов:

в и. п. находиться в стойке игрока с выставленной вперед ногой; ноги согнуты; одноименная рука поднята вверх; периферическим зрением наблюдать за ногами нападающего;

отталкиваться двумя ногами со всей стопы с места или после быстрого приставления сзади стоящей ноги в момент резкого выпрямления ног соперника в коленных суставах;

руку выносить кратчайшим путем без замаха; полностью выпрямлять ее в локтевом и плечевом суставах вверх;

не давить на мяч и не опускать руку вперед;

преграждать путь мячу движением согнутой вперед кисти;

изменять направление полета мяча при помощи движения кисти в сторону.

После результативного выполнения защитного приема быстро переключаться к нападающим действиям.

Практическая работа №49

Тема: Тактика нападения.

Наименование работы: Тактика нападения.

Цель: Изучить тактику нападения.

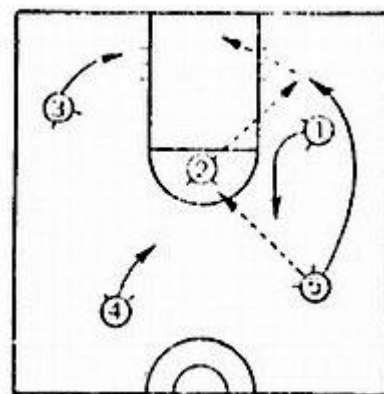
Время: 1 час.

Материально-техническое обеспечение:

учебник Бишаева, А.А. Физическая культура, необходимый спортивный инвентарь.

Методика выполнения

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



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

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

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

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

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

Практическая работа №50

Тема: Тактика защиты.

Наименование работы: Тактика защиты.

Цель: Изучение тактики защиты.

Время: 1 час.

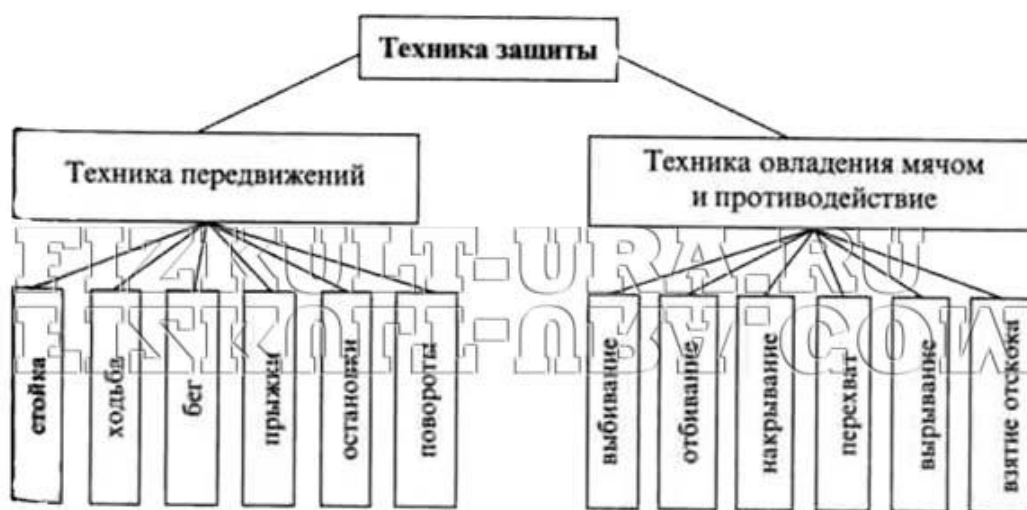
Материально-техническое обеспечение:

учебник Бишаева, А.А. Физическая культура, необходимый спортивный инвентарь.

Методика выполнения

Технику защиты подразделяют на две основные группы:

- технику передвижений;
- технику овладения мячом и противодействия.



Классификация техники защиты

Обманные движения, финты

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

Обманные движения, финты позволяют игроку своевременно освободиться для получения мяча, опережать опекуна при выходе под щит для борьбы за отскок, участвовать в комбинационной игре в позиционном нападении. Техника обыгрывания с мячом и обманные движения составляют важнейшую часть баскетбольной техники. Владение всем арсеналом ее средств и доведение до совершенства отдельных элементов - вот что определяет класс игрока. Работа над техникой проходит через всю спортивную жизнь баскетболиста, начиная с самого юного возраста и

заканчивая вершинами спортивного мастерства. Работа над этими техническими элементами должна быть построена тренером таким образом, чтобы игроки не теряли заинтересованность к тренировке, чувствовали индивидуальный подход и внимание тренера.

Упражнения для отработки обманных движений, финтов и обыгрывания

Обманные движения корпусом перед зеркалом с мячом в руках.

2. Обманные движения ногами на месте и в движении, с мячом и без мяча.

3. Обманные движения головой стоя на месте и в движении.

4. Обманные движения руками. Финты на передачу мяча и на бросок выполняются с мячом, на ловлю - без мяча.

5. Обманные движения спиной к кольцу. Финт вправо и уход в левую сторону, потом наоборот.

Отработка пивотного шага на месте. Вышагивание одной ногой, вторая - опорная.

7. Обманные движения после ловли отскочившего от щита мяча. Тренер бьет мяч в щит, игрок ловит его в прыжке, приземляется и делает несколько финтов подряд - на передачу, на бросок, на уход из-под кольца с дриблингом.

8. Обманные движения у препятствия (стула). Игрок с мячом выполняет финт на бросок или на передачу, стоя перед стулом, после этого обходит препятствие справа или слева.

9. Обыгрывание неподвижного препятствия (стула, манекена) в движении. Игрок с мячом делает рывок к препятствию, обыгрывает его пивотом или другим финтом и продолжает движение к кольцу. Завершается упражнение броском по кольцу.

10. Обыгрывание 1х1 с места, с хода, после передачи, ведением, с поворотами, лицом, спиной, после рывка, после приземления.

11. Игра 1х1 без мяча. Мяч находится на средней линии поля. Нападающий располагается на лицевой линии лицом к мячу, защитник его опекает очень плотно. По сигналу тренера нападающий начинает движение к мячу, стараясь обыграть защитника финтами. Задача защитника - не дать нападающему подобрать мяч, постоянно встречая его корпусом. После овладения мячом нападающий атакует противоположное кольцо, преодолевая активное сопротивление защитника.

12. Игра 1х1 с одним пасующим. Нападающий располагается в поле, лицом

кольцу, на расстоянии 5-7 м. Защитник плотно его опекает. Задача нападающего - обыграть защитника финтами и открыться для получения мяча в трехсекундную зону, получить мяч и забить его из-под кольца. Смена мест в тройке - после каждого попадания (схема 95).

13. Игра 1х1 с поворотами с одним пасующим. Задача нападающего и защитника та же, что и в упр. 12. Нападающий обыгрывает защитника только при помощи резкого изменения направления движения или пивотного шага.

14. Игра 1х1 с одним пасующим, перекидка мяча через защитника, опекающего нападающего в закрытой стойке и не видящего мяч. Задача нападающего - освободиться от опеки рывками вдоль лицевой линии и получить мяч для броска по кольцу в одном прыжке. Задача защитника - не дать получить мяч, не оглядываясь на пасующего (схема 96).

15. Игра 1х1 с одним заслоняющим. Нападающий с мячом располагается в поле, на расстоянии 5-6 м от кольца. Защитник плотно его опекает, противодействуя и проходу, и броску. Третий игрок ставит нападающему стационарный, неподвижный заслон. Задача нападающего - обыграть защитника, используя заслон, и забить мяч из-под кольца. Задача защитника - преодолеть заслон и не дать забить мяч. Смена игроков в тройке происходит по кругу, после каждого удачного действия защитника (схема 97),

16. Игра 1х1 без мяча. Нападающий начинает движение по сигналу тренера от лицевой линии и старается обыграть защитника финтами. Темп выполнения упражнения сначала средний, затем возрастает до быстрого. Защитник должен в первую очередь поддерживать правильную стойку, следить за работой ног. Его задача - как можно дольше не дать нападающему себя обойти.

17. Игра 1х1 с одним ударом в пол. Нападающий с мячом располагается на расстоянии 5-6 м от кольца, ему разрешается атаковать кольцо сразу или после одного удара в пол. Время на атаку ограничено тремя секундами.

Практическая работа №51

Тема: Техника безопасности. Исходное положение, стойки, перемещения.

Наименование работы: Техника безопасности. Исходное положение, стойки, перемещения.

Цель: Изучение техники исходного положения, стоек, перемещений.

Время: 1 час.

Материально-техническое обеспечение:

учебник Бишаева, А.А. Физическая культура, необходимый спортивный инвентарь.

Методика выполнения

Техника
перемещений.

Прежде чем
осуществить тот
или иной
технический
прием,

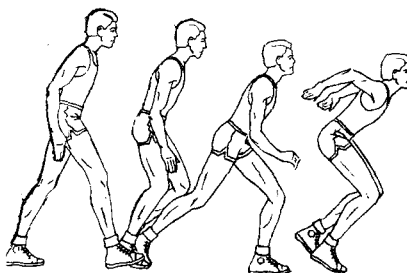


Рис. 12



Рис. 13

волейболист перемещается по площадке. Основная цель таких перемещений - выбор места для выполнения технических приемов. Техника перемещений включает стартовые стойки и различные способы перемещений.

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

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

Основная стойка - обе ноги расположены на одном уровне, стопы параллельны на расстоянии 20-30 см друг от друга. ОЦТ тела игрока проецируется на середину опоры, вес тела равномерно распределен на обе ноги, согнутые в коленях. Туловище несколько наклонено



вперед, согнутые в локтях руки вынесены перед туловищем (см. рис.)

Неустойчивая стойка - обе ноги расположены на одном уровне, аналогично основной стойке. Игрок стоит либо на носках, либо на полной ступне; однако в последнем случае вес тела приходится на переднюю треть стоп обеих ног. Ноги согнуты в коленях, руки согнуты в локтях и вынесены вперед. Приняв определенную стойку, игрок может либо стоять неподвижно на месте, переступая с ноги на ногу или подскакивая на обеих ногах, - это активизирует деятельность мышечного аппарата ног и помогает быстрее начать перемещение. Такие стойки называют соответственно статическими и динамическими.

Особенности стартовых стоек следующие:

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

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

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

наиболее оптимальной является основная стойка (статическая, динамическая).

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

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

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

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

делать остановки после перемещения или резко менять его направление.

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

Стойки игрока

Различают высокую, среднюю и низкую стойки, которые различаются положением ног, рук, туловища, углом между бедром и голенью. Высокая стойка применяется для разбега, выполнения нападающего удара и блокирования; средняя – для выполнения передач; низкая – для игры в защите.

Возможные ошибки

ноги выпрямлены или чрезмерно согнуты в коленях;

руки опущены;

чрезмерный наклон вперед.

Рекомендуемые упражнения

поочередное выполнение стоек на месте;

принятие той или иной стойки по сигналу учителя;

принятие различных стоек после выполнения каких-либо заданий;

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

перемещения по площадке в стойке волейболиста;

имитация различных стоек у зеркала.

Остановки:

- остановка прыжком.

Практическая работа №52

Тема: Техника передачи, подачи.

Наименование работы: Техника передачи, подачи.

Цель: Изучить технику передачи, подачи.

Время: 1 час.

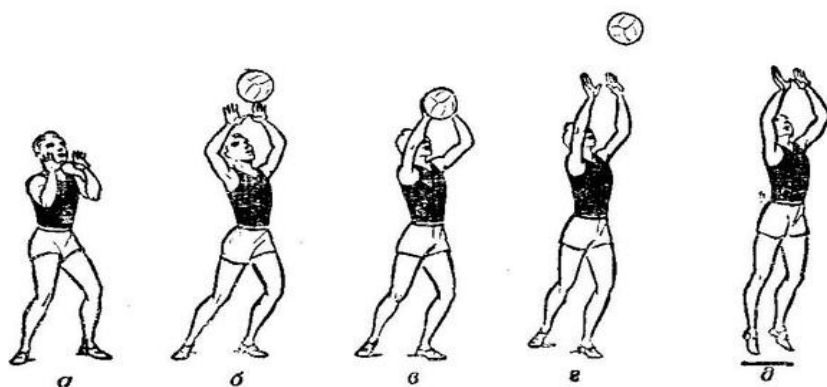
Материально-техническое обеспечение:

учебник Бишаева, А.А. Физическая культура, необходимый спортивный инвентарь.

Методика выполнения

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

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



Верхняя передача мяча

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

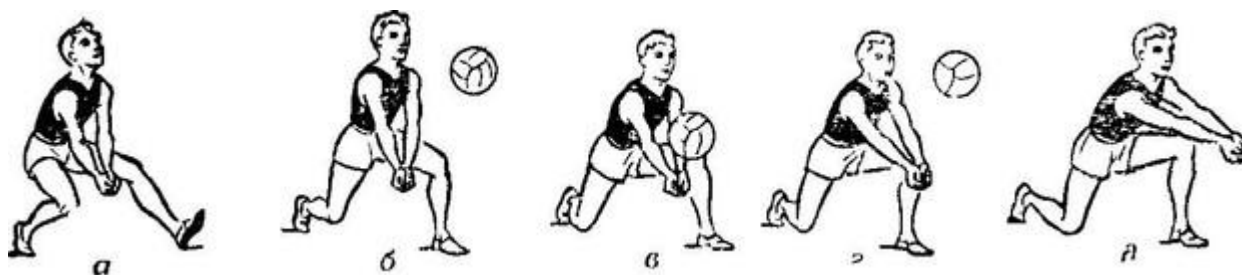
- Ноги согнуты в коленях и расставлены, одна нога впереди.
- Туловище находится в вертикальном положении
- руки вынесены вперед-вверх и согнуты в локтях

Собственно обработка мяча:

- руки соприкасаются с мячом на уровне лица над головой
- кисти находятся в положении тыльного сгибания
- пальцы слегка напряжены и согнуты, они плотно охватывают мяч, образуя своеобразную воронку (положения б, в на рисунке)
 - основная нагрузка при передаче падает преимущественно на указательные и средние пальцы
 - ноги и руки выпрямляются

- разгибанием в лучезапястных суставах и эластичным движением пальцев, мячу придается нужное направление (положения г, д на рисунке). В зависимости от полета мяча верхняя передача может выполняться в средней или низкой стойках.

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



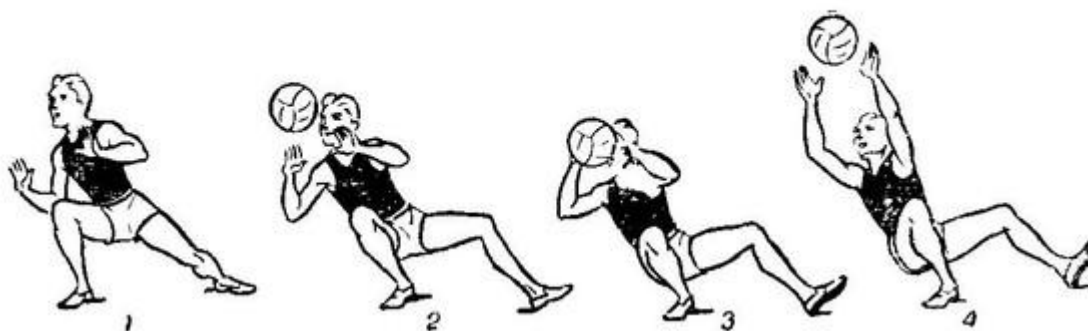
Прием мяча снизу

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

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

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

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



Прием мяча сверху с падением

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

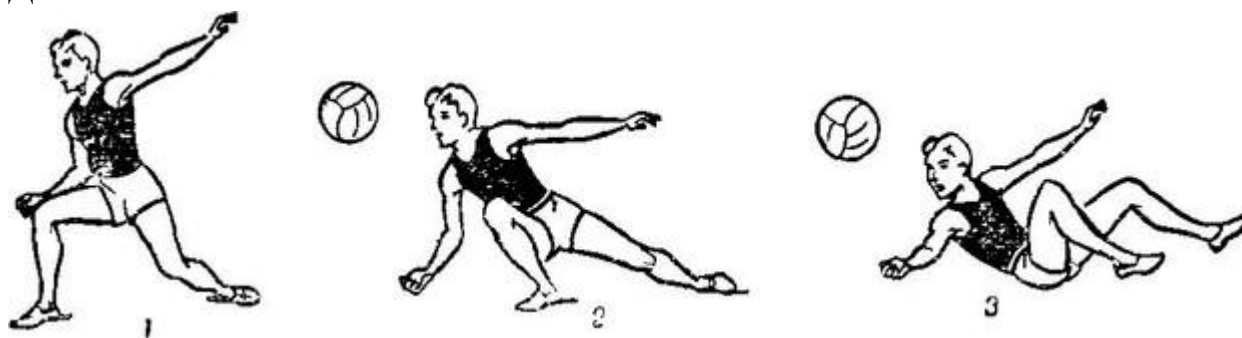
Падение при этом приеме, неизбежно т.к. центр тяжести тела находится за точкой опоры.

Прием мяча снизу одной рукой с падением.

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

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

Деленное



Прием мяча снизу одной рукой с падением

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

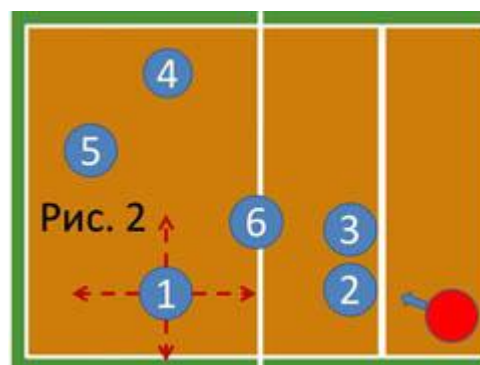
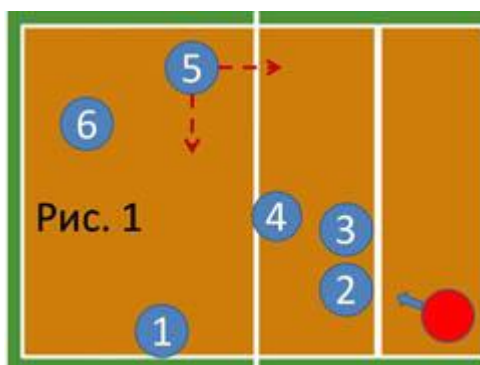
Тактика защиты.

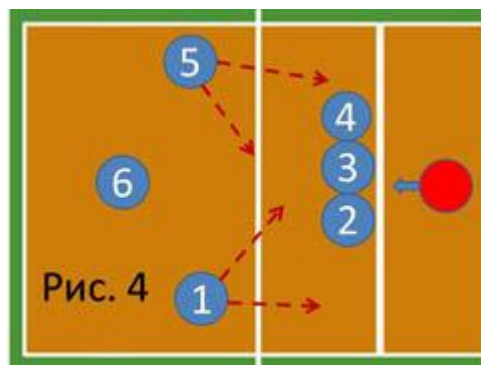
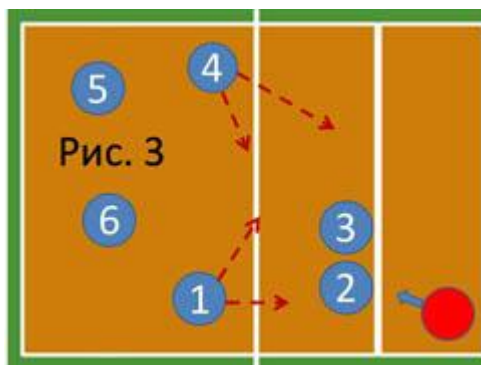
Игра волейболистов в защите предусматривает эшелонированную оборону, которая расположена как бы в три линии: блокирующие, страхующие и игроки, осуществляющие прием нападающих ударов (защитники).

Тактика игры в защите состоит из индивидуальных, групповых и командных действий.

Индивидуальный и групповой блок при реализации тактических задач может быть зонным и подвижным (ловящим). При зонном блокировании закрывается только одно, заранее определенное направление нападающего удара, независимо от того, куда в действительности будет выполнен данный удар. При подвижном блокировании игрок (или игроки) старается закрыть действительное направление атаки.

Страховка блокирующих может осуществляться игроком передней линии, не принимающим участия в блоке (рис. 1), игроком задней линии, например, зоны 6, когда команда играет в защите по системе «углом вперед» (рис. 2), а также крайним защитником, например, зоны /и игроком зоны 4 при игре в защите по системе «углом назад» (рис. 3). При постановке тройного блока страховку осуществляют крайние защитники (рис. 4). Результативными являются действия защитников и при само страховке блокирующих.





Если рассматривать компоненты защиты изолированно, то наибольшую эффективность приносит блок. В среднем при наиболее удачной игре в защите эффективность блокирования достигает 42%. Показатели эффективности страховки и приема нападающих ударов всегда ниже и находятся соответственно в пределах 35—38 и 30—37%.

Довольно невысокие показатели эффективности защитных действий с позиций тактики могут свидетельствовать о нечетком взаимодействии игроков всех линий обороны. При совершенствовании взаимодействия между защитниками, выполняющими различные функции, большая роль принадлежит блокирующим. В зависимости от игры блокирующих строят свои действия защитники и страхующие. Безусловно, для улучшения взаимопонимания между волейболистами необходимо, чтобы игроки, выполняющие различные функции, заранее знали, как будут действовать их партнеры в той или иной игровой ситуации.

На определенном этапе совершенствования тактики защиты нападающие играют подыгрывающую роль, выполняя строго по заданию удары или обманы в различные зоны с определенной последовательностью и силой. В дальнейшем нападающим предоставляется свобода действий, что приближает условия выполнения упражнений в защите к игровым.

Практическая работа №53

Тема: Нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками.

Наименование работы: Нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками.

Цель: Техника нападающего удара, прием мяча снизу двумя руками.

Время: 1 час.

Материально-техническое обеспечение:

учебник Бишаева, А.А. Физическая культура, необходимый спортивный инвентарь.

Методика выполнения

Варианты выполнения атакующего удара

От чего зависит хорошая техника выполнения нападающего удара в волейболе и результативность выполнения удара? От того насколько высоко прыгает игрок, от длины рук, функциональной асимметрии мозга (левша или правша), скорости движения руки и формы кисти при ударе. Имеет значение также уровень владения техникой и тактическая подготовка игрока.

Высокое расположение сетки выдвигает требование совершения удара в прыжке. Сам нападающий удар, сочетает в себе несколько отдельных действий:

- разбег, который нужно согласовать с летящим мячом;
- анализ и выбор места отталкивания;
- прыжок;
- замах;
- удар по мячу.

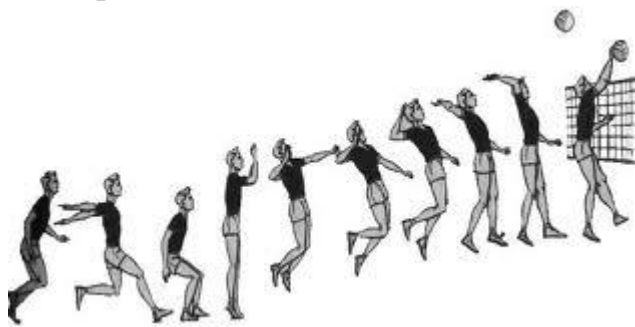
Различают несколько видов нападающих ударов:

» Прямой атакующий удар, разбег волейболиста и полёт мяча происходит по одной траектории;

» Чтобы запутать соперника существуют: боковой нападающий, с переводом или обманный удар.

Все они имеют свою тактическую направленность. В зависимости от обстановки, расположения защиты и блоков соперников, нападающий выбирает наилучший вариант. Таким образом, для атакующего игрока важны оперативность в оценивании обстановки и аналитические способности.

Как правильно выполнять нападающий удар



1. Разбег нападающего. Осуществляется в три этапа. Сначала выполняется два коротких шага, для того, чтобы игрок сориентировался с направлением, местом и временем прыжка, следующие четыре шага очень энергичные, которые обеспечивают ускорение и совпадение движения спортсмена с траекторией полёта мяча. Результатом является своевременный выход к точке прыжка. Последние шаги заканчивают разбег (т.н. «напрыжка»), выполняя стопорящий и приставной шаг, спортсмен приседает, чтобы передать всю энергию разбега в прыжок.

Очень важно!!!

» Ступни ног, после выполнения стопорящего и приставного шага, должны находиться практически параллельно друг друга, и расстояние между ними не должно превышать полуметра.

» Оттолкнуться после шага приставной ноги нужно в течение четверти секунды. Задержка прыжка снижает его эффективность.

» Руки спортсмена, помимо того, что обеспечивают его равновесие, добавляют энергии для совершения прыжка. Чтобы использовать её, игрок на последнем шаге отводит руки максимально назад, одновременно с отталкиванием энергичным махом, с ускорением, выносит их вверх, разворачивает корпус и отводит бьющую руку немного назад. Прыжок совершается обязательно двумя ногами, одновременно отрывая обе стопы от пола, приземление также должно осуществляться на обе ноги.

» Игрок должен совершать практически вертикальный прыжок, взлетая перед мячом, никак не под ним, контролируя движение мяча и оценивая возможную защиту и блоки соперников.

2. Правила удара по мячу.

» После совершения прыжка, та рука, которой будет совершать удар (например, правая) начинает замах. Вторая остаётся сверху, как бы указывая на приближающийся мяч. Замах производится, отводя, а точнее, оттягивая руку назад, в точности как тетиву лука.

» Плечо правой руки максимально отводится назад, локоть смотрит вверх и немного в сторону. Левая рука начинает движение вниз, чтобы игрок не потерял равновесия, а правое бедро начинает движение вперёд.

» Непосредственно перед ударом, локоть поднят вверх, кисть максимально отведена назад, а ладонь развёрнута к потолку.

» Плечо вместе с предплечьем начинает движение вперёд, работают мышцы спины и брюшного пресса, чтобы вложить силу в удар. Контакт с мячом, должен совершаться перед собой, плечо разворачивается вперёд и вверх, а

локоть следует за ним. Кисть накрывает мяч сверху. После контакта с мячом рука совершает кратковременное сопровождающее движение, двигаясь по диагонали к противоположному (относительно бьющей руки; левое в нашем примере) бедру.

После совершения удара игрок приземляется на согнутые ноги и продолжает игру.

Прием мяча снизу двумя руками.

В исходном положении игрок занимает позицию, согнув ноги в коленях и голеностопах, слегка наклонив туловище вперед. Руки в этот момент выпрямлены.

В подготовительной фазе ноги сгибаются сильнее, а руки смещаются вниз-назад. После этого ноги начинают разгибаться, туловище выпрямляется, а руки выносятся вперед-вверх. Скорость выноса рук навстречу мячу имеет обратную зависимость от скорости полета мяча. Чем ниже скорость полета мяча, тем выше должна быть встречная скорость рук. Но до момента контакта с мячом, встречная скорость движения рук должна уменьшаться, это позволит выполнить мягкий прием мяча и задать ему новую траекторию.

В основной фазе происходит касание мяча с прямыми руками волейболиста. После контакта с мячом руки выносятся вперед-вверх. Это движение рук должно происходить за счет разгибания ног и выпрямления туловища.

В заключительной фазе значительно выпрямляются ноги и туловище. Затем игрок опускает руки вниз и занимает необходимую стойку.

Таким образом, техника приема мяча двумя руками снизу, включает в себя:

- плавное движение прямых рук навстречу мячу, за счет разгибания ног;
- выпрямление туловища;
- активное разгибание ног, с торможением в момент контакта рук с мячом.

Это основные элементы приема. Но стоит сказать, что техника может корректироваться исходя из указанных в начале статьи факторов (скорость, высота и направления мяча). Как правило, корректировка касается угла наклона корпуса и коленного сустава.

Практическая работа №54

Тема: Техника безопасности. Прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону.

Наименование работы: Техника безопасности. Прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону.

Цель: Техника приема мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону.

Время: 1 час.

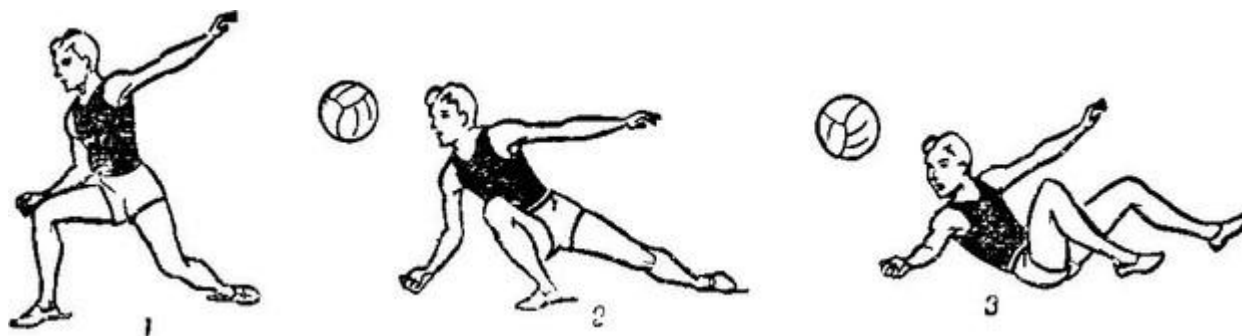
Материально-техническое обеспечение:

учебник Бишаева, А.А. Физическая культура, необходимый спортивный инвентарь.

Методика выполнения

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

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



Прием мяча снизу одной рукой с падением

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

Практическая работа №55

Тема: Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди и животе, блокирование.

Наименование работы: Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди и животе, блокирование.

Цель: Техника приема мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди и животе, блокирование.

Время: 1 час.

Материально-техническое обеспечение:

учебник Бишаева, А.А. Физическая культура, необходимый спортивный инвентарь.

Методика выполнения

Применение техники приема мяча в нижней позиции является необходимым в случае неожиданной смены траектории мяча. Владение техникой приема мяча с падением увеличивает активность игрока, а также расширяет спектр движений волейболистов.

Мужчины-волейболисты широко используют прием мяча в нижней точке, опираясь на руки, с последующим перекатом на грудь-живот. Применение данной техники женщинами строго противопоказано из-за анатомно-физиологического строения организма.

Процесс движения можно условно разделить на несколько этапов: перемещение по сектору с завершающим шагом-выпадом, толчок от опорной точки, стадия приема мяча с последующим падением с опорой на руки и перекатом на грудь-живот. Во время выполнения последней стадии движения игрок выпрямляет правую ногу и перемещает центр тяжести на согнутую левую ногу, направленную к движению мяча. Общий наклон туловища существенно увеличивается. В данном положении руки игрока опущены и слегка отведены для выполнения махового движения. Стадия отталкивания сопровождается полным выпрямлением левой ноги и выполнением толчкового движения.

Все перечисленные движения смещают центр тяжести вперед и вверх, туловище смещается вперед, а руки принимают положение приема мяча.

Находясь в без опорной стадии, левая нога совершает толчок от опорной точки и перемещается к правой ноге. За счет перемещения туловища игрока

вперед и вверх угол наклона к горизонтальной плоскости значительно возрастает.

Удар по мячу проводится кистью правой руки по нижней части. При этом можно использовать напряженную вогнутую сторону ладони, тыльную сторону, либо кулак руки. Движение правой руки осуществляется в противоположном направлении движения левой руки, которая перемещается вниз для создания надежной опоры.

После выполнения приема игрок находится в безпорном положении, поэтому правая рука также смещается к левой для создания опоры. Опираясь руками о площадку, игрок начинает приземление. Туловище прогибается и постепенно касается площадки грудью-животом. Происходит скольжение туловища по площадке. Чтобы исключить возможную травму подбородка необходимо отклонить голову немного назад.

Практическая работа №56

Тема: Тактика нападения, тактика защиты.

Наименование работы: Тактика нападения, тактика защиты.

Цель: Изучение тактики нападения, тактики защиты.

Время: 1 час.

Материально-техническое обеспечение:

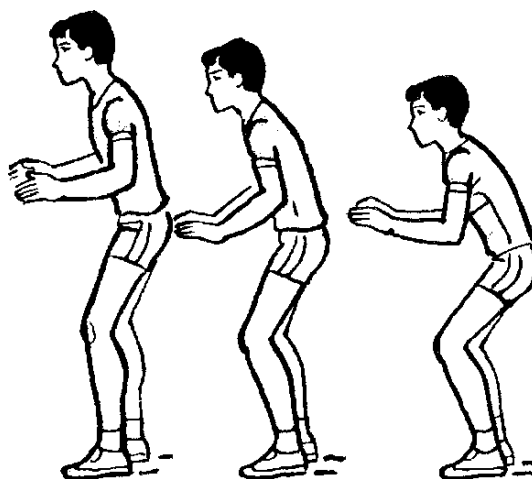
учебник Бишаева, А.А. Физическая культура, необходимый спортивный инвентарь.

Методика выполнения

ТЕХНИКА ИГРЫ В НАПАДЕНИИ

Стойки, передвижения, исходные положения

Стойки. В волейболе игрок не может удерживать мяч или отбивать его не установленными правилами способами. Все действия осуществляются кратковременным прикосновением к мячу,



исключающим его задержку. Это предъявляет исключительно высокие требования к готовности своевременно передвигаться по площадке, выполнить тот или иной игровой прием.

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

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

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

В зависимости от индивидуальных особенностей применения

Рассматриваются применительно к технике нападения и защиты вместе.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

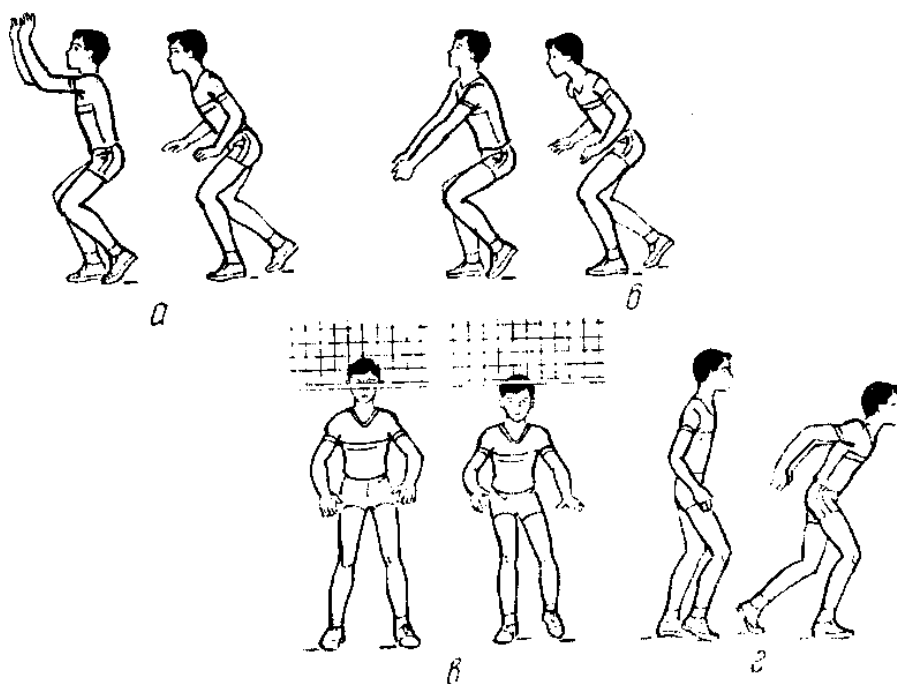


Рис. 2

Практическая работа №57

Тема: Техника безопасности. Передача и ловля мяча в тройках.

Наименование работы: Техника безопасности. Передача и ловля мяча в тройках.

Цель: Техника передачи и ловли мяча в тройках.

Время: 1 час.

Материально-техническое обеспечение:

учебник Бишаева, А.А. Физическая культура, необходимый спортивный инвентарь.

Методика выполнения

1. Занимающиеся выстраиваются на расстоянии 8-10 м друг против друга, по сигналу передают и ловят мяч.
2. Передача и ловля мяча на месте в парах, в тройках, в четверках.
3. Два игрока становятся на расстоянии 8-10 м друг от друга. У одного мяч. Подбросив мяч вверх, игрок ловит его и выполняет передачу партнеру.

4. Передача и ловля мяча со сменой мест в противоположных колоннах.
5. Передача и ловля мяча в движении в парах.
6. Передача и ловля мяча в движении в тройках с перемещением по «восьмерке».
7. Занимающиеся выстраиваются на расстоянии 10-12 метров друг против друга, передавая мяч, меняются местами.
6. Пять игроков располагаются по кругу. У одного мяч. Передавал мяч партнеру по диагонали, передающий быстро занимает его место.
7. Два игрока, передавая мяч друг другу различными способами, то сближаются, то увеличивают расстояние между собой.
8. Один игрок стартует от лицевой линии, второй игрок выполняет передачу, когда первый достигнет средней линии площадки.

Практическая работа №58

Тема: Передача и ловля мяча с откосом от площадки.

Наименование работы: Передача и ловля мяча с откосом от площадки.

Цель: Техника передачи и ловля мяча с откосом от площадки.

Время: 1 час.

Материально-техническое обеспечение:

учебник Бишаева, А.А. Физическая культура, необходимый спортивный инвентарь.

Методика выполнения

См. практическое занятие №57

Практическая работа №59

Тема: Бросок мяча из опорного положения с сопротивлением защитнику.

Наименование работы: Бросок мяча из опорного положения с сопротивлением защитнику.

Цель: Техника броска мяча из опорного положения с сопротивлением защитнику.

Время: 1 час.

Материально-техническое обеспечение:

учебник Бишаева, А.А. Физическая культура, необходимый спортивный инвентарь.

Методика выполнения

О эффективности и точности ведущее место занимает бросок одной и двумя руками в прыжке. Этому способу следует уделять особое внимание. Предпочтение отдается тем упражнениям, в которых меньше статических положений. Перед выполнением бросков нужно стараться сделать обманное движение, броски выполнять после остановки, после ведения мяча или после комплекса приемов. Броски мяча после двух шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояния совершенствуются преимущественно в следующих сочетаниях с другими техническими приемами:

- 1) финт на проход-проход под щит-бросок.
- 2) финт на бросок-проход-бросок в прыжке.
- 3) финт на рывок-рывок-ловля мяча в движении - бросок.
- 4) финт на рывок-рывок-ловля мяча с остановкой прыжком - финт на бросок-проход под щит – бросок.

Чтобы защитник реагировал на финты с мячом движения нужно выполнять правдоподобно с достаточно большой амплитудой - как подготовительную фазу технического приема. Переход от финта к основному приему должен осуществляться с максимальной быстротой и решительностью. Выполнение различных сочетаний приемов сначала разучивают в парах и тройках с условным и ограниченным сопротивлением защитника.

Упражнения для совершенствования.

1. Пара игроков с мячом стоит в 5-6м. от щита. Поочередно каждый выполняет броски в движении или после ведения в двушажном ритме или в прыжке. После броска игрок сам подбирает мяч и передает партнеру.
2. Тоже, но игрок, передав мяч партнеру, бежит к нему и выполняет - роль защитника. Игрок с мячом после финта выполняет проход и бросок по корзине.

3.Тоже, но свободный игрок сначала делает рывок к щиту, получает мяч от партнера с наскоком на две ноги, выполняет финт с последующим уходом и броском. После подбора мяча и передачи игрок выполняет - роль защитника. При выполнении финтов на проход нужно следить, чтобы осевая нога игрока не отрывалась от пола раньше, чем мяч будет выпущен из рук.

4.Игроки в двух колоннах у центральной линии справа от щитов. Игрок без мяча бежит к корзине, получает мяч в движении от партнера, стоящего на линии штрафного броска, и после ведения выполняет бросок по корзине, ловит мяч, передает его партнеру на линию штрафного броска, а сам уходит в конец колонны, выполняющей упражнение на противоположный щит.

5Броски по кольцу с 5-7 точек радиусом 4-5м. После броска игрок сам подбирает мяч и добивает его в корзину. За попадание с точки -2 очка, добивание мяча -1 очко. За определенное время нужно набрать наибольшее количество очков.

6.Игроки в колонне в 6-7м. от щита. Перед колонной защитник (условный). Направляющий выполняет финт на рывок – рывок в противоположную сторону, обводит защитника и получает мяч от партнера с остановкой. Выполняет бросок в прыжке, подбирает и добивает мяч в корзину. После передачи этот игрок становится защитником, а защитник уходит в конец колонны.

7.Тоже, но игрок после передачи мяча становится защитником, встает перед игроком с мячом. Тот после получения мяча и остановки выполняет финт на проход или бросок, обходит защитника и выполняет бросок. Защитник переходит на место второго защитника, пассивно действуя против выхода на свободное место игрока без мяча, после чего уходит в конец колонны. Если позволяют условия, упр. 6-7 можно проводить в тройках, что повысит интенсивность и активность урока.

Броски мяча в корзину со средних и дальних дистанций выполняются преимущественно одной и двумя руками от головы. Эти броски целесообразно применять при плотной опеке противника. В этих бросках мяч перед выпуском держится высоко, и это заставляет защитника подходить ближе к нападающему, тем самым последнему легче производить уход.

Упражнения для совершенствования. 1. Два игрока становятся в 3-4 шагах один от другого на расстоянии 5-6м. от щита. Против них находится защитник. Передавая мяч друг другу, нападающие выбирают удобный момент для броска в корзину. За попадание нападающий получает очко, а за промах теряет его. Игрок с минусовым балансом становится защитником.

2. Перед щитом колонна из 3-5 человек. Направляющий бросает мяч в корзину, бежит, чтобы его подобрать и добить. За чистое попадание зачитывается три очка, за попадание после касания щита или корзины - 2 очка, и за добивание мяча из-под щита - 1 очко. Кто больше наберет очков за определенное время.

3. Трое образуют треугольник по границам области штрафного броска. Защитник располагается в середине. Каждый нападающий, получив мяч, прицеливается для броска по корзине и, если защитник не мешает ему, производит бросок. После неудачного броска происходит борьба за мяч. Если мячом овладевает защитник, то он меняется местами с нападающими.

4. Броски с разных точек. На площадке отмечается 5 точек в 5-6 м. от щита. В парах, каждый игрок должен быстрее забросить мяч с каждой из этих точек.

5. Игра «Школа». Отмечается 5-7 точек в 5-6 м. от корзины. Игрок забросивший мяч с начальной точки, имеет право выполнить бросок со следующей. Когда игрок забросит мяч со всех точек (1-2 круга), он держит экзамен по штрафным броскам. Надо произвести поочередно 2-5 точных бросков. Кто быстрее закончит «школу».

Упражнения в добивании мяча в корзину.

1. Игроки стоят у щита с обеих сторон корзины. Один игрок бросает мяч в щит выше кольца партнеру, второй старается добить мяч в корзину.

2. Один игрок выполняет броски в прыжке со средней дистанции, второй после подбора отскочившего мяча выполняет добивание, после чего передает мяч партнеру.

Штрафной бросок.

Выполняется преимущественно одной и двумя руками от головы, но может выполняться и другими способами, однако всегда одинаково. Правила отводят, на производство штрафного броска, 5 сек. С момента получения мяча от судьи. Перед броском нужно расслабиться, опустить руки, глубоко вдохнуть и выдохнуть, сосредоточить внимание на передней точке дужки корзины и выполнить бросок. Туловище и руки при броске как бы тянутся к корзине. Бросок заканчивается движением кистей и пальцев.

Упражнения для совершенствования.

1. Броски сериями по 5-10 в каждой.

2. Броски до промаха. Варианты:

а) кто больше попадет с определенного числа попыток;

б) кто быстрее сможет попасть определенное число раз;

в) каждый игрок выполняет по одному штрафному броску, тот кто промахнулся, выбывает из игры.

В парах, тройках – командные броски. Игроки каждой команды выполняют броски сериями по два. Побеждает команда, первой набравшая условное количество, например 20. Условие : в случае двух промахов подряд любым игроком ранее набранные командой очки «сгорают» и все начинается сначала.

Практическая работа №60

Тема: Перехваты мяча.

Наименование работы: Перехваты мяча.

Цель: Техника перехвата мяча.

Время: 1 час.

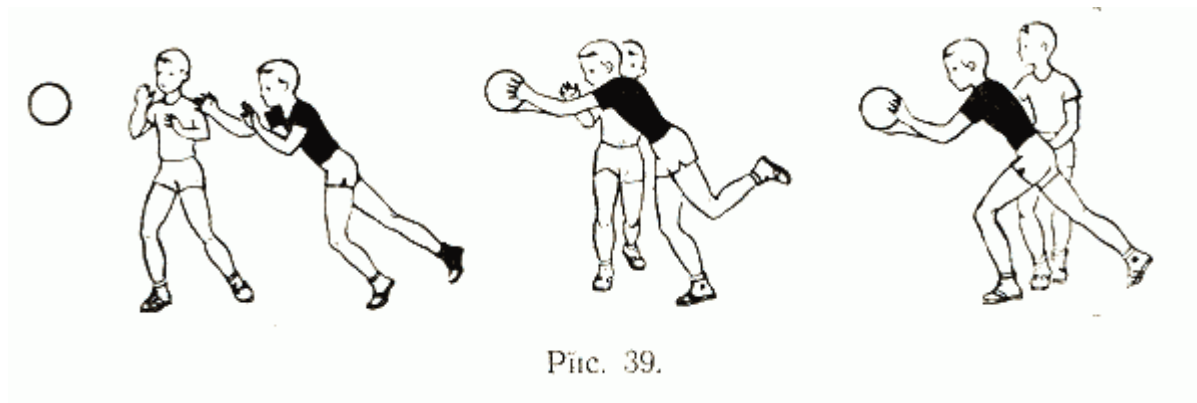
Материально-техническое обеспечение:

учебник Бишаева, А.А. Физическая культура, необходимый спортивный инвентарь.

Методика выполнения

Перехватывать мяч можно при передаче и при ведении. Успех перехвата зависит от быстроты и своевременности действий. Перехват выполняют из-за спины или несколько сбоку игрока, принимающего мяч, в тот момент, когда мяч отделился от рук передающего (рис. 39).

Перехват мяча возможен: при неточных передачах нападающими; при решительных и активных действиях защитников; при пассивных действиях нападающих, принимающих мяч.



Обучение. Учитель объясняет и показывает прием. Первые упражнения в перехватах выполняют медленно, на близком расстоянии защитника от нападающего, затем это расстояние увеличивают.

Для перехвата мяча при ведении защитник должен двигаться со стороны ведущей руки и в момент, когда мяч находится между площадкой и рукой (после отскока), быстро отставить руку ниже кисти ведущего и перехватить мяч. Перехвату при ведении начинают обучать в движении шагом.

Упражнения для обучения перехвату

Учащиеся образуют круги из 5—6 человек. У одного из них мяч. Один из учеников входит в центр и, когда учащиеся начнут передавать мяч друг другу в различных направлениях, старается перехватить его.

Ученики становятся в два ряда друг против друга на расстоянии 6—8 м. Ученики одного ряда с мячами, к каждому ученику второго ряда становится сбоку на расстоянии одного шага защитник. Ученик передает мяч стоящему напротив, а защитник стремится перехватить мяч. Смена по кругу. Для усложнения защитника ставят дальше от нападающего.

Вариант. То же, но нападающие применяют отвлекающие движения.

Занимающиеся становятся парами у отбивной стенки. Нападающий с мячом совершает передачу в стену, а выбежавший сбоку или из-за спины защитник старается перехватить отскочивший мяч.

Учащиеся становятся парами. Один ученик ведет мяч, второй стремится перехватить.

Учащиеся строятся парами у лицевой линии. Преподаватель становится на расстоянии 5—6 м от них с мячом и бросает его в направлении стоящей пары так, чтобы мяч можно было поймать, только выбежав вперед. Как только мяч выпущен, ученики выбегают навстречу и стараются овладеть им.

Практическая работа №61

Тема: Техника безопасности. Выбивание или отбор мяча.

Наименование работы: Техника безопасности. Выбивание или отбор мяча.

Цель: Техника выбивания или отбора мяча

Время: 1 час.

Материально-техническое обеспечение:

учебник Бишаева, А.А. Физическая культура, необходимый спортивный инвентарь.

Методика выполнения

Проводится вместе с обучением ведению и броску. Кроме техники выполнения самого движения, занимающемуся необходимо обладать достаточной быстротой, точностью и сообразительностью, чтобы осуществить данные приёмы.

Упражнения для совершенствования

- Упражнение в парах. Один ведёт мяч на месте, другой выбивает. Затем это упражнение выполняется, когда выбивание нужно произвести у партнёра, ведущего мяч шагом и, наконец, бегом. Сначала партнёр ведёт мяч по прямой, потом произвольно, пытаясь укрыть его от соперника.
- Игра. У каждого из играющих — мяч, кроме водящего. Все участники произвольно водят мяч по площадке, прерывать ведение нельзя. Водящий старается выбить мяч у любого из них. Потерявший мяч становится водящим.
- Защитник пытается отобрать мяч у нападающего, который бросает его с утрированно длинным замахом • Нападающий ведёт мяч к воротам, защитник бежит со стороны бросающей руки. В момент броска защитник пытается отобрать мяч.

Практическая работа №62

Тема: Тактика игры. Скрестное перемещение.

Наименование работы: Тактика игры. Скрестное перемещение.

Цель: Изучение тактики игры. Техника скрестного перемещения.

Время: 1 час.

Материально-техническое обеспечение:

учебник Бишаева, А.А. Физическая культура, необходимый спортивный инвентарь.

Методика выполнения

Средствами ведения игры являются приемы техники. Тактика же определяет применение приемов в процессе игры двух команд, в различных ситуациях этой борьбы.

Тактика находится в постоянном развитии. Это зависит от изменения правил игры, совершенствования физических способностей гандболистов, появления новых приемов в технике. Соперничество игроков нападения и защиты, нападения и вратаря рождает новые способы и варианты действий. В процессе развития то нападение доминирует над защитой и стимулирует поиск новых вариантов обороны, то оборона становится настолько крепкой, что заставляет гандболистов изобретать новые средства и способы достижения победы. Современная тактика строится на высоком индивидуальном техническом мастерстве и молниеносном взаимодействии игроков.

Классификация тактики

Тактика делится на тактику полевого игрока и тактику вратаря. По направленности деятельности различают тактику нападения и защиты. В каждом из этих разделов содержится несколько групп, характеризующихся числом действующих игроков. Это индивидуальные, групповые и командные действия.

Индивидуальные действия - это самостоятельные действия игрока, направленные на решение поставленных перед командой тактических задач, осуществляемых им без непосредственной помощи партнера.

Групповые действия - это взаимодействие двух или трех игроков, выполняющих часть командной задачи.

Командные действия - это взаимодействия всех игроков команды, направленные на решение общекомандной задачи.

Каждая группа включает в себя несколько видов действий. Вид действия характеризуется взаимным расположением или взаимным перемещением игроков относительно друг друга. Иначе говоря, появляется система действия.

Система игры - это организация взаимодействия игроков, в которой определены функции каждого игрока и в соответствии с функциями обусловлена расстановка игроков на площадке.

Каждый вид действия можно осуществить несколькими способами в зависимости от влияния, которое оказывает перемещение игроков на противника: сосредоточивает их или, наоборот, рассредоточивает по площадке. Способы действия имеют дополнительные варианты.

Тактика полевого игрока

Тактика нападения

Нападение - основная функция команды в процессе игры. Правильно организованные, заранее продуманные и хорошо подготовленные действия в нападении дают возможность добиться победы.

Индивидуальные действия

Результат коллективных действий во многом зависит от уровня индивидуального мастерства. Чем разнообразнее арсенал средств и способов ведения игры каждого нападающего, тем легче команде в целом добиться победы. Знание правил приемов игры, умение осуществить их на практике дают преимущество нападающему в единоборстве с защитником.

Практическая работа №63

Тема: Подстраховка защитника, щита.

Наименование работы: Подстраховка защитника, щита.

Цель: Техника подстраховки защитника, щита.

Время: 1 час.

Материально-техническое обеспечение:

учебник Бишаева, А.А. Физическая культура, необходимый спортивный инвентарь.

Методика выполнения

Подстраховка. Сущность ее в том, что каждый защитник в игре всегда готов помочь партнеру, стремится усилить защитные построения команды в наиболее опасном месте атаки. Выражается подстраховка, прежде всего занятием исходного положения для каждого конкретного действия.

Практическая работа №64

Тема: Нападение. Контратака.

Наименование работы: Нападение. Контратака.

Цель: Изучение нападения. Контратаки.

Время: 1 час.

Материально-техническое обеспечение:

учебник Бишаева, А.А. Физическая культура, необходимый спортивный инвентарь.

Методика выполнения

Тактика нападения в гандболе включает в себя три раздела характеризующихся числом действующих игроков. Это индивидуальные, групповые и командные действия. Индивидуальные действия – это самостоятельные действия игрока, направленные на решение поставленных перед командой тактических задач, осуществляемых им без непосредственной помощи партнера. Групповые действия – это взаимодействие двух или трех игроков, выполняющих часть командной задачи. Командные действия – это взаимодействия всех игроков команды, направленные на решение общекомандной задачи.

Практическая работа №65

Тема: Техника безопасности. Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги.

Наименование работы: Техника безопасности. Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги.

Цель: Техника удара по летящему мячу средней частью подъема ноги.

Время: 1 час.

Материально-техническое обеспечение:

учебник Бишаева, А.А. Физическая культура, необходимый спортивный инвентарь.

Методика выполнения

Удар средней частью подъема по технике исполнения во многом схож с ударом внутренней частью подъема, однако детали выполнения несколько отличны (рис.6).

Линия разбега, мяч и цель находятся примерно на одной линии. Замах и ударное движение выполняются строго в сагиттальной (переднезадней) плоскости. Опорная нога ставится с пятки на уровне с мячом. Во время ударного движения происходит перекал опорной ноги с пятки на носок. Условная ось, соединяющая мяч и коленный сустав, в момент удара строго вертикальна. Такое положение сохраняется во время проводки.

Значительная площадь соприкосновения стопы и мяча позволяет выполнить удар достаточно точно. Разбег, замах и ударное движение выполняются в одной плоскости, благодаря чему биомеханически целесообразно используется система движения и удары наносятся с большой силой по сравнению с другими способами.



Рис. 6. Удар средней частью подъема

Практическая работа №66

Тема: Удары головой на месте и в прыжке.

Наименование работы: Удары головой на месте и в прыжке.

Цель: Техника удара головой на месте и в прыжке.

Время: 1 час.

Материально-техническое обеспечение:

учебник Бишаева, А.А. Физическая культура, необходимый спортивный инвентарь.

Методика выполнения

Удары по мячу головой

Удары по мячу головой используются в процессе игры, как при завершающих ударах, так и для передач мяча партнеру. Чаще всего применяют удар средней частью лба и его варианты.

Техника ударов по мячу головой включает подготовительную, рабочую и завершающую фазы.

Подготовительная фаза – замах. Для выполнения замаха туловище и голова отклоняются назад. При этом растягиваются мышцы-антагонисты разгибателей туловища. Мяч должен быть в поле зрения игрока, для чего не следует запрокидывать голову.

Рабочая фаза - ударное движение и проводка. Выполнение ударного движения начинается с резкого выпрямления туловища. Непосредственно удар целесообразно производить в момент, когда туловище и голова проходят фронтальную плоскость. В этом положении достигается наибольшая скорость движения головы, что позволяет выполнить удар значительной силы.

Завершающая фаза - принятие исходного положения для последующих действий. После проводки движение туловища затормаживается. Не следует сильно наклоняться вперед, так как после удара головой надо быть готовым к выполнению различных действий и перемещений.

Исходным положением при ударе серединой лба без прыжка является стойка, при которой ноги расположены в небольшом шаге (50-70 см). Делая замах, игрок отклоняет туловище назад, сгибает сзади стоящую ногу и переносит на нее вес тела. Руки слегка согнуты в локтевом суставе (рис.11).

Ударное движение начинается с разгибания сзади стоящей ноги и выпрямления туловища, а заканчивается резким движением головы вперед. Вес тела переносится на впереди стоящую ногу.



Рис. 11. Удар серединой лба

Удар серединой лба в прыжке выполняется толчком вверх двумя или одной ногой (рис.12). Прыжок является предварительной фазой удара. Руки, несколько согнутые в локтях, поднимаются вверх до уровня груди, что способствует увеличению высоты прыжка. Непосредственно после отталкивания выполняется замах (туловище отклоняется назад). Ударное движение начинается в момент (или несколько раньше) достижения наивысшей точки прыжка. Необходим точный расчет траектории полета мяча и прыжка. Удар по мячу следует выполнить в наиболее высокой точке прыжка и в момент прохождения туловища и головы фронтальной плоскости.

Приземление происходит на носки, ноги для амортизации несколько сгибаются.

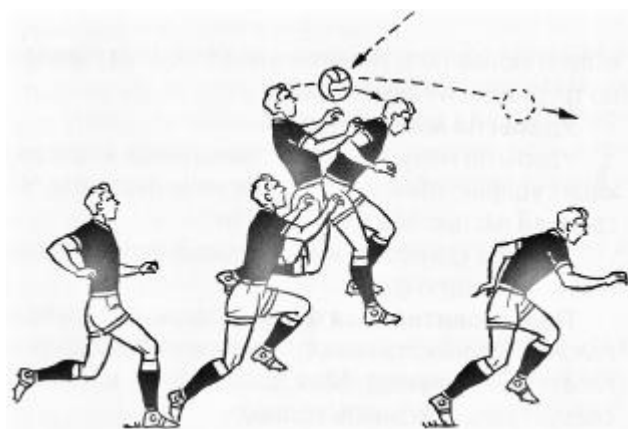


Рис. 12. Удар в середине лба в прыжке

Практическая работа №67

Тема: Остановка мяча ногой.

Наименование работы: Остановка мяча ногой.

Цель: Техника остановки мяча ногой.

Время: 2 часа.

Материально-техническое обеспечение:

учебник Бишаева, А.А. Физическая культура, необходимый спортивный инвентарь.

Методика выполнения

Остановка мяча ногой - наиболее часто применяемый технический прием. Он выполняется различными способами, основные фазы движения являются общими для различных способов.

Подготовительная фаза - принятие исходного положения. Она характеризуется одноопорной позой. Вес тела на опорной ноге, которая несколько согнута для устойчивости. Останавливающая нога посылается навстречу мячу и разворачивается к нему останавливающей поверхностью.

Рабочая фаза - уступающее (амортизирующее) движение останавливающей ногой, которая несколько расслаблена. Амортизирующий путь зависит от скорости движения мяча. Если скорость невелика, то остановка осуществляется расслабленной ногой без уступающего движения.

В момент соприкосновения мяча и останавливающей поверхности (или несколько раньше) начинается движение назад, которое постепенно замедляется, скорость мяча гасится.

Завершающая фаза - принятие исходного положения для последующих действий. ОЦТ переносится в сторону останавливающей ноги и мяча. После остановки выполняются преимущественно удары (передачи) или перемещения с мячом (ведение).

Практическая работа №68

Тема: Техника безопасности. Остановка мяча грудью.

Наименование работы: Техника безопасности. Остановка мяча грудью.

Цель: Техника остановки мяча грудью.

Время: 1 час.

Материально-техническое обеспечение:

учебник Бишаева, А.А. Физическая культура, необходимый спортивный инвентарь.

Методика выполнения

Выполнение остановки основано на тех же принципах амортизации и уступающего движения. Остановке мяча грудью свойственна трехфазовая структура движения.

В подготовительной фазе принимается целесообразное для остановки положение: футболист располагается лицом к мячу; стойка ноги врозь или на ширине небольшого шага (50-70 см); грудь подается вперед, руки слегка согнуты в локтевом суставе, опущены вниз. Рабочая фаза характеризуется уступающим движением. При приближении мяча туловище отводится назад, плечи и руки выдвигаются вперед. В завершающей фазе ОЦТ переносится в сторону предполагаемых действий с мячом.

Этим способом возможна остановка мячей, летящих на уровне груди и опускающихся с различной траекторией. Основной механизм действия при остановках мячей, летящих с различной траекторией, одинаков. Различия только в деталях.

При остановке мячей, летящих на уровне груди, игрок располагается в прямой стойке, ноги чаще всего в положении небольшого шага (такая поза позволяет выполнить больший амортизационный путь. При выполнении уступающего движения вес тела переносится на сзади стоящую ногу), вес тела напереди стоящей ноги (рис. 8).

При остановке опускающихся мячей туловище отклоняется назад. Угол наклона зависит от траектории полета мяча (грудь должна быть под прямым углом к опускающемуся мячу). Так как амортизационный путь невелик при остановке грудью, то необходимы точный расчет скорости и траектории мяча и своевременное выполнение уступающего движения. [24]

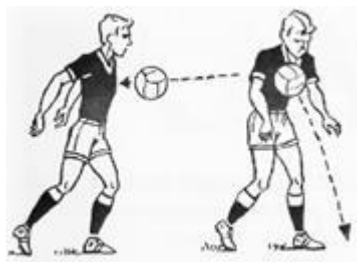


Рис. 8. Остановка мяча грудью

Практическая работа №69

Тема: Отбор мяча.

Наименование работы: Отбор мяча.

Цель: Техника отбора мяча.

Время: 1 час.

Материально-техническое обеспечение:

учебник Бишаева, А.А. Физическая культура, необходимый спортивный инвентарь.

Методика выполнения

Упражнения:

1. «Выбей мяч». Соорудите из кирпичей ворота шириной в 3 шага и займите в них место. Попросите товарища, чтобы он двигался на вас с мячом. Выбрав удобный момент, постарайтесь отобрать мяч у партнера. Через некоторое время поменяйтесь ролями.

«Сыграй на опережение». Один из игроков наносит удар в стенку с расстояния 6—7 шагов. Второй игрок занимает место в 2 шагах позади партнера и чуть сбоку. Его задача — как только мяч коснется стены, сделать рывок и овладеть мячом. Через некоторое время партнеры меняются ролями.

3. «Отбей мяч головой». Один из игроков набрасывает своему партнеру на голову мяч. В 2 шагах сбоку и сзади от принимающего игрока встает третий участник. Его задача — успеть вовремя сделать из-за спины партнера рывок и первым отыграть мяч головой. Через некоторое время партнеры меняются ролями.

4. «Выбей мяч из круга». На площадке чертится большой круг. В нем размещаются 5—6 игроков, которые передают мяч друг другу. Два-три водящих стараются отобрать мяч у соперников и выбить его из круга. Через условленный промежуток времени водящими становятся другие игроки. Побеждают те водящие, которым большее число раз удалось выбить мяч из круга.

Практическая работа №70

Тема: Обманные движения.

Наименование работы: Обманные движения.

Цель: Техника обманных движений.

Время: 1 час.

Материально-техническое обеспечение:

учебник Бишаева, А.А. Физическая культура, необходимый спортивный инвентарь.

Методика выполнения

Выпад в сторону.

Нападающий ведет мяч навстречу сопернику. В 2—3 шагах от соперника он делает выпад вправо, показывая ногами и туловищем, что намеревается уйти в сторону выпада. Соперник, пытаясь перекрыть зону прохода, перемещается в сторону выпада, а нападающий внешней частью подъема левой ноги проталкивает мяч влево от среагировавшего на обманное движение защитника и продолжает ведение мяча.

Ложный размах и удар

При сближении с соперником нападающий замедляет бег с мячом, делает замах для удара вправо или влево (движение должно быть достоверным, чтобы соперник поверил в него), а сам уходит с мячом в противоположном направлении.

Ложная остановка

При попытке защитника отобрать мяч у бегущего с мячом нападающего, последний замедляет движение и ставит дальнюю от соперника ногу на мяч (или только имитирует остановку мяча). Соперник, реагируя на ложное движение, также замедляет бег, а в этот момент нападающий толкает мяч вперед и продолжает движение.

Оставь мяч партнеру

В 2—3 м от соперника игрок, ведущий мяч, неожиданно оставляет его партнеру (он бежит сбоку или следует за нападающим), а сам делает рывок дальше, увлекая за собой соперника. Один из вариантов финта — нападающий имитирует оставление мяча партнеру, а сам ведет его дальше. Для обучения юношей обманным движениям рекомендуем использовать подвижные игры типа «Салки», упражнения в шаге и беге (бег между препятствиями, ускорения и остановки, изменение направления передвижения), а также обманные движения без мяча (туловищем, ногами). После этого следует переходить к упражнениям с мячом, которые выполняются сначала без сопротивления (перед стойкой или стоящим партнером), затем с пассивным и, наконец, с активным сопротивлением защитника.

Практическая работа №71

Тема: Техника игры вратаря.

Наименование работы: Техника игры вратаря.

Цель: Изучить технику вратаря.

Время: 1 час.

Материально-техническое обеспечение:

учебник Бишаева, А.А. Физическая культура, необходимый спортивный инвентарь.

Методика выполнения

Ловля мяча

Ловля мяча - основное средство техники игры вратаря. Она осуществляется преимущественно двумя руками. В зависимости от направления, траектории и скорости мяча ловля выполняется снизу, сверху или сбоку. Мячи, летящие на значительном расстоянии от вратаря, ловят в падении.

При ловле мяча снизу вратарь овладевает катящимися, опускающимися и низко летящими (до уровня груди) навстречу ему мячами.

В подготовительной фазе при ловле катящихся мячей вратарь наклоняется вперед и опускает руки вниз (рис. 37). При этом ладони обращены к мячу, пальцы несколько расставлены, полусогнуты и почти касаются земли. Руки не должны быть чрезмерно напряжены. Ноги сомкнуты, прямые или незначительно согнутые.

Рабочая фаза характеризуется тем, что в момент соприкосновения с мячом он подхватывается кистями снизу, руки сгибаются в локтевых суставах и подтягивают мяч к животу. Скорость мяча гасится за счет амортизационных действий опущенных рук.

В завершающей фазе вратарь выпрямляется.

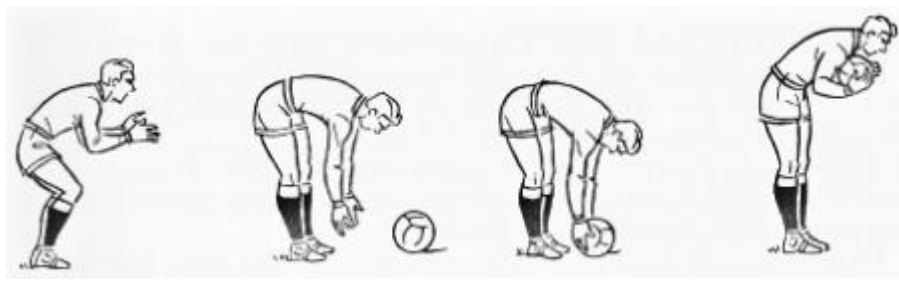


Рис. 37. Ловля катящегося мяча снизу

В современном футболе используется и другой вариант ловли катящихся мячей двумя руками снизу (рис.38). Его особенность в том, что вместо наклона выполняется присед на одной ноге, которая разворачивается примерно на 50-80. Вторая нога, значительно согнутая в коленном суставе, с опорой на носке также разворачивается.

Руки опущены вниз, ладони обращены к мячу. Непосредственная ловля мяча осуществляется, как при описанном выше варианте.



Рис. 38. Ловля катящегося мяча в приседе

При ловле низко летящих (до уровня живота) и опускающихся перед вратарем мячей в подготовительной фазе слегка согнутые руки выносятся ладонями вперед навстречу мячу (рис. 39). Пальцы несколько расставлены и полусогнуты. Одновременно туловище незначительно наклоняется вперед, а ноги сгибаются. Величина их сгибания зависит от траектории полета мяча. В момент соприкосновения с мячом вратарь подхватывает его кистями снизу и подтягивает к животу или груди. При значительной скорости мяча выполняется дополнительное уступающее движение назад за счет выпрямления ног и наклона туловища вперед.

В процессе игры приходится осуществлять ловлю мячей, катящихся и низко летящих в стороне от вратаря, а также опускающихся перед ним на значительном расстоянии. В этом случае вратарь предварительно перемещается в сторону направления движения мяча беговым приставным или скрестным шагом, а также прыжком - преимущественно толчком одной ноги вверх, вверх - вперед или вверх - в стороны.

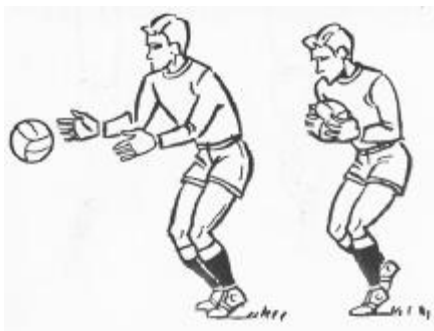


Рис. 39. Ловля летящего мяча снизу

Ловлю мяча сверху применяют, чтобы овладеть мячами, летящими со средней траекторией (на уровне груди и головы), а также высоколетящими и опускающимися мячами (рис. 40).

Принимая исходное положение в подготовительной фазе, вратарь выносит вперед или вперед-вверх (в зависимости от уровня полета мяча) слегка согнутые руки. Ладони, обращенные к мячу, с расставленными и полусогнутыми пальцами образуют своеобразную “полусферу”. Расстояние между большими пальцами незначительно (3-5 см).

В рабочей фазе мяч при соприкосновении обхватывается пальцами спереди - сбоку, кисти несколько сближаются. Скорость мяча гасится за счет уступающего вращения кистей и сгибания рук.

В завершающей фазе вратарь, максимально сгибая руки, кратчайшим путем притягивает мяч к груди.

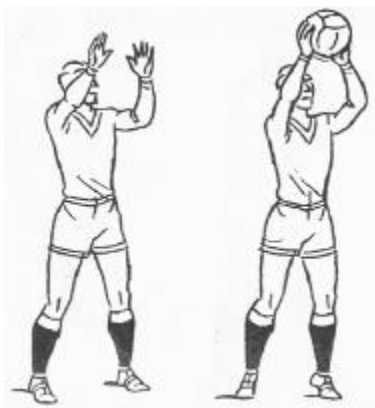


Рис. 40. Ловля мяча сверху

Для овладения мячами, летящими с высокой траекторией, используют ловлю двумя руками сверху в прыжке (рис. 41). В зависимости от направления полета мяча толчком одной или двумя ногами выполняют прыжки вверх, вперед-вверх или вверх - в стороны. Прыжок толчком одной ногой выполняется преимущественно в движении, а прыжок толчком двумя ногами – с места. В момент отталкивания руки маховым движением выносятся вверх к мячу. После ловли приземление происходит на несколько согнутые ноги.



Рис. 41. Ловля мяча сверху в прыжке

Ловля мяча сбоку применяется для овладения мячами, летящими со средней траекторией в стороне от вратаря.

В подготовительной фазе руки выносятся в сторону - вперед по направлению полета мяча. Кисти параллельны, пальцы несколько расставлены и полусогнуты. Вес тела переносится на ближнюю к стороне ловли ногу. В ту же сторону несколько поворачивается и туловище. Выполнение рабочей и завершающей фаз сходно по структуре с ловлей мяча двумя руками сверху.

Ловля мяча в падении - эффективное средство овладения мячами, направленными неожиданно, точно, а часто и сильно в сторону от вратаря. Используется при перехвате передач ("прострелов" вдоль ворот) и при отборе мяча в ногах у противника.

Имеется два варианта ловли мяча в падении: без фазы полета и с фазой полета.

Первый вариант применяется для ловли катящихся и низко летящих на расстоянии 2-2,5 м в стороне от вратаря мячей (рис. 42). В подготовительной фазе выполняется

широкий шаг в направлении движения мяча. Ближняя к мячу нога резко сгибается. ОЦТ выносится за пределы площади опоры и понижается. Руки устремляются к мячу, что способствует как перемещению туловища, так и падению. Падение происходит "перекатом" в такой последовательности: вначале земли касается голень, затем бедро, боковые части таза и туловища. Вытянутые параллельно руки преграждают путь мячу. Расположение кистей рук, а также непосредственная ловля такие же, как при ловле мяча двумя руками сверху без падения. В завершающей фазе, группируясь, вратарь сгибает руки и притягивает мяч к груди. Одновременно сгибаются и ноги.

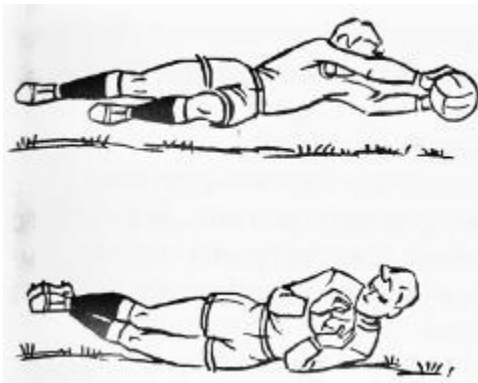


Рис. 42. Ловля мяча в падении (без фазы полета)

Для ловли мячей, катящихся и летящих на значительном от вратаря расстоянии, используется падение с фазой полета (рис. 43). В предварительной фазе вратарь выполняет один или два быстрых приставных или скрестных шага в направлении полета мяча. Способ передвижения зависит от индивидуальных навыков. Подготовка к отталкиванию начинается с наклона туловища и выноса ОЦТ за пределы площади опоры. Толчок выполняется ближней к направлению полета мяча ногой. Руки активно выносятся к мячу. движение руки маховое сгибание второй ноги способствуют силе отталкивания. Его угол определяется уровнем движения мяча. При ловле высоко летящих мячей отталкивание производится в сторону - вверх, при ловле мячей, летящих на среднем уровне, - в сторону.

При ловле катящихся и низколетящих мячей наклон туловища более значителен, сгибание толчковой ноги более выражено, траектория полета вратаря низкая, стелющаяся параллельно земле. Ловля мяча выполняется в фазе полета. После овладения мячом производится группировка (сгибание рук с мячом и ног в тазобедренном суставе), которая вызывает вращение вперед вокруг средне-задней оси. Под действием сил тяжести происходит приземление в следующей последовательности: вначале на предплечье, затем на плечо, боковые части туловища и таза, ноги.

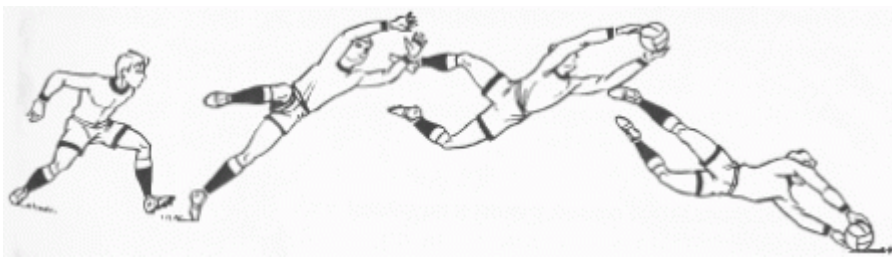


Рис. 43. Ловля мяча в падении (с фазой полета)

Практическая работа №72

Тема: Тактика нападения, тактика защиты.

Наименование работы: Тактика нападения, тактика защиты.

Цель: Изучение тактики нападения, тактики защиты

Время: 1 час.

Материально-техническое обеспечение:

учебник Бишаева, А.А. Физическая культура, необходимый спортивный инвентарь.

Методика выполнения

Тактика нападения

Действия без мяча

К действиям без мяча относятся “открывание”, отвлечение соперника и создание численного преимущества на отдельном участке поля.

“Открывание” - это перемещение игрока с целью создания выгодных условий для получения мяча от партнера.

Для умелого “открывания” игрок должен хорошо оценивать целесообразность той или иной позиции. Своевременное занятие более выгодной позиции может зависеть от скоростных качеств нападающего и противостоящего ему защитника, действий партнеров и других факторов. Успех во многом зависит от того, как быстро атакующий оказывается в позиции, удобной для приема мяча и последующих действий с ним.

В ходе атаки игроки постоянно передвигаются без мяча, т.е. маневрируют по полю. От того, насколько правильно они выбирают позицию, сколько “предложений” делают партнеру, владеющему в данный момент мячом, зависят результаты действий и в конечном итоге исход матча.

Во всех случаях при выборе позиции игрок должен руководствоваться следующим:

1. “Открывание” надо выполнять неожиданно для соперника и на высокой скорости. Это позволит “отрываться” от соперника и создавать определенный запас пространства для получения мяча.
2. “Открывание” не должно затруднять действий других партнеров без мяча.
3. Не рекомендуется слишком сближаться с игроком, владеющим мячом, - это тормозит ход развития атаки.
4. Надо внимательно следить за тем, чтобы не оказаться в положении “вне игры”.

Отвлечение соперника - это сложное перемещение в определенную зону с целью увести за собой опекуна и тем самым обеспечить свободу действий партнеру, владеющему мячом или находящему в более выгодной позиции для непосредственной угрозы воротам.

При отвлекающих действиях необходимо помнить, что перемещения должны быть убедительными, т.е. по-настоящему создавать угрозу и тем самым заставлять защитников следовать за перемещающимися. Целесообразно иметь несколько вариантов отвлекающих действий, что крайне затруднит действия защиты.

Создание численного преимущества на отдельном участке поля - это целесообразное перемещение одного или группы игроков в зону, где находится партнер с мячом. Тем самым создается численное преимущество на определенном участке поля, которое можно использовать для обыгрывания соперника в единоборстве или с помощью комбинаций. Чаще всего это тактическое действие применяется при постепенном нападении с включением в атаку значительного количества игроков.

Целесообразное сочетание указанных здесь тактических примеров дает возможность эффективно использовать больше вариантов различных комбинаций при развитии и завершении атак.

Действия с мячом

Основными вариантами действий игрока, владеющего мячом, являются ведение, обводка, удары, передачи и остановки мяча, т.е. все технические приемы.

Ведение как тактическое средство целесообразно применять в тех случаях, когда партнеры игрока, владеющего мячом, закрыты соперниками и возможности для передачи нет. Тогда игрок должен начать перемещение с мячом по длине или ширине поля.

Необходимо помнить, что футболист без мяча перемещается быстрее, чем с мячом, а поэтому передержка мяча тормозит развитие атаки и затрудняет действия партнеров, которые, переместившись на выгодную позицию и не получив мяча, часто должны вновь менять позицию.

Обводка - это действия игрока, владеющего мячом, с целью выиграть единоборство с соперником. Это важнейшее средство индивидуального преодоления обороны. Чем разнообразнее и эффективнее приемы обводки, тем опаснее становится атака.

Тактика защиты.

Тактика защиты предполагает организацию действий команды, не владеющей Мячом, направленных на нейтрализацию атакующих действий соперников.

Общекомандный метод игры в защите может быть персональным, зонным и комбинированным. Однако практиковать только один метод игры в защите, учитывая, что в каждом из них есть элементы другого, было бы ошибочно, так как обеднило бы тактику защиты, лишило ее гибкости и ослабило. Методы ведения игры в защите следует строить с учетом индивидуальных качеств игроков и их возможностей.

Тактическое искусство игры в защите сводится к определению того, когда целесообразно держать и преследовать соперника, когда нужно передавать его партнеру и когда играть в зоне.

Все действия обороняющейся команды являются ответными на действия атакующих и организуются в зависимости от особенности тактики соперников. Хорошо организованная оборона не только является фактором успеха, но и накладывает отпечаток на характер дальнейших наступательных действий команды.

Игра в обороне многообразна, многопланова и направлена на оборону ворот, на активную борьбу за овладение мячом и организацию ответных действий.

Как и в нападении, игра в защите состоит из индивидуальных, групповых и командных действий.

Практическая работа №73

Тема: Техника безопасности занятий. Круговой метод тренировки с эспандерами.

Наименование работы: Техника безопасности занятий. Круговой метод тренировки с эспандерами.

Цель: Техника кругового метода работы с эспандерами.

Время: 2 часа.

Материально-техническое обеспечение:

учебник Бишаева, А.А. Физическая культура, необходимый спортивный инвентарь.

Методика выполнения

ходьба вперед – назад;
ходьба вперед – назад, высоко поднимая колени;
бег с натяжением эспандера;
бег в глубокой воде с использованием ласт, надувных кругов и т.д.;
бег в бассейне в глубокой или мелкой воде;
плавание различными стилями в глубокой или мелкой воде;
элементы хореографии классической аэробики

Практическая работа №74

Тема: Круговой метод тренировки амортизаторами из резины.

Наименование работы: Круговой метод тренировки амортизаторами из резины.

Цель: Техника кругового метода тренировки амортизаторами из резины.

Время: 2 часа.

Материально-техническое обеспечение:

учебник Бишаева, А.А. Физическая культура, необходимый спортивный инвентарь.

Методика выполнения

См. практическое занятие №73

Практическая работа №75

Тема: Круговой метод тренировки гантелями.

Наименование работы: Круговой метод тренировки гантелями.

Цель: Техника кругового метода тренировки гантелями.

Время: 2 часа.

Материально-техническое обеспечение:

учебник Бишаева, А.А. Физическая культура, необходимый спортивный инвентарь.

Методика выполнения

Для проведения круговой тренировки выбирается 10 – 12 упражнений, направленных на все части тела. Один такой круг повторяется 2 – 3 раза с отдыхом между подходами в 30 секунд. Когда интенсивность упражнения слишком велика, время между подходами следует увеличить до 1 минуты.

Практическая работа №76

Тема: Круговой метод тренировки гирей, штангой.

Наименование работы: Круговой метод тренировки гирей, штангой.

Цель: Техника кругового метода тренировки гирей, штангой.

Время: 2 часа.

Материально-техническое обеспечение:

учебник Бишаева, А.А. Физическая культура, необходимый спортивный инвентарь.

Методика выполнения

1-я станция. Рывок каждой рукой (30—40 процентов от максимума).

2-я станция. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (максимальное количество раз).

3-я станция. Подъем двух гирь на грудь (5—10 раз).

4-я станция. Жим двух гирь от уровня головы (5— 10 раз).

5-я станция. Лазание по канату с помощью ног (3 раза).

6-я станция. Толчок двух гирь (50—60 процентов от максимума).

7-я станция. Подъем переворотом на перекладине (3-5 оаз).

Затем снова начинать с первого упражнения. В зависимости от периода подготовки и контингента занимающихся можно повторить этот цикл 2—3 раза.

Практическая работа №77

Тема: Техника безопасности. Дыхательные упражнения йогов.

Наименование работы: Техника безопасности. Дыхательные упражнения йогов.

Цель: Техника дыхательных упражнений йогов.

Время: 3 часа.

Материально-техническое обеспечение:

учебник Бишаева, А.А. Физическая культура, необходимый спортивный инвентарь.

Методика выполнения

Комплекс легко запоминается. Его рекомендуется выполнять с целью разминки, а также в конце урока.

Встать прямо, соединить ноги, соединить ладони пальцами вверх на уровне груди, выдох.

Прогнуться, поднять руки вверх ладонями вперед, вдох.

Наклониться вперед, руками коснуться пола, выдох. Стремится положить ладони на пол, а головой достать колени.

Присесть на левой ноге, правую ногу отставить назад в положение широкого выпада, кисти рук и левая стопа находятся на одной линии. Отвести голову назад, вдох.

Встать прямо, соединить ноги, выдох.

Выпрямить руки и принять положение упора лежа на бедрах, максимально прогнуться, вдох.

Упор лежа согнувшись, не отрывая пяток от пола, выдох.

Выпрямиться, согнув правую ногу и поставить стопу на линию упора руками. Левое колено слегка касается пола, вдох.

Встать на правой ноге, присоединяя левую в положении наклона вперед, выдох (то же что и поза 3).

Выпрямиться, поднять руки вверх, прогнуться, вдох (то же, что и поза 2).
Опустить руки, выпрямиться расслабиться, выдох.

Практическая работа №78

Тема: Методика дыхательной гимнастики Лобановой- Поповой.

Наименование работы: Методика дыхательной гимнастики Лобановой- Поповой.

Цель: Техника методики дыхательной гимнастики Лобановой-Поповой.

Время: 3 часа.

Материально-техническое обеспечение:

учебник Бишаева, А.А. Физическая культура, необходимый спортивный инвентарь.

Методика выполнения

см. Бишаева, А.А. Физическая культура, стр. 144

Рекомендуемая и используемая литература:

1. Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2013.
2. Решетников Н. В., Кислицын Ю. Л., Палтиевич Р. Л., Погадаев Г. И. Физическая культура: учеб.пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014

Практическая работа №79

Тема: Методика дыхательной гимнастики Стрельниковой, метод Бутейко.

Наименование работы: Методика дыхательной гимнастики Стрельниковой, метод Бутейко.

Цель: Техника методики дыхательной гимнастики Стрельниковой, метод Бутейко.

Время: 2 часа.

Материально-техническое обеспечение:

учебник Бишаева, А.А. Физическая культура, необходимый спортивный инвентарь.

Методика выполнения

см. Бишаева, А.А. Физическая культура, стр. 145, 147

Рекомендуемая и используемая литература:

1. Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2013.
2. Решетников Н. В., Кислицын Ю. Л., Палтиевич Р. Л., Погадаев Г. И. Физическая культура: учеб.пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014

Практическая работа №80

Тема: Техника безопасности. Подскоки, амплитудные махи ногами.

Наименование работы: Техника безопасности. Подскоки, амплитудные махи ногами.

Цель: Техника подскоков, амплитудных махов ногами.

Время: 1 час.

Материально-техническое обеспечение:

учебник Бишаева, А.А. Физическая культура, необходимый спортивный инвентарь.

Методика выполнения

Подскоки

Подскоки выполняются с лёгким сгибанием ноги при приземлении. Включаются подскоки на одной, двух ногах, «ноги вместе», «ноги врозь» и т. п. Прыжки сопровождаются различными движениями рук.

Амплитудные махи ногами

Махи ногами выполняются попеременно то левой, то правой ногой. При этом тело должно быть прямым, опорная и маховая ноги выпрямлены.⁴

Практическая работа №81

Тема: Упражнения для мышц живота.

Наименование работы: Упражнения для мышц живота.

Цель: Техника упражнений для мышц живота.

Время: 2 часа.

Материально-техническое обеспечение:

учебник Бишаева, А.А. Физическая культура, необходимый спортивный инвентарь.

Методика выполнения

Упражнения для мышц живота выполняются в исходном положении лёжа на спине, как правило, согнутыми ногами. Во время встречных движений головы и плеч к ногам (коленям) нельзя отрывать таз и поясницу от пола. Упражнение засчитывается, если отсутствуют дополнительные облегчающие движения головой, руками.

Практическая работа №82

Тема: Отжимание в упоре лежа (четырёхкратное исполнение подряд).

Наименование работы: Отжимание в упоре лежа (четырёхкратное исполнение подряд).

Цель: Техника отжимания в упоре лежа.

Время: 1 час.

Материально-техническое обеспечение:

учебник Бишаева, А.А. Физическая культура, необходимый спортивный инвентарь.

Методика выполнения

Сгибания-разгибания рук в упоре лёжа выполняются с опорой на обе руки или на одну руку. Как обязательный (в младших разрядах) засчитывается и элемент, выполняемый в упоре стоя на коленях. Тело должно быть прямым, туловище и голова находятся на одной прямой линии. Локти прижимать к туловищу не следует. При сгибании рук подбородок не должен касаться пола, грудь тоже не доходит до пола на 10 см.

Практическая работа №83

Тема: Техника безопасности. Кувырки вперед и назад.

Наименование работы: Техника безопасности. Кувырки вперед и назад.

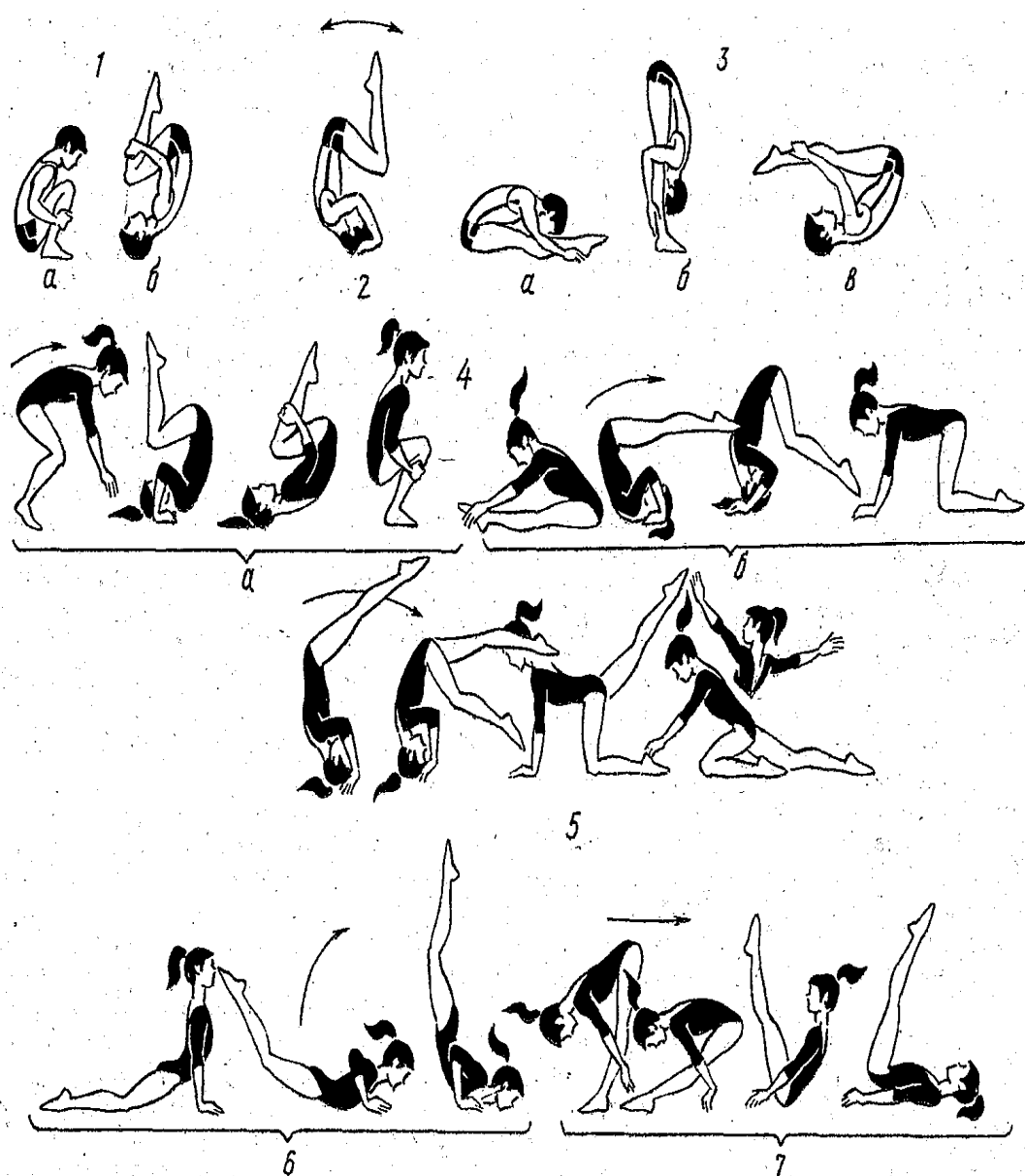
Цель: Техника кувырков вперед, назад.

Время: 1 час.

Материально-техническое обеспечение:

учебник Бишаева, А.А. Физическая культура, необходимый спортивный инвентарь.

Методика выполнения



Кувырок вперед. И. п.— упор присев, руки на ширине плеч, на расстоянии небольшого шага от ног. 1—2 — толчком ног кувырок вперед, наклоняя голову так, чтобы опереться на мат затылком и шеей (а не лопатками и спиной) и сразу же сгруппироваться, не отпуская рук, до полного завершения кувырка (рис. 4, а); 3;—4 — поворот кругом в и. п.

Кувырок вперед скрестный. То же, но во время группировки правая нога перед левой скрестно, с поворотом налево кругом после завершения кувырка. То же, но левая нога перед правой и поворот направо кругом.

Кувырок вперед из стойки ноги врозь. И. п.— широкая стойка ноги врозь, с опорой руками на мат на расстоянии шага от ног. 1—2 — слегка толкаясь ногами, кувырок вперед группируясь; 3 — прыжком поворот кругом; 4 — прыжком и. п. То же, но опираясь на одну руку. То же, но без опоры на руки — развести ноги пошире, руки в стороны и, медленно наклоняясь вперед и наклоняя голову на грудь, начать кувырок касанием мата затылком и шеей, затем быстро сгруппироваться, сгибая и соединяя ноги.

Кувырок назад на колени. И. п.— сед, руки в' стороны. 1—2 — наклон вперед, руки вперед; 3—4 — кувырок назад на колени (рис. 4, б). Первая часть кувырка аналогична перекату назад согнувшись с опорой на ладони у плеч, далее ноги опускаются на пол за головой, а руки разгибаются, поднимая тело в горизонтальное положение; 5—6 — держать; 7—8 — кувырком вперед с прямыми ногами и. п. То же, но из упора присев. То же, но из о. с., приседая.

6.— упор присев. 1 — группировка; 2 — кувырок назад (см. рис. 4, а справа налево); 3—4 — два шага вперед в и. п. Легкость выполнения кувырка назад в упор присев во многом зависит от скорости начала переката и плотности группировки; далее, во второй части, важно хорошо опереться ладонями на мат, поставив их ближе к плечам, и не разгибать ноги; в третьей, завершающей части необходимо быстро разогнуть руки и поднять туловище в положение упора присев. То же, но из о. с. приседая. То же, но после прыжка вверх выпрямившись. То же, но после прыжка вверх с поворотом на 180°.

Кувырок вперед из упора стоя на коленях. И, п.— упор стоя на коленях. 1—2 — небольшое движение назад в сед на пятки; 3—4 — не останавливаясь, толчком ног движение вперед на руки и, наклоняя голову, кувырок вперед в группировке; 5—6 — поворот кругом в и. п. Те же, но скрестный кувырок

вперед. То же, но кувырок вперед на одну ногу. То же, но кувырок вперед с выпрямленными ногами в сед.

Кувырок назад, в упор стоя на колене. И. п.— сед, руки в стороны. 1—2 — наклон вперед, руки вперед; 3—4 — пережат назад, согнувшись до опоры руками на мат, затем, приближая ноги к полу, продолжая вращение назад, встать на колено правой ноги, приподнимая левую назад, разгибая руки и слегка прогибаясь (рис. 5, 1—3); 5—6 — держать; 7—8 — кувырком вперед согнувшись и. п. То же, но на колено левой ноги. То же, но из упора присев. То же, но из о. с

Кувырок вперед шагом вперед.* И. п.— о. с. 1—2 — широкий шаг вперед в положение выпада с опорой на руки (руки на расстоянии шага от ноги); 3—4 — кувырок вперед в группировке; 5—6 — прыжком поворот кругом; 7—8 — о. с. То же, но с другой ногой. То же, но кувырок на одну ногу, вставая с шагом вперед. То же, но с опорой на одну руку. То же, но без опоры на руки — в этом варианте руки следует держать в стороны и в первых попытках слегка касаться мата тыльной стороной кисти. Голова наклоняется на грудь так, чтобы опереться на мат затылком и шеей (а не лопатками и спиной), далее выполняется группировка.

Кувырок назад в полушпагат. Выполнение аналогично кувырку назад в упор стоя на колене (упр. 8, рис. 5), далее занимающийся перемещает массу тела назад в сед на пятку одной ноги, отводя другую назад и выпрямляясь в положение полушпагат (рис. 5, 4). То же, но на другую ногу. То же, но из упора присев. То же, но из о. с. приседая.

Практическая работа №84

Тема: Падение в упор лежа.

Наименование работы: Падение в упор лежа.

Цель: Техника падения в упор лежа.

Время: 3 часа.

Материально-техническое обеспечение:

учебник Бишаева, А.А. Физическая культура, необходимый спортивный инвентарь.

Методика выполнения

См. практическое занятие №82

Практическая работа №85

Тема: Перевороты вперед, назад, в сторону. Подъем разгибом с лопаток, шпагаты.

Наименование работы: Перевороты вперед, назад, в сторону. Подъем разгибом с лопаток, шпагаты.

Цель: Техника переворотов вперед, назад, в сторону. Техника подъема разгибом с лопаток, шпагаты.

Время: 3 часа.

Материально-техническое обеспечение:

учебник Бишаева, А.А. Физическая культура, необходимый спортивный инвентарь.

Методика выполнения

Техника выполнения кувырков назад

Нужно сесть в полный присед (на корточки), спиной к мату. Голова наклонена, колени прижаты к груди. Ладони при этом находятся на полу, перед человеком. Следует энергично оттолкнуться ими и перекатиться на спину. Это движение должно быть плавным. Коснувшись поверхности мата лопатками, нужно переместить руки к голове, опереться на пальцы и слегка приподнять себя, чтобы снизить нагрузку на голову и шею. Важно не разгибать ноги и спину в процессе кувырка. Только перекатившись через голову, можно слегка разогнуть колени и принять положение «упор присев». Правильный кувырок назад складывается из своевременного движения рук и силы отталкивания. В действительности выполнить кувырок проще, чем описать технику его выполнения. Возможно, потребуется практика, но ни с какими особыми трудностями это действие не сопряжено.

Кувырок вперед

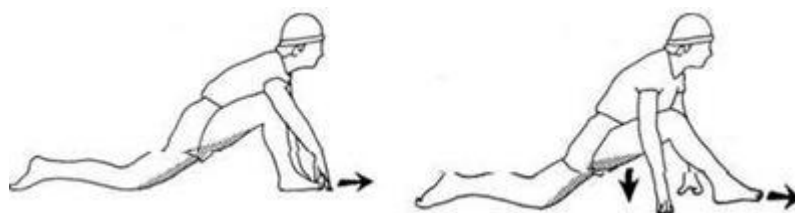
Ознакомившись с некоторыми предостережениями, можно перейти к подробной информации о том, как делать кувырок вперед. Для начала необходимо подготовить специальный гимнастический мат и расположить его в наиболее удобном месте. Можно, конечно, тренироваться и на улице, к

примеру, на мягкой траве, предварительно очистив ее от всевозможного мусора, но лучше проходить обучение в максимально безопасных условиях.

Лягте на спину, согните ноги в коленях и подтяните их к груди. Вы можете согнуть их в коленях, или (если вы гибкий) держать прямо. Поставьте руки на землю, возле головы. Пальцы должны располагаться по направлению к плечам. Сильным движением вытолкните ноги стопами вверх, подняв вверх всю тазобедренную часть тела.

Закиньте ноги вверх. Наиболее важным этапом является заброс ног вверх. Ноги должны оставаться прямыми. Когда вы забрасываете ноги вверх, ваше тело должно последовать за ними. Когда ноги будут опускаться вниз, оттолкнитесь руками чтобы поднять остальную часть тела. Попробуйте сделать это движение, как можно резче. Приземлитесь на согнутые в коленях ноги. Когда вы находитесь в состоянии полета, вытяните быстро ноги вниз. Когда вы пальцами ног коснетесь поверхности пола, ваше тело должно последовать за ногами под действием инерции. Словно по волшебству, вы окажетесь на ногах.

Поперечный шпагат



Итак, принимаем исходное положение, как показано на рисунке выше. Стараемся опустить таз наиболее низко, остаемся в этом положении 30 секунд. Далее передвигаем переднюю ногу дальше, и повторяем упражнение. Если повторять подобное упражнение ежедневно, где-то по 30 минут, то сесть на шпагат можно уже через 2 месяца. При растяжке болевые ощущения – это обычное явление, но боль не должна быть сильной, если вы чувствуете сильную боль, то следует снизить нагрузку.

Рекомендуемая и используемая литература

1. Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2013.

2. Решетников Н. В., Кислицын Ю. Л., Палтиевич Р. Л., Погадаев Г. И.
Физическая культура: учеб.пособие для студ. учреждений сред. проф.
образования. — М., 2014