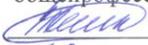


ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
«БОГАТОВСКОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ УЧИЛИЩЕ»

РАССМОТРЕНО
На заседании методической комиссии
обще профессиональных дисциплин
 / 
« 30 » 08 20 16 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБПОУ «Богатовское
профессиональное училище»
 / А.В. Чугунов/
« 30 » 08 20 16 г.



**Методические рекомендации по организации и выполнению
практических работ
по учебной дисциплине
ФК.00 Физическая культура
обще профессионального цикла
08.01.08 Мастер отделочных строительных работ**

Разработал:
Преподаватель: Попов
Дмитрий Валериевич

с. Богатое, 2016 г.

Содержание

1.	Пояснительная записка.....	4
2.	Перечень практических работ	6
3.	Практическая работа №1	12

4.	Практическая работа №2.....	13
5.	Практическая работа №3.....	18
6.	Практическая работа №4.....	19
7.	Практическая работа №5.....	19
8.	Практическая работа №6.....	20
9.	Практическая работа №7.....	20
10.	Практическая работа №8.....	22
11.	Практическая работа №9.....	24
12.	Практическая работа №10.....	26
13.	Практическая работа №11.....	28
14.	Практическая работа №12.....	28
15.	Практическая работа №13.....	29
16.	Практическая работа №14.....	30
17.	Практическая работа №15.....	32
18.	Практическая работа №16.....	33
19.	Практическая работа №17.....	35
20.	Практическая работа №18.....	36
21.	Практическая работа №19.....	36
22.	Практическая работа №20.....	37
23.	Практическая работа №21.....	48
24.	Практическая работа №22.....	63
25.	Практическая работа №23.....	66
26.	Практическая работа №24.....	66
27.	Практическая работа №25.....	67
28.	Практическая работа №26.....	67

29.	Рекомендуемая и используемая литература.....	68
-----	--	----

1. Пояснительная записка

Дисциплина Физическая культура изучается студентами в объеме **80** часов.

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:**

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

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

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

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

Эстафетный бег 4x100, 4x400 м.

3. Практическая работа №3

Бег по прямой с различной скоростью.

4. Практическая работа №4

Равномерный бег 2 000 метров

5. Практическая работа №5

Равномерный бег 3 000 метров

6. Практическая работа №6

Челночный бег 3x10 м.

7. Практическая работа №7

Техника метания гранаты массой 700 г.

8. Практическая работа №8

Прыжок в длину с места толчком с двух ног.

9. Практическая работа №9

Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Общеразвивающие упражнения.

10. Практическая работа №10

Упражнения с гантелями.

11. Практическая работа №11

Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний.

12. Практическая работа №12

Упражнения для коррекции нарушений осанки.

13. Практическая работа №13

Упражнения на внимание, висы и упоры.

14. Практическая работа №14

Упражнений у гимнастической стенки.

15. Практическая работа №15

Упражнения для коррекции зрения.

16. Практическая работа №16

Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.

17. Практическая работа №17

Подтягивание на высокой перекладине.

18. Практическая работа №18

Сгибание и разгибание рук на брусьях.

19. Практическая работа №19

Поднимание ног в висе до касания перекладины.

20. Практическая работа №20

Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол.

21. Практическая работа №21

Совершенствование техники и тактики игры в волейбол.

22. Практическая работа №22

Техника безопасности. Бег на длинные и средние дистанции.

23. Практическая работа №23

Техника безопасности. Работа на тренажерах.

24. Практическая работа №24

Техника безопасности. Элементы атлетической гимнастики.

25. Практическая работа №25

Техника безопасности. Элементы спортивной аэробики.

26. Практическая работа №26

Техника безопасности. Работа на тренажерах.

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: 2 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: Эстафетный бег 4x100, 4x400 м.

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

Цель: Ознакомиться с техникой эстафетного бега.

Время: 1 час.

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).

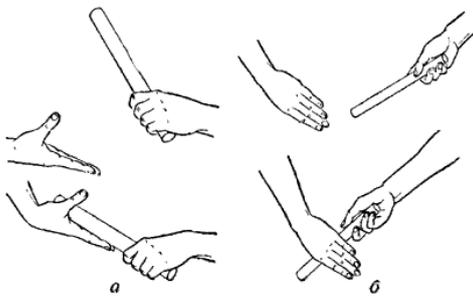


Рис. 47. Способы передачи эстафетной палочки: а — сверху, б — снизу.

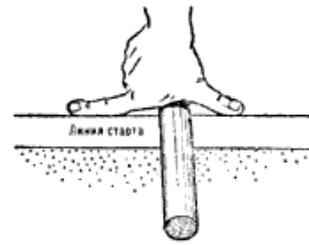


Рис. 46. Держание эстафетной палочки при низком старте

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.

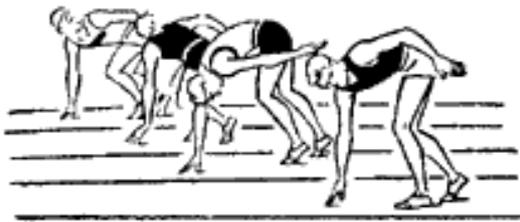


Рис. 48. Положение бегунов, принимающих эстафету на старте

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

Спорсмены, 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

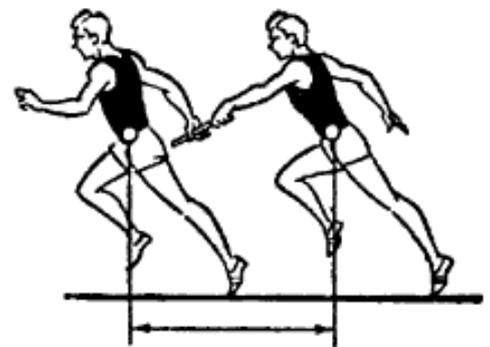


Рис. 49. Расстояние бегунов друг от друга в момент передачи эстафеты

большую скорость, чтобы за 2—3 м до конца зоны догоняющий его бегун мог передать ему эстафету. Расстояние между бегунами во время передачи (1—1,3 м) равно длине отведенной назад руки бегуна, принимающего эстафету, и длине вытянутой вперед руки бегуна, передающего ее (рис. 49). Расстояние может увеличиваться за счет наклона туловища бегуна, передающего эстафету.

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

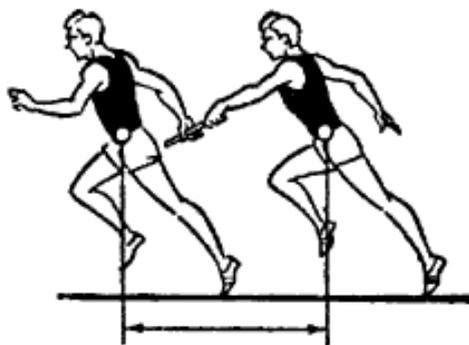


Рис. 49. Расстояние бегунов друг от друга в момент передачи эстафеты



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.

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.

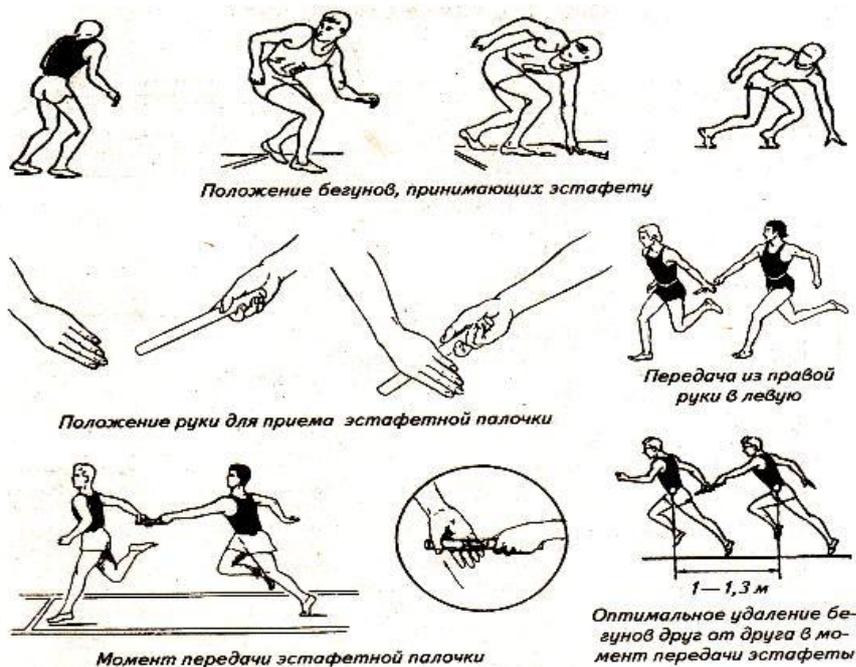
Очень важный элемент техники в момент передачи — бег в одном ритме, т.е. бежать надо в ногу. Также важно найти оптимальную «фору» для начала бега, т.е. начинать бег при такой длине «форы», когда совпадение скоростей передающего и принимающего происходит на середине зоны передачи.

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 №3

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: 1 час.

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 №4

Тема: Равномерный бег 2 000 метров.

Наименование работы: Равномерный бег 2 000 метров.

Цель: Ознакомиться с техникой равномерного бега 2 000 метров.

Время: 1 час.

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

Методика выполнения

Равномерный бег 2000 метров

Практическая работа №5

Тема: Равномерный бег 3 000 метров.

Наименование работы: Равномерный бег 3 000 метров.

Цель: Ознакомиться с техникой равномерного бега 3 000 метров.

Время: 1 час.

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

Методика выполнения

Равномерный бег 3000 метров

Практическая работа №6

Тема: Челночный бег 3x10 м.

Наименование работы: Челночный бег 3x10 м.

Цель: Изучение техники челночного бега 3x10 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.

Пробегая последний отрезок, ученик уже не имеет необходимости тормозить, потому что будет ускоряться, чтобы быстрее финишировать.

- разворот при помощи стопорящего шага, используемого в футболе, баскетболе;

- возвращение на исходную точку аналогичным образом.

Практическая работа №7

Тема: Техника метания гранаты массой 700 г.

Наименование работы: Техника метания гранаты массой 700 г.

Цель: Изучить технику метания гранаты массой 700 г.

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 №8

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: 2 часа.

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.

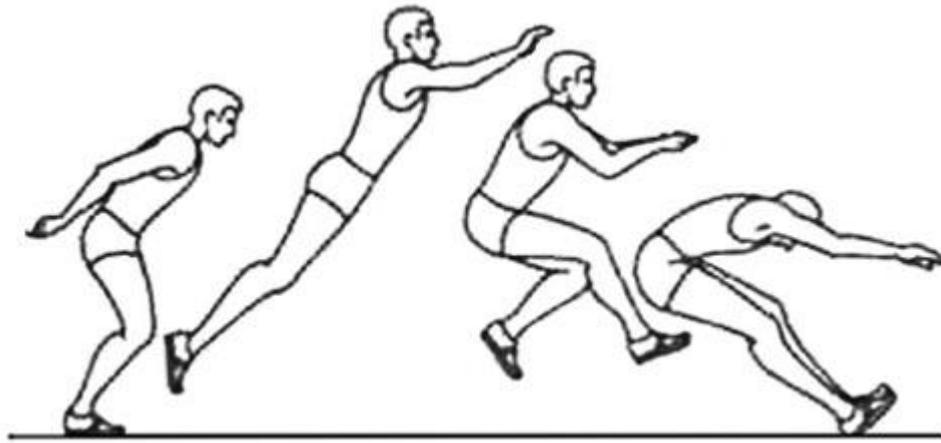
Мах руками допускается.

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 №9

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

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

Цель: Техника общеразвивающих упражнений.

Время: 1 час.

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 внизу.
1. Выпад правой ногой вперед, палка вверх.
 2. И.п.
 3. Выпад левой ногой вперед, палка вверх.
 4. И.п.
- 7)И.п. – палка горизонтально внизу.
1. Правую ногу, согнутую через палку вперед.
 2. И.п.
 3. Левую ногу, согнутую через палку вперед.
 4. И.п.
- 8)И.п. – палка вертикально на полу впереди, руками взяться за верхний край.
1. Перемах правой ногой через палку.
 2. Обратный перемах правой ногой.
 3. Перемах левой ногой через палку.
 4. Обратный перемах левой ногой.
- 9)И.п. – палка вертикально на полу на расстоянии 1 м впереди, хватом двумя руками за верхний конец.
1. Взмах правой ногой назад.
 2. И.п.
 3. Взмах левой ногой назад.
 4. И.п.
- 10)И.п. – палка вертикально на полу на расстоянии 1 метра впереди, хватом двумя руками за верхний конец.
1. Присед.
 2. И.п.
- 11)И.п. – сидя на полу, палка на ногах, хватом за концы.
1. Правую ногу через палку.
 2. И.п.
 3. Левую ногу через палку.
 4. И.п.
- 12)И.п. – сидя на полу, палка на ногах с правой стороны в правой руке.
- 1-2. Сед углом на полу, палка на ногах с правой стороны в правой руке.
 - 3-4. Сед углом, палку в правую руку.
- 13)И.п. – сидя на полу напротив друг друга, взяться.
- Упражнения на станковую силу.
- 14)Удерживание гимнастической палки указательным пальцем.

Практическая работа №10

Тема: Упражнения с гантелями.

Наименование работы: Упражнения с гантелями.

Цель: Техника упражнения с гантелями.

Время: 1 час.

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, делайте 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 трапециевидные 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. Прделайте 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. Прделайте 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 прделайте 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 №11

Тема: Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний.

Наименование работы: Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний.

Цель: Изучить технику упражнения для профилактики профессиональных заболеваний.

Время: 1 час.

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 №12

Тема: Упражнения для коррекции нарушений осанки.

Наименование работы: Упражнения для коррекции нарушений осанки.

Цель: Изучить технику упражнения для коррекции нарушений осанки.

Время: 1 час.

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 №13

Тема: Упражнения на внимание, висы и упоры.

Наименование работы: Упражнения на внимание, висы и упоры.

Цель: Техника упражнения на внимание, висы и упоры.

Время: 1 час.

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 энергозатрат, 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 самостраховки, 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 №14

Тема: Упражнения у гимнастической стенки.

Наименование работы: Упражнения у гимнастической стенки.

Цель: Техника упражнения у гимнастической стенки.

Время: 1 час.

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 поги 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. Таклопнуться 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 №15

Тема: Упражнения для коррекции зрения.

Наименование работы: Упражнения для коррекции зрения.

Цель: Техника упражнения для коррекции зрения.

Время: 1 час.

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. Закрывать 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 №16

Тема: Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.

Наименование работы: Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.

Цель: Техника комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики.

Время: 1 час.

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 №17

Тема: Подтягивание на высокой перекладине.

Наименование работы: Подтягивание на высокой перекладине.

Цель: Техника подтягивания на высокой перекладине.

Время: 1 час.

Материально-техническое обеспечение:

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

Методика выполнения

В нижнем положении, нужно качнуться слегка вперед. 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 №18

Тема: Сгибание и разгибание рук на брусках.

Наименование работы: Сгибание и разгибание рук на брусках.

Цель: Техника сгибания и разгибания рук на брусках.

Время: 1 час.

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 №19

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: 1 час.

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 №20

Тема: Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол.

Наименование работы: Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол.

Цель: Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол.

Время: 4 часа.

Материально-техническое обеспечение:

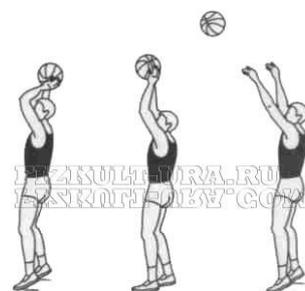
учебник Бишаева, А.А. Физическая культура, необходимый спортивный инвентарь.

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.

Основная фаза: игрок, резким движением руками



Передача мяча
двумя руками сверху

разгибая их в локтевых суставах и делая захлестывающее движение кистями, направляет мяч партнеру.

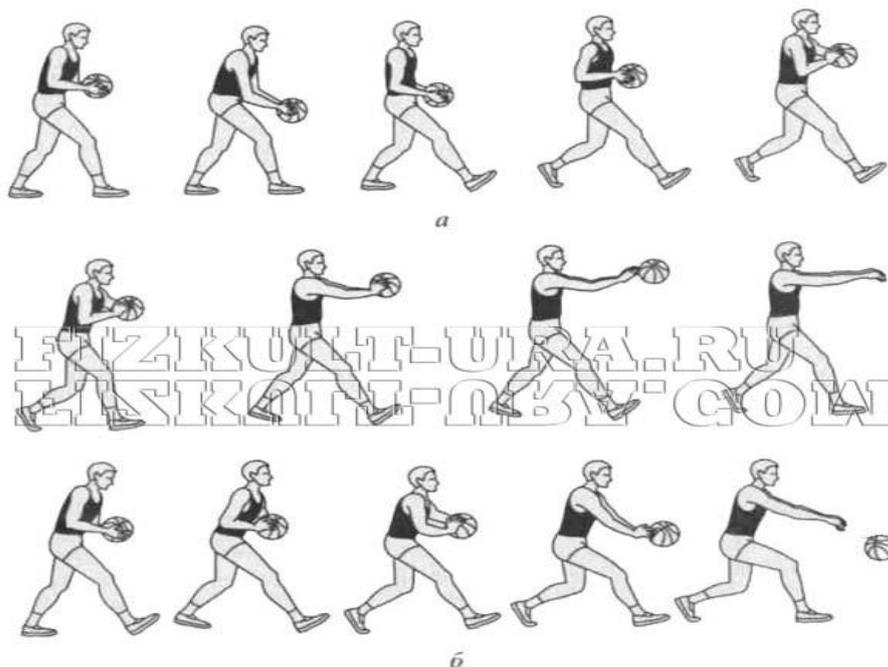
Передача мяча двумя руками от груди - основной способ, позволяющий быстро и точно направить мяч партнеру на близкое или среднее расстояние в сравнительно простой игровой обстановке, без плотной опеки соперника.

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.

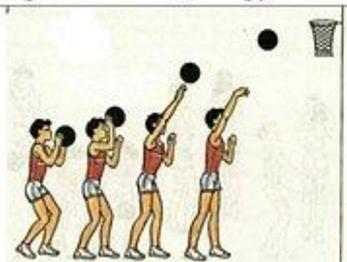


Передача двумя руками от груди (а)
и двумя руками от груди ударом о площадку (б)

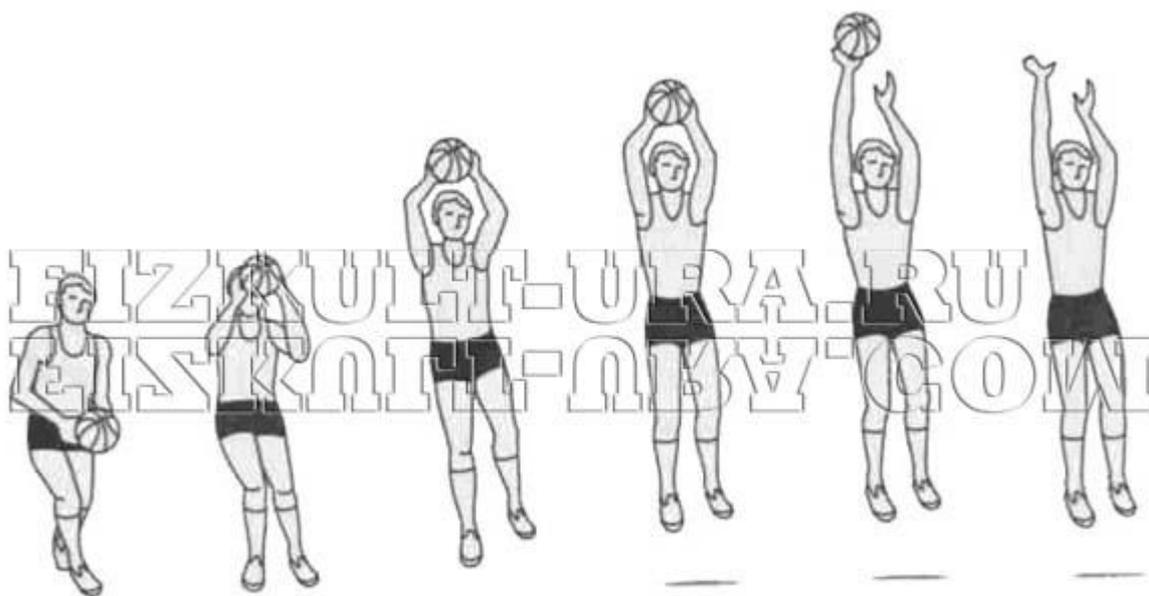
Для ловли руки выносятся навстречу летящему мячу, образуя полусферу, в которую он должен влететь. Как только кисти рук встречают мяч, они сгибаются мягким движением в направлении туловища, или в направлении того и.п., которое необходимо для выполнения следующего приема; туловище слегка подать вперед,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

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).

Бросок мяча одной рукой



Бросок мяча с места



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.

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.

*Прием техники защиты —
перехват.*



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.

Техника накрывания.



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;

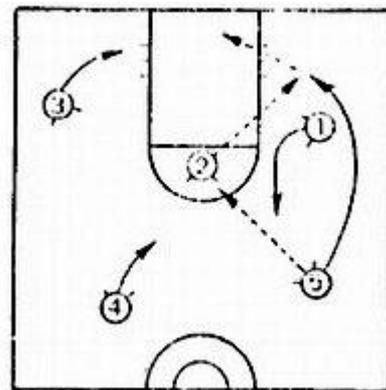
преграждать путь мячу движением согнутой вперед кисти;

изменять направление полета мяча при помощи движения кисти в сторону.

После результативного выполнения защитного приема быстро переключаться к нападающим действиям.

Тактика нападения.

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



Тренер должен просмотреть игроков и определить тактику игры в предсезонном периоде. Он должен проанализировать все имеющиеся и скрытые возможности своей команды и команд противников, а затем приступить к изучению наиболее подходящей системы игры. Разумно не придерживаться из года в год одной и той же системы. Исключение может

быть допущено в случае, если состав команды не меняется и применение определенной системы приносит постоянный успех.

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

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

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

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

Тактика защиты

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 1x1 с места, с хода, после передачи, ведением, с поворотами, лицом, спиной, после рывка, после приземления.

11. Игра 1x1 без мяча. Мяч находится на средней линии поля. Нападающий располагается на лицевой линии лицом к мячу, защитник его опекает очень плотно, По сигналу тренера нападающий начинает движение к мячу, стараясь обыграть защитника финтами. Задача защитника - не дать нападающему подобрать мяч, постоянно встречая его корпусом. После овладения мячом нападающий атакует противоположное кольцо, преодолевая активное сопротивление защитника.

12. Игра 1x1 с одним пасующим. Нападающий располагается в поле, лицом кольцу, на расстоянии 5-7 м. Защитник плотно его опекает. Задача нападающего - обыграть защитника финтами и открыться для получения мяча в трехсекундную зону, получить мяч и забить его из-под кольца. Смена мест в тройке - после каждого попадания (схема 95).

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

14. Игра 1x1 с одним пасующим, перекидка мяча через защитника, опекающего нападающего в закрытой стойке и не видящего мяч. Задача

нападающего - освободиться от опеки рывками вдоль лицевой линии и получить мяч для броска по кольцу в одном прыжке. Задача защитника - не дать получить мяч, не оглядываясь на пасующего (схема 96).

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

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

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

Практическая работа №21

Тема: Совершенствование техники и тактики игры в волейбол.

Наименование работы: Совершенствование техники и тактики игры в волейбол.

Цель: Совершенствование техники и тактики игры в волейбол.

Время: 5 часов.

Материально-техническое обеспечение:

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

Методика выполнения

Техника перемещений.

Прежде чем осуществить тот или иной технический прием, волейболист перемещается по площадке.

Основная цель таких перемещений - выбор места для выполнения

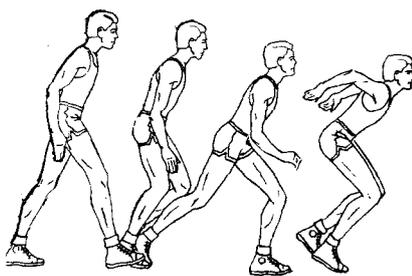


Рис. 12

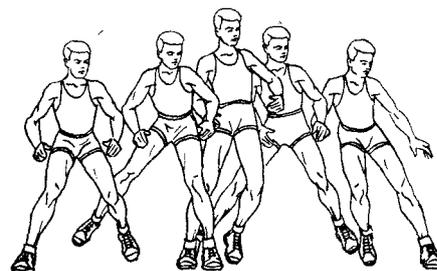


Рис. 13

технических приемов. Техника перемещений включает стартовые стойки и различные способы перемещений.

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

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

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



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

на месте, переступая с ноги на ногу или 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

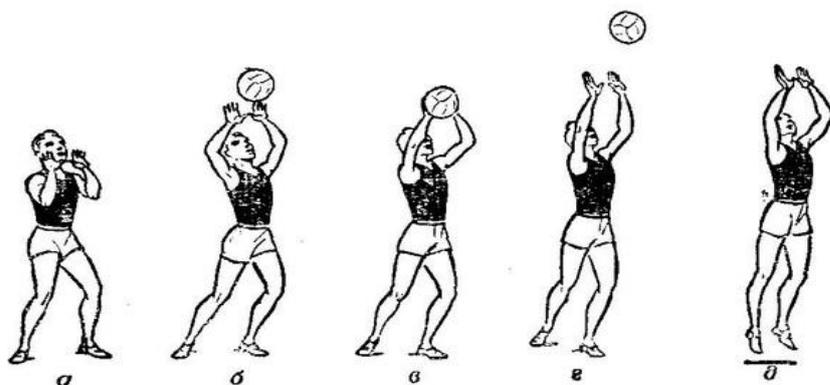
поочередное выполнение стоек на месте;
принятие той или иной стойки по сигналу учителя;
принятие различных стоек после выполнения каких-либо заданий;
подвижная игра «Воробьи и вороны», где исходными положениями являются стойки волейболиста;
перемещения по площадке в стойке волейболиста;
имитация различных стоек у зеркала.

Остановки:

- остановка прыжком.

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

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



Верхняя передача мяча

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

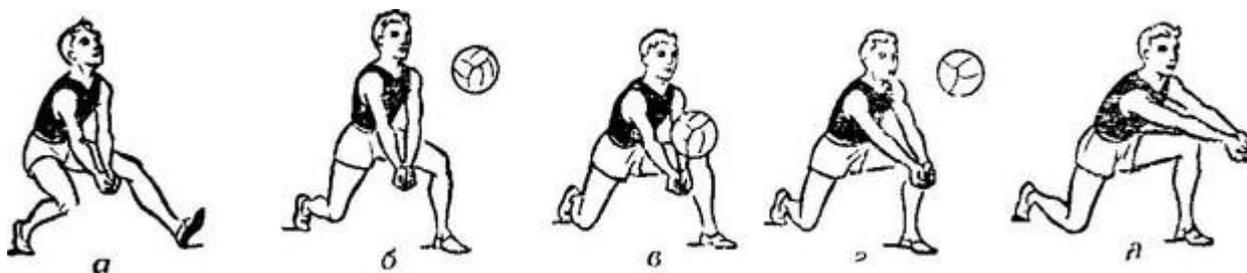
- Ноги согнуты в коленях и расставлены, одна нога впереди.
- Туловище находится в вертикальном положении
- руки вынесены вперед-вверх и согнуты в локтях

Собственно обработка мяча:

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

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

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



Прием мяча снизу

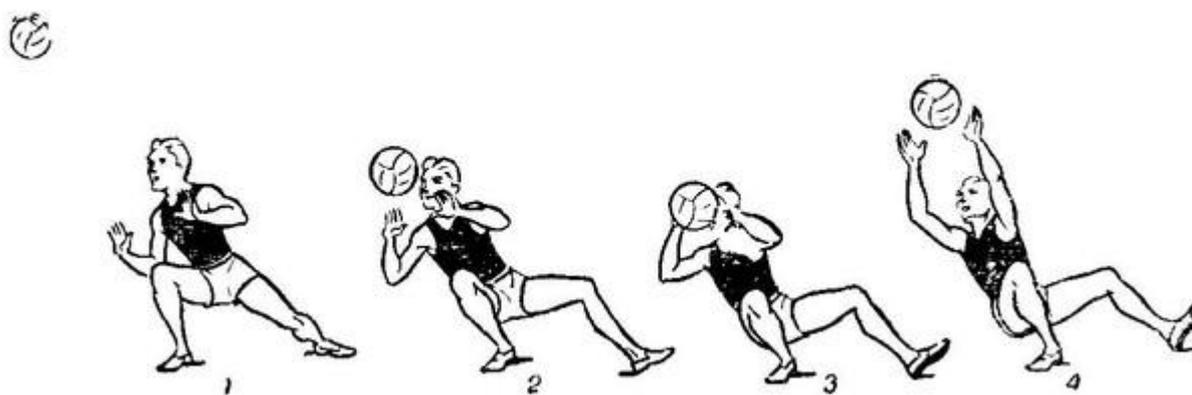
На рисунке показано, как правильно выполнять прием мяча снизу. Игрок выбегает к месту прима мяча. Одна нога (положение а) выставляется вперед с целью остановить движение тела по инерции, руки уже готовы для приема

мяча. Вес тела переходит на впереди стоящую ногу, руки выпрямлены, кисти сомкнуты (положения б, в).

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

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

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



Прием мяча сверху с падением

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

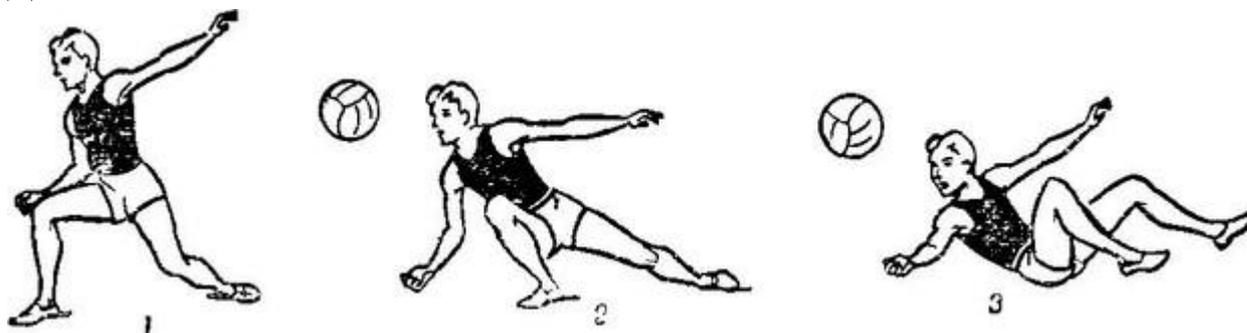
Падение при этом приеме, неизбежно т.к. центр тяжести тела находится за точкой опоры.

Прием мяча снизу одной рукой с падением.

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

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

Деленное



Прием мяча снизу одной рукой с падением

Профессиональные волейболисты после приема мяча с падением делают группировку и 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.

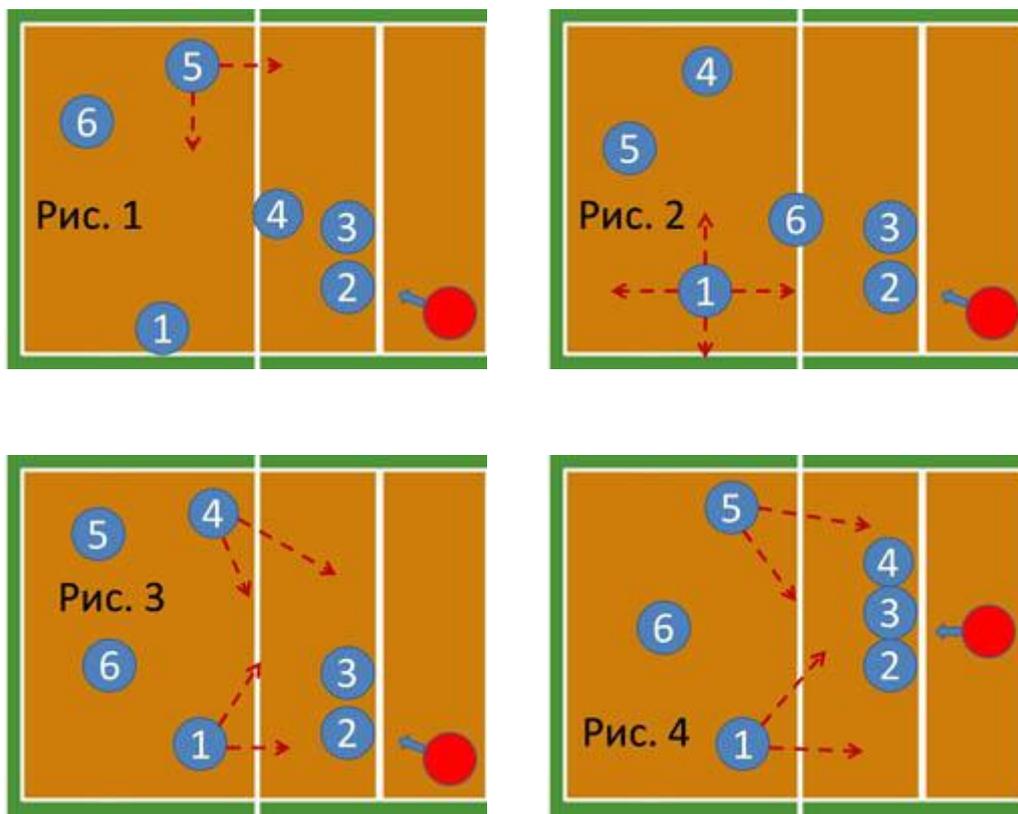
Игра волейболистов в защите предусматривает эшелонированную оборону, которая расположена как бы в три линии: блокирующие, страхующие и игроки, осуществляющие прием нападающих ударов (защитники).

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 самостраховке блокирующих.



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

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

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

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:

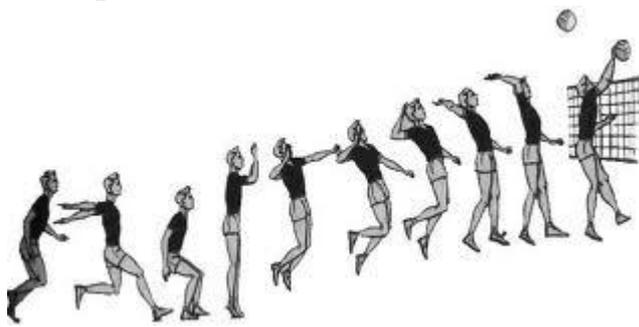
- разбег, который нужно согласовать с летящим мячом;
- анализ и выбор места отталкивания;
- прыжок;
- замах;
- удар по мячу.

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 вверху, 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 наверх, 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:

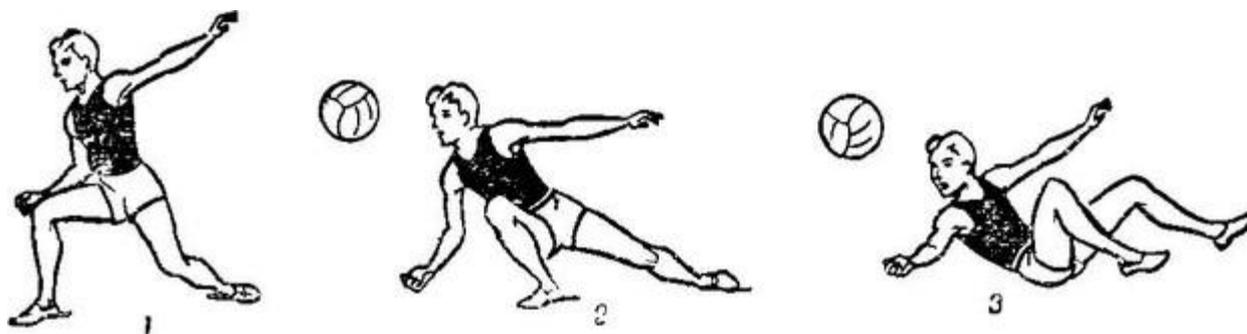
- плавное движение прямых рук навстречу мячу, за счет разгибания ног;
- выпрямление туловища;
- активное разгибание ног, с торможением в момент контакта рук с мячом.

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.

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

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.

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

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.

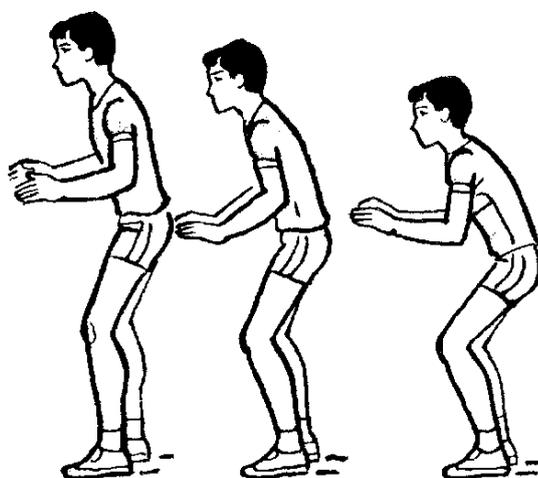
После выполнения приема игрок находится в безопорном положении, поэтому правая рука также смещается к левой для создания опоры. Опираясь руками о площадку, игрок начинает приземление. Туловище прогибается и постепенно касается площадки грудью-животом. Происходит скольжение туловища по площадке. Чтобы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

Тактика нападения, тактика защиты.

Стойки, передвижения, исходные положения

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

С этой целью игрок принимает стойку, отличающуюся характером последующих действий. Для выполнения атакующего удара или блокирования —она высокая



(рис. 1, а), для приема подачи — она средняя (рис. 1,б), для приема мяча от атакующего удара или отскочившего от блока—она низкая (рис. 1, в). Таким образом, положение ОЦТ (общего центра тяжести) зависит от особенностей игровых ситуаций и характера предстоящих действий.

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

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

В зависимости от индивидуальных особенностей применения

Рассматриваются применительно к технике нападения и защиты вместе.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Независимо от характера игрового приема исходные положения отличаются некоторой статичностью: перед передачей (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.

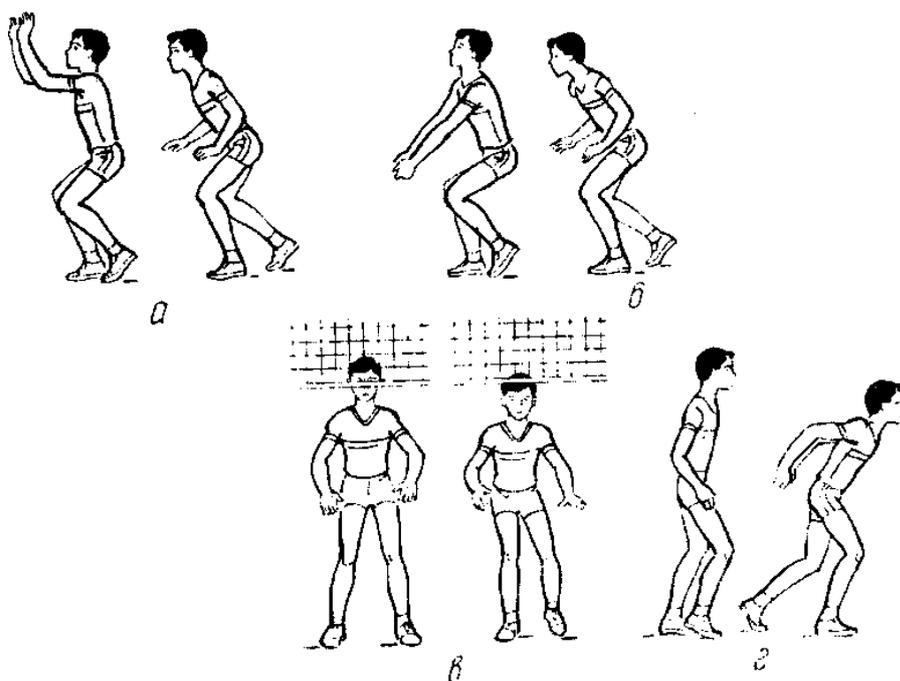


Рис. 2

Практическая работа №22

Тема: Техника безопасности. Бег на длинные и средние дистанции.

Наименование работы: Техника безопасности. Бег на длинные и средние дистанции.

Цель: Техника бега на длинные и средние дистанции.

Время: 2 часа.

Материально-техническое обеспечение:

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

Методика выполнения

Так же как и в спринтерском беге, используются специальные беговые упражнения для формирования техники бегового шага.

1. а) Бег с высоким подниманием колена (Рис. 11).

И. п. — стоя, узкая стойка ноги врозь.

Оттолкнуться от опоры толчковой ногой вверх-вперед, одновременно поднять маховую ногу вверх, сгибая ее в тазобедренном и коленном суставах.

Разогнуть маховую ногу в коленном и тазобедренном суставах. Приземлиться на маховую ногу.

Амортизационная фаза на маховой ноге.

б) Бег с захлестом голени назад для формирования умения расслаблять мышцы во время бега (Рис. 12).

И. п. — стоя, узкая стойка ноги врозь, расстояние 0,5 стопы.

Оттолкнуться от опоры толчковой ногой вверх-вперед. В безопорной фазе маховая нога сгибается в коленном суставе и пяткой касается ягодицы, затем разгибается и прямой ставится на опору на переднюю подошвенную поверхность с загрузкой передней ее части. Длина шага 1 — 3 стопы.

Амортизация стопой маховой ноги на опоре.

2. Прыжки с ноги на ногу (многоскоки) для формирования оптимальной длины шага (Рис. 13).

Методические приемы, многоскоки с маленького разбега. Упражнение сложное, но если делать его технично, то ощущение «попадания в себя» будет очень четкое, что поможет минимальными усилиями поддерживать чувство полета. Нужно внимательно следить за правильной работой рук. Не

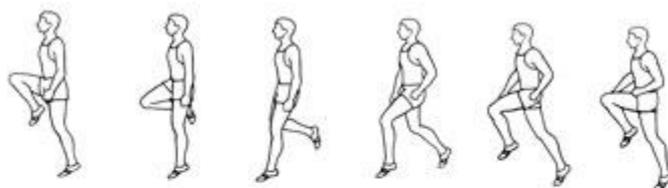


Рис. 5.11. Бег с высоким подниманием колена

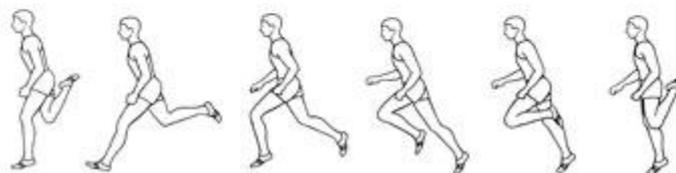


Рис. 5.12. Бег с захлестом голени назад



Рис. 5.13. Прыжки с ноги на ногу

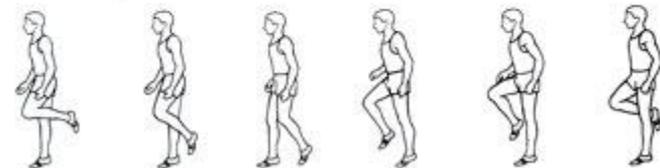


Рис. 5.14. Семяный бег

заваливаться вперед в стремлении увеличить скорость. И не спешить — дать себе «повисеть» в воздухе.

3. Семенящий бег для формирования техники движения стопы и техники отталкивания (Рис. 14).

4. Бег на прямых ногах для формирования умения проталкиваться в беге.

Основным упражнением будет являться сам бег на различных отрезках. Здесь необходимо научить занимающихся управлять скоростью бега и ее компонентами — длиной и частотой беговых шагов. Так же используются многие другие упражнения, способствующие формированию оптимального бегового шага.

Движения рук. Роль движений рук в беге на выносливость сводится к поддержанию устойчивого положения туловища бегуна и сохранению оптимального ритма общей координации движений. Тот факт, что работа рук используется в основном как стабилизатор, а не как движущая сила, не означает, что внимание к совершенствованию движений можно уменьшить. Если руки у бегуна не развиты или плохо подготовлены, они быстро устают, а это нежелательно, особенно на финише, так как за счет энергичной работы рук можно задавать темп ногам. Кроме того, энергичная работа рук увеличивает реакцию опоры, что эквивалентно увеличению силы отталкивания ногами.

Ошибки техники бега на средние и длинные дистанции. Техника бега состоит из многих элементов, и спортсмен не в состоянии сознательно контролировать сразу все. Отмечается целый ряд нерациональных движений и ошибок в беге (табл. 5.2). Указание ученику на одновременное исправление 4 — 5 ошибок не позволит ему устранить ни одной. Лучше всего предложить ему сосредоточить внимание на выполнении одного или двух элементов техники. Например, следить за правильной постановкой стопы на дорожку, при этом концентрируя внимание на том, чтобы не было стопорящего движения, и за оптимальным наклоном туловища. Самой опасной ошибкой начинающего бегуна и самым грубым нарушением техники бега является так называемое «натягивание на выставленную ногу». Оно происходит, когда неопытный бегун слишком рано разгибает голень при движении ноги вперед. В этом случае вес всего тела «обрушивается» на прямую ногу при касании стопой беговой поверхности. Максимальный удар принимает на себя коленный сустав, но так как нога бегуна жестко распрямлена, удар

передается на тазобедренный сустав, далее на позвоночник и, как жесткий финал, на голову. Затем, по мере овладения этими движениями, можно перейти к контролю других.

Все беговые упражнения и ускорения следует выполнять без напряжения, свободно. Количество повторений зависит от уровня физической подготовленности бегуна. После каждого ускорения преподаватель обращает внимание на основные ошибки, предлагая устранить их в очередной пробежке.

Нужно постоянно напоминать бегунам в тренировочном занятии о том, что при изменении скорости пробегания отрезка они должны изменить технику бега.

Практическое занятие №23

Тема: Техника безопасности. Работа на тренажерах.

Наименование работы: Техника безопасности. Работа на тренажерах.

Цель: Изучить технику работы на тренажерах.

Время: 2 часа.

Материально-техническое обеспечение:

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

Методика выполнения

см. Бишаева, А.А. Физическая культура, стр.64-80

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

Практическое занятие №24

Тема: Элементы атлетической гимнастики.

Наименование работы: Элементы атлетической гимнастики.

Цель: Техника элементов атлетической гимнастики.

Время: 2 часа.

Материально-техническое обеспечение:

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

Методика выполнения

см. Бишаева, А.А. Физическая культура, стр.120 - 125

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

Практическое занятие №25

Тема: Техника безопасности. Элементы спортивной аэробики.

Наименование работы: Техника безопасности. Элементы спортивной аэробики.

Цель: Техника элементов спортивной аэробики.

Время: 2 часа.

Материально-техническое обеспечение:

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

Методика выполнения

см. Бишаева, А.А. Физическая культура, стр.136 - 138

Практическое занятие №26

Тема: Техника безопасности. Работа на тренажерах.

Наименование работы: Техника безопасности. Работа на тренажерах.

Цель: Изучить технику работы на тренажерах.

Время: 1 час.

Материально-техническое обеспечение:

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

Методика выполнения

см. Бишаева, А.А. Физическая культура, стр.64-80

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

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