

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ
ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ (ЗАДАНИЙ)**

ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для программы подготовки специалистов среднего звена

по специальности

54.02.01 «Дизайн (по отраслям)»

УТВЕРЖДЕНО:

Приказ директора

№ 2 от 01 сентября 2022 г.

Протокол Педагогического совета

№ 1 от 01 сентября 2022 г.

СОГЛАСОВАНО:

Протокол Учебно-методического совета

№ 1 от 01 сентября 2022 г.

Составитель: АНО СПО КИТП

Методические рекомендации по выполнению практических работ (заданий) (далее – Методические рекомендации) предназначены для студентов, обучающихся по программе подготовки специалистов среднего звена по специальности 54.02.01 «Дизайн (по отраслям)».

Методические рекомендации разработаны в соответствии с требованиями ФГОС СПО к условиям реализации программы подготовки специалистов среднего звена. Методические рекомендации содержат пояснительную записку, содержание практических работ, информационное обеспечение.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	4
2.	СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ.	6
3.	ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ:.....	142

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Методические рекомендации по выполнению практических заданий/ лабораторных работ (Далее – Методические рекомендации) по учебной дисциплине составлены в соответствии с требованиями ФГОС СПО и рабочей программой учебной дисциплины **ОГСЭ.04 Физическая культура** для обучающихся по специальности **54.02.01 Дизайн (по отраслям)**.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

знать:

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
- пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности;
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.

формировать компетенции:

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

Методические рекомендации по дисциплине предназначены для помощи обучающемуся при выполнении практических заданий и лабораторных работ на занятиях, и при подготовке к практическим и лабораторным занятиям.

Приступая к выполнению задания на практическом (лабораторном) занятии, обучающийся внимательно изучает цель и задачи занятия, знакомится с теоретическими и учебно-методическими материалами по теме практического (лабораторного) занятия, и отвечает на вопросы для закрепления теоретического материала.

Каждое описание практической работы содержит цель, перечень оборудования, порядок выполнения задания.

Подготовка к практическим занятиям заключается в изучении теории на занятиях теоретического обучения и самостоятельного изучения дополнительной, рекомендованной литературы, предусмотренной рабочей программой.

Практическая работа считается выполненной, если она соответствует критериям оценки:

Оценка **«отлично»** ставится если, студент демонстрирует:

- сформированность терминологического аппарата;
- владение системой знаний на уровне осознанного применения при выполнении учебных/ учебно-профессиональных действий;
- оригинальность решения, в том числе при решении нестандартных задач;
- гибкость, системность, глубину мышления;
- применение методов, адекватных поставленной цели и задачам;
- выполнение работы в логической последовательности;
- грамотное использование символики и графических средств;
- проявление высокого уровня самостоятельности;
- от 90% до 100% правильность выполнения практической работы.

Оценка **«хорошо»** ставится если, студент демонстрирует:

- сформированность терминологического аппарата;

– владение программным материалом для выполнения учебных/ учебно-профессиональных действий,

- применение освоенных алгоритмов в типовой (знакомой), ситуации;
- применение методов, адекватных поставленной цели и задачам;
- выполнение работы в логической последовательности;
- грамотное использование символики и графических средств;
- выполнение практической работы самостоятельное;
- правильность выполнения – от 70% до 89%.

Оценка **«удовлетворительно»** ставится если, студент демонстрирует:

– недостаточную сформированность терминологического аппарата;

– недостаточное владение программным материалом для выполнения учебных/ учебно-профессиональных действий;

– применение освоенных алгоритмов в типовой (знакомой), ситуации с незначительными нарушениями;

- применение нерациональных методов для выполнения практической работы;
- отступление от логической последовательности при выполнении работы;
- неточность использования символики и графических средств;

– проявление недостаточного уровня самостоятельности (выполнение работы с помощью преподавателя);

– правильность выполнения – от 51 % до 69%.

Оценка **«неудовлетворительно»** ставится если, студент демонстрирует:

– недостаточную сформированность либо несформированность терминологического аппарата;

– недостаточное владение программным материалом для выполнения учебных/ учебно-профессиональных действий;

– применение освоенных алгоритмов в типовой (знакомой), ситуации со значительными нарушениями;

- применение нерациональных методов для выполнения практической работы;
- нарушение логической последовательности при выполнении работы;
- неточность использования символики и графических средств;

– проявление недостаточного уровня самостоятельности (выполнение работы с помощью преподавателя);

– правильность выполнения – менее 50 %.

Наличие положительной оценки по практическим работам необходимо для успешного прохождения промежуточной аттестации по учебной дисциплине, поэтому в случае отсутствия на занятии по любой причине или получения неудовлетворительной оценки за практическую работу, обучающийся должен устранить долг по данной работе.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ.

Содержание практических занятий

Раздел 1.1. Легкая атлетика

Тема 2. Практическое занятие №1. Бег на выносливость до 5-мин. ОРУ. СБУ. Техника низкого старта и стартового разгона.

1.Выполнить разминку

Бег на выносливость до 5- мин

ОРУ

1)И.п. – руки в замок перед собой.

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

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

- 1-4 – отведение рук назад.

3)И.п. – руки в стороны.

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

4)И.п. – руки в стороны.

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

5)И.п. – руки к плечам.

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

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

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

7)И.п. – руки за головой.

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

8)И.п. – левая на пояс, правая вверх.

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

9)И.п. – руки на поясе.

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

СБУ

Бег с высоким подниманием бедра. Бедро поднимаете до уровня параллельности земли.

Бег с захлестом голени. Голень захлестываете так, чтобы пяткой коснуться ягодиц.

Бег боком, приставным шагом. За один отрезок смените ведущую ногу несколько раз, развернувшись вперед другим плечом.

Многоскок (Олений бег). Делаете прыжки поочередно каждой ногой с акцентом вперед. То есть бег прыжками, стараясь каждый раз прыгнуть как можно дальше. При этом колено передней ноги выносите как можно выше.

2.Выполнение низкого старта и стартового разгона

2.1.Техника низкого старта и стартового разгона.

По команде «На старт!»:

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

Выполнение команды «Внимание!»

По команде «Внимание!»:

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

Выполнение команды «Марш!»

По команде «Марш!»:

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

Стартовый разгон:

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

3.Контроль ОФП

Тест на быстроту – челночный бег 4х9 м

Норматив:

юноши – «5» - 9.5 сек.; «4» - 10.0 сек.; «3» - 10.5 сек

девушки - «5» - 10.0 сек.; «4» - 10.5 сек.; «3» - 11.00 сек

Тест на силу – юноши: подтягивание на перекладине - «5» - 9 раз; «4»-7 раз; «3» - 5 раз. Девушки-сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу - «5» - 8 раз; «4» - 6 раз; «3» - 4 раз.

Тест на мышцы брюшного пресса

Юноши – поднимание ног до касания перекладины - «5» - 8 раз; «4» - 6 раз; «3» - 4 раза.

Девушки – поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине - «5» - 55 раз; «4»- 45 раз; «3» - 35 раз.

Вид контроля - Оценка результатов выполнения нормативов.

Тема № 3. Практическое занятие № 2.

Разминка. ОРУ. СБУ. Ускорение 4х30 м. Техника низкого старта и стартового разгона. Бег на короткие дистанции: 60 м. на время.

1.Выполнить разминку

ОРУ

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

СБУ

Бег спиной вперед. При этом старайтесь отталкиваться каждый раз как можно сильнее.

Подскоки. То же, что и многоскоки, только акцент прыжков не вперёд, а вверх. При этом приземляться нужно на обе ноги, а отталкивать одной по очереди. Это позволит нагружая мышцы ног, ослабить нагрузку на суставы и позвоночник.

Колесо. Похоже на бег с высоким подниманием бедра, только сложнее. В момент, когда поднимаете бедро максимально вверх, выбрасывайте вытянутый носок максимально вперёд. Получится своеобразный бег с воображаемыми ударами каждой ногой.

Выпрыгивания. Присев, сразу выпрыгивайте вверх и вперёд, оттолкнувшись обеими ногами. При приземлении сразу же приседайте и выпрыгивайте вновь, превратив это в непрерывный процесс на всей дистанции. Это очень мощное и тяжёлое упражнение, которое развивает мощность ног и всего тела.

Выполнение ускорения 4х30 м.

(Бег с ускорением 30 м, 4 серии)

2. Закрепление техники низкого старта и стартового разгона. (см. Тема № 2)

3. Бег на короткие дистанции

Техника.

Бег на короткие дистанции, или спринт, включает: бег на 60, 100, 200 и 400 м.

Для анализа техники спринтерского бега выделяют условно в нем: старт; стартовое ускорение; бег по дистанции; финиширование.

Старт. В беге на короткие дистанции, согласно правилам соревнований, применяется низкий старт, используя при этом стартовые колодки (станки). Расположение стартовых колодок строго индивидуально и зависит от квалификации спортсмена и его физических возможностей.

В практике применяются четыре **разновидности низкого старта** (по расположению колодок): 1) обычный; 2) растянутый; 3) сближенный; 4) узкий.

При обычном старте расстояние от стартовой линии до первой колодки 1,5 — 2 стопы, такое же расстояние от первой до второй колодки. Для начинающих спортсменов можно применять расстановку по длине голени, т.е. расстояние до первой колодки и от первой до второй равно длине голени. *При растянутом старте* расстояние от стартовой линии до первой колодки увеличено от 2 до 3 стоп, от первой до второй колодки — от 1,5 до 2 стоп. *При сближенном старте* расстояние от стартовой линии до первой колодки — 1,5 стопы, от первой до второй — 1 стопа. *При узком старте* расстояние от стартовой линии до первой колодки не меняется, а меняется расстояние от первой до второй колодки от 0,5 стопы и меньше. Применение старта зависит от индивидуальных возможностей каждого спортсмена, в первую очередь от силы мышц ног и реакции спортсмена на сигнал. По продольной оси расстояние между осями колодок устанавливается от 15 до 25 см.

При старте необходимо помнить, что неправильное положение головы или туловища может вызвать ошибки в последующих движениях. Низкий наклон головы и высокий подъем таза могут не дать возможности бегуну выпрямиться, и он рискует упасть или споткнуться. Высокий подъем головы и низкое положение таза могут привести к раннему подъему туловища уже на первых шагах и снизить эффект стартового разгона.

Стартовый разгон. Стартовый разгон длится от 15 до 30 м, в зависимости от индивидуальных возможностей бегуна. Основная задача его — как можно быстрее набрать максимальную скорость бега. Правильное выполнение первых шагов со старта зависит от отталкивания (под острым углом к дорожке с максимальной силой) и быстроты движений бегуна. Первые шаги бегун бежит в наклоне, затем (6—7-й шаг) начинает подъем туловища. В стартовом разгоне важно постепенно поднимать туловище, а не резко на первых шагах, тогда будет достигнут оптимальный эффект от старта и стартового разгона. При правильном наклоне туловища бедро маховой ноги поднимается до 90° по отношению к выпрямленной толчковой ноге, и сила инерции создает усилие, направленное больше вперед, чем вверх. Первые шаги бегун выполняет, ставя маховую ногу вниз—назад, толкая тело вперед. Чем быстрее выполняется это движение в совокупности с быстрым сведением бедер, тем энергичнее произойдет следующее отталкивание.

Первый шаг надо выполнять максимально быстро и мощно, чтобы создать начальную скорость тела бегуна. В связи с наклоном туловища длина первого шага составляет 100—130 см. Специально сокращать длину шага не следует, так как при равной частоте шагов их длина обеспечивает более высокую скорость. На первых шагах ОЦМ бегуна находится впереди точки опоры, что создает наиболее выгодный угол отталкивания и большая часть усилий идет на повышение горизонтальной скорости. На последующих шагах ноги ставятся на проекцию ОЦМ, а затем — впереди нее. При этом происходит выпрямление туловища, которое принимает такое же положение, как и в беге на дистанции. Одновременно с нарастанием скорости происходит уменьшение величины ускорения, примерно к 25—30 м дистанции, когда скорость спортсмена достигает 90—95 % от максимальной скорости бега. Надо сказать, что нет четкой границы между стартовым разгоном и бегом по дистанции.

В стартовом разгоне скорость бега увеличивается в большей степени за счет удлинения длины шагов и в меньшей степени за счет частоты шагов. Нельзя допускать чрезмерного увеличения длины шагов — тогда получится бег прыжками и произойдет нарушение ритма беговых движений. Только выход на оптимальное сочетание длины и частоты шагов позволит бегуну набрать максимальную скорость бега и приобрести эффективный ритм беговых движений. В беге на короткие дистанции нога ставится на опору с носка и почти не опускается на пятку, особенно в стартовом разгоне. Быстрая постановка ноги вниз—назад (по отношению к туловищу) имеет важное значение для увеличения скорости бега.

В стартовом разгоне руки должны выполнять энергичные движения вперед—назад, но с большей амплитудой, вынуждая ноги выполнять также движения с большим размахом. Стопы ставятся несколько шире, чем в беге на дистанции, примерно по ширине плеч на первых шагах, затем постановка ног сближается к одной линии. Чрезмерно широкая постановка стоп на первых шагах приводит к раскачиванию туловища в стороны, снижая эффективность отталкивания, так как вектор силы отталкивания действует на ОЦМ под углом, а не прямо в него. Этот бег со старта по двум линиям заканчивается примерно на 12—15-м метре дистанции.

Бег по дистанции. Наклон туловища при беге по дистанции составляет примерно 10—15° по отношению к вертикали. В беге наклон изменяется: при отталкивании плечи несколько отводятся назад, тем самым уменьшая наклон, в полетной фазе наклон увеличивается. Стопы ставятся почти по одной линии. Нога ставится упруго, начиная с передней части стопы, на расстоянии 33—43 см от проекции точки тазобедренного сустава до дистальной точки стопы. В фазе амортизации происходит сгибание в тазобедренном и коленном суставах и разгибание в голеностопном, причем у квалифицированных спортсменов полного опускания на всю стопу не происходит. Угол сгибания в коленном суставе достигает 140—148° в момент наибольшей амортизации. В фазе отталкивания бегун энергично выносит маховую ногу вперед—вверх, причем выпрямление толчковой ноги происходит в тот момент, когда бедро маховой ноги поднято достаточно высоко и начинается его торможение. Отталкивание завершается разгибанием опорной ноги. При визуальном наблюдении мы видим, что отрыв ноги от опоры осуществляется при выпрямленной ноге, но при рассмотрении кадров киносъемки с замедленной скоростью видно, что в момент отрыва ноги от грунта угол сгибания коленного сустава достигает 162—173°, т.е. отрыв от грунта происходит не выпрямленной, а согнутой ногой. Это наблюдается в беге на короткие дистанции, когда скорость бега достаточно высока.

В полетной фазе происходит активное, сверхбыстрое сведение бедер. После отталкивания нога по инерции движется несколько назад—вверх, быстрое выведение бедра маховой ноги заставляет голеностопный сустав двигаться вверх, приближаясь к ягодице. После вывода бедра маховой ноги вперед голень движется вперед — вниз и «загребаящим» движением нога ставится упруго на переднюю часть стопы.

В спринтерском беге по прямой дистанции стопы ставятся прямо—вперед, излишний разворот стоп наружу ухудшает отталкивание. Длина шагов правой и левой ногами в беге зачастую неодинакова. В беге с меньшей, чем максимальная, скоростью — это не важно. В спринте, наоборот, очень важно добиться примерно равной длины шагов, а также ритмичного бега и равномерной скорости.

Движения рук в спринтерском беге более быстрые и энергичные. Руки согнуты в локтевых суставах примерно под углом в 90 градусов. Кисти свободно, без напряжения, сжаты в кулак. Руки движутся разноименно: при движении вперед — рука движется несколько внутрь, при движении назад — немного наружу. Не рекомендуется выполнять движения рук с большим акцентом в стороны, так как это приводит к раскачиванию туловища. Энергичные движения руками не должны вызывать подъем плеч и сутулость — это первые признаки излишнего напряжения. Скованность в беге, нарушения в технике бега говорят о неумении бегуна расслаблять те группы мышц, которые в данный момент не принимают участия в работе. Необходимо учить бегать легко, свободно, без лишних движений и напряжений. Частота движений ногами и руками взаимосвязана, и порой бегуну, для поддержания скорости бега, достаточно чаще и активнее работать руками, чтобы заставить также работать и ноги.

Финиширование. Максимальную скорость невозможно сохранить до конца дистанции. Примерно за 20—15 м до финиша скорость обычно снижается на 3 — 8 %. Суть финиширования как раз состоит в том, чтобы постараться поддержать максимальную скорость до конца дистанции или снизить влияние негативных факторов на нее. С наступлением утомления сила мышц, участвующих в отталкивании, снижается, уменьшается длина бегового шага, а значит, падает скорость. Для поддержания скорости необходимо увеличить частоту беговых шагов, а это можно сделать за счет движения рук, как мы уже говорили выше.

Бег на дистанции заканчивается в момент, когда бегун касается створа финиша, т. е. воображаемой вертикальной плоскости, проходящей через линию финиша. Чтобы быстрее ее коснуться, бегуны на последнем шаге делают резкий наклон туловища вперед с отведением рук назад. Этот способ называют «бросок грудью». Применяется и другой способ, когда бегун, наклоняясь вперед, одновременно поворачивается к финишной ленточке боком, чтобы коснуться ее плечом. Эти два способа практически одинаковы. Они не увеличивают скорость бега, а ускоряют прикосновение бегуна к ленточке. Это важно, когда несколько бегунов финишируют вместе и победу можно вырвать только лишь таким движением. Фотофиниш определит бегуна, обладающего наиболее техничным финишированием. Для тех бегунов, которые не овладели еще техникой финиширования, рекомендуется пробегать финишную линию на полной скорости, не думая о броске на ленточку.

Спринтерский бег — это бег с максимальной скоростью. Задача бегуна — как можно быстрее набрать эту скорость и как можно дольше ее сохранить. Существуют физиологические обоснования формирования скорости в спринтерском беге. Бегуны любой квалификации и возраста на 1-й секунде бега достигают 55 % от максимума своей скорости, на 2-й — 76 %, на 3-й — 91 %, на 4-й - 95%, на 5-й - 99%, на 6-й - 100%. Затем до 8-й секунды идет поддержание скорости, продолжительность этого поддержания зависит уже от квалификации бегуна. После 8-й секунды происходит неизбежное снижение скорости.

4.Выполнение бега 60 метров (в парах с низкого старта)

Юноши: 8 сек. на отлично

Девушки: 9 сек. на отлично

Вид контроля - Оценка результатов выполнения нормативов.

Тема № 4. Практическое занятие № 3.

Кросс. ОРУ. СБУ. Бег на короткие дистанции. Бег 100 метров на оценку.

1.Освоение кроссовой подготовки.

Кроссовая подготовка 1600 метров

2.Выполнить разминку

ОРУ

- 1) и.п. – о.с. руки на поясе
1 – правую назад на носок, руки вверх (вдох)
2 – и.п.
3 – левую назад на носок, руки вверх (вдох; прогнуться)
4 – и.п.
- 2) и.п. – руки вверху
1-4 – круг руками вперед
1-4 – круг руками назад (в произвольной форме)
- 3) и.п. – руки на поясе
1 – правую в сторону, наклон касаясь к ней
2 – и.п.
3 – левую в сторону, наклон касаюсь к ней
4 – и.п.
- 4) и.п. – руки на поясе
1 – выпад правой вперед, руки на колено
2-3 – пружинистые покачивания
4 – и.п., тоже самое левой
- 5) и.п. – руки в стороны
1 – присед, руки вперед
2 – встать, руки в сторону
3 – присед, руки вперед
4 – встать, руки в сторону
- 6) и.п. – правая перед левой, руки на поясе
1-2 – наклоны, руками коснуться голеностопа
3-4 – то же самое, левая перед правой (правую убрать назад, ноги в коленях не сгибать)
- 7) и.п. – упор лежа
Сгибание и разгибание рук
Юноши – 12-15 раз
Девушки – 6 - 8 раз
- 8) и.п. – ст. ноги врозь, руки в стороны подскок на двух, хлопок руками вверх, ноги вместе.

СБУ

Бег с высоким подниманием бедра. Бедро поднимаете до уровня параллельности земли.

Бег с захлестом голени. Голень захлестываете так, чтобы пяткой коснуться ягодиц.

Бег боком, приставным шагом. За один отрезок смените ведущую ногу несколько раз, развернувшись вперед другим плечом.

Многоскок (Олений бег). Делаете прыжки поочередно каждой ногой с акцентом вперед. То есть бег прыжками, стараясь каждый раз прыгнуть как можно дальше. При этом колено передней ноги выносите как можно выше.

3. Освоение бега на короткие дистанции. (см. тему № 3).

4. Выполнение бега на 100 метров на оценку.

Вид контроля - Оценка результатов выполнения нормативов.

Тема № 5. Практическое занятие № 4.

Кроссовая подготовка. ОРУ. СБУ. Техника метания гранаты. Бег на средние дистанции: 300 м. – девушки, 500 м. – юноши.

1. Освоение кроссовой подготовки.

Кроссовая подготовка 1200 метров

2. Выполнить разминку

ОРУ.

1) и.п. – узкая стойка ноги врозь, кисти рук в замок, согнутые перед собой

1 -приподняться на носки, руки вперед (кисти развернуть)

2 -и.п.

3 -приподняться на носки, руки вверх (кисти разомкнуть)

4 -и.п.

2) и.п. – узкая стойка ноги врозь, правая рука вверх

1-4 -круговые движения руками, правая вперед, левая назад и наоборот

3) и.п. – стойка ноги врозь; руки к плечам

1 - коленом правой коснуться локтя левой руки

2 - и.п.

3 - коленом левой коснуться локтя правой руки

4 - и.п. (спину держать прямо)

4) и.п. – о.с. руки на поясе

1 – правую назад на носок, руки вверх (вдох)

2 – взмах правой, хлопок руками под ней

3 – левую назад на носок, руки вверх (вдох; прогнуться)

4 – взмах левой, хлопок руками под ней

5) и.п. – широкая стойка ноги врозь, наклон вперед, руки в стороны

1 – левой рукой коснуться носка правой ноги

2 – правой рукой коснуться носка левой ноги

6) и.п. – широкая стойка ноги врозь, руки на поясе

1 – присед на правую, руки на пр. колено (покачиваясь)

2 – присед на левую, руки на лев. колено (покачиваясь)

3 – наклон касаясь вперед

4 – и.п.

7) и.п. упор присев

1 – упор лежа

2 – руки согнуть

3 – выпрямить

4 – и.п.

8)и.п. – руки на поясе

Прыжки из глубокого приседа, руки вверх

СБУ.

Бег спиной вперед. При этом старайтесь отталкиваться каждый раз как можно сильнее.

Подскоки. То же, что и многоскоки, только акцент прыжков не вперёд, а вверх. При этом приземляться нужно на обе ноги, а отталкивать одной по очереди. Это позволит нагружая мышцы ног, ослабить нагрузку на суставы и позвоночник.

Колесо. Похоже на бег с высоким подниманием бедра, только сложнее. В момент, когда поднимаете бедро максимально вверх, выбрасывайте вытянутый носок максимально вперёд. Получится своеобразный бег с воображаемыми ударами каждой ногой.

Выпрыгивания. Присев, сразу выпрыгивайте вверх и вперёд, оттолкнувшись обеими ногами. При приземлении сразу же приседайте и выпрыгивайте вновь, превратив это в непрерывный процесс на всей дистанции. Это очень мощное и тяжёлое упражнение, которое развивает мощность ног и всего тела.

3. Выполнение метания гранаты.

Техника метания гранаты.

Техника метания мяча, гранаты состоит из:

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

Держание мяча, гранаты

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

Разбег

При выполнении разбега:

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

Замах

При выполнении замаха:

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

Бросок

При выполнении броска:

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

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

Техника метания мяча или гранаты

Метание гранаты

4. Выполнение бега на средние дистанции: 300 м. – девушки, 500 м. – юноши.

4.1. Техника бега на средние дистанции

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

Старт и стартовый разгон. В беге на средние дистанции применяется высокий старт. По свистку или команде «На старт» бегуны быстро занимают исходное стартовое положение, поставив толчковую ногу вперед к линии, не наступая на нее. Вторую ногу ставят на носок сзади на расстоянии одной стопы от пятки впереди стоящей ноги. Обе ноги слегка сгибаются, тяжесть тела в большей степени переносится на впереди стоящую ногу, взгляд направляется перед собой. Разноименная впереди стоящей ноге согнутая в локте рука

вместе с плечом выносятся вперед, вторая рука отводится назад. Пальцы рук свободно согнуты. По команде «Марш» или выстрелу бегун в наклоне, активно проталкивая себя, быстро начинает бег. Стартовый разгон должен обеспечить набор наиболее оптимальной скорости бега на данную дистанцию. Более быстрый набор скорости вызывает излишние энергетические траты и раннее закисление организма. Большинство бегунов осуществляют разгон к 60-70 м дистанции, используя естественное увеличение частоты и длины шага. Стартовое ускорение, когда скорость бега превышает средне дистанционную, подразделяется на набор скорости и постепенное ее снижение к дистанционной скорости, что необходимо отрабатывать в тренировочном процессе.

Бег по дистанции. В беге на средние дистанции длина шага равняется 190-220 см при частоте 3,5-4,5 шага/с. Почти вертикальное положение туловища (наклон вперед не превышает 4-5° и может изменяться в пределах 2-3°) обеспечивает оптимальные условия для выноса ноги вперед. Руки согнуты примерно под углом 90° и свободно двигаются вперед-назад в соответствии с движениями ног. Работа рук обеспечивает поддержание равновесия и способствует ускорению или замедлению темпа движения. Ноги ставятся на дорожку по обе стороны средней линии с передней части стопы. Момент эффективного отталкивания осуществляется под углом 50-55° и характеризуется полным выпрямлением ноги. В этом положении голень параллельна толчковой ноге. Активному отталкиванию способствует мах свободной ногой, который заканчивается торможением бедра за счет включения мышц задней поверхности. Благодаря отталкиванию и маху тело переходит к полету, где бегун получает относительный отдых. Нога, заканчивая толчок, расслабляется и, сгибаясь в коленном суставе, тянется за бедром. При этом голень второй ноги реактивно выносится вперед. Более эффективное отталкивание заканчивается поворотом в тазобедренном суставе в сторону маховой ноги. Активное сведение бедер, начинающееся в этой фазе, обеспечивает приземление слегка согнутой ногой в колене, что уменьшает тормозящее ее действие в момент постановки на переднюю часть стопы. Постановка ноги осуществляется не пассивным, а активным механизмом "захвата", что в амортизационной фазе позволяет в большей мере рекуперировать энергию. Это обеспечивает и инерционный проход вертикали бегуну. Голень ноги, находящейся сзади, прижимается к бедру, способствуя некоторому отдыху бегуна и быстрому выносу ноги вперед-вверх. Фаза заднего толчка обеспечивает максимальный эффект отталкивания сочетанием сил инерционных, реактивных и концентрированных мышечных сокращений. При этом необходима тонкая дифференцировка последовательности срабатывания мышц между тазобедренным и голеностопным суставами. Акцентированность толчка индивидуально ощущается в проталкивании через большой палец стопы.

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

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

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

4.2. Техника высокого старта

Техника выполнения команды «На старт!»:

- сильнейшую ногу поставить вплотную к стартовой линии;
- немного повернуть носок внутрь;

- другая нога на 1,5–2 стопы сзади;
- тяжесть тела равномерно распределяется на обе ноги;
- туловище выпрямлено;
- руки свободно опущены.

Техника выполнения команды «Внимание!»:

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

Техника выполнения команды «Марш!»:

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

Бег по дистанции

Правильная постановка стопы: передняя часть стопы – носок

4.3. Специальные беговые упражнения.

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

4.4. Бег 300 метров - девушки

Норматив: «5» - 58 сек; «4» - 1.00 сек; «3» - 1.05 сек.

Бег 500 метров – юноши

Норматив: «5» - 1.40; «4» - 1.45; «3» - 1.50.

Вид контроля - Оценка результатов выполнения нормативов.

Тема № 6. Практическое занятие № 5.

ОРУ. СБУ. Техника метания гранаты. Бег на средние дистанции.

1. Выполнить разминку.

ОРУ.

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

1 – поворот в правую сторону, коснуться ладонями рук

2 – поворот в левую сторону, коснуться ладонями рук

3 – 4 – то же.

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

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

4 – и.п.

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

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

- 1 – присед на правой
- 2 – и.п.
- 3 – присед на левой
- 4 – и.п.
- 5) и.п. – стоя спиной друг к другу, руки сцеплены в локтях
 - 1 – присед (нужно давить на спину партнера)
 - 2 – встать (нужно давить на спину партнера)
- 6) и.п. – стоя спиной друг к другу, руки сцеплены в локтях
 - 1 – полноценный присед
 - 2 – выпрямить ноги
 - 3 – согнуть ноги
 - 4 – встать (давить на спину партнера)
- 7) и.п. – сед. напротив друг друга, носки ног находятся у колен партнера, упор руками сзади
 - 1 - 2– выполняют перенос ног под углом через ноги партнера первый номер
 - 3 - 4 – второй номер
- 8) и.п. – сидя напротив друг друга, упор на предплечьях, стопы ног соединены
 - 1 – 4 – с помощью партнера выполняем упражнение «Велосипед» ноги не отпускать
- 9) и.п. – упор лежа, партнер держит ноги за голеностоп – сгибаем и разгибаем руки (по очереди)

СБУ

Бег с высоким подниманием бедра. Бедро поднимаете до уровня параллельности земли.

Бег с захлестом голени. Голень захлестываете так, чтобы пяткой коснуться ягодиц.

Бег боком, приставным шагом. За один отрезок смените ведущую ногу несколько раз, развернувшись вперед другим плечом.

Многоскок (Олений бег). Делаете прыжки поочередно каждой ногой с акцентом вперед. То есть бег прыжками, стараясь каждый раз прыгнуть как можно дальше. При этом колено передней ноги выносите как можно выше.

2.Выполнение метание гранаты.

2.1. Техника (см. тему № 5)

2.2.Ошибки, допускаемые при метании

Таз и правая нога слишком вывернуты вправо.

Метающая рука не полностью выпрямлена.

При броске метающая рука слишком отводится в сторону от туловища.

При броске голова и верхняя часть туловища отклоняются влево.

Левая нога «стопорит», в результате чего метатель сгибается в пояснице.

Правая нога выставлена вперед, поэтому невозможно нормальное перенесение усилия.

Контрольный норматив:

юноши - «5» - 32м; «4»- 28м; «3»- 23м (граната-700 гр.)

Девушки - «5»-18м; «4»-14м; «3»-12м (граната-500 гр.)

3.Освоение техники бега на средние дистанции.

Техника бега на средние дистанции (см. тему № 5).

Вид контроля - Оценка результатов выполнения нормативов.

Тема 7. Практическое занятие № 6.
ОРУ. СБУ. Техника прыжка в длину с разбега. Бег на длинные дистанции.

1.Выполнить разминку.

ОРУ

- 1) и.п. – стоя спиной друг к другу, руки на уровне груди
1 – поворот в правую сторону, коснуться ладонями рук
2 – поворот в левую сторону, коснуться ладонями рук
3 – 4 –то же.
- 2) и.п. – стоя лицом друг к другу, руки на плечах партнера, широкая стойка ноги врозь
1 - 3 – наклоны вперед (давить на плечи партнера)
4 – и.п.
- 3) и.п. – стоя лицом друг к другу, правая рука на плече партнера – махи вперед свободной левой рукой, затем левая рука на плече партнера, махи вперед правой.
- 4) и.п. – стоя лицом друг к другу, широкая стойка ноги врозь, руки сцеплены
1 – присед на правой
2 – и.п.
3 – присед на левой
4 – и.п.
- 5) и.п. – стоя спиной друг к другу, руки сцеплены в локтях
1 – присед (нужно давить на спину партнера)
2 – встать (нужно давить на спину партнера)
- 6) и.п. – стоя спиной друг к другу, руки сцеплены в локтях
1 – полноценный присед
2 – выпрямить ноги
3 – согнуть ноги
4 – встать (давить на спину партнера)
- 7) и.п. – сед. напротив друг друга, носки ног находятся у колен партнера, упор руками сзади
1 - 2– выполняют перенос ног по углом через ноги партнера первый номер
3 - 4 – второй номер
- 8) и.п. – сидя напротив друг друга, упор на предплечьях, стопы ног соединены
1 – 4 – с помощью партнера выполняем упражнение «Велосипед» ноги не отпускать
- 9) и.п. – упор лежа, партнер держит ноги за голеностоп – сгибаем и разгибаем руки (по очереди)

СБУ

Бег спиной вперед. При этом старайтесь отталкиваться каждый раз как можно сильнее.

Подскоки. То же, что и многоскоки, только акцент прыжков не вперед, а вверх. При этом приземляться нужно на обе ноги, а отталкивать одной по очереди. Это позволит нагружая мышцы ног, ослабить нагрузку на суставы и позвоночник.

Колесо. Похоже на бег с высоким подниманием бедра, только сложнее. В момент, когда поднимаете бедро максимально вверх, выбрасывайте вытянутый носок максимально вперед. Получится своеобразный бег с воображаемыми ударами каждой ногой.

Выпрыгивания. Присев, сразу выпрыгивайте вверх и вперед, оттолкнувшись обеими ногами. При приземлении сразу же приседайте и выпрыгивайте вновь, превратив это в непрерывный процесс на всей дистанции. Это очень мощное и тяжелое упражнение, Которое развивает мощность ног и всего тела.

2. Освоение прыжка в длину с разбега**Техника прыжка в длину с разбега.**

Способ «ножницы» иначе «шаги в воздухе», «бег по воздуху», способствует более устойчивому положению и сохранению равновесия в полете, а попеременное растягивание передних групп мышц ног и туловища – вынесению ног перед приземлением. После взлета «в шаге» прыгун выпускает маховую ногу и отводит ее назад, а толчковую выносит вперед. Происходит смена положения ног, как в беге. При этом рука, одноименная с толчковой ногой, слегка разгибаясь в локтевом суставе, опускается вниз, отводится назад и круговым движением поднимается вверх. Другая рука из положения в момент вылета назад – в сторону другой через вверх выносится вперед, круговыми движением руками в сочетании с беговыми движениями ног способствуют сохранения равновесия. Приземляясь, прыгун выносит маховую ногу вперед, присоединяет ее к толчковой и разгибает обе ноги в коленях. Руки через вверх идут вперед. Таким образом выполняется 2,5 «шага» в воздухе. Некоторые прыгуны делают 3,5 шага.

3. Освоение техники бега на длинные дистанции.**Техника бега на длинные дистанции:**

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

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

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

До момента вертикали (последующие кадры), мышцы бегуна, растягиваясь и напрягаясь, подготавливаются к сокращению в фазе отталкивания. Внешним признаком хорошего и эффективного отталкивания от грунта является полное и законченное выпрямление толчковой ноги во всех суставах в сочетании с активным выносом вперед – вверх бедра маховой ноги, что существенно усиливает мощность толчка. Задний толчок выполняется очень эффективно (3, 8, 13, 18), угол отталкивания равен примерно 50 градусам. В момент окончания заднего толчка голова должна держаться прямо, взгляд направлен вперед. При движении назад локоть руки идет назад – наружу, угол сгибания уменьшается, а при движении вперед кисть идет несколько внутрь, к средней линии туловища. Высокая работа рук позволяет увеличить частоту движений и, как следствие этого, повысить скорость бега (9,18).

Ритм дыхания согласовывается с частотой беговых шагов и индивидуален для каждого спортсмена. Исследования показали, что более выгодным является частое дыхание, в лучшей мере обеспечивающее организм кислородом. Целесообразнее всего применять смешанный тип дыхания с преобладанием диафрагмального (брюшного) дыхания. Это способствует улучшению кровообращения.

Вид контроля - Оценка результатов выполнения нормативов.

Тема 8. Практическое занятие № 7.

ОРУ. СБУ. Техника прыжка в длину с разбега. Бег на длинные дистанции. Кроссовая подготовка.

1.Выполнить разминку.

ОРУ.

- 1) и.п. – узкая стойка ноги врозь, руки сзади, кисти в замок
 - 1 – наклон в лево, руки вправо
 - 2 – наклон в право, руки в лево
 - 3-4 – наклон влево; на следующие 4 счета тоже самое в др.сторону
- 2) и.п. – стойка ноги врозь, руки в замок впереди
 - 1 – прогнуться, руки вверх, кисти развести
 - 2 – наклон касаясь
 - 3-4 - поворот руками вправо; на следующие 4 счета тоже самое налево
- 3) и.п. – ст.ноги врозь руки на поясе
 - 1 – наклон к правой согнутой левой рукой
 - 2 –еще один наклон по ниже
 - 3 – наклон касаясь обеими руками
 - 4 – и.п.; затее тоже самое к левой
- 4) и.п. – руки к плечам, локти вперед
 - 1 – коленом правым коснуться локтя левой руки
 - 2 – тоже самое
 - 3 – правой коснуться левой руки
 - 4 – и.п.; тоже самое с левой
- 5) и.п. – руки вверх
 - 1 – присед, руки к плечам
 - 2 – встать руки вверх
 - 3-4– присесть-встать, круг руками вперед
- 6) и.п. – широкая стойка ноги врозь, руки на поясе
 - 1 – присед на правой
 - 2 – присед на левой
 - 3 – наклон вперед, хлопок руками сзади
 - 4 – и.п.
- 7) и.п. – о.с.
 - 1 – наклон, руки скрсно касаются задней части бедра
 - 2 – и.п.
- 8) и.п. – стойка ноги врозь
 - 1 – руки вверх (прогнуться)
 - 2 – наклон касаясь
 - 3 – присед, руки вперед
 - 4 – и.п.
- 9) и.п. – о.с. – подскоки – 10 на левой, 10 на правой, 10 на двух (2 серии)

СБУ.

Бег с высоким поднимание бедра. Бедро поднимаете до уровня параллельности земли.

Бег с захлестом голени. Голень захлестываете так, чтобы пяткой коснуться ягодиц.

Бег боком, приставным шагом. За один отрезок смените ведущую ногу несколько раз, развернувшись вперёд другим плечом.

Многоскок (Олений бег). Делаете прыжки поочередно каждой ногой с акцентом вперёд. То есть бег прыжками, стараясь каждый раз прыгнуть как можно дальше. При этом колени передней ноги выносите как можно выше.

2.Выполнение прыжка в длину с разбега.

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

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

3.Выполнить кроссовую подготовку.

Кроссовая подготовка 1500 метров.

Вид контроля - Оценка результатов выполнения нормативов.

**Тема 9. Практическое занятие № 8.
ОРУ. СБУ. Техника прыжка в длину с места.**

Цель занятия: усвоение знаний о технике прыжка в длину с места.

Задачи:

Образовательные: познакомить с техникой прыжка в длину с места;

Воспитательные: воспитание чувства коллективизма при выполнении заданий;

Развивающие: развитие выносливости.

Задание

Освоить технику прыжка в длину с места.

1.Выполнить разминку.

ОРУ

1) и.п. – узкая стойка ноги врозь, руки сзади, кисти в замок

1 – наклон в лево, руки вправо

2 – наклон в право, руки в лево

3-4 – наклон влево; на следующие 4 счета тоже самое в др.сторону

2) и.п. – стойка ноги врозь, руки в замок впереди

1 – прогнуться, руки вверх, кисти развести

2 – наклон касаясь

3-4 - поворот руками вправо; на следующие 4 счета тоже самое налево

3) и.п. – ст.ноги врозь руки на поясе

1 – наклон к правой согнутой левой рукой

2 –еще один наклон по ниже

3 – наклон касаясь обеими руками

4 – и.п.; затее тоже самое к левой

4) и.п. – руки к плечам, локти вперед

1 – коленом правым коснуться локтя левой руки

2 – тоже самое

3 – правой коснуться левой руки

4 – и.п.; тоже самое с левой

5) и.п. – руки вверх

1 – присед, руки к плечам

2 – встать руки вверх

3-4– присесть-встать, круг руками вперед

6) и.п. – широкая стойка ноги врозь, руки на поясе

1 – присед на правой

2 – присед на левой

3 – наклон вперед, хлопок руками сзади

4 – и.п.

7) и.п. – о.с.

1 – наклон, руки скрсно касаются задней части бедра

2 – и.п.

8) и.п. – стойка ноги врозь

1 – руки вверх (прогнуться)

2 – наклон касаясь

3 – присед, руки вперед

4 – и.п.

9) и.п. – о.с. – подскоки – 10 на левой, 10 на правой, 10 на двух (2 серии)

СБУ

Бег спиной вперед. При этом старайтесь отталкиваться каждый раз как можно сильнее.

Подскоки. То же, что и многоскоки, только акцент прыжков не вперед, а вверх. При этом приземляться нужно на обе ноги, а отталкивать одной по очереди. Это позволит нагружая мышцы ног, ослабить нагрузку на суставы и позвоночник.

Колесо. Похоже на бег с высоким подниманием бедра, только сложнее. В момент, когда поднимаете бедро максимально вверх, выбрасывайте вытянутый носок максимально вперед. Получится своеобразный бег с воображаемыми ударами каждой ногой.

Выпрыгивания. Присев, сразу выпрыгивайте вверх и вперед, оттолкнувшись обеими ногами. При приземлении сразу же приседайте и выпрыгивайте вновь, превратив это в непрерывный процесс на всей дистанции. Это очень мощное и тяжелое упражнение, которое развивает мощность ног и всего тела.

2. Выполнение прыжка в длину с места.

Техника:

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

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

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

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

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

Далее происходит разгибание в коленных суставах и сгибание в голеностопных суставах.

Завершается отталкивание в момент отрыва стоп от грунта.

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

Норматив:

«5» (отлично)

«4» (хорошо)

«3» (удовл)

Юноши

230

210

195

Девушки

165

145

135

Вид контроля - Оценка результатов выполнения нормативов.

Раздел 2: Гимнастика

Тема 10. Практическое занятие № 9.

Строевые приемы на месте и в движении, перестроения. Сдача президентских тестов по гимнастике.

Методические указания по выполнению.

1. Строевые и порядковые упражнения.

Рапорт учителю. После входа учителя в зал дежурный строит класс в одну шеренгу, равняет и рассчитывает учеников по порядку. После команды «равнение на середину!» ученик подходит к учителю и останавливается от него в трех шагах, принимает положение «смирно» и докладывает: «Товарищ преподаватель группа в количестве 23 человек на занятие гимнастики построена. Дежурный Петров Андрей» Затем дежурный делает несколько шагов вперед и, встав слева от учителя, поворачивается лицом к группе. Учитель здоровается с учащимися: «Здравствуйте ребята!». После четкого и громкого ответа «Здравствуйте!», учитель подает команду «Вольно!», дежурный кратчайшим путем возвращается на свое место и подает команду «Вольно!»

а б

в

Рапорт учителю

1. Повороты на месте; повороты в движении.
2. Перестроение из одной шеренги в две и обратно.
3. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, поворотом налево.
4. Движение по кругу.

2. Выполнить разминку

ОРУ

1) И.п. – о.с.

1.-2. – руки вверх наружу, правую назад на носок, прогнуться;

3.-4. – И.п.;

5.-8. – то же с левой ноги.

2) И.п. – стойка ноги врозь, руки вверх.

1. – выпад вправо, руки в стороны;

2. – И.п.;

3.-4. – то же с другой ноги.

3) И.п. – о.с., руки на пояс.

1. – руки в стороны, согнуть правую вперед;
 2. – руки на пояс, правую вперед;
 3. – руки в стороны, согнуть правую вперед;
 4. – приставить правую, И.п.;
 - 5 – 8 – то же с левой ноги.
- 4) И.п. – упор стоя на коленях.
1. – 2 – взмах правой назад, левую руку вверх;
 3. – 4. – приставить правую, И.п.;
 5. – 8. – то же с другой ногой и рукой.
- 5) И.п. – упор сидя сзади.
1. – поднять правую ногу;
 2. – И.п.;
 3. – поднять левую ногу;
 4. – И.п.;
 5. – поднять обе ноги в сед углом;
 6. – И.п.;
 7. – 8. – повторить счеты 5 – 6.
- 6) И.п. – упор лежа.
1. – упор лежа правым боком;
 2. – И.п.;
 3. – упор лежа левым боком;
 4. – И.п.
- 7) И.п. – о.с., руки за головой.
1. – поворот вправо, руки в стороны;
 2. – И.п.;
 - 3 – 4 – то же в другую сторону.
- 8) И.п. – о.с., руки в стороны.
1. – правой книзу дугой, руки влево, правую ногу в сторону;
 2. – приставить правую к левой, руки в стороны, И.п.;
 3. – 4. – то же с другой ноги и руки.
- 9) И.п. – о.с.
1. – правую на пояс;
 2. – левую на пояс;
 3. – правую за голову;
 4. – левую за голову;
 5. – руки в стороны;
 6. – хлопок над головой;
 7. – руки в стороны;
 8. – руки вниз, И.п.

3.Выполнение президентских тестов:

- Тест на быстроту – челночный бег 4х9 м
Норматив:
юноши – «5» - 9.00 сек.; «4» - 9,5 сек.; «3» - 10.5 сек
девушки - «5» - 10.7 сек.; «4» - 11.2 сек.; «3» - 12.00 сек
- Скоростно-силовой тест – прыжки в длину с места
Норматив:
Юноши - «5» - 250см; «4» - 240 см.; «3» - 230 см
Девушки - «5» - 190см; «4» - 180 см.; «3» - 170 см

- Тест на силу – юноши: подтягивание на перекладине - «5» - 15 раз; «4»-12 раз; «3» - 9 раз. Девушки- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу - «5» - 12 раз; «4» 10 раз; «3» - 8 раз.
 - Тест на мышцы брюшного пресса
Юноши – поднимание ног до касания перекладины - «5» - 10 раз; «4»-7 раз; «3» - 5 раз.
Девушки – поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине - «5» - 60 раз; «4»- 50 раз; «3» - 40 раз.
- Вид контроля** - Оценка результатов выполнения нормативов.

Тема 11. Практическое занятие № 10.

Строевые упражнения. ОРУ. Акробатика (юн), (дев). Группировки, перекаты, кувырки, равновесия. Знакомство с зачетной комбинацией.

1.Выполнить разминку.

1.1.Строевые упражнения

Положение рук в лицевой плоскости

Схема зала и название его частей

К строевым приемам относятся действия учащихся по команде «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Отставить!», «Разойдись!», повороты и расчет.
«Становись!» — команда, по которой учащиеся становятся в указанный учителем строй и принимают строевую (основную) стойку.

«Равняйся!» — по этой команде учащиеся выравниваются по одной линии (в шеренге – по носкам, в колонне – в затылок) и принимают строевую стойку, в шеренге поворачивают голову направо при команде «Направо — равняйся!» и видят грудь четвертого человека, считая себя первым.

По команде «Смирно!» учащиеся быстро принимают строевую стойку.

«Вольно!» — встать свободно, ослабить в колене правую или левую ногу, не сходить с места, не ослаблять внимания и не разговаривать. В разомкнутом строю может использоваться команда «Правой (левой) — вольно!» При этом одна нога отставляется на шаг в сторону, тяжесть тела распределяется равномерно на обе ноги, руки за спину.

«Отставить!» — команда, при которой учащиеся принимают положение, предшествующее этой команде.

«Разойдись!» — команда, при которой учащиеся расходятся для самостоятельных действий.

Повороты на месте выполняются по командам: «направо!», «нале-во!», «Полповорота напра-во!», «Полповорота нале-во!», «кру-гом!»

Строевые упражнения выполняются посредством команд, которые подразделяются на предварительные и исполнительные части, например «напра-во!», «нале-во!», «полповорота напра во!». Есть команды, которые содержат только исполнительную часть («Смирно!», «Равняйся!», «Вольно!», «Прямо!»). Чтобы привлечь внимание учащихся перед исполнительной командой, можно добавить слово «класс», «отделение», «группа», например «класс» – «Смирно!».

Повороты в движении, исполнительная команда, для поворота налево подается под левую ногу, для поворота направо— под правую ногу. Учащийся делает шаг другой ногой и производит поворот в указанную сторону.

Для поворота кругом подается предварительная команда «Кругом (под любую ногу) — марш!» (исполнительная, подается под правую ногу), после чего учащийся делает полный шаг левой, полшага правой и, поворачиваясь на носках (налево кругом), переносит тяжесть тела на правую ногу, поднимая левую вперед для передвижения в противоположном направлении.

Расчет группы учащихся может производиться по следующим командам. По команде «По порядку—рассчитайсь!» каждый ученик поворачивает голову налево и называет свой порядковый номер, после завершения расчета левофланговый делает шаг вперед и произносит: «Расчет окончен!» Другие команды для расчета: «На первый - второй — рассчитайсь!», «По три (четыре) — рассчитайсь!», «На шесть, три, на месте — рассчитайсь!» Расчет колонны на месте и в движении производится с поворотом головы налево; в движении — с постановкой левой ноги.

ОРУ

1) И.п. – о.с.

1.-2. – руки вверх наружу, правую назад на носок, прогнуться;

3.-4. – И.п.;

5.-8. – то же с левой ноги.

2) И.п. – стойка ноги врозь, руки вверх.

1. – выпад вправо, руки в стороны;

2. – И.п.;

3.-4. – то же с другой ноги.

3) И.п. – о.с., руки на пояс.

1. – руки в стороны, согнуть правую вперед;

2. – руки на пояс, правую вперед;

3. – руки в стороны, согнуть правую вперед;

4. – приставить правую, И.п.;

5 – 8 – то же с левой ноги.

4) И.п. – упор стоя на коленях.

1. – 2 – взмах правой назад, левую руку вверх;

3. – 4. – приставить правую, И.п.;

5. – 8. – то же с другой ногой и рукой.

5) И.п. – упор сидя сзади.

1. – поднять правую ногу;

2. – И.п.;

3. – поднять левую ногу;

4. – И.п.;

5. – поднять обе ноги в сед углом;

6. – И.п.;

7. – 8. – повторить счеты 5 – 6.

6) И.п. – упор лежа.

1. – упор лежа правым боком;

2. – И.п.;

3. –упор лежа левым боком;

4. – И.п.

7) И.п. – о.с., руки за головой.

1. – поворот вправо, руки в стороны;

2. – И.п.;

3 – 4 – то же в другую сторону.

8) И.п. – о.с., руки в стороны.

1. – правой книзу дугой, руки влево, правую ногу в сторону;

2. – приставить правую к левой, руки в стороны, И.п.;

3. – 4. – то же с другой ноги и руки.

9) И.п. – о.с.

1. – правую на пояс;

2. – левую на пояс;

3. – правую за голову;

4. – левую за голову;

5. – руки в стороны;

6. – хлопок над головой;

7. – руки в стороны;

8. – руки вниз, И.п.

2.Выполнение: Акробатика (юн), (дев). Группировки, перекаты, кувырки, равновесия.

ГРУППИРОВКИ

Группировка — положение с плотно согнутыми к груди ногами и наклоненной на грудь головой. Плотность группировки увеличивается за счет захвата кистями рук за середину голеней. В момент захвата колени следует развести так, чтобы подбородок оказался между ними.

Группировка сидя.И. п.— сед с опорой на руки. 1—2 — группировка; 3—4 — и. п. То же,, но на каждый счет. То же, но из положения лежа на спине.

Группировка в приседе. И, п.— упор присев. 1—2 — группировка в приседе на носках; 3—4 — упор присев. То же, но на каждый счет. То же, но из основной стойки (о с.) приседая.

Группировка лежа на спине. И. п.— лежа на спине, руки вверху. 1—2 — группировка, поднимая согнутые ноги и таз; 3—4 — и. п. То же, но в более быстром и максимально быстром темпе.

ПЕРЕКАТЫ В ГРУППИРОВКЕ

1.перекат назад из седа И.п. – сед, руки в стороны.1—2 — перекат назад, группируясь, до опоры затылком о пол; 3—4 — не останавливаясь, перекатом вперед и. п. То же, но из седа углом с опорой на руки сзади.

2. Перекат назад из упора присев. И. п.— упор присев. 1—2 — группируясь, перекат назад до опоры затылком о пол; 3—4 — не останавливаясь и сохраняя группировку, перекат вперед в и. п. То же, но из о. с. приседая и группируясь. То же, но после прыжка вверх выпрямившись.

3. Перекат назад до опоры ладонями у плеч. И. п.— упор присев. 1—2 — группируясь, перекат назад, в конце переката опереться ладонями на пол у плеч; 3—4 — не останавливаясь и группируясь, перекат вперед в и. п. То же, но из о.с. То же, но после прыжка вверх.

4. Перекат вперед из стойки на лопатках. И. п.— стойка на лопатках с согнутыми ногами, с опорой руками под спину. 1—2— группируясь, перекатом вперед встать в упор присев; 3—4 — перекатом назад и. п. То же, но из стойки на лопатках с выпрямленными ногами. Перекаты выполняют в спокойном темпе 3— 6 раз подряд. По мере освоения темп,- регулируемый педагогом, увеличивают.

1. Поза согнувшись сидя. И. п.— сед, руки в стороны. 1 —2 — наклон вперед, приближая грудь к ногам; 3—4

И. п. То: же, но увеличивая фиксацию до 3—6 сек. То же, но сгибаясь и разгибаясь в быстром темпе.

2. Поза согнувшись стоя. И. п.— о. с., руки в стороны. 1—2 — наклон вперед, приближая грудь к выпрямленным ногам; 3—4 — и. п. То же, но на каждый счет. То же, но увеличивая время фиксации наклона до 3—6 сек.

3. Поза согнувшись лежа на спине. И. п. лежа на спине, руки вдоль туловища. 1—2 — поднять выпрямленные ноги и приблизить их к груди; 3—4 — и. п. То же, но в положении руки вверху. **ПЕРЕКАТЫ СОГНУВШИЕСЬ**

1. Перекат назад из седа. И. п.— сед, руки в стороны. 1 — наклон вперед, руки вниз; 2—3 — перека́т назад на лопатки в положении согнувшись, руки на полу; 4 — перека́том вперед согнувшись (не сгибая ног) и п. То же, но из седа ноги врозь, соединяя ноги во время перека́та назад и разводя, возвратиться в и. п.

2. Перека́т назад до опоры ладонями о пол у плеч. И. п. — сед, руки в стороны. 1 —наклон вперед, руки вперед; 2—3 — перека́т назад согнувшись на лопатки, сгибая руки к плечам до опоры ладонями о пол; 4 — перека́том вперед согнувшись и. п. То же, но из седа каты в группировке. 1. Перека́т назад из седа. И. п.— сед, руки в стороны. углом с опорой на руки сзади.

3. Перека́т вперед из стойки на лопатках. И. п.— стойка на лопатках с опорой руками под спину. 1—2 — перека́т вперед согнувшись (приближая ноги к груди и не сгибая их) в сед, переводя руки на пол; 3—4 — и. п. То же, но перека́т согнувшись в сед углом с опорой на руки. То же, но перека́т вперед согнувшись в сед ноги широко врозь с наклоном вперед.

Техника выполнения кувырка вперед.

1. Присед, ступни параллельно, колени врозь, опереться руками о пол впереди - расстояние от носков до 35 - 45 см

2. Начиная энергичное разгибание ног, передать массу тела на руки, чуть сгибая их 3.

Наклонить голову вперед и, удерживая тело на согнутых руках, завершить толчок ногами - перевернуться на лопатки

4. С амортизовав руками движение тела, быстро сгруппироваться, захватывая ладонями голени и ускоряя вращение

5. Сохраняя группировку, завершить кувырок до положения приседа и лишь затем поднять голову и руки вперед

6. Инерции вращения должно хватить для начала второго кувырка или выхода в стойку

Техника выполнения кувырка назад:

При выполнении кувырка назад из упора присев, разгибаясь, перека́тится на спину, энергично поднять согнутые ноги в коленях (принять положение плотной группировки).

Продолжая перека́т назад, поставить согнутые в локтях руки на пол возле головы и, опираясь на руки, перейти в упор присев

1. Из упора присев кувырок назад в упор стоя на коленях с помощью.

2. То же, но без помощи.

3. . Знакомство с зачетной комбинацией. 1 курса.

Девушки:

1.Из упора присев кувырок назад;

2.Перека́том назад стойка на лопатках;

3.Перека́том вперед лечь и «мост»;

4.Поворот в упор стоя на правом колене, левую назад;

5.Махом левой упор присев и кувырок вперед;

6.Прыжок в верх прогибаясь и о.с.

Юноши:

1.Из упора присев кувырок вперед, кувырок вперед в сед, наклон вперед;

2.Стойка на лопатках (держать), переворот вперед через плечо в полушпагат;

3.Прыжком упор присев, кувырок назад в упор присев;

4.Из упора присев прыжок вверх прогнувшись.

Вид контроля - Оценка результатов выполнения нормативов.

Тема 12. Практическое занятие № 11.

Вольные упражнения. ОРУ. Изучение отдельных приемов зачетных комбинаций (акробатика). Лазание по канату в три приема.

1.Выполнить разминку.

Вольные упражнения

ОРУ

1) И.п. – о.с.

1.-2. – руки вверх наружу, правую назад на носок, прогнуться;

3.-4. – И.п.;

5.-8. – то же с левой ноги.

2) И.п. – стойка ноги врозь, руки вверх.

1. – выпад вправо, руки в стороны;

2. – И.п.;

3.-4. – то же с другой ноги.

3) И.п. – о.с., руки на пояс.

1. – руки в стороны, согнуть правую вперед;

2. – руки на пояс, правую вперед;

3. – руки в стороны, согнуть правую вперед;

4. – приставить правую, И.п.;

5 – 8 – то же с левой ноги.

4) И.п. – упор стоя на коленях.

1. – 2 – взмах правой назад, левую руку вверх;

3. – 4. – приставить правую, И.п.;

5. – 8. – то же с другой ногой и рукой.

5) И.п. – упор сидя сзади.

1. – поднять правую ногу;

2. – И.п.;

3. – поднять левую ногу;

4. – И.п.;

5. – поднять обе ноги в сед углом;

6. – И.п.;

7. – 8. – повторить счеты 5 – 6.

6) И.п. – упор лежа.

1. – упор лежа правым боком;

2. – И.п.;

3. –упор лежа левым боком;

4. – И.п.

7) И.п. – о.с., руки за головой.

1. – поворот вправо, руки в стороны;

2. – И.п.;

3 – 4 – то же в другую сторону.

8) И.п. – о.с., руки в стороны.

1. – правой книзу дугой, руки влево, правую ногу в сторону;

2. – приставить правую к левой, руки в стороны, И.п.;

3. – 4. – то же с другой ноги и руки.

9) И.п. – о.с.

1. – правую на пояс;

2. – левую на пояс;

3. – правую за голову;

4. – левую за голову;

5. – руки в стороны;
6. – хлопок над головой;
7. – руки в стороны;
8. – руки вниз, И.п.

2.Изучение отдельных приемов зачетных комбинаций (акробатика).

Стойка на лопатках

Техника выполнения. Из упора присев, взявшись руками за середину голени, выполнить перекат назад. В конце переката, коснувшись пола лопатками, опереться руками в поясницу и, разогнув ноги, выполнить стойку на лопатках. Туловище должно быть прямым, локти широко не разводить.

Последовательность **обучения.**

- 1.Из упора сидя сзади перекатом назад сгибая ноги стойка на лопатках согнув ноги.
- 2.Из упора присев перекатом назад стойка на лопатках согнув ноги — разогнув ноги стойка на лопатках — держать.
- 3.Из упора сидя сзади перекатом назад стойка на лопатках.
- 4.Из упора присев перекатом назад стойка на лопатках.

Типичные ошибки.

- Сгибание в тазобедренных суставах.
- Тело отклонено от вертикальной плоскости.
- Широко разведены локти.

Страховка и помощь. Стоя сбоку от ученика у места опоры лопатками, одной рукой захватить за голень, предупреждая возможность опускания ног за голову. После выхода в стойку на лопатках дополнительно (по мере необходимости) поддерживать сзади за бедро, добиваясь более точного вертикального положения тела с вытянутыми носками.

Из положения лежа на спине «мост»

Мост – это дугообразное максимально прогнутое положение тела спиной к опоре, с опорой на руки и на ноги.

Техника выполнения. Лежа на спине, сильно согнуть ноги и развести их (на длину стопы), носки развернуть кнаружи, руками опереться у плеч (пальцами к плечам). Выпрямляя одновременно руки и ноги, прогнуться и наклонить голову назад.

Сгибая руки и ноги, наклоняя голову вперед, медленно опуститься на спину в исходное положение. При выполнении стремиться полностью разогнуть ноги и перевести массу тела на руки.

Последовательность обучения.

- Предварительно размять мышцы спины и плечевого пояса (наклоны туловища вперед, назад, в стороны, вращения туловищем, круги и рывковые движения руками).
- Освоить исходное положение и наклон головы назад, стоя ноги врозь у гимнастической стенки, опираясь о нее.
- Из положения лежа на спине выполнить «мост» с помощью.
- Из положения лежа на спине выполнить «мост» самостоятельно.
Первое время повторять «мост» 3-5 раз, затем увеличивать до 8-12 раз, чередуя с наклонами вперед, кувырками, стойками.

Типичные ошибки.

- Ноги в коленях согнуты, ступни на носках.
- Ноги согнуты в коленях, плечи смещены от точек опоры кистей.
- Руки и ноги широко расставлены.
- Голова наклонена вперед.

Страховка и помощь. Стоя сбоку, поддерживать одной рукой под спину у лопаток, другой под поясницу.

3. Освоение лазания по канату в три приема.

Техника выполнения. Первый прием — из виса стоя, сгибая ноги, подтянуть колени к груди и захватить канат подъемами ног скрестно и коленями; второй прием — разгибая ноги, подтянуться на руках; третий прием — перехватиться руками как можно выше. Выполнение лазанья в три приема базируется на умении лазать по канату на согнутых руках с захватом каната ногами.

Последовательность обучения.

- Повторить подводящие упражнения для обучения лазанью на согнутых руках с захватом каната ногами.
 - Повторить лазанье по канату в висе на согнутых руках с захватом каната ногами.
3. На полу фронтально имитировать основные положения тела в лазанье в три приема:
- о. с, руки вверх (и. п. для лазанья в три приема);
 - присед, руки вверх — первый прием;
 - из приседа, руки вверх, встать и согнуть руки — второй прием;
 - из о. с. с согнутыми руками — руки поочередно вверх (третий прием, перехват).
4. Эти же движения, но на гимнастической стенке:
- стоя лицом к гимнастической стенке, взяться прямыми руками за рейку повыше (и. п. для лазанья в три приема);
 - толчком двумя ногами вис, присев на второй (третьей) рейке, — первый прием;
 - разгибая ноги, согнуть руки — второй прием;
 - выполнить перехват повыше — третий прием. Опускание начинать с перехвата:
 - перехват руками в вис стоя на согнутых руках;
 - разгибая руки, согнуть ноги и принять вис присев;
 - опустить ноги на пол и принять и. п.
 - В висе на канате на прямых руках захватить канат ногами и коленями. Выполнить 2-3 раза.
 - В висе на канате с захватом его ногами, разгибая ноги, подтянуться как можно выше. Повторить 5—6 раз.
 - Лазанье в три приема по канату.

Типичные ошибки: 1) неправильный захват ногами; 2) при выполнении второго приема ноги проскальзывают вниз; 3) при выполнении второго приема тело недостаточно высоко подтягивается; 4) при выполнении третьего приема недостаточно высоко выполняется перехват руками; 5) не соблюдаются приемы при опускании вниз.

Тема 13. Практическое занятие № 12.

Строевые упражнения. ОРУ (в парах). Перекладина (низкая): висы, подъем переворотом, обороты. Бревно: вскок, повороты, соскок. Лазание по канату в три приема.

1. Выполнить разминку.

1.1. Освоить строевые упражнения

Перестроение — действия учащихся по команде или распоряжению учителя, связанные с переменной вида строя.

Перестроение из одной шеренги в две и обратно выполняется после предварительного расчета на первый – второй по команде: «В две шеренги — стройся!» По этой команде первые номера ставят правую ногу на шаг назад (счет «раз»), затем левую ставят на шаг в сторону (счет «два») и, приставляя правую ногу к левой (счет «три»), встают за вторым номером.

Перестроение из двух шеренг в одну производится по команде: «В одну шеренгу — стройся!», при этом все действия выполняются в обратном порядке.

Перестроение из одной шеренги в две

Перестроение из одной шеренги в три выполняется после предварительного расчета «по три». Для этого подается команда: «В три шеренги — стройся!» По этой команде вторые номера остаются на месте, первые номера ставят правую ногу на шаг назад (счет «раз»), затем левую ставят на шаг в сторону (счет «два») и, приставляя правую ногу к левой (счет «три»), встают за вторым номером. Третьи номера ставят левую ногу на шаг вперед (счет «раз»), правую — на шаг в сторону (счет «два») и, приставляя к ней левую (счет «три»), становятся впереди вторых номеров. Действие первых и вторых номеров происходит одновременно. Перестроение из трех шеренг в одну производится по команде: «В одну шеренгу — стройся!», все действия выполняются в обратной последовательности.

Перестроение в три шеренги

Перестроение из колонны по одному в колонну по два производится по команде: «В колонну по два -стройся!» Действия учащихся при этом аналогичны тем, которые выполняются при перестроении из одной шеренги в две. Предварительно производится расчет на «первый-второй», затем подается команда. По исполнительной части команды вторые на счет «раз» делают левой ногой шаг влево; на счет «два», не приставляя правую, - шаг вперед, чтобы выровняться с первым номером; на счет «три» приставляют левую ногу. Обратное перестроение выполняется по команде «В одну колонну – стройся!». По этой команде вторые номера на счет «раз» делают шаг левой назад; на «два» - шаг правой, встав в затылок первым, и на «три» приставляют левую ногу.

Перестроение из колонны по одному в колонну по три производится по команде: «В колонну по три - стройся!». Действия учащихся при этом аналогичны тем, которые выполняются при перестроении из одной шеренги в три. Предварительно производится расчет по три. По исполнительной команде вторые номера стоят на месте; первые делают шаг влево - назад и встают рядом со вторыми слева от них; третьи делают шаг вправо - вперед и тоже встают рядом со вторыми, но справа от них.

Перестроение из колонны по три в одну колонну выполняется в обратной последовательности.

Перестроение уступами из шеренги выполняется после предварительного расчета: «Шесть, три, на месте!» или «Девять, шесть, три, на месте!» Для этого подается команда: «По расчету шагом — марш!» Учащиеся выполняют соответствующее расчету число шагов и приставляют ногу.

Обратное перестроение производится по команде: «На свои места шагом — марш!» Учащиеся поворачиваются кругом, идут на свои места и затем делают поворот кругом.

Перестроение уступами из шеренги

Перестроение уступами из колонны по одному в колонну по три (по четыре) производится также после предварительного расчета. Возможны такие же варианты расчета, как при перестроении уступами из одной шеренги в три (четыре), в этом случае используется команда: «Влево (вправо) по расчету приставными шагами — марш!» При обратном перестроении подается команда: «На свои места приставными шагами — марш!»

1.2.ОРУ (в парах)

- 1)И.п.- стойка ноги врозь, взявшись за руки;
- 1-2- стойка на носках, дугами наружу руки вверх;
- 3-4-и.п.

- 2)И.п.- правые руки вперед, левые согнуты, хват пальцами;
1-2-поочередное сгибание и разгибание рук с сопротивлением;
3-4-то же
- 3)И.п.- спиной друг к другу, хват под локти;
1-2-первые - наклон, вторые - наклон назад на спину партнера;
3-4- и.п.;
5-8- смена наклонов
- 4)И.п.- стоя спиной друг к другу, хват под локти;
1- присед;
2-и.п.;
3-4- то же
- 5)И.п.- руки на плечи партнера;
1-3- три пружинящих наклона прогнувшись;
4- и.п.
- 6)И.п.- сед на пятках спиной друг к другу, взявшись за руки;
1-2- стойка на коленях, дугами наружу руки вверх;
3-4 и.п.
- 7)И.п.- первые – сед, обхватить вторых за шею. Вторые – сед ноги врозь с наклоном;
1-2- первые – вис лежа;
3-4- и.п.;
5-8- сменить положения партнеров
- 8)И.п.- первые – лежа на спине, ноги в руках партнера, вторые держать за ноги первых;
1-2- стойка на лопатках;
3-4- смена положений партнеров
- 9)И.п.- присед, руки на плечи партнера;
1- стойка, мах правой;
2.и.п.;
3- стойка, мах левой;
4- и.п.
- 10)И.п.- взять правую ногу партнера, левая рука на плечо;
1-3- три прыжка на левой;
4-смена положений руки ног;
5- 7- прыжки на правой;
8- и.п.

2.Освоить: Перекладина (низкая): висы, подъем переворотом, обороты. Бревно: вскок, повороты, соскок.

2.1.Перекладина (низкая): висы, подъем переворотом, обороты

Висы

Подъем переворотом

Техника выполнения. Из вися стоя на согнутых руках энергичным махом одной ногой вверх-назад (через перекладину) и толчком другой согнуться в тазобедренных суставах и, подтягиваясь, перенести прямые ноги через перекладину. Затем, опираясь на нее бедрами и руками, разогнуть руки, отвести голову назад, выпрямиться и принять положение упора.

Последовательность обучения.

- Из вися на гимнастической стенке поднимание прямых ног повыше (2-3 раза).
- Из вися стоя спиной к гимнастической стенке толчком одной и махом другой поднять ноги повыше; опуская ноги, вернуться в и. п. Повторить 3-4 раза.
- Из вися стоя на согнутых руках махом одной, толчком другой подъем переворотом с помощью и самостоятельно в упор и соскок махом назад.

Типичные ошибки: 1) в начале упражнения в и. п. таз уводится предварительно назад, ноги находятся не под перекладиной, что вызывает нарушения в координации движений при махе вперед и затрудняет выполнение подъема; 2) мах ногой выполняется не вверх-назад, а вперед-вверх с разгибанием рук и преждевременным наклоном головы назад; 3) отведение головы назад в первой половине подъема. Считается одной из основных характерных ошибок при выполнении переворота.

Страховка и помощь: в начале переворота держать за запястье, маховую ногу, перенося руку на спину. (В момент выхода в упор поддерживать за ноги и под грудь).

Обороты

В упоре ноги врозь правой хватом снизу надо приподнять таз и правую ногу вперед, удаляя тем самым ОЦТ тела от опоры, потянуться плечами вверх-вперед, передней поверхностью левой ноги опереться о перекладину, создать возможно больший момент инерции и начать оборот, не сгибая рук. После прохождения вертикали ноги свести немного поуже и для увеличения угловой скорости таз постепенно приближается к перекладине, подается вверх-вперед и выдвигается над опорой, за ним следуют живот, плечи и голова.

При завершении оборота повернуть кисти по ходу вращения. Для удержания равновесия ноги надо предельно развести и принять положение упора ноги врозь правой.

Последовательность обучения:

- шаг вперед с гимнастической скамейки, имитируя перекладину гимнастической палкой;
- в упоре ноги врозь правой хватом снизу, приподнимаясь на руках, «упасть» на руки преподавателя;
- из вися согнувшись правой, хватом снизу изменить положение таза разгибанием и сгибанием тела в тазобедренных суставах;
- из вися согнувшись правой, хватом снизу, разгибаясь, выход в упор с помощью;
- удерживая учащегося вдвоем, медленно перевернуть его вокруг перекладины (проводка по всему упражнению);
- оборот вперед в упоре ноги врозь правой с помощью и самостоятельно;
- выполнение оборота вперед из упора ноги врозь правой на высокой перекладине со страховкой.

Из вися на одной (вися завесом) подъем в упор ноги врозь (упор верхом)

Техника выполнения в целом такая же, как и при выполнении подъема на одной из вися на одной вне, однако нога находится между руками, что несколько изменяет условия выполнения.

Последовательность обучения.

1. На средней перекладине повторить подъем на одной в упор ноги врозь вне.

2. Из вися на одной (вися завесом) подъем на одной в упор ноги врозь (упор верхом).

3. То же на высокой перекладине.

Типичные ошибки, страховка и помощь аналогичны при выполнении подъема в упор ноги врозь вне.

2.2. Бревно: вскок, повороты, соскок.

Вскоки. Вскоки выполняются на любую часть бревна с места, с прямого или косога разбега толчком о мостик одной или двумя ногами, с опорой руками или без нее.

Вскоки в упор. С места или с прямого разбега, отталкиваясь ногами, упор - опираясь сбоку на бревно правой ступней, поворот налево в упор на левом колене (в полушпагат, в упор присев на левой) - выпрямляясь, руки в стороны, правую вперед и встать на ней (или махом правой назад упор присев и встать).

То же с перемахом правой и поворотом налево в упор ноги врозь-перехват назад и сед углом - сгибая правую, встать на ней, левую назад на носок, левую руку вверх, правую в сторону (или перемахом назад ноги врозь упор лежа - толчком ног упор присев).

Страховка. При выполнении вскоков страховать с противоположной стороны бревна, поддерживая при опоре за плечи обеих рук и при вставании - сбоку - сзади.

Вскок в упор присев. Напрыгнув на мостик с двух-трех шагов разбега, поставить руки на бревно. Отталкиваясь ногами и сильно подавая плечи вперед, поднять таз и согнуть ноги, подтягивая колени к груди. Вскочив на бревно, держаться руками, не уводя плечи назад.

Обучение. а) на полу: из упора лежа упор присев; то же, руки на гимнастической скамейке и вскок на нее;

б) вскок в упор присев на коня с ручками, толчком о мостик; то же на коня без ручек;

в) вскок в упор присев на бревне с помощью преподавателя.

Страховка. Поддерживать одной рукой за плечо, другой под бедро, стоя сбоку у мостика. **Вскок в упор ноги врозь правой.** После толчка с места или разбега поднять таз и, сгибая правую, быстро разогнуть ее вперед. Затем опустить ее вниз и прогнуться.

Обучение. а) вскок на коня с ручками и перемах, согнув правую;

б) вскок на бревно в упор присев на правой, левую назад;

в) перемах, согнув правую, через гимнастическую палку;

г) на нижней жерди: перемах, согнув правую;

д) вскок на бревно в упор с перемахом, согнув правую.

Страховка. Стоять справа, поддерживая правой рукой за плечо, левой - под бедро.

Вскок в упор присев выполняется так же, как с прямого разбега.

Обучение. а) вскок в сед на бедре и в упор на одном колене толчком двух ног с косога разбега на коня без ручек;

б) то же на бревно;

в) вскок в упор присев на коня без ручек;

г) то же на бревно.

Страховка. Со стороны мостика поддерживать рукой за плечо, другой - под бедро согнутой ноги сзади.

В занятиях основной гимнастикой и в работе с начинающими используются наиболее легкие упражнения, такие, как стойки на полупальцах на одной и двух ногах, стойки и упоры на одном и двух коленях, полушпагат, стойки на лопатках в вертикальном и наклонном положениях, приседы на одной ноге, равновесия лежа на груди и спине, стойки на одной ноге с различным положением рук, то же с захватом за колено и носок

Упражнения на бревне

Обязательной частью любого упражнения на бревне являются повороты. Они выполняются в стойках на одной и двух ногах, прямых и согнутых, а также в смешанных и простых упорах. **Поворот кругом на двух ногах.** Выпрямляясь, встать на носки и, напрягая мышцы ног и туловища, сделать поворот, опуститься на полную стопу. Голова и туловище должны сохранять вертикальное положение.

Поворот кругом в приседе. Техника выполнения аналогична описанному.

Поворот кругом на двух ногах, приседая и вставая. В первой половине поворота присесть, во второй встать. Изучать следует после освоения первых двух поворотов.

Ходьба. К разновидностям ходьбы относятся: обычный шаг, с носка и на носках; приставной и переменный шаг (вперед, назад, в стороны); ходьба, сгибая поочередно ногу вперед, с одновременным наклоном головы; то же с высоким подниманием ноги вперед.

3. Освоить лазание по канату в три приема. (см. тему № 12)

Вид контроля - Оценка результатов выполнения нормативов.

Тема 14. Практическое занятие № 13.

Строевые упражнения. ОРУ (в парах). Изучение отдельных приемов зачетных комбинаций (перекладина – юноши; бревно - девушки).

1.Выполнить разминку.

1.1.Строевые упражнения.

Для *перестроения в движении*, из колонны по одному в колонну по три (четыре) *одновременным поворотом* налево (направо) подается команда: «Налево (направо) в колонну по три (четыре) — марш!». Исполнительная команда «марш!» подается под левую (правую) ногу. После поворота первой тройки (четверки) последующие выполняют его на том же месте; команду «марш!» подает замыкающий каждой тройки. При перестроении таким способом учитель может попутно дать указания об интервале и дистанции. Для обратного перестроения класс поворачивается налево (направо) и подается команда: «Справа (слева) в обход налево (направо) в колонну по одному шагом —марш!».

Перестроение группы из колонны по одному в колонну по три «поворотом в движении» (а); с последующим перестроением в колонну по одному (б)

Перестроение дроблением и сведением выполняется в движении. Для этого подается команда: «Через центр — марш!», затем по мере приближения направляющего к верхней или нижней середине зала подается команда: «В колонну по одному направо и налево в обход — марш!» (дробление). При встрече колонн подается команда: «Через центр в колонну по два — марш!»

Способы перестроения
а – дроблением; б – сведением

Затем, повторяя дробление и сведение, можно построить учащихся в колонну по четыре, восемь и т.д. Обратное перестроение разведением и слиянием производится по команде: «В колонну по два направо и налево в обход — марш!» (разведение). При встрече колонн подается команда: «Через центр в колонну по два — марш!» (слияние). Затем, повторяя разведение и слияние, можно перестроить учащихся в колонну по одному.

Способы перестроения
а – разведением; б – слиянием

1.2.ОРУ (в парах)

- 1)И.п.- стойка ноги врозь, взявшись за руки;
- 1-2- стойка на носках, дугами наружу руки вверх;
- 3-4-и.п.
- 2)И.п.- правые руки вперед, левые согнуты, хват пальцами;
- 1-2-поочередное сгибание и разгибание рук с сопротивлением;
- 3-4-то же
- 3)И.п.- спиной друг к другу, хват под локти;

- 1-2-первые - наклон, вторые - наклон назад на спину партнера;
3-4- и.п.;
5-8- смена наклонов
4)И.п.- стоя спиной друг к другу, хват под локти;
1- присед;
2-и.п.;
3-4- то же
5)И.п.- руки на плечи партнера;
1-3- три пружинящих наклона прогнувшись;
4- и.п.
6)И.п.- сед на пятках спиной друг к другу, взявшись за руки;
1-2- стойка на коленях, дугами наружу руки вверх;
3-4 и.п.
7)И.п.- первые – сед, обхватить вторых за шею. Вторые – сед ноги врозь с наклоном;
1-2- первые – вис лежа;
3-4- и.п.;
5-8- сменить положения партнеров
8)И.п.- первые – лежа на спине, ноги в руках партнера, вторые держать за ноги первых;
1-2- стойка на лопатках;
3-4- смена положений партнеров
9)И.п.- присед, руки на плечи партнера;
1- стойка, мах правой;
2.и.п.;
3- стойка, мах левой;
4- и.п.
10)И.п.- взять правую ногу партнера, левая рука на плечо;
1-3- три прыжка на левой;
4-смена положений руки ног;
5- 7- прыжки на правой;
8- и.п.

2.Изучить отдельные приемы зачетных комбинаций (перекладина – юноши; бревно - девушки).

Зачетная комбинация - девушки (бревно)

- И.п. – сед на бревне, упор руками сзади – угол (держать);
- Сгибая правую и махом левой назад упор присев, левая сзади, руки в стороны;
- Встать – переменные шаги;
- Равновесие на левой (правой), руки вперед и в стороны;
- Махом правой вперед – вверх поворот кругом на левой, руки вверх и равновесие на левой, правая сзади на носок;
- Поворот направо в полу – присед, руки назад;
- Соскок прогнувшись, ноги врозь

Зачетная комбинация - перекладина (юноши)

- Из вися стоя на согнутых руках махом одной толчком другой подъем переворотом в упор;
- Перемахом правой в упор ноги врозь (упор верхом);
- Перемахом левой в упор сзади;
- Поворот налево кругом в упор
- Махом назад соскок

Вид контроля - Оценка результатов выполнения нормативов.

Тема № 15. Практическое занятие № 14.

**Строевые упражнения. ОРУ (с гимнастической палкой). Брусья: юноши – размахивания в упоре, подъем из упора на руках (махом назад); девушки – подъем переворотом на н/ж, равновесие, соскок (махом назад).
Опорный прыжок: прыжок через козла «согнув ноги».**

1. Выполнить разминку.

1.1. Строевые упражнения

Обход — передвижение вдоль границ зала, выполняется по команде: «В обход налево (направо) шагом — марш!» (в движении «шагом» опускается). Исполнительная команда подается в момент, когда направляющий подходит к границе в любой точке зала.

Передвижение в обход

Диагональ — передвижение по диагонали зала, площадки выполняется по команде: «По диагонали — марш!» Исполнительная команда подается на одном из углов зала.

Передвижение по диагонали

Противоход — движение колонны за направляющим в противоположном направлении, выполняется по команде: «Противоходом налево (направо) — марш!». К вариантам противоходов можно отнести «противоход наружу». Упражнение выполняется по команде: «Противоходом наружу – марш!». «Противоход внутрь» выполняется по команде: «Противоходом внутрь – марш!». Для этого движения следует предварительно увеличить интервал между колоннами не менее, чем на два шага. «Противоход дроблением» выполняется по команде: «Противоходом по одному направо и налево – марш!»

а б в г

Варианты движения противоходом

а – противоход; б – наружу; в – внутрь; г – дроблением

«Змейка» – это передвижение противоходами попеременно налево и направо, исполняемых по прямым и косым направлениям. Сначала подается команда для движения противоходом: «Противоходом налево – марш!» (рис. 18а). Когда направляющий сделает первый противоход, и длина части колонны от места поворота до направляющего станет необходимой (это и есть размер «змейки»), подается команда: «Змейкой – марш!». По этой команде направляющий продвигается змейкой до новой команды учителя, например: «В обход – марш!»

а б в г

Движение змейкой: а – противоход; б – продольно;
в – по диагонали; г – поперек зала

ОРУ (с гимнастической палкой).

1) И.п. – палка горизонтально внизу, хватом за концы.

- Правую назад на носок, палку вверх.
- И.п.
- Левую назад на носок, палку вверх.
- И.п.

2) И.п. – стойка ноги врозь, палка внизу.

- Встать на носки, выкрут назад.
- И.п.
- – 4 – то же

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.

- Правую ногу в сторону, наклон к ней.
- И.п.
- Левую ногу в сторону, наклон к ней.
- И.п.

6)И.п. – палка горизонтально вниз.

- Выпад правой ногой вперед, палка вверх.
- И.п.
- Выпад левой ногой вперед, палка вверх.
- И.п.

7)И.п. – палка горизонтально вниз.

- Правую ногу, согнутую через палку вперед.
- И.п.
- Левую ногу, согнутую через палку вперед.
- И.п.

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

- Перемах правой ногой через палку.
- Обратный перемах правой ногой.
- Перемах левой ногой через палку.
- Обратный перемах левой ногой.

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

- Взмах правой ногой назад.
- И.п.
- Взмах левой ногой назад.
- И.п.

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

- Присед.
- И.п.
- – 4 – то же

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

- Правую ногу через палку.
- И.п.
- Левую ногу через палку.
- И.п.

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

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

3-4. Сед углом, палку в правую руку.

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

Упражнения на становую силу.

2. Освоить брусья:

2.2. юноши – размахивания в упоре, подъем из упора на руках (махом назад)

Упор на предплечьях

Техника выполнения. Туловище и ноги составляют прямую линию, голова прямо. Кисть несколько смещена кнаружи, а локоть внутрь. Между плечом и предплечьем угол 90°.

Такое расположение предплечий позволяет избежать соскальзывания локтей при выполнении упражнений. Предварительно целесообразно изучить упор лежа и лежа сзади на предплечьях на полу, затем на брусьях научить правильному хвату кистями и расположению предплечий. После этого научить упору на предплечьях.

Упор на руках

Техника выполнения. В упоре тело держат прямо без провисания в плечевых суставах. Кистями рук, незначительно согнутых в локтевых суставах, обхватывают жерди, опираясь на них преимущественно снаружи. При выполнении упора на руках ширину жердей необходимо определять по длине предплечья. Правда, удержаться на таких жердях на первых порах нелегко, но в процессе занятий мышцы плечевого пояса быстро укрепляются и данная ширина жердей становится привычной и удобной для изучения и выполнения махов. Чтобы не было больно рукам, на жерди можно надевать поролоновые прокладки. Для укрепления мышц плечевого пояса и предотвращения провисания в плечах целесообразно выполнять в упоре на руках поднимание и опускание тела за счет уменьшения или увеличения угла между плечами и жердями. Нормальным расположением плеч по отношению к жердям считается такое, когда угол составляет около 45°.

Размахивания в упоре на предплечьях подъем махом вперед в сед ноги врозь

Техника выполнения. Из размахивания в упоре на предплечьях, проходя вертикаль, энергичным махом вперед, слегка сгибаясь в тазобедренных суставах, резко разогнуться, когда носки ног будут на уровне жердей, и с одновременным разгибанием рук развести ноги и перейти в сед ноги врозь.

Последовательность обучения.

- Из упора сидя сзади спиной к гимнастической скамейке с согнутыми руками перейти в упор лежа сзади (повторить 2-3 раза).
- Из размахивания в упоре на предплечьях на махе вперед, когда носки дойдут до уровня жердей, приостановить движение ног и разогнуться в тазобедренных суставах.
- Из упора лежа на предплечьях с опорой ногами на козел переход в упор лежа (рис. 186).
- Из размахивания в упоре на предплечьях подъем махом вперед в сед ноги врозь.

Типичные ошибки: 1) на махе вперед носки ног проскакивают уровень жердей и не происходит разгибания в тазобедренных суставах; 2) на махе вперед уменьшается угол между плечом и предплечьем; 3) разгибание рук и переход в упор происходят после того, как ноги положены на жерди, а не наоборот.

Страховка и помощь: стоя сбоку, одной рукой держать за плечо, другой — за пояс.

- *девочки – подъем переворотом на н/ж, равновесие, соскок (махом назад)*

Подъем переворотом махом одной, толчком другой

Техника выполнения. Из вися стоя на согнутых руках энергичным махом одной ногой вверх-назад (через перекладину) и толчком другой согнуться в тазобедренных суставах и, подтягиваясь, перенести прямые ноги через перекладину. Затем, опираясь на нее бедрами и руками, разогнуть руки, отвести голову назад, выпрямиться и принять положение упора.

Последовательность обучения.

- Из вися на гимнастической стенке поднимание прямых ног повыше (2-3 раза).
- Из вися стоя спиной к гимнастической стенке толчком одной и махом другой поднять ноги повыше; опуская ноги, вернуться в и. п. Повторить 3-4 раза.
- Из вися стоя на согнутых руках махом одной, толчком другой подъем переворотом с помощью и самостоятельно в упор и соскок махом назад.

Типичные ошибки: 1) в начале упражнения в и. п. таз уводится предварительно назад, ноги находятся не под перекладиной, что вызывает нарушения в координации движений при махе вперед и затрудняет выполнение подъема;

2) мах ногой выполняется не вверх-назад, а вперед-вверх с разгибанием рук и преждевременным наклоном головы назад;

3) отведение головы назад в первой половине подъема. Считается одной из основных характерных ошибок при выполнении переворота.

Страховка и помощь: в начале переворота держать за запястье, маховую ногу, перенося руку на спину (рис. 168, кадры 1-3). В момент выхода в упор поддерживать за ноги и под грудь (рис. 168, кадр 4).

Равновесие стоя на н/ж хватом за в/ж и соскок прогнувшись из упора присев на одной ноге на н/ж махом другой назад.

Техника выполнения. Из равновесия, наклоняя туловище вперед и взявшись рукой за н/ж, принять упор присев на одной, другую вперед. Махом свободной ногой и энергичным отталкиванием опорной ногой перенести массу тела на опорную руку, соединить ноги и прогнуться. В начале движения вниз перехватиться с в/ж за н/ж, другую руку отвести в сторону.

Последовательность обучения.

- Махом одной, толчком другой стойка на руках на полу с помощью.
- Стоя боком у гимнастической стенки, хватом одной рукой за стенку, махом одной и толчком другой ногой стойка на руках с помощью.
- Выполнение соскока с брусьев р/в.

Типичные ошибки: 1) недостаточно активный мах и толчок ногами; 2) неполное разгибание туловища в момент соединения ног; 3) при махе свободной ногой перемещение тела назад и уход от опоры рукой.

Страховка и помощь: стоя сбоку у места приземления одной рукой поддерживать под плечо опорной руки, другой — под живот.

3. Опорный прыжок: прыжок через козла «согнув ноги».

Приземление

Техника выполнения. Приземление завершает прыжок и определяет его качество в целом. Приземлившись на носки напряженных и прямых ног, надо немедленно опуститься на всю стопу, амортизировать действие внешних сил за счет легкого сгибания ног. В этом положении пятки должны быть вместе, носки и колени врозь, руки подняты вперед-наружу, туловище слегка наклонено вперед, голова прямо.

Последовательность обучения.

- Повторить упражнения на умение правильно приземляться.
- Принять правильное положение приземления и фиксировать его 5 с.
- Прыжок вверх на месте в полуприсед на носки с быстрым переходом на всю стопу в позу приземления.
- Прыжок с поворотом кругом.
- Прыжок с гимнастической скамейки с различными положениями ног (ноги врозь, согнув ноги).

Разбег

Техника выполнения. Длина и скорость разбега зависят от характера прыжка, длины и высоты снаряда, от физической подготовленности занимающихся. Обычно для выполнения прямых прыжков {согнув ноги, ноги врозь} требуется большая длина и скорость, чем для выполнения боковых прыжков (боком, углом). Длина разбега у учащихся для выполнения опорных прыжков, предусмотренных комплексной программой, обычно не превышает 8-12 м, для выполнения боковых прыжков — 5-6 м. Разбег должен быть равномерно ускоренным, скорость его возрастает постепенно и достигает наибольшей величины перед предварительным толчком одной ногой.

Последовательность обучения.

- В выпаде вперед правой (левой) ногой прыжки со сменой ног, руки свободно опущены.
- Стоя у гимнастической стенки, правая нога на носке на рейке на уровне таза, подскоки со сменой ног.
- Бег с ускорением (шаги удобной длины).
- Бег по отметкам по прямой. Отметки (линии или круги, начерченные мелом, гимнастические палки, положенные сбоку) на расстоянии 100-120 см друг от друга.
- Бег через предметы (набивные мячи, гимнастические палки), изменяя расстояние и скорость бега.

Наскок на мостик

Техника выполнения. Разбег и толчок ногами — единое целостное действие. Наскок на мостик является связующим звеном между ними. От правильного наскака зависит эффективность толчка ногами и всего прыжка в целом. Наскок на мостик выполняется с сильнейшей (толчковой) ноги. Перед наскаком туловище наклоняется вперед (на 5-250), руки максимально отводятся назад, а бедро согнутой маховой ноги — максимально вперед. В полете толчковая нога подтягивается к маховой. По мере приближения к месту наскака на мостик ноги соединяются и почти прямые выносятся вперед, опережая движение туловища и обеспечивая тем самым «стопорящий» наскок на мостик. При «стопорящем» толчке отталкивание начинается раньше прохождения телом вертикального положения над площадью опоры. Напрыгивать на мостик надо почти на прямые ноги, туловище слегка наклонено вперед, руки в момент наскака находятся несколько впереди от вертикали. При толчке с мостика ноги ставятся на переднюю часть стопы, параллельно в 12-15 см от дальнего края мостика. Толчок выполняется акцентированно, слегка согнутыми ногами, последующее их разгибание завершается до момента отрыва их от мостика. Эффективность толчка ногами во многом зависит от работы рук. Энергичный взмах руками с последующим резким торможением их и одновременным рывком плечами вверх способствует увеличению высоты взлета. Положение туловища и ног при толчке, направление и своевременность работы рук определяют последующую траекторию в безопорной фазе.

Последовательность обучения.

- Ходьба перекатом с пятки, высоко поднимаясь на носки.
- Прыжки ноги вместе с опорой руками о рейку гимнастической стенки (снаряд).
- Подскоки на месте на одной ноге, положив другую ногу, вытянутую вперед, пяткой на опору повыше.
- Стоя на месте, имитация взмаха руками, поднимаясь на носки прямых ног в момент взмаха.
- Стоя ноги врозь поперек скамейки, прыжки на скамейку с прямыми ногами со взмахом рук.
- С 2-3 шагов прыжок толчком одной ноги с приземлением на две.
- С шага толчком двух ног прыжок вверх с энергичным движением руками и максимально быстрым отталкиванием от опоры.
- С 2-3 шагов разбега махом одной и толчком другой прыжок на возвышение на две ноги с последующим прыжком вверх.

Толчок руками

Техника выполнения. Руки ставятся на снаряд впереди туловища под тупым углом к плоскости снаряда. Благодаря этому создаются хорошие условия для увеличения высоты полета после отталкивания. Кисти рук на место толчка ставятся параллельно. Толчок выполняется навстречу движению тела (как бы от себя) за счет разгибания рук в плечевых и локтевых и сгибания в лучезапястных суставах. Толчок должен быть энергичным, коротким и заканчиваться к моменту, когда плечи пересекут площадь опоры и руки оставят ее одновременно.

Последовательность обучения.

1. Быстрое сгибание и разгибание рук в упоре лежа, ноги на гимнастической скамейке (8-10 раз).

2. Стоя на расстоянии 1 м от стены, упасть прямым телом на стенку, быстро оттолкнуться руками и возвратиться в и. п. Начинать толчок всей ладонью и заканчивать кончиками пальцев.
3. В упоре лежа (тело прогнуто) толчки двумя руками с промежуточными хлопками. Отталкиваться руками за счет выпрямления тела и поднимания спины.
4. Из упора лежа на полу, руки перед гимнастической палкой, толчком руками перейти в упор лежа за палку и возвратиться в и. п.
5. В упоре лежа толчок руками и ногами одновременно. Полет до толчка руками зависит от эффективности разбега и толчка от мостика. В этой фазе выполняется предварительный мах ногами назад (при выполнении прыжка ноги врозь через коня в длину) за счет разгибания в тазобедренных суставах, создаются условия для резкого сгибания тела в момент толчка руками. Полет после толчка руками определяет вид прыжка: согнув ноги, ноги врозь.

Прыжок через козла в ширину «согнув ноги».

Техника выполнения. Оттолкнувшись ногами о мостик, поставить руки на снаряд и начать сгибание в тазобедренных и коленных суставах, колени подтягиваются к груди. По окончании толчка руками тело энергично разгибается за счет поднимания плеч и рук и отведения ног вниз-назад. Перед приземлением надо снова немного согнуться в тазобедренных суставах, чтобы смягчить приземление.

Последовательность обучения.

- Из упора лежа на полу толчком ног упор присев и снова упор лежа.
- Из упора лежа на полу толчком ног упор присев и, разгибаясь, прыжок вверх-вперед.
- Из упора лежа на гимнастической скамейке, покрытой матом, ноги на полу, толчком ног в упор присев и соскок прогибаясь.
- Повторить прыжок — вскок в упор присев на козла и соскок прогибаясь.
- Прыжок согнув ноги через козла в ширину — на высоте **110-115** см.

Типичные ошибки.

- Задержка рук на снаряде.
- Нет разгибания тела после толчка руками.
- Разгибание тела выполняется только за счет поднимания плеч, ноги не отводятся вниз-назад.

Страховка и помощь. Стоять спереди-сбоку от места приземления, поддерживая двумя руками за плечо.

Вид контроля - Оценка результатов выполнения нормативов.

Тема 16. Практическое занятие № 15.

Вольные упражнения. ОРУ (с гимнастической палкой). Изучение отдельных приемов зачетных комбинаций (брусья параллельные – юноши, брусья р/в - девушки).

Опорный прыжок: прыжок через козла «ноги врозь».

1. Выполнить разминку

Вольные упражнения

ОРУ (с гимнастической палкой).

- 1) И.п. – палка горизонтально внизу, хватом за концы.
- Правую назад на носок, палку вверх.
 - И.п.
 - Левую назад на носок, палку вверх.
 - И.п.

- 2)И.п. – стойка ноги врозь, палка внизу.
- Встать на носки, выкрут назад.
 - И.п.
 - – 4 – то же
- 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.
- Правую ногу в сторону, наклон к ней.
 - И.п.
 - Левую ногу в сторону, наклон к ней.
 - И.п.
- 6)И.п. – палка горизонтально внизу.
- Выпад правой ногой вперед, палка вверх.
 - И.п.
 - Выпад левой ногой вперед, палка вверх.
 - И.п.
- 7)И.п. – палка горизонтально внизу.
- Правую ногу, согнутую через палку вперед.
 - И.п.
 - Левую ногу, согнутую через палку вперед.
 - И.п.
- 8)И.п. – палка вертикально на полу впереди, руками взяться за верхний край.
- Перемах правой ногой через палку.
 - Обратный перемах правой ногой.
 - Перемах левой ногой через палку.
 - Обратный перемах левой ногой.
- 9)И.п. – палка вертикально на полу на расстоянии 1 м впереди, хватом двумя руками за верхний конец.
- Взмах правой ногой назад.
 - И.п.
 - Взмах левой ногой назад.
 - И.п.
- 10)И.п. – палка вертикально на полу на расстоянии 1 метра впереди, хватом двумя руками за верхний конец.
- Присед.
 - И.п.
 - – 4 – то же
- 11)И.п. – сидя на полу, палка на ногах, хватом за концы.
- Правую ногу через палку.
 - И.п.
 - Левую ногу через палку.
 - И.п.
- 12)И.п. – сидя на полу, палка на ногах с правой стороны в правой руке.
- 1-2. Сед углом на полу, палка на ногах с правой стороны в правой руке.
- 3-4. Сед углом, палку в правую руку.
- 13)И.п. – сидя на полу напротив друг друга, взяться.
- Упражнения на становую силу.

2.Изучение отдельных приемов зачетных комбинаций**2.1.брусья параллельные – юноши****Из седа ноги врозь стойка на плечах силой**

Техника выполнения. Из седа ноги врозь перехватом рук впереди ближе к бедрам, наклоняясь вперед и сгибая руки, силой поднять таз, поставить плечи на жерди, локти развести в стороны. Подтягивая ноги по жердям, поставить в вертикальное положение туловище, после чего разогнуться в тазобедренных суставах и выйти в стойку на плечах. Голова слегка наклонена назад, смотреть вниз на пол.

Последовательность обучения.

- На полу повторить стойку на голове силой.
 - Из седа ноги врозь кувырок вперед в сед ноги врозь. Обратить внимание на первую половину кувырка (опору плечами о жерди, подтягивание ног).
 - Из седа ноги врозь силой стойка на плечах с помощью и опускание в сед ноги врозь.
- Типичные ошибки:** 1) локти не разведены и ученик проваливается плечами; 2) разгибание в тазобедренных суставах начинается до постановки туловища в вертикальное положение; 3) голова не наклонена назад и ученик теряет равновесие вперед; 4) слишком прогнутое или согнутое тело в положении стойки.

Страховка и помощь: стоя сбоку, одной рукой поддерживать под спину, другой — под грудь.

Из размахивания в упоре соскок махом назад

Техника выполнения. Проходя махом назад вертикаль, энергично разогнуться в тазобедренных суставах и послать ноги назад-вверх и в сторону соскока. В конце маха, затормозив движение ног, слегка прогнуться и вывести тело из середины брусьев, быстро переставить руку с дальней жерди на жердь, через которую выполняется соскок, а другую руку (одноименную соскоку) отвести в сторону.

Последовательность обучения.

- Размахивание в упоре с постепенным увеличением амплитуды махов и соскок махом назад внутрь брусьев.
- Размахивание в упоре с разведением ног на махе назад и их сведением перед махом вперед, соскок махом назад внутрь брусьев.
- Из упора лежа ноги на гимнастической скамейке поставить правую руку перед левой и, опираясь на правую руку, левую поднять в сторону (при соскоке влево).
- Из размахивания на концах жердей соскок махом назад.
- То же, но со смещением тела в сторону соскока и с перехватом рук.
- То же, но на середине брусьев.

Типичные ошибки: 1) низкий мах назад и сгибание ног в коленях; 2) соскок выполняется с одновременным толчком рук; 3) смещение тела выполняется не в сторону, а назад в сторону.

Страховка и помощь: стоя сбоку у опорной руки, одной рукой захватить ближнюю руку у плеча, а другой — по ходу движения маха назад — подтолкнуть под бедра.

2.2.брусья р/в – девушки**Соскок углом назад из седа на бедре на н/ж.**

Техника выполнения: последовательность: поднять ноги вперед из седа углом, затем, опуская их внутрь, повернуться лицом к в/ж, одновременно перехватывая правую руку у правого бедра и отпуская левую руку, сделать активный перемах двумя ногами через н/ж, прогнуться, опираясь на правую руку, и приземлиться.

Последовательность обучения: Изучение начинают из седа на н/ж лицом к в/ж; после предварительного замаха ногами вправо активным перемахом через жердь и отталкиванием левой рукой выполняется соскок.

Страховка: Оказывают за пояс, с тем чтобы занимающийся почувствовал опору на правую руку в момент перемаха ногами назад.

3. Опорный прыжок: прыжок через козла «ноги врозь».

Техника выполнения. Прыжок через козла в этом классе выполняется без предварительного маха ногами назад. Поэтому мостик вначале обучения целесообразно ставить на расстоянии 30-40 см. После толчка ногами о мостик надо потянуться руками к опоре, поставить на нее руки, согнуться в тазобедренных суставах и развести ноги, при отталкивании разогнуться и выполнить приземление. Толчок руками должен заканчиваться к моменту прохождения плеч над руками. Разгибание туловища после толчка руками выполняется за счет поднимания плечевого пояса вверх, прогибания тела и поднимания головы.

Последовательность обучения.

При выполнении этого прыжка и прыжка согнув ноги основной недостаток у учащихся — слабое отталкивание руками. Поэтому при обучении необходимо давать ряд Упражнений, связанных с укреплением мышц плечевого пояса и рук.

- В упоре лежа, поочередно переставляя руки, передвижения влево, вправо, вперед, назад.
- В упоре лежа слегка ссутулиться, затем «провиснуть» в плечах и резким движением плечевых суставов вперед возвратиться в и. п.
- Из упора лежа толчком ног упор стоя ноги врозь согнувшись с последующим быстрым вставанием в стойку руки вперед.
- Из упора лежа одновременным толчком рук и ног принять присед, полуприсед, стойку ноги врозь, руки вперед.
- Из упора лежа толчком ног развести их и принять упор стоя согнувшись ноги врозь, выпрямляясь, выполнить прыжок вверх и приземлиться.
- Из упора стоя перед снарядом прыжки, сгибаясь и разгибаясь в тазобедренных суставах, с разведением ног. Следить за тем, чтобы в момент полного разведения ног таз поднимался до уровня плеч.
- С гимнастической скамейки прыжок ноги врозь с последующим сгибанием и разгибанием туловища.
- Прыжок ноги врозь через козла в ширину со страховкой.

Типичные ошибки.

- Продолжительная опора руками и толчок под себя.
- Нет разгибания в тазобедренных суставах в полете после толчка руками.
- Разгибание туловища в тазобедренных суставах выполняется только за счет поднимания плеч, ноги не отводятся назад, что может привести к заваливанию плеч назад.

Вид контроля - Оценка результатов выполнения нормативов.

Тема 17. Практическое занятие № 16.

Строевые упражнения. ОРУ (со скакалкой). Выполнение зачетных упражнений по гимнастике: акробатика, брусья.

1. Выполнить разминку

Строевые упражнения

Петля по форме может быть: открытой (рис. а, в) и закрытой (рис. б, г). Она выполняется в любом направлении (поперечном, продольном, косом рис. 23а, б, в) и может иметь большой, средний и малый размер (рис.).

При построении открытой петли направление движения в конце противхода изменяется в противоположном направлении: например, если противход выполняется направо, то направление передвижения изменяется налево.

При построении закрытой петли направление передвижения в конце противхода изменяется в одном с противходом направлении: например, если противход выполнялся направо, то направление передвижения изменяется направо.

Для выполнения подаются команды: «Налево (направо) открытой петлей — марш!», или «Налево (направо) закрытой петлей — марш!», «По диагонали открытой петлей — марш!». «Налево (направо) по диагонали закрытой петлей — марш!».

а б в г

Рис. Варианты движения петель а – открытая поперечная; б – закрытая продольная; в – открытая по диагонали; г – закрытая по диагонали

По размерам петля бывает *большая* – на всю длину или ширину зала, по всей диагонали; *средняя* – на половину длины или ширины зала, половину диагонали и *малая* – на четверть длины или ширины зала, четверть диагонали.

Варианты движения открытой петлей представлены на рисунке.

Большая

Средняя

Малая

Петля открытая

в продольном направлении

в поперечном направлении

в диагональном направлении

Рис. Варианты движения открытой петлей

Для выполнения, например средней открытой петли в продольном направлении из верхней середины (рис.). Подается команда: «Средней открытой петлей – марш!». Исполнительная команда подается в тот момент, когда направляющий находится в верхней середине.

Направляющий и за ним колонна идут налево к центру, дойдя до него выполняют противход направо доходят до верхней середины и уходят налево в обход.

Варианты движения закрытой петлей представлены на рисунке.

Большая

Средняя

Малая

Закрытая петля

в продольном направлении

в поперечном направлении

в диагональном направлении

Рис. Варианты движения закрытой петлей.

ОРУ (со скакалкой)

1.И.п.: стоя, ноги вместе, руки в стороны, сложенная вчетверо скакалка находится в правой руке.

1–2 – встать на носки, руки опустить вниз, сводя лопатки, передать скакалку за спиной в левую руку;

3–4 – и.п.;

5–8 – то же в другую сторону.

2.И.п.: стоя, ноги вместе, сложенную вчетверо скакалку держать сзади внизу хватом двумя руками. 1–2 – полуприсед, натянутую скакалку назад;

3–4 – и.п.

3.И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, сложенную вдвое скакалку держать внизу хватом двумя руками. 1–2 – скакалку поднять вверх;

3–4 – скакалку отвести назад вниз;

5–6 – скакалку поднять вверх;

7–8 – и.п.

4.И.п.: ноги на ширине плеч, сложенная вчетверо скакалка натянута сзади на лопатках.

1–3 – 3 пружинящих наклона вправо;

4 – и.п.;

5–8 – то же влево.

5.И.п.: ноги на ширине плеч, стоя на скакалке, скакалку держать хватом за два конца, руки впереди.

1–2 – отводя руки в стороны, наклон вперед прогнувшись;

3–4 – и.п.

6.И.п.: ноги на ширине плеч, сложенную вчетверо скакалку держать вверху хватом двумя руками. 1 – наклон вперед, скакалку опустить вниз;

2–3 – приподнимая сначала носки, а затем пятки, продеть скакалку под ногами;

4 – выпрямиться, скакалка находится сзади внизу;

5–8 – то же в обратном порядке.

7.И.п.: сидя, скакалка, сложенная вчетверо, натянута на коленях хватом двумя руками за концы.

1–4 – сгибая ноги, выполнить перемах через скакалку, вернуться в сед (скакалка под ногами);

5–8 – перемах в и.п.

8.И.п.: лежа на спине, сложенную вчетверо скакалку держать вверху хватом двумя руками.

1–2 – сесть, наклон вперед, скакалку вперед, коснуться натянутой скакалкой носков ног;

3–4 – держать;

5–8 – и.п.

9.И.п. – лежа на животе, сложенная вчетверо скакалка находится вверху.

1 – натягивая скакалку, руки поднять вверх, прогнуться назад, правую ногу отвести назад;

2–3 – держать;

4 – и.п.;

5–8 – то же с левой ноги.

10.И.п. – стоя ноги вместе, скакалку держать впереди хватом за два конца.

1 – перепрыгнуть вперед через скакалку;

2 – то же назад.

2.Выполнение зачетных упражнений по гимнастике: акробатика, брусья.

Акробатика:

Девушки:

1.Из упора присев кувырок назад;

2.Перекатом назад стойка на лопатках;

3.Перекатом вперед лечь и «мост»;

4.Поворот в упор стоя на правом колене, левую назад;

5.Махом левой упор присев и кувырок вперед;

6.Прыжок в верх прогибаясь и о.с.

Юноши:

1.Из упора присев кувырок вперед, кувырок вперед в сед, наклон вперед;

2.Стойка на лопатках (держать), переворот вперед через плечо в полушпагат;

3.Прыжком упор присев, кувырок назад в упор присев;

4.Из упора присев прыжок вверх прогнувшись.

Выполнение зачетной комбинации - брусья разной высоты (девушки)

- Из вися на в/ж, перемах ног в вис лежа на н/ж;
- Перехват руки во внутрь, переход в сед на н/ж, правая рука в сторону;
- Правая назад в упор, угол (держать);
- Правая рука вперед, соскок круговой влево.

Зачетная комбинация - брусья параллельные (юноши)

- Из размахивания в упоре на предплечьях, махом назад подъем в упор;
- Махом вперед – сед ноги врозь;
- Кувырок вперед, в сед ноги врозь;
- Перемах во внутрь и мах назад;
- Махом вперед соскок влево (вправо).

Вид контроля - Оценка результатов выполнения нормативов.

Тема 18. Практическое занятие № 17.

Строевые упражнения. ОРУ (со скакалкой). Выполнение зачетных упражнений по гимнастике: Бревно – девушки, перекладина – юноши.

1.Выполнить разминку

Строевые упражнения

Для рационального размещения занимающихся в спортивном зале или на площадке применяются размыкания и смыкания строя.

Размыкание — действия учащихся, связанные с увеличением интервала и дистанции.

Смыкание — уплотнение разомкнутого строя.

Размыкание приставными шагами по фронту из колонны по три выполняется по команде:

«Класс, от середины на два (три) шага приставными шагами разом – кнись!» После исполнительной команды «– кнись!» учитель начинает подсчет до четырех при размыкании на 2 шага, до шести — при размыкании на 3 шага.

Из колонны по четыре размыкание осуществляется по команде: «От середины на два (три) шага приставными шагами разомкнись!» Движение начинают крайние колонны, затем через два шага вступают остальные и размыкаются так, чтобы между колоннами был указанный в предварительной команде интервал в шагах. Размыкание из колонны по три (четыре) в одну сторону выполняется по команде: «Влево (вправо) приставными шагами на

два (три) шага разом – кнись!» Действия учащихся аналогичны тем, которые описаны выше.

Смыкание приставными шагами выполняется по команде: «К середине (влево, вправо) приставными шагами сом – кнись!»

Действия выполняются одновременно всеми занимающимися.

Размыкание из колонны по три (четыре) от середины или в одну сторону с поворотами выполняется по команде: «От середины (или влево, вправо) с поворотами на два (три) шага разом – кнись!» Учителю необходимо производить подсчет с учетом количества колонн и интервала между учащимися в шагах.

Например, для размыкания из колонны по три на два шага подсчет идет до семи: первые два счета — поворот, затем два шага вперед — счет «три», «четыре», на «пять» приставить ногу и на «шесть», «семь» — поворот лицом в первоначальное положение.

При *размыкании дугами* из колонны по четыре, подается команда: «Дугами вперед на два шага разом – кнись!». Средние колонны выходят дугами вперед - наружу и встают на интервал два шага от крайних колонн на пять счетов, на шестой счет приставляют ногу, на счет 7-8 поворачиваются кругом. Крайние колонны стоят на месте (рис.).

Рис. Размыкание дугами

Смыкание производится по команде: «Дугами вперед сом – кнись!», так же, как и размыкание, но все в обратном порядке.

При *размыкании дугами назад* из колонны по четыре подается команда: «Дугами назад на два шага разом – кнись!».

Средние колонны на первый второй счет поворачиваются кругом, затем делают пять шагов дугами вперед - наружу и встают на интервал два шага от крайних колонн, на счет восемь приставляют ногу. Крайние колонны стоят на месте.

Смыкание производится так же, но в обратном порядке по команде: «Дугами назад – сом – кнись!».

Различные виды размыкания могут проводиться не по команде, а по распоряжению учителя: «Разомкнитесь от середины на вытянутые в стороны руки», «Разомкнитесь по ориентирам» (для этого необходимо заранее расставить ориентиры — флажки, кубики, мячи).

Размыкания могут выполняться с применением акробатических упражнений, кувырков боком, движений руками, подскоков.

ОРУ (со скакалкой)

1.И.п.: стоя, ноги вместе, руки в стороны, сложенная вчетверо скакалка находится в правой руке.

1–2 – встать на носки, руки опустить вниз, сводя лопатки, передать скакалку за спиной в левую руку;

3–4 – и.п.;

5–8 – то же в другую сторону.

2.И.п.: стоя, ноги вместе, сложенную вчетверо скакалку держать сзади внизу хватом двумя руками. 1–2 – полуприсед, натянутую скакалку назад;

3–4 – и.п.

3.И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, сложенную вдвое скакалку держать внизу хватом двумя руками. 1–2 – скакалку поднять вверх;

3–4 – скакалку отвести назад вниз;

5–6 – скакалку поднять вверх;

7–8 – и.п.

4.И.п.: ноги на ширине плеч, сложенная вчетверо скакалка натянута сзади на лопатках.

1–3 – 3 пружинящих наклона вправо;

4 – и.п.;

5–8 – то же влево.

5.И.п.: ноги на ширине плеч, стоя на скакалке, скакалку держать хватом за два конца, руки впереди.

1–2 – отводя руки в стороны, наклон вперед прогнувшись;

3–4 – и.п.

6.И.п.: ноги на ширине плеч, сложенную вчетверо скакалку держать вверху хватом двумя руками. 1 – наклон вперед, скакалку опустить вниз;

2–3 – приподнимая сначала носки, а затем пятки, продеть скакалку под ногами;

4 – выпрямиться, скакалка находится сзади внизу;

5–8 – то же в обратном порядке.

7.И.п.: сидя, скакалка, сложенная вчетверо, натянута на коленях хватом двумя руками за концы.

1–4 – сгибая ноги, выполнить перемах через скакалку, вернуться в сед (скакалка под ногами);

5–8 – перемах в и.п.

8.И.п.: лежа на спине, сложенную вчетверо скакалку держать вверху хватом двумя руками.

1–2 – сесть, наклон вперед, скакалку вперед, коснуться натянутой скакалкой носков ног;

3–4 – держать;

5–8 – и.п.

9.И.п. – лежа на животе, сложенная вчетверо скакалка находится вверху.

1 – натягивая скакалку, руки поднять вверх, прогнуться назад, правую ногу отвести назад;

2–3 – держать;

4 – и.п.;

5–8 – то же с левой ноги.

10.И.п. – стоя ноги вместе, скакалку держать впереди хватом за два конца.

1 – перепрыгнуть вперед через скакалку;

2 – то же назад.

2.Выполнение зачетных упражнений по гимнастике: Бревно – девушки, перекладина – юноши.

Бревно – девушки

1. И.п. – сед на бревне, упор руками сзади – угол (держать);

2.Сгибая правую и махом левой назад упор присев, левая сзади, руки в стороны;

3.Встать – переменные шаги;

4.Равновесие на левой (правой), руки вперед и в стороны;

5.Махом правой вперед – вверх поворот кругом на левой, руки вверх и равновесие на левой, правая сзади на носок;

6.Поворот направо в полу – присед, руки назад;

7.Соскок прогнувшись, ноги врозь

Зачетная комбинация - перекладина (юноши)

1.Из вися стоя на согнутых руках махом одной толчком другой подъем переворотом в упор;

2.Перемахом правой в упор ноги врозь (упор верхом);

3.Перемахом левой в упор сзади;

4.Поворот налево кругом в упор

5.Махом назад соскок

Вид контроля - Оценка результатов выполнения нормативов.

Тема 19. Практическое занятие № 18.

Строевые упражнения. ОРУ. Выполнение зачетных упражнений: опорный прыжок (юн), (дев).

1.Выполнить разминку

Строевые упражнения

Движения на месте выполняются по команде:

1. "На месте шагом - Марш!".

2. "Направляющий - На месте!" - тогда, когда необходимо сомкнуть передвигающуюся группу на дистанцию в один шаг.

3. Для возобновления движения вперёд при ходьбе на месте, подаётся команда: "Прямо!", - под левую ногу, после чего делается шаг правой на месте и с левой начинается движение вперёд.

Для изменения скорости, темпа и ритма передвижения используются команды: "Шире - Шаг!", "Короче - Шаг!", "Чаще - Шаг!" "Ре - Же!". Исполнительная команда подаётся под левую ногу.

ОРУ

1) и.п. – узкая стойка ноги врозь, кисти рук в замок

1 -приподняться на носки, руки вперед (кисти развернуть)

2 -и.п.

3 -приподняться на носки, руки вверх (кисти разомкнуть)

4 -и.п.

2) и.п. – о.с.; правая рука вверх

1-4 -круговые движения руками, правая вперед, левая назад и наоборот

3) и.п. – стойка ноги врозь; руки к плечам

1 - коленом правой коснуться локтя левой руки

2 - и.п.

3 - коленом левой коснуться локтя правой руки

4 - и.п. (спину держать прямо)

4) и.п. – правая перед левой, руки на поясе

1-2 – наклоны, руками коснуться голенистопа

3-4 – то же самое, левая перед правой (правую убрать назад, ноги в коленях не сгибать)

5) и.п. – о.с. руки на поясе

1 – правую назад на носок, руки вверх (вдох)

2 – и.п.

3 – левую назад на носок, руки вверх (вдох; прогнуться)

4 – и.п.

6) и.п. – руки вверх

1-4 – круг руками вперед

1-4 – круг руками назад (в произвольной форме)

7) и.п. – о.с. руки на поясе

1 – правую в сторону, наклон касаясь к ней

2 – и.п.

3 – левую в сторону, наклон касаются к ней

4 – и.п. (ноги в коленях не сгибать)

8) и.п. – ноги на ширине плеч

1 – присед, руки вперед

2 – встать, руки в сторону

3 – присед, руки вперед

4 – встать, руки в стороны (спину держим прямо)

2.Выполнение зачетных упражнений: опорный прыжок (юн), (дев).

Оценка элементов зачетных комбинаций по гимнастике.

Проверку результатов выполнения зачетных комбинаций проводят на специально-контрольных занятиях по гимнастике, которые организуются в виде соревнований или зачета на 1-3 курсах выполняются зачетные комбинации из пройденных элементов через 8-10 занятий отведенных разделу по гимнастике. Оценивать их можно по 5 и 10 бальной системе. Например, 7,5-7,9 балла-оценка «3», 8,0-8,9 балла-оценка «4»,9,0-10,0 оценка «5». В гимнастике критерием спортивного результата/оценки/ является качество исполнения упражнений, т.е. техническая правильность исполнения элементов или комбинаций,

сохранения принятого в гимнастике стиля/ оттянутые пальцы, носки, прямые ноги, др., красота, легкость выполнения движений. Упражнения и комбинации нужно выполнять без ошибок, не нарушая структуры элементов с хорошей осанкой, с большой амплитудой движений, четко и легко, уверенно, красиво, выразительно. Следует помнить: началом выполнения и окончания упражнения являются основная стойка. Все это является критерием отличной оценки при выполнении зачетной комбинации.

Сбавки за ошибки

Перечень типичных ошибок:

- Неполная амплитуда движений;
- Ошибки при приземлении / шаг, касание о пол руками, падение всед или на колени/.
- Потеря равновесия / незначительное или значительное колебание в статических положениях/.
- Ошибки в маховых элементах / необоснованное замедление, остановки/.
- Неполная остановка в статических положениях.
- Ненужные и непредусмотренные остановки в комбинаций.
- Ошибки при выполнении поворотов.
- Поздний толчок руками, недостаточное разгибание в прыжках и соскоках.
- Невыполнение элементов или соединений.
- Падение со снаряда.

Сбавки могут быть существенными и мелкими. По 10 бальной системе за мелкую ошибку при выполнении упражнения скидывается 0,1-0,2 балла. Средняя ошибка : 0,3-0,4 балла. Грубая ошибка, связанная со значительными искажениями элементов в упражнении-0,6 балла. Невыполнение элемента в комбинации или падение со снаряда 1,5-2,5 балла.

По 5-бальной системе:

Оценка «4» ставится, если допущены ошибки:

1;2;3;4;5 из них типичных ошибок / см. выше / , но не более 2-3 из них.

Оценка «3» за ошибки 1;2;3;4;5или6;7;8 , но комбинация при этом не потеряла точности последовательности выполнения элементов.

Оценка «2» за ошибки 6,7,8; нарушив при этом правильность и последовательность выполнения элементов и соединений в комбинации или допущены ошибки 9 и 10.

Вид контроля - Оценка результатов выполнения нормативов.

Раздел 3: Лыжная подготовка

Тема 20. Практическое занятие № 19.

Оздоровительное значение лыжного спорта, классификация лыжных ходов.

Основные лыжные элементы с лыжами и на лыжах

1. Освоить классификацию лыжных ходов

Классические

- Попеременно двухшажный ход
- Одновременный бесшажный ход
- Одновременный одношажный ход
- Одновременный двухшажный ход

Коньковые

- Коньковый попеременный ход
- Полуконьковый одновременный ход
- Одновременный двухшажный коньковый ход
- Одновременный одношажный ход

2. Освоить строевые приемы с лыжами и на лыжах

СТРОЕВЫЕ ПРИЕМЫ С ЛЫЖАМИ И НА ЛЫЖАХ

Перед построением лыжи скрепляются с палками.

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

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

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

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

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

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

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

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

По команде «На лыжи - СТАНОВИСЬ!» взять лыжи в левую руку, правой снять палки и поставить их в снег, разъединить лыжи и положить их грузовыми площадками у ног справа и слева. Прикрепить лыжи к обуви, взять палки, надеть петли и принять строевую стойку на лыжах.

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

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

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

2.Свободное катание 2 – 3 км

Вид контроля - Оценка результатов выполнения нормативов.

Тема 21. Практическое занятие № 20

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

1.Выполнение разминки – 2 разминочных круга.**2.Освоение техники лыжных ходов**

Техника:

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

Рис. 2. Попеременный» двухшажный ход.

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

При правильно выполненном отталкивании голень, бедро и туловище составляют прямую линию (рис. 3). Нога в конце отталкивания должна распрямиться полностью (точка 1). Правая рука с палкой согнута в локте и вынесена вперед, кисть на уровне плеча (точка 2). В самый последний момент отталкивание заканчивается выпрямлением стопы (точка 3). Лыжник переносит вес тела на выдвинутую вперед левую лыжу и начинает скользить на ней.

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

Рис. 4. Скольжение на опорной ноге. Рис. 5. Скольжение с подседанием.

При начале отталкивания палкой (рис. 5) туловище наклоняется вперед, оказывая давление на правую руку и палку (точка 1). Левая рука маховым движением выносится вперед-вверх. Правая нога из крайнего положения начинает движение вперед. Стопа правой ноги плавно опускается на снег у каблука ботинка левой опорной ноги (точка 2). Как только правая нога поравняется с левой, следует небольшое, но быстрое сгибание обеих ног (точка 3). Правую ногу лыжник быстро продвигает вперед, стараясь загрузить ее массой тела. Правая рука с нажимом на палку движется назад (рис. 6). Кисть руки проходит чуть выше колена. К моменту отрыва от снега палка и рука образуют прямую линию (точки 1 и 2). Толчок палкой происходит быстро и обязательно с полной амплитудой (т.е. до конца назад).

Рис. 6. Выпад с подседанием

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

Рис. 7. Момент окончания толчка.

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

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

3.Свободное катание 2 – 3 км

Вид контроля - Оценка результатов выполнения нормативов.

Тема 22. Практическое занятие № 21.

Продолжать обучение попеременно двухшажному ходу

1.Выполнить разминку – 2 разминочных круга

2.Продолжение изучения техники

Техника скользящего шага для попеременного двухшажного хода.

Фаза 1 – свободное одноопорное скольжение на левой лыже. Начинается оно с момента отрыва правой лыжи от снега и заканчивается постановкой правой палки на снег.

Длительность фазы – 0,09-0,14 с. Цель лыжника в этой фазе – по возможности меньше терять скорость и подготовиться к отталкиванию рукой.

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

Вынос правой руки вперед вверх заканчивается поднятием кисти до уровня головы.

Лыжник начинает наклонять туловище вперед и разгибать правую руку в плечевом суставе, готовясь к постановке палки на снег. Левая рука вначале удерживает палку сзади, а затем начинает опускать её вниз.

Фаза 2 – скольжение с выпрямлением опорной (левой) ноги в коленном суставе- длиться от постановки палки на снег до начала сгибания левой ноги в коленном суставе.

Продолжительность фазы 0,2-0,25 с.

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

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

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

Фаза 3 – скольжение с подседанием на левой ноге. Начинается оно со сгибания опорной (левой) ноги в коленном суставе и заканчивается остановкой левой лыжи.

Продолжительность фазы – 0,06-0,09 с. Цель фазы – ускорить перекат.

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

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

Фазы 4 – выпад правой ногой с подседанием на левой ноге. Начинается фаза с остановки лыжи и заканчивается началом разгибания левой ноги в коленном суставе.

Продолжительность фазы – 0,03-0,06 с.Цель лыжника в этой фазе – ускорить выпад.

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

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

Начинается оно с разгибания толчковой ноги в коленном суставе и заканчивается отрывом левой лыжи от снега. Продолжительность фазы – 0.08-0.12 с. Цель фазы – ускорить перемещение массы тела вперед.

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

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

Техника попеременного двухшажного хода

3.Свободное катание 2 – 3 км.

Вид контроля - Оценка результатов выполнения нормативов.

Обучение одновременным ходам (одно-, двух- и более) на разной скорости передвижения.

1. Выполнить разминку – 2 разминочных круга.

2. Освоить одновременные лыжные ходы

Техника

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

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

Рис. 10. Одновременный бесшажный ход

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

Рис. 11. Исходное положение перед отталкиванием

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

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

Рис.12. Отталкивание

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

Рис. 13. Свободное скольжение

Одновременно одношажный ход.

Различают два варианта одновременного одношажного хода: скоростной (ранее назывался стартовым) – с одновременным отталкиванием ногой и выносом рук (рис. 14) и основной – с выносом рук и палок кольцами вперед до начала отталкивания ногой (рис. 15). В этом ходе важно выполнять отталкивание поочередно правой и левой ногой.

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

Рис. 15. Техника основного способа выполнения одновременного одношажного хода. Одновременный одношажный ход в основном применяется при движении под уклон (на пологих спусках), но иногда (при отличном скольжении или при необходимости развития максимальной скорости) им пользуются при передвижении по равнине.

3. Свободное катание

Вид контроля - Оценка результатов выполнения нормативов.

Тема 24. Практическое занятие № 23.

Продолжить учить чередованию одновременных ходов.

Свободное катание 3 – 5 км.

Методические указания по выполнению.

1.Выполнить разминку – 1 разминочный круг.

2 Выполнение чередования одновременных ходов

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

Рис. 16. Одновременный двухшажный ход

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

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

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

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

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

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

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

Рис. 19. Отталкивание палками, начало свободного скольжения.

3.Свободное катание

Вид контроля - Оценка результатов выполнения нормативов.

Тема 25. Практическое занятие № 24.

Тест-контроль. Техника переменных ходов: 1 км – дев; 2 км – юн.

1.Выполнить разминку – 2 разминочных круга

2.Контроль – техника переменных ходов.

Контроль уровня технической подготовленности предполагает выполнение студентами нескольких технических нормативов: попеременный двухшажный ход; одновременный бесшажный ход; одновременный одношажный ход; одновременный двухшажный ход. Требования к технике попеременного двухшажного хода

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

2. Отталкивание палкой законченное, руки при отталкивании выпрямляются.
3. Туловище наклонено вперед. Не должно быть торопливости движений. Уверенное продвижение вперед на скользящей лыжи.

Требования к технике одновременного бесшажного хода

1. Отталкивание палками законченное. Руки проходят на уровне колен и разгибаются до конца.
2. Туловище активно наклоняется вперед и участвует в отталкивании. Туловище не должно проваливаться между палками в начале отталкивания, оно выпрямляется вместе с выносом палок.
3. После отталкивания кисти не подниматься выше тазобедренного сустава.
4. В момент отталкивания руками ноги немного согнуты.

Требования к технике одновременного одношажного, двухшажного ходов

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

Отталкивание ногой сильное и длинный не торопливый шаг

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

Контроль уровня спортивной подготовленности предполагает, выполнение норматива, по скорости передвижения на лыжах свободным ходом юноши 5км девушки 3км. (см. табл. 1).

Таблица 1

Дистанция

Оценка

Группа

Оценка
Девушки
Юноши

5

4

3

5

4

3

1 км

5.6

6.1

6.5

2 км

9.6

10.1

10.5

3км

17.00

18.30

19.30

5км

24.00

25.30

26.30

Нормы по оценке спортивной подготовленности.

3. Прохождение учебно – тренировочной трассы**Вид контроля** - Оценка результатов выполнения нормативов.**Тема 26. Практическое занятие № 25.****Переход с попеременных ходов на одновременные и наоборот в зависимости от рельефа местности.****Горнолыжная техника прохождения спусков и подъемов.****1. Выполнить разминку – 2 разминочных круга.****2. Освоить технику перехода с хода на ход.**

Существует несколько способов перехода с хода на ход:

- 1) переход с попеременного двухшажного хода на одновременный ход без шага;
- 2) переход с попеременного двухшажного хода на одновременный через один шаг;
- 3) переход с попеременного двухшажного хода на одновременный через два шага;
- 4) переход с одновременного на попеременный двухшажный ход.

Целесообразность их применения зависит в основном от конкретных условий участка трассы и от технической подготовленности лыжника. На другой ход следует переходить без потери времени, без лишних движений и без остановок в ритме ходов.

Переход с попеременного хода на одновременный через два шага (рис. 20) выполняется следующим образом: закончив отталкивание правой ногой (точка 1), лыжник переходит к скольжению на левой ноге (точка 2), правая рука вынесена вперед (точка 3). Во время отталкивания левой ногой (точка 4) и скольжения на правой (точка 5) левая рука быстрым движением выносится вперед и догоняет правую руку (точки 6 и 7). Лыжник готовит обе палки для постановки на снег (точка 8). С началом второго шага (отталкивания правой ногой) палки ставятся на снег одновременно, и начинается отталкивание палками (точка 9). Таким образом, созданы условия для выполнения любого одновременного хода.

Рис. 20. Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный через два шага. Переход с одновременного хода на попеременный двухшажный ход (рис. 21) выполняется следующим образом: как только закончено двухопорное скольжение на лыжах (точка 1) и палки вынесены кольцами вперед (точка 2), лыжник переходит к отталкиванию ногой (точка 3). Одновременно с отталкиванием правой ногой (точка 4) правая палка ставится на снег (точка 5). С окончанием отталкивания правой ногой (точка 6) начинается скольжение на левой (точка 7) и отталкивание правой рукой (точка 8). С окончанием отталкивания правой рукой (точка 9) начинается отталкивание левой ногой (точка 10) с одновременной постановкой левой палки на снег (точка 11). Завершив отталкивание ногой и немного проскользив на правой лыже, лыжник переходит к отталкиванию левой рукой (точка 12). Таким образом, созданы условия для перехода на попеременный двухшажный ход.

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

Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный ход без шага (рис. 22) выполняется следующим образом: в одноопорном скольжении на правой лыже (точка 1), в отличие от попеременного двухшажного хода левая палка на снег не ставится (точка 2),

левая нога задерживается в крайнем заднем положении (точка 3). В момент скольжения оставшаяся сзади правая рука (точка 4) быстрым движением догоняет левую, вынесенную вперед (точка 5). Обе палки ставятся на снег одновременно (точка 6) и начинается отталкивание палками (точка 7) с «навалом» туловища (точка 8). Маховая нога приближается к опорной (точка 9). В момент завершения отталкивания палками (точка 10) маховая (левая) нога приставляется к правой (точка 11). Лыжник перешел на одновременный ход.

Рис. 22. Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный (без шага).
Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный через один шаг (рис. 23) выполняется следующим образом: в одноопорном скольжении на левой лыже (точка 1) правая рука (точка 2) выносит палку кольцами вперед (точка 3). В момент отталкивания левой ногой (точка 4) левая рука (точка 5) быстрым движением догоняет правую руку, вынесенную вперед. После окончания отталкивания левой ногой (точка 6) палки одновременно ставятся на снег (точка 7) и начинается отталкивание двумя палками (точка 8). После отталкивания палками (точка 9) левая нога приставляется к опорной (точка 10), и лыжник может продолжать движение любым одновременным ходом.

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

3. Освоить горнолыжную технику.

При передвижении на лыжах по пересеченной местности лыжникам приходится преодолевать подъемы различной крутизны, длины и рельефа. Существуют разные способы подъемов на лыжах: скользящим шагом, беговым шагом, ступающим шагом, «полуелочкой», «елочкой» и лесенкой. Выбор того или иного способа зависит от крутизны подъема (рис. 31), условий скольжения, качества смазки лыж, физической и технической подготовленности лыжника.

скользящий шаг ступающий шаг

елочка лесенка

Рис. 31. Способы преодоления подъема в зависимости от его крутизны.

При преодолении подъемов любым способом большое значение имеет активная работа рук, что уменьшает возможность проскальзывания лыж при увеличении крутизны подъема.

Подъем скользящим шагом (рис. 32) очень похож на попеременный двухшажный ход, но длина шага здесь короче, движения чаще, опора на палки дольше и сильнее, отталкивание рукой (точка 1) заканчивается одновременно с отталкиванием ногой (точка 2). Туловище несколько больше наклонено вперед (точка 3), палки ставятся с большим наклоном (точка 4). После отталкивания лыжа меньше поднимается над снегом (точка 5).

Рис. 32. Подъем скользящим шагом.

Подъем скользящим шагом применяется на склонах средней крутизны (4-12°) при хорошем сцеплении со снегом.

При подъеме ступающим шагом (рис. 33) полностью отсутствует скольжение, отталкивание одной лыжной палкой заканчивается позднее, чем постановка другой, что ведет к двойной опоре на палки.

После выноса вперед лыжа опускается на снег сверху, прихлопыванием для улучшения сцепления со снегом.

Рис. 33. Подъем ступающим шагом.

Этот способ подъема применяется на крутых склонах (13-16°), когда скольжение невозможно из-за плохого сцепления лыж со снегом.

При подъеме «полуелочкой» (рис. 34) верхняя лыжа скользит прямо по направлению движения (точка 1), а нижняя отводится носком в сторону (точка 2) и ставится на внутреннее ребро. Палки работают так же, как при попеременном двухшажном ходе (с перекрестной координацией), и выносятся вперед прямолинейно. Отталкивание ног при движении в подъем производится, прежде всего, за счет развернутой в сторону лыжи.

Рис. 34. Подъем «полуелочкой».

Этот способ применяется при преодолении склонов средней крутизны наискось.

При подъеме «елочкой» (рис. 35) лыжник передвигается ступающим шагом, обе лыжи ставятся на внутреннее ребро под углом к направлению движения с разведенными в сторону носками (точки 1 и 2). Палки для опоры ставятся по бокам позади лыж (точки 3 и 4). С увеличением крутизны склона увеличиваются угол разведения лыж и наклон туловища вперед и лыжа еще больше ставится на ребро. При шаге нога выносится согнутая в колене, ботинок развернут в сторону, задник одной лыжи переносится через задник другой.

Рис. 35. Подъем «елочкой».

Этот способ применяется на довольно крутых склонах (до 35°) и при плохом сцеплении лыж со снегом.

Подъем «лесенкой» (рис. 36) осуществляется боковыми приставными шагами. Лыжи ставятся поперек склона горизонтально на ребро (точки 1 и 2). Шаг начинается с ноги, расположенной выше по склону (точка 3). Когда верхняя лыжа встанет на снег, приставляется нижняя лыжа. Туловище при этом держится вертикально.

Рис. 36. Подъем «лесенкой».

Подъем «лесенкой» применяется на очень крутых склонах (до 40°) как прямо, так и наискось.

Преодоление спусков.

Передвижение на лыжах по пересеченной местности требует от лыжника умения спускаться со склонов различной крутизны; преодолевать неровности склона и в случае необходимости выполнять торможения и повороты.

Для преодоления спусков применяются различные стойки: высокая; средняя, низкая, стойка при спуске наискось, стойка отдыха. Выбор их зависит от цели, условий скольжения, рельефа местности, длины и крутизны склонов, а также наличия неровностей на трассе спуска. Стойки спусков классифицируются в зависимости от высоты расположения общего центра массы тела, что внешне проявляется в степени сгибания туловища и ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах.

Высокая стойка (рис. 37) - ноги в коленях согнуты (до 160°), туловище незначительно наклонено вперед; руки опущены, слегка согнуты в локтях, палки зажаты в кистях рук и отведены назад, не касаются снега. Высокая стойка применяется для временного уменьшения скорости спуска.

Рис. 37. Высокая стойка.

Средняя стойка (рис. 38) - ноги согнуты в коленях (до 140°), туловище наклонено вперед, руки согнуты в локтевых суставах, опущены и немного выдвинуты вперед, палки обращены кольцами назад. Средняя стойка применяется на сложных склонах с поворотами и неровностями. Обеспечивает наибольшую устойчивость.

Рис. 38. Средняя стойка (основная).

Низкая стойка (рис. 39) - ноги лыжника согнуты в коленных суставах под углом 120-130°, туловище наклонено до горизонтального положения, руки выдвинуты вперед, кисти сведены, палки взяты под руки и прижаты к туловищу. Низкая стойка применяется на

прямых, ровных и пологих склонах, когда требуется развить максимальную скорость спуска.

Рис. 39. Низкая стойка.

Стойка при спуске наискось (рис. 40) - боком к склону, одна лыжа занимает положение выше другой с опорой на верхние канты (чтобы избежать бокового соскальзывания), большая часть веса тела на нижней лыже, верхняя лыжа выдвинута вперед на 10-15см.

Рис. 40. Стойка при спуске наискось.

Стойка отдыха (рис. 41) - туловище наклонено вперед, предплечья опираются на бедра. Стойка применяется на дистанциях лыжных гонок (на пологих и длинных склонах), чтобы разгрузить мышцы ног и спины, создать благоприятные условия для восстановления дыхания. В реальных условиях лыжной трассы на спусках лыжник может переходить из одной стойки в другую для выполнения поворота, торможения, преодоления неровностей, а также с целью увеличения или уменьшения скорости спуска.

Рис. 41. Стойка отдыха.

При передвижении по пересеченной местности лыжникам часто приходится спускаться со склонов с переменным рельефом или преодолевать различные неровности. Главная задача при спусках с таких склонов - сохранить скорость скольжения и исключить потерю равновесия.

Повороты в движении.

Эти повороты применяются при изменении направления движения лыжника. К основным способам поворотов относятся: 1) поворот переступанием; 2) поворот упором; 3) поворот «плугом»; 4) поворот на параллельных лыжах.

На равнинных участках повороты выполняют переступанием, на склонах - переступанием, упором, «плугом», на параллельных лыжах в зависимости от крутизны склона и подготовленности трассы.

Главное при выполнении поворотов - не снижать скорость движения и не терять устойчивость.

Поворот переступанием (рис. 46). При выполнении этого поворота лыжник переносит вес тела на наружную в повороте ногу, отрывает от снега внутреннюю лыжу носком вверх, отставляет ее внутрь поворота на нужный угол (в положение нового направления движения), ставит на снег и переносит на нее вес тела. Внешняя лыжа выполняет отталкивание и приставляется к внутренней. В зависимости от скорости и требуемого угла поворота переступание может быть выполнено несколько раз.

На пологом склоне и на равнине при выполнении поворота лыжник увеличивает скорость движения с помощью одновременных отталкиваний палками. Это называется активным переступанием. На крутом склоне при большой скорости лыжник не отталкивается палками и лыжей. Это может привести к потере равновесия. Данный способ получил название «пассивное переступание». При выполнении этого поворота туловище наклоняется вперед, а палки прижимаются к туловищу.

Рис. 46. Поворот переступанием.

Поворот упором (рис. 47). Этот способ применяется при большой скорости для плавного изменения направления движения, если нет лыжни. Для того чтобы осуществить поворот упором, внешняя лыжа выдвигается вперед на 10-15см, закантовывается (т.е. ставится на ребро), пятка лыжи отводится в сторону, и вес тела переносится на эту лыжу. Поворот выполняется под воздействием «руления» носком лыжи. Крутизна поворота зависит от угла отведения пятки лыжи, угла кантования лыжи, состояния снежного покрова и величины переноса веса тела на одну из лыж (внутреннюю по отношению к повороту).

Рис. 47. Поворот упором.

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

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

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

Туловище наклоняется вперед. Последовательно загружая то одну, то другую ногу, можно совершить серию последовательных плавных поворотов.

В лыжных гонках этот способ применяется крайне редко, так как значительно снижает скорость движения.

Поворот на параллельных лыжах (рис. 50). Он выполняется за счет вращательного движения туловища и ног в сторону поворота. Поворот выполняется в основной стойке спуска путем переноса веса тела на внутреннюю лыжу. Необходимо слегка наклониться в сторону поворота, чтобы не быть выброшенным центробежными силами в сторону противоположную повороту. Лыжня сама «ведет» лыжника по повороту. Если лыжни нет, то поворот на параллельных лыжах на склоне выполняется следующим образом.

Рис.50.Поворот на параллельных лыжах:

а - по лыжне; б - по склону без лыжни.

Спускаясь в основной стойке, следует несколько согнуть ноги и затем сразу выпрямится с последующей «блокировкой» в коленных, тазобедренных и голеностопных суставах в момент остановки после выпрямления. В этот момент значительно уменьшается давление лыж на снег, и лыжник входит в поворот, выталкивая лыжи пятками в сторону.

Этому помогает активное вращение туловища навстречу движению пяток (контрвращение).

Далее, войдя в поворот, при движении по дуге надо сразу ставить лыжи на внутренние ребра, вес тела больше перенести на наружную лыжу, а внутреннюю лыжу выдвинуть несколько вперед.

4. Прохождение учебной трассы 3 – 5 км.

Вид контроля - Оценка результатов выполнения нормативов.

Тема 27. Практическое занятие № 26.

Тест-контроль. Одновременные ходы.

1. Выполнить разминку (2 разминочных круга)

2. Тест-контроль. Одновременные ходы.

Типичные ошибки в технике одновременных ходов

Как в попеременном двухшажном, так и во всех одновременных ходах движения объединены в два характерных действия -отталкивание и скольжение. В процессе овладения этими основными двигательными действиями наиболее часто встречаются следующие типичные ошибки:

- в движениях руками:
- чрезмерное сгибание или, наоборот, напряженное выпрямление в локтевых суставах при выносе палок вперед;
- зажатие палок в кулак;

- поднимание вверх значительно выше головы;
- широкая постановка палок на опору и проваливание туловища между руками в момент толчка;
- незаконченный толчок из-за окончания толчка у бедра;
- резкое и чрезмерно высокое отбрасывание вверх за спину после окончания толчка.
- в движениях туловища:
- несвоевременный наклон туловища при толчке палками;
- незначительная амплитуда колебания туловища, что снижает эффективность его участия в отталкивании руками;
- преждевременное выпрямление до окончания толчка руками;
- резкое разгибание после завершения отталкивания руками;
- прогибание туловища в поясничном отделе при выполнении толчка руками, когда плечи проваливаются между кистями рук;
- чрезмерное разгибание туловища с отклонением назад при махе руками, что приводит к смещению центра тяжести масс назад от центра опоры и потере равновесия.
- в движениях ногами:
- приседание при выполнении толчка руками в двухопорном скольжении;
- прямые напряженные ноги при отталкивании руками;
- слишком короткий шаг без достаточной силы отталкивания ногой;
- неполный перенос массы тела на опорную ногу в момент одноопорного положения и неустойчивое равновесие при скольжении на одной ноге;
- начало толчка до полного выноса рук вперед (только в затяжном варианте одношажного хода).

3. Прохождение учебно – тренировочной трассы.

Вид контроля - Оценка результатов выполнения нормативов.

Тема 28. Практическое занятие № 27.

Ознакомление с коньковым ходом (двухшажный). Свободное катание 2 – 3 км.

1. Выполнить разминку (2 разминочных круга)

2. Освоить технику коньковых ходов.

Техника одновременного двухшажного конькового хода.

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

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

Первый и второй скользящие шаги неравнозначны. Они отличаются по длине, продолжительности и скорости. Отталкивание палками в большей степени приходится на второй шаг. Этому ходу свойственна асимметричность в координации движений рук и ног. Существует два варианта хода, которые различаются по находящейся в опорном положении ноге в начале отталкивания палками, - правосторонний и левосторонний. В каждом варианте одни и те же группы мышц плечевого пояса и нижних конечностей испытывают неравномерное напряжение. Смена правостороннего варианта на левосторонний может выполняться через цикл одновременного одношажного конькового хода.

После окончания отталкивания ногой происходит свободное скольжение на другой лыже (см. рис. 27, точка 1) и вынос палок вперед (точка 2). При скольжении туловище

выпрямлено (точка 3). Отталкивание ногой начинается до постановки палок на снег. Оно совершается согнутой в коленном суставе ногой плавным жимовым усилием.

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

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

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

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

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

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

Техника попеременного двухшажного конькового хода.

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

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

Разведение носков лыж в стороны (угол между лыжами) при попеременном коньковом ходе составляет 60-70°.

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

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

3. Свободное катание 2 – 3 км.

Вид контроля - Оценка результатов выполнения нормативов.

Тема 29. Практическое занятие № 28.

Продолжить обучение технике коньковых ходов.

Свободное катание 3 – 5 км.

1. Выполнить разминку (2 разминочных круга)

2. Освоить технику коньковых ходов.

Основное отличие коньковых ходов — это отталкивание скользящим упором (отталкивание внутренним ребром лыжи назад в сторону). Отсюда и главная задача руководителя при обучении коньковым ходам — научить их отталкиваться этим способом. Для этого используются подводящие упражнения. Их следует выполнять непосредственно перед изучением коньковых ходов.

При освоении отталкивания скользящим упором в качестве подводящих можно использовать такие упражнения:

поочередные отталкивания ногами с внутреннего ребра скользящей лыжи и перенос массы тела на другую лыжу при спуске с пологого склона с широко расставленными лыжами (при расстоянии между ними 50 — 60 см);
 то же с подтягиванием толчковой ноги к опорной после переноса массы тела;
 то же, но при спуске под уклон 2 — 3° и с постепенным переходом к отведению носка толчковой и скользящей лыж от направления движения на угол до 24°;
 преодоление пологого подъема «елочкой» с активным отталкиванием лыжей с ребра;
 активное отталкивание лыжей вниз отведением при спуске наискось (вправо и влево);
 то же с выполнением поворота переступанием к склону;
 выполнение поворота переступанием на площадке после небольшого спуска с горы;
 выполнение поворота переступанием на укатанной ровной площадке при движении по кругу вначале в одну, а затем в другую сторону;
 то же при движении по восьмерке (равнина, пологий спуск);
 передвижение коньковым ходом (без отталкивания руками) под уклон 2 - 3°, на равнине, в пологий (2 - 3°) подъем со значительным (акцентированным) сгибанием ног в коленных и тазобедренных суставах и различным углом отведения (10 - 24°) носка толчковой и скользящей лыж в сторону от направления движения.

Методические указания

Упражнения выполнять на хорошо укатанной равнинной площадке и пологом склоне. Чтобы отталкивание скользящим упором было эффективным, при скольжении необходимо подготовиться к толчку (согнуть опорную ногу, т. е. сгруппироваться) и активно начать его (усилить давление на весь внутренний свод стопы ботинка, включая и пяточную часть). Массу тела с лыжи на лыжу переносить постепенно. Все упражнения выполнять вначале без отталкивания руками. По мере овладения толчками ног скользящим упором при каждом переступании одновременно отталкиваться руками.

При передвижении коньковым ходом увеличивать сгибание ног в коленных и тазобедренных суставах, наклонять туловище под углом около 50°, пробуя различные варианты отведения носка толчковой и скользящей лыж в сторону. Отталкиваться ногами, активно разгибая их в голеностопном, тазобедренном и коленном суставах, начинать выпрямлять туловище. Маховую ногу подтягивать к опорной плавно, удерживая лыжу под тем же углом к направлению движения, какой был при отталкивании ею. При подведении стопы к опорной ноге пятку лыжи удерживать скрестно над скользящей.

Техника коньковых ходов изучается в следующей последовательности:

полуконьковый ход;
 коньковый без отталкивания руками (с махами и без махов);
 одновременный двухшажный коньковый ход;
 одновременный одношажный коньковый ход;
 попеременный коньковый ход.

Полуконьковый ход

Задача 1. Научить отталкиваться ногой ее отведением и сгибанием.

Средства: 1. Имитация и. п. для начала выведения маховой ноги вперед в сторону. Стоя на месте, обозначить скольжение на почти выпрямленной левой ноге, туловище слегка наклонить вперед, кисти рук поднять на уровень головы, ботинок слегка согнутой в коленном суставе правой ноги подвести к левому, а пяточную часть правой лыжи завести скрестно над скользящей левой.

2. Из и.п. к упр. 1 одновременно с наклоном туловища вперед и обозначением отталкивания руками выведение маховой (правой) ноги вперед - в сторону на выпад (угол отведения носка лыжи от направления движения — 16 — 24°) и возвращение ее в и. п.

3. То же, но со сгибанием маховой (правой) ноги в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах при выведении ее вперед - в сторону на выпад и постепенное перенесение части массы тела лыжника с опорной ноги с имитацией отталкивания руками (наклон туловища 30 — 35°).

4. Из и. п. к упр. 1 активное отталкивание нижней лыжей при спуске наискось.
5. Отталкивание ногой отведением ее при спуске прямо под уклон $2-3^\circ$ на равнине.

Методические указания

При выполнении упражнений добиваться точности принятия и. п. Отталкивание ногой отведением имитировать без лыжных палок, стоя на правой и левой лыже. Массу тела переносить на толчковую ногу не полностью. При выполнении упр. 4 и 5 опорную ногу сгибать и отталкивание другой ногой, скользящей на внутреннем канте, заканчивать полным отведением и активным разгибанием ее в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах. Упр. 4 и 5 выполнять на хорошей лыже.

Задача 2. Научить занимающихся сочетать отталкивание ногой с работой рук.

Средства: 1. Повторение приведенного ранее упр. 2. Полуконьковый ход под уклон $2-3^\circ$, на равнине в медленном темпе без активного отталкивания руками. То же с активным отталкиванием руками.

Методические указания

Упр. 2 и 3 сначала выполнять на лыже, проложенной на косогоре (уклон $2-3^\circ$).

Контролировать начало отталкивания руками с отведением маховой ноги вперед в сторону на выпад. И. п. для начала работы рук — руки вынесены вперед-вверх на уровне плеч, глаз (в зависимости от длины палок), угол в локтевых суставах — $90-100^\circ$. Палки ставить на снег под углом $70-80^\circ$. Отталкивание руками начинать с активного наклона туловища, руки сохраняют удерживающее положение (суставы заблокированы). При наклоне туловища на $30-35^\circ$ отталкиваться руками, разгибая их в плечевых и локтевых суставах, кисти рук проходят на уровне коленного сустава.

Задача 3. Совершенствовать технику хода в целом.

Средства: 1: Передвижение полуконьковым ходом с различной интенсивностью под уклон, на равнине, в пологий подъем. 2. То же со сменой через каждые $8-10$ циклов толчковой ноги (левая, правая, левая и т. д.), 3. Чередование конькового и одновременного бесшажного ходов при повторном прохождении отрезков $100-150$ м с соревновательной скоростью, с ведением хронометража.

Методические указания

Добиваться сохранения ритма передвижения при смене толчковой ноги. Данные хронометража прохождения отрезков доводить до сведения занимающихся. Целесообразно включить передвижение полу коньковым ходом с чрезмерно длинными (выше плеч) лыжными палками и определить оптимальную длину палок для каждого занимающегося.

Коньковый ход без отталкивания руками

Этим ходом, являющимся подводящим упражнением, занимающиеся овладевают при изучении отталкивания скользящим упором. При совершенствовании техники этого хода необходимо научить военнослужащих передвигаться в низкой стойке с махами и без махов руками (в группировке) и с большой скоростью ($5-8$ м/с).

Методические указания

Вначале совершенствуют коньковый ход с махами руками, обращая внимание на законченность толчков скользящим упором и на длительность скольжения на опорной ноге. Научившись устойчиво сохранять равновесие при скольжении на одной лыже, можно переходить к совершенствованию техники конькового хода без махов руками, предварительно научившись правильно группироваться на месте. Начинать совершенствовать ход на пологом склоне ($2-4^\circ$), постепенно переходить на все более крутые склоны. Использовать ход для поддержания высокой скорости на площадке выката после спуска.

Одновременный двухшажный коньковый ход

Задача 1. Добиться согласованности работы ног и рук.

Средства: 1. Имитация одновременного двухшажного конькового хода по разделениям на два счета из и. п., при котором обозначено скольжение на левой (правой) лыже. Стойка на левой (правой) согнутой ноге с отведенным в сторону на угол $16-24^\circ$ носком лыжи.

Другая нога подтянута к опорной, носок лыжи также повернут в сторону на тот же угол, кисти рук на уровне бедра левой (правой) ноги. Туловище наклонено вперед. На счет «И» оттолкнуться левой (правой) ногой, вынести другую ногу махом вперед в сторону, постепенно перенести на нее массу тела и одновременно вынести полусогнутые руки вперед (обозначить скольжение на одной лыже). На счет «раз» обозначить отталкивание руками, оттолкнуться правой (левой) ногой и плавно перенести массу тела на левую (правую) лыжу (руки сзади). 2. То же при движении под уклон 2 — 3°. 3. То же слитно. 4. То же на равнине, на пологом (2 — 6°) подъеме.

Методические указания

Выполняя упр. 1 и 2, вначале ход имитировать без палок. Палки ставить в снег (кольцами к себе) не одновременно: несколько раньше ставить на снег палку, одноименную толчковой ноге (в данном случае левую).

Задача 2. Совершенствовать технику хода.

Средство. Передвижение одновременным двухшажным коньковым ходом на подъемах различной длины и крутизны и с разной скоростью. Методические указания. Начинать осваивать ход следует с овладения отталкиванием левой и правой ногами. Угол отведения носка лыжи от направления передвижения спортсмена при отталкивании ногой и угол кантования лыжи изменять с учетом крутизны подъема и жесткости трассы.

Одновременный одношажный коньковый ход

Задача 1. Научить согласовывать работу ног и рук.

Средства: 1. Имитация этого хода по разделениям на два счета. Из и. п., при котором обозначено свободное скольжение на согнутой левой (правой) ноге с отведенным в сторону на угол 16 — 24° носком лыжи, другая нога подтянута к опорной, носок лыжи также повернут в сторону на угол 16 — 24°, согнутые руки в локтевых суставах вынесены вперед, на счет «раз» — отталкивание левой (правой) ногой с маховым выносом другой ноги вперед-в сторону и постепенным переносом на нее массы тела в сочетании с имитацией одновременного отталкивания руками (кисти рук проводятся несколько выше коленного сустава), на счет «И» — обозначение свободного скольжения на правой (левой) лыже — вынос палок согнутыми в локтевых суставах руками (кольцами к себе), принятие и. п. для выполнения движений на счет «раз». 2. То же при движении под уклон 2 — 3°. 3. То же слитно. 4. То же на равнине и пологом (2 — 6°) подъеме.

Методические указания.

Выполняя упр. 1 и 2, вначале ход имитировать без палок. Толчок руками (короткий) начинать, наваливаясь туловищем на палки.

Задача 2. Совершенствовать технику хода в целом.

Средства: 1. Передвижение одновременным одношажным коньковым ходом на равнине и на подъемах различного профиля и с разной скоростью. 2. То же с применением одновременного двухшажного конькового хода (чередовать ходы). Методические указания. В фазе свободного одноопорного скольжения выносить руки вперед и готовить ногу к отталкиванию (группироваться) плавно. Для выявления эффективности использования спортсменом одновременного одношажного и двухшажного коньковых ходов целесообразно периодически проводить хронометраж на одних и тех же участках дистанции.

Попеременный коньковый ход

Задача 1. Добиться согласованности работы ног и рук.

Средства: 1. Имитация этого хода по разделениям на два счета из и. п., при котором обозначено скольжение на левой (правой) согнутой ноге с отведенным в сторону на угол 16 — 24° носком лыжи, другая нога подтянута к опорной, носок лыжи также повернут в сторону на 16 — 24°, правая (левая) рука вынесена вперед, левая (правая) сзади, туловище наклонено вперед; на счет «раз» оттолкнуться левой (правой) ногой и постепенно перенести массу тела на правую (левую) лыжу — обозначить отталкивание правой (левой) рукой и вынести левую (правую) руку вперед, на счет «два» сделать то же, но с другой

ноги. 2. То же при движении по равнине. 3. То же слитно. 4. То же на пологих (3 — 8°) подъемах. 5. Преодоление подъема крутизной 8—12° «елочкой» с попеременной работой рук.

Методические указания.

Выполняя упр. 1 и 2, вначале ход имитировать без палок. Отталкиванию ногой должен предшествовать подсед (группировка). При выполнении упр. 4 активно отталкиваться нижней лыжей с ребра и выносимую вперед руку с палкой ставить сзади опорной ноги. Задача 2. Совершенствовать технику хода в целом.

Средства: 1. Передвижение попеременным коньковым ходом в подъемы различной крутизны. 2. То же с чередованием этого хода и одновременного двухшажного и одношажного коньковых ходов.

Методические указания.

Повышать эффективность толчков ногами и руками, контролируя их силу, направление, завершенность. Отрабатывать согласованность движений ног и рук в вариантах коньковых ходов можно начинать в бесснежный этап подготовки лыжников. При этом использовать приведенные ранее упражнения, заменяя передвижение на лыжах имитацией коньковых ходов.

В передвижении коньковыми лыжными ходами грубыми ошибками являются следующие двигательные действия:

в маховых и толчковых движениях ногами:

чрезмерное разведение носков лыж в сторону (широкая елочка), что приводит к сокращению длины шага;

неполное перемещение массы тела с одной ноги на другую в каждом коньковом шаге;

неустойчивое равновесие при скольжении на одной ноге;

неравномерное распределение физической нагрузки на различные группы мышц при неравноценной загрузке правой и левой ноги толчковыми движениями;

выталкивания ногой вверх, увеличивающие вертикальные перемещения тела;

ограниченное использование скользящей поверхности лыжи из-за преждевременной постановки ее на внутреннее ребро;

отсутствие подседания на опорной ноге при выполнении отталкивания (в полу коньковом ходе);

недостаточное сгибание толчковой ноги перед ее выпрямлением (в полуконьковом и одновременном одношажном ходах);

сбой в ритме передвижения при смене толчковой ноги;

незаконченный толчок ногой с сокращением скольжения на лыже опорной ноги;

резкие движения маховой ногой (закончившей толчок) при подтягивании ее к опорной, а также изменение угла удержания лыжи по сравнению с тем, какой был при отталкивании;

ранняя постановка маховой ноги на опору;

в маховых и толчковых движениях руками:

отсутствие сочетания и согласованности работы рук с двигательной деятельностью ногами;

незавершенный толчок руками, в том числе в связи с использованием палок, которые не соответствуют оптимальной длине;

слишком широкая постановка палок впереди (в одновременных ходах);

чрезмерное сгибание или выпрямление рук в локтевых суставах перед постановкой палок на опору;

излишнее поднимание вверх перед началом отталкивания и после его окончания;

резкие движения при махе вперед;

в движениях туловища:

недостаточное изменение угла наклона и низкая активность участия в отталкивании руками;

излишние поперечные перемещения (они пропорциональны углу разведения лыж);

резкое выпрямление после окончания толчка руками;

смещение туловища назад от центра опоры.

3.Свободное катание 3 – 5 км.

Вид контроля - Оценка результатов выполнения нормативов.

Тема 30. Практическое занятие № 29.

Совершенствование ранее изученных технических элементов.

Свободное катание 3 – 5 км.

1.Выполнить разминку (2 разминочных круга)

2.Совершенствование ранее изученных технических элементов.

Для совершенствования техники скользящего шага целесообразно применять следующие игровые упражнения с элементами соревнований:

- С небольшого разбега проскользить на одной лыже до полной остановки. Упражнение выполняется поочередно на правой и левой лыже (естественно, без потери равновесия).
- Преодолеть с места или с предварительного разбега за 5 скользящих шагов наибольшее расстояние.
- Пройти без палок скользящим шагом заданный отрезок за наименьшее количество шагов. В зависимости от возраста и подготовленности учащихся длина отрезка изменяется от 20 до 40 м.
- Пройти скользящим шагом по лыжне, размеченной флажками. Расстояние между ориентирами (флажками, ветками) - один полный скользящий шаг. Постепенно с овладением техникой скользящего шага расстояние между ориентирами увеличивается с учётом условий скольжения на данном занятии (уроке).

Совершенствованию техники скользящего шага поможет проведение игры "Сороконожка на лыжах". Для игры необходимо иметь несколько верёвок по количеству команд (обычно 2-3). Длина их равна длине разомкнутой колонны команды. Учащиеся на лыжах выстраиваются в колонну по одному без палок и, держась одной рукой за верёвку, по сигналу начинают передвигаться к финишу, не расцепляясь (скользящий шаг выполняется обязательно в ногу). Обычно ведёт команду лыжник, хорошо владеющий техникой скользящего шага. Команды соревнуются по параллельным лыжням, финиш определяется по последнему участнику в колонне. Игра может быть проведена и без верёвки. Учащиеся выстраиваются в колонну; каждый из них протягивает одну палку вперёд, другую назад. Палки сцепляются кольцами спереди и сзади стоящими лыжниками, образуя единую цепь. У ведущего и замыкающего одна палка опорная. Все другие в команде передвигаются, держась за палки. Правила те же, что и в предыдущем варианте с верёвкой: лыжники бегут цепью, не отпуская палки.

Для совершенствования отталкивания в одновременных ходах и ходах в целом применяются следующие игры-задания:

- Пройти заданный отрезок одновременным бесшажным ходом за наименьшее количество отталкиваний.
- Пройти заданный отрезок одновременным ходом, отталкиваясь у ориентиров. Условия те же, что и в упражнении для скользящего шага, но учитываются и изучаемый одновременный ход, возраст, пол, и подготовленность учащихся.
- Одновременными ходами пройти участок с воротами из палок с верхней перекладиной, отталкиваясь палками между воротами, проскользить под ними в положении наклона. Для совершенствования отталкивания ногой, воспитания чувства равновесия и улучшения координации при управлении лыжами используется передвижение коньковым ходом а равнине и под небольшой уклон (снег должен быть достаточно хорошо укатан). Пройти отрезок нужно за наименьшее количество шагов (отталкиваний).

Для совершенствования техники скользящего шага и элементов попеременного двухшажного хода, а также уверенного владения лыжами при поворотах переступанием можно провести соревнование-эстафету "Слалом на равнине". Учащиеся делятся на 3-4

команды в зависимости от количества играющих и размеров площадки. На ровной укатанной площадке по числу команд устанавливаются трассы "слалома", 5-6 флажков (лыжных палок) на расстоянии 6-8 м один от другого. По команде учителя первые номера в командах преодолевают трассу скользящим шагом или попеременным двухшажным ходом, огибая флажки справа и слева поочередно.

В конце трассы соревнующиеся обходят последний флажок, возвращаются по параллельной лыжне одновременным ходом, или скользящим шагом, или попеременным двухшажным ходом. Условия передвижения по трассе и обратно заранее оговариваются. Передача эстафеты осуществляется касанием руки следующего участника. Если учащиеся сбили флажки или пропустили, они обязаны вернуться, поставить их на место и обойти вновь с заданной стороны.

Победителем объявляется команда, закончившая эстафету первой. Трассу «слалома» можно усложнить, сокращая расстояние между флажками или расставляя их в шахматном порядке (учащиеся в этом случае обходят флажки с наружной стороны). Учитель может подготовить различные варианты таких эстафет с включением разнообразных (в том числе и искусственных) препятствий. Сложность трассы зависит от возраста и подготовленности учащихся и от поставленных задач.

Подобные эстафеты могут проводиться и для развития физических качеств, в первую очередь быстроты передвижения на лыжах. В этом случае прокладывается «гладкая» (без препятствий) и прямолинейная лыжня. Эстафета может носить встречный характер. Учащиеся при развитии быстроты передвигаются с максимальной скоростью и на коротких отрезках (в зависимости от возраста), но не более 200-250 м. Для развития других физических качеств (специальной выносливости в старших классах) длина этапов может быть увеличена, прокладывается замкнутая лыжня. Две противоположные длинные стороны (лыжни) прокладываются обязательно параллельно одна другой на расстоянии, зависящем от возраста учеников. Эти две лыжни соединены между собой короткими (50-150 м) перпендикулярными лыжнями, проложенными на равном расстоянии друг от друга. Количество таких лыжней не меньше числа играющих (лучше в 2-3 раза больше, чем количество учащихся).

Если класс большой, учащиеся разбиваются на подгруппы. В каждую подгруппу включаются учащиеся, примерно равные по силам. Правила игры заключаются в следующем. Учащиеся медленно передвигаются группой по замкнутой лыжне. Когда подгруппа проходит по одной из длинных сторон, учитель подает сигнал, по которому ученики должны быстро повернуться, занять одну из ближайших коротких лыжней и с максимальной скоростью пересечь площадку до другой лыжни. Пришедшему первым присуждается одно очко, второму - два и т.д.

Затем игра повторяется: ученики опять медленно идут по кругу и по сигналу вновь бегут поперек площадки. Победитель определяется по наименьшей сумме очков. Длина пробегаемых отрезков, количество повторений (игр) зависят от пола, возраста и подготовленности учащихся. Можно уплотнить занятие, чтобы учащиеся не простаивали - подгруппы идут одна за другой. Игра способствует развитию двигательной реакции и быстроты передвижения на лыжах. Если кто-то из учащихся повернет на короткую лыжню до сигнала, нарушитель наказывается штрафом: к сумме его очков за каждое нарушение добавляется штрафное очко. Равенство сил участников в подгруппе значительно повышает соревновательный интерес и дает большой эффект для развития скорости. Развитию скорости передвижения способствуют и другие игры, например «Догони». Две колонны (команды), равные по количеству участников передвигаются по параллельным лыжням, сохраняя равнение в парах. По команде учителя «Направо (налево)!» участники обеих команд поворачивают в указанную сторону. Оказавшиеся впереди убегают, а другие участники (из второй шеренги) пытаются их догнать и «запятнать». Гонка заканчивается по сигналу учителя, когда учащиеся пробегут 60-80 м от начала движения (расстояние зависит от возраста и подготовленности учащихся). Затем игра повторяется. Побеждает команда,

«запятнавшая» большее число участников. Площадка для игры должна быть достаточно просторной (до 150-200 м в ширину). Расстояние между параллельными лыжнями 5-6 м. Эффект развития скорости в данном случае значительно выше, чем при обычном повторном методе тренировки, так как эстафеты проходят более эмоционально. Можно использовать и другие варианты игр на развитие быстроты, например «Кто первый?». На учебной площадке игры, связанные с длительным передвижением на лыжах, способствуют воспитанию выносливости, однако их применение на уроках лыжной подготовки ограничено ввиду недостатка времени. В то же время они должны широко использоваться во внеклассной работе и в различных физкультурно-массовых мероприятиях, например игра «Охота на лис». «Лисы» (2-4 лучших лыжника) уходят в лес на 400-500 м, через 4-6 мин все остальные участники игры - «охотники» - идут на поиск. «Лисы» убегают, прячутся в овраги, кусты, меняют направление, путают следы. «Охотники» ищут и стараются поймать «лис». Затем по сигналу через 20-25 мин все возвращаются на место сбора. Каждый раз «лисы» меняются.

Можно провести и многие другие игры: «Найди флажок», «Быстрые тройки», «По следам» и др. Лучше все эти игры организовать по выходным дням и в каникулы во время вылазок и прогулок на лыжах. Кроме того, они должны обязательно включаться в программу зимних праздников.

Для изучения и совершенствования горнолыжной техники, а также для приобретения уверенности при спуске и воспитания чувства равновесия можно использовать следующие игровые задания на склоне:

- Спуститься со склона в низкой стойке как можно дальше.
- Спуститься с горы вдвоем (втроем), держась за руки.
- При спуске собрать флажки, расставленные по обе стороны лыжни.
- При спуске объехать (пропустить между лыж) предмет, лежащий на склоне. Начать спуск с узким ведением лыж. объезжая предмет, принять широкую стойку; затем вновь сузить лыжи.
- Спуститься вдвоем на одних лыжах (партнер стоит сзади вплотную).
- «Снежный биатлон». При спуске, не останавливаясь, попасть в цель двумя-тремя снежками.
- При спуске на склоне пройти один или несколько ворот, сделанных из палок с верхней перекладиной или из двух палок в виде треугольника (соединены над лыжной петлями). То же, выпрямляясь между воротами.
- Спуск со склона на одной лыже (поочередно на правой и левой).
- Спускаясь со склона, каждый ученик (без палок) переставляет флажки с одной стороны лыжни на другую, и наоборот (кто больше переставит флажков, предварительно расставленных в 0,5 м от лыжни).

Все указанные упражнения выполняются на хорошо укатанном, но не жёстком склоне, с которого удалены все посторонние предметы (камни, пни и др.). Длина и крутизна склона зависят от возраста и подготовленности учащихся. Не менее интересно проходят игры и эстафеты на склонах, где учащиеся приобретают уверенность в преодолении спусков и в выполнении поворотов в движении. Можно, например, провести эстафету «Спуск с препятствиями». Крутизна и длина склона подбираются в соответствии с возрастом и подготовленностью участников, главное требование - должна быть обеспечена безопасность спуска. На склоне прокладываются параллельные трассы по числу участвующих команд (обычно 2-3), но это зависит и от ширины склона. На трассе устанавливаются ворота (не более 4-5) из лыжных палок и несколько флажков. Состав команд зависит от количества учеников (лучше не более 4-6 человек). Это позволит увеличить количество повторных спусков и избежать длительных простоев. По команде учителя первые номера начинают спуск (без палок) по параллельным трассам, преодолевая ворота и собирая флажки. Лыжник, спустившийся первым, получает наибольшее количество очков, второй - на одно очко меньше и т.д. Каждый участник получает

дополнительно по одному очку за каждый поднятый флажок. За сбитые или пропущенные ворота снимается по одному очку. Таким образом поочередно парами (тройками и т.д.) преодолевают трассы все участники. Команда-победитель определяется по наибольшей сумме набранных очков всеми участниками. На склонах игры проходят более интересно и всегда привлекают учащихся. Каждый учитель сам сможет подобрать различные по характеру и сложности игры и игровые упражнения в зависимости от задач, пола, возраста и подготовленности школьников.

3.Свободное катание 3 – 5 км.

Вид контроля - Оценка результатов выполнения нормативов.

Тема 31. Практическое занятие № 30.

Тест-контроль. Коньковые ходы

1.Выполнить разминку.

Разминку надо начинать после того, как вы смазали лыжи, то есть за 30-40 мин. до старта.

- Для начала - спокойный бег без лыж 1,5-2 км (8-10 мин.). Несложные гимнастические упражнения.
- Затем встаньте на лыжи - спокойный бег на лыжах, испытайте заодно и качество смазки. В разминку можно включить ускорения 2-3 раза по 250-300 м, чтобы продышаться, снять нервное напряжение. При этом старайтесь технически грамотно выполнять все движения.
- Заканчивается разминка спокойным бегом на лыжах 1-2 км. Теперь остается надеть номер и занять место на старте.

2.Контрольный норматив на дистанции.

Таблица 2

Дистанция

Оценка

Группа

Оценка
Девушки
Юноши

5

4

3

5

4

3

1 км

5.6

6.1

6.5

2 км

9.6

10.1

10.5

3км

17.00
18.30
19.30

5км

24.00
25.30
26.30

Нормы по оценке спортивной подготовленности.

Вид контроля - Оценка результатов выполнения нормативов.

Тема 32. Практическое занятие № 31.

Контрольный норматив: 2 км – дев; 3 км – юн.

1.Выполнить разминку.

Разминку надо начинать после того, как вы смазали лыжи, то есть за 30-40 мин. до старта.

1.Для начала - спокойный бег без лыж 1,5-2 км (8-10 мин.). Несложные гимнастические упражнения.

2.Затем встаньте на лыжи - спокойный бег на лыжах, испытайте заодно и качество смазки.

В разминку можно включить ускорения 2-3 раза по 250-300 м, чтобы продышаться, снять нервное напряжение. При этом старайтесь технически грамотно выполнять все движения.

3.Заканчивается разминка спокойным бегом на лыжах 1-2 км. Теперь остается надеть номер и занять место на старте.

2.Контрольный норматив: 2 км – дев; 3 км – юн.

Таблица 3

Дистанция

Оценка

Группа

Оценка
Девушки
Юноши

5

4

3

5

4

3

1 км

5.6

6.1

6.5

2 км

11.2

12.2

13.0
9.6
10.0
10.5
3км
17.00
18.30
19.30
14.5
15.0
16.0
5км

24.00
25.30
26.30

Вид контроля - Оценка результатов выполнения нормативов.

Раздел 4: Спортивные игры (баскетбол)

Тема 33. Практическое занятие № 32.

Стойки, передвижения, прыжки, остановки, повороты. Ловля мяча (летающего на средней высоте, высоко, низко, после отскока). Воспитание качества быстроты.

1.Выполнить разминку.

Шести минутный бег с изменением скорости и направления движения.

2.Освоить стойки, передвижения, прыжки, остановки, повороты.

Держание мяча

Стойка игрока, владеющего мячом, характеризуется тем же расположением звеньев тела, но кисти удерживают у туловища мяч, для чего пальцы разведены, образуя полусферу, облегающую мяч; основания ладоней направлены назад, и обе кисти чуть смещены в ту же сторону. Удерживается мяч подушечками фаланг пальцев: тремя — указательного, двумя — среднего и одной (ногтевой) — большого, безымянного и мизинца, ладони мяча не касаются.

Положение мяча относительно плечевого пояса нападающего может быть разным и зависит от его местонахождения относительно корзины, а также от позиции, занимаемой защитником. Мяч может удерживаться у пояса, у груди, на уровне подбородка, у плеча или у головы.

Универсальной для начала действий с мячом в современном, баскетболе считается так называемая стойка нападающего с тройной угрозой, являющаяся производной от стойки игрока, владеющего мячом. Ее специфика в том, что мяч перекладывается на кисть сильнейшей руки (рабочую кисть) и поддерживается сбоку другой. Локти опущены, и угол между предплечьями составляет 45°. Рабочая кисть, располагаясь под мячом, максимально отводится назад. Ее указательный палец, локоть и одноименная нога, выставленная вперед, находятся в одной вертикальной плоскости; мяч удерживается на уровне плеча, но не прижимается к туловищу, а незначительно выносится вперед (20— 25 см), угол сгибания в

локтевом суставе составляет около 90°. Ноги значительно согнуты. При таком расположении звеньев тела и мяча нападающий одновременно представляет тройную угрозу для соперников: может мгновенно, без дополнительной подготовки, выполнить бросок по корзине, передачу партнеру или начать скоростное ведение.

Техника перемещений:

- а) приставной шаг – рывок;
 - б) передвижения боком приставными шагами «змейкой» спиной вперед;
 - в) бег «змейкой» лицом вперед
- перемещения приставными шагами по треугольнику
6х 6 метров:
- 1) спиной вперед;
 - 2) лицом вперед;
 - 3) правым боком;
 - 4) спиной вперед;
 - 5) лицом вперед.

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

В подготовительной фазе игрок находится в движении. Основная фаза начинается удлинённым, гасящим скорость шагом с постановкой ноги на всю стопу и с разворотом носком наружу. В момент касания площадки ногой начинается ее сгибание в коленном и тазобедренном суставах, а тело смещается в сторону, противоположную движению. Чем больше скорость передвижения, тем сильнее сгибание ноги (ниже опускается центр тяжести тела), увеличивается разворот носка и отклонение туловища назад. Второй шаг выполняет стопорящую функцию, для чего нога ставится практически выпрямленной, а стопа — почти перпендикулярно направлению движения с разворотом носком внутрь. Поворот туловища в сторону ноги, выполнившей первый шаг остановки, придает игроку более устойчивое положение. В завершающей фазе игрок приходит в стойку готовности. Остановка прыжком осуществляется толчком правой или левой ноги.

В основной фазе выполнения приема игрок ставит толчковую ногу упруго со всей стопы прямо по направлению движения с последующим отталкиванием вперед. В безопорном положении баскетболист догоняет или опережает толчковую другой ногой.

В завершающей фазе следует приземление на обе сильно согнутые ноги с одновременным касанием пола обеими стопами. Для удержания равновесия выпрямленные голова и туловище немного отклоняются назад. Причем в зависимости от планируемого дальнейшего действия стопы могут ставиться на площадку на одном уровне или с выставлением вперед маховой ноги. В первом случае игрок приходит в стойку с параллельным расположением стоп и незначительным разворотом обоих носков наружу. Во втором — в стойку готовности с выставленной вперед ногой.

Таким образом, при остановке прыжком горизонтальная скорость снижается и движение игрока прекращается за счет «стелющегося» прыжка вперед, а также благодаря амортизационному сгибанию ног в момент приземления.

В зависимости от игровой ситуации размах переступания, а соответственно и амплитуда поворота может колебаться от 30 до 180°.

В подготовительной фазе игрок находится в стойке готовности.

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

- непринужденное, лишенное скованности движение игрока вокруг носка опорной ноги;

- выполнение поворота за счет переноса тяжести тела с впередистоящей ноги на сзадистоящую (опорную), отталкивания и переступания впередистоящей с одновременным вращением на опорной;
- выполнение движения на согнутых ногах.

Для завершающей фазы характерен приход в устойчивое двух-опорное положение после завершения поворота.

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

Поворот в движении применяется нападающим для ухода от соперника без мяча или с ведением мяча при маневрировании по площадке. В подготовительной фазе игрок находится в движении. Движения в основной фазе носят взрывной двухтактный характер. Вначале благодаря вращению, как правило, на 180° на впередистоящей ноге, с одновременным обратным шагом другой ногой игрок поворачивается спиной к направлению движения. Последующим вращением с требуемой амплитудой на совершившей переступание ноге и очередным шагом другой ногой в ту же сторону он поворачивается лицом в избранном направлении. В завершающей фазе нападающий возобновляет перемещение. Все перечисленные движения взаимосвязаны и носят целостный, непрерывный характер.

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

Обучение поворотам на месте.

- Объяснение и показ.
- Выполнение поворотов вперед и назад на месте по разделениям с подсчетом педагога: «и — раз», «и — два» (на «и» перенести массу тела на всю стопу впередистоящей ноги, приподнимая пятку сзадистоящей; на «раз» — отталкиваясь впередистоящей, осуществить этой ногой переступание с одновременным переносом массы тела на сзадистоящую и вращением на ее носке).
- Выполнение разновидностей поворотов на месте в целом с собственным подсчетом каждым занимающимся.
- То же, что в упр. 3, но меняя амплитуду поворотов (т.е. размах переступания — вращения).
- То же, что в упр. 3 и 4, но в различных сочетаниях: 2 поворота вперед, 1 — назад; 2 — назад, 2 — вперед и т. п.
- То же, что в упр. 5, но в ситуации выбора по зрительному или звуковому сигналу (например, поднятая вверх правая рука педагога — поворот вперед, 2 поворота назад; поднятая левая рука — 2 поворота назад, 1 — вперед и т.п.).
- Выполнение поворотом на месте с последующим переходом в движение заданным способом: поворот вперед — передвижение бегом спиной вперед; поворот назад — рывок на исходную позицию и т. п.

- Выполнение разновидностей поворотов на месте с освобождением от опеки условного (пассивного) защитника.
- Выполнение поворотов после остановок произвольным способом по ориентирам в сочетании с последующими вариантами передвижений.
- То же, что в упр. 3 — 6, но в стойке игрока, владеющего мячом.
- Выполнение сочетания поворотов на месте с мячом в руках при пассивном, а затем активном противодействии условного защитника.
- Выполнение разновидностей поворотов на месте в стойках нападающего в сочетании с другими игровыми приемами: ловлей мяча, остановками, ведением мяча, бросками и т.д. (по мере освоения техники игры).

Обучение поворотам в движении.

- Объяснение и показ.
- Последовательное выполнение всех составных элементов приема (вращений и переступаний) на месте с переходом в передвижение.
- Выполнение поворота по ориентирам в ходьбе.
- То же, что в упр. 3, но в медленном беге по прямой.
- Выполнение приема в целом по разметке площадки со сменой направления движения после поворота.
- Выполнение поворота в движении с заданной амплитудой по звуковым, зрительным или комбинированным сигналам.
- Выполнение разновидностей приема с преодолением пассивного, а затем активного противодействия условного защитника на ограниченных участках площадки (в заданных коридорах).
- Выполнение поворота в движении при ведении мяча и в сочетании с другими игровыми приемами (по мере освоения техники игры).

Организационно-методические указания.

- Поворотам на месте и в движении обучать в разомкнутом шереножном строю с использованием фронтального метода организации занимающихся.
- На начальном этапе обучения разновидности приема осуществлять по команде педагога, затем с собственным подсчетом и, наконец, в целом в вариативных условиях.
- Все задания выполнять поочередно на правой и левой ноге, в одну и другую сторону (амплитуда поворотов от 30 до 180°).
- При поворотах на месте:
 - перед началом движения переносить массу тела на впередистоящую ногу, а в момент отталкивания и переступания — на сзадистоящую (опорную);
 - прием выполнять на согнутых ногах с вращением вокруг носка опорной («осевой») ноги, «пружинить» на ногах; «вращаться», как вокруг ножки циркуля;
 - переступание на месте завершать приходом в устойчивое двух-опорное положение: стопы на ширине плеч, но не на одной линии, с разворотом сзадистоящей носком наружу;
 - не закрепощать суставы верхних и нижних конечностей, не сутулиться;
 - при поворотах с мячом укрывать его у пояса разведенными в стороны локтями и туловищем, «прятать» мяч в направлении опорной ноги.
- При переходе к изучению поворотов в движении сначала освоить структуру и последовательность движений с места в медленном темпе.
- При выполнении поворотов в движении:
 - направленно сгибать опорную ногу и активно производить движение плечом;
 - вращаться поочередно на носке одной и другой ноги с последующей их постановкой на всю стопу;
 - туловище наклонять вперед для предотвращения возможной потери равновесия и падения;
 - добиваться быстрого, взрывного и непрерывного характера движений;
 - после поворота передвижение в избранном направлении возобновлять без остановки и пауз.

- Противоборство с защитником осуществлять в ограниченных коридорах, регламентировать степень сопротивления защитника, постепенно увеличивая его.
К изучению поворота в движении при ведении мяча приступать на этапе совершенствования дриблинга. К выполнению сочетания разновидностей поворотов с другими техническими приемами (остановками без мяча и с ловлей мяча, посланного партнером, остановками после ведения; ведением, передачами и т.д.) переходить по мере освоения техники игры.

Основные ошибки при выполнении поворотов.

- Выпрямленные ноги или выполнение вращений вокруг всей стопы, а не на носке опорной («осевой») ноги.
- Отрывание опорной ноги от площадки во время выполнения приема на месте в стойке игрока, владеющего мячом, — пробежка.
- Нерациональное расположение стоп после поворота на месте: на одной линии, сомкнуты или чрезмерно расставлены — неустойчивое положение игрока.
- Сильно закрепощенные конечности — скованность, отсутствие легкости и непринужденности в движениях.
- Недостаточная амплитуда вращений и переступаний — дополнительная затрата времени для довыполнения поворота.
- Расчлененное, а не целостное выполнение поворота в движении: остановка при переступаниях, замедленное («ленивое») осуществление движений — потеря ритма.
- Отсутствие наклона туловища вперед при повороте в движении — потеря равновесия или падение игрока.

3. Ловля мяча (летящего на средней высоте, высоко, низко, после отскока).

Ловят мяч двумя руками или одной. Различают ловлю мячей, летящих на средней высоте (на уровне груди), высоко, низко, а также ловлю катящихся и отскакивающих от площадки. Все виды ловли можно выполнять на месте, в движении, в прыжке.

Ловля мяча двумя руками, летящего на средней высоте, — основной прием. Игрок выпрямляет слегка расслабленные руки навстречу летящему мячу, кисти раскрывает в форме полусферы — большие пальцы направлены друг к другу, а остальные широко расставлены вперед-вверх.

Как только мяч коснется кончиков пальцев, игрок плотно захватывает его и, сгибая руки, гасит скорость полета и выносит мяч перед туловищем в исходное положение для последующих действий.

Ловля мяча, летящего высоко, — ее выполняют выпрямленными вверх, вверх-вперед, вверх - в сторону руками с последующим сгибанием их. Направление движения рук зависит от высоты и траектории полета мяча. Наиболее сложна ловля мяча в прыжке, применяемая при навесных передачах и овладении мячом после неудачных бросков в корзину. При ловле таких мячей кисти и пальцы более выпрямлены и направлены к нему.

Для выполнения ловли мяча, летящего низко, игрок сильно сгибает ноги, несколько наклоняется, опускает прямые руки и раскрывает кисти навстречу мячу. Большие пальцы направлены вперед и немного в стороны друг от друга, остальные опущены. Как только мяч соприкасается с пальцами, игрок захватывает мяч и сгибает руки, поднимая его в положение перед грудью.

Для ловли мяча после отскока от пола кисти с широко расставленными пальцами раскрыты вниз так, что большие пальцы находятся сверху и направлены друг к другу. Мяч встречают руками в начале отскока. Захватывая его, игрок одновременно сгибает руки и выпрямляется до положения обычной стойки.

Ловля мяча, катящегося по полу, осуществляется сбоку от игрока. Для этого баскетболист сильно сгибает ноги и опускает руки справа или слева от себя, направляя их навстречу мячу. Положение кистей и пальцев такое же, как и при ловле низко летящего мяча.

Ловля мяча одной рукой более сложна, но преимущество ее в том, что мяч можно поймать в более высокой или значительно удаленной от игрока точке. Различают два способа выполнения такого приема — с поддержкой мяча другой рукой и без поддержки. При ловле с поддержкой мяч подхватывают свободной рукой снизу в момент сгибания ловящей руки. При ловле без поддержки после соприкосновения руки с мячом и некоторого сгибания ее сразу же следует передача или ведение.

4. Воспитание качества быстроты.

Выполнить эстафеты с элементами баскетбола.

1) Встречная эстафета:

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

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

3) «Баскетбол – игра гигантов».

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

Вид контроля - Оценка результатов выполнения нормативов.

Тема 34. Практическое занятие № 33.

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

1. Выполнить разминку.

Ходьба

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

Бег, бег с ускорением

Ходьба

ОРУ в кругу

1. И.п. – узкая стойка ноги врозь

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

2. И.п. - узкая стойка ноги врозь

1-дугами на руку руки вверх, встать на носки

2-и.п.

3-дугами вперед руки вверх

4-и.п.

3. И.п. – узкая стойка ноги врозь

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

5,6,7,8 – круговое движение назад

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

1- встать на носки, руки вверх

2- и.п.

3- встать на носки, руки вперед

4-и.п.

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

1- поворот вправо

2-и.п.

3- поворот влево

4-и.п.

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

1,2,3- пружинящие приседы, руки вперед

4-и.п.

7. И.п. – о.с.

1-наклон

2-присед, руки вперед

3-наклон

4-и.п.

8. И.п.- упор сидя сзади

1- сед углом

2-сед с прямыми ногами

3-сед с согнутыми ногами

4-и.п.

9. И.п – упор лежа

1- упор лежа на кончиках пальцев

2-и.п.

3-упор лежа на кончиках пальцев

4-и.п.

10. И.п.- сед на пятках, взяться за стопы

1-выдвинуть таз вперед

2-и.п.

3-выдвинуть таз вперед

4-и.п.

11. Прыжки со скакалкой

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

3. Отработать изученные элементы в учебной двухсторонней игре (2х8 мин)

Вид контроля - Оценка результатов выполнения нормативов.

Тема 35. Практическое занятие № 34.

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

1. Выполнить разминку.

Ходьба

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

Бег, бег с ускорением

Ходьба

ОРУ в кругу

1. И.п. – узкая стойка ноги врозь

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

2. И.п. - узкая стойка ноги врозь

1-дугами на руку руки вверх, встать на носки

2-и.п.

3-дугами вперед руки вверх

4-и.п.

3. И.п. – узкая стойка ноги врозь

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

5,6,7,8 – круговое движение назад

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

1- встать на носки, руки вверх

2- и.п.

3- встать на носки, руки вперед

4-и.п.

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

1- поворот вправо

2-и.п.

3- поворот влево

4-и.п.

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

1,2,3- пружинящие приседы, руки вперед

4-и.п.

7. И.п. – о.с.

1-наклон

2-присед, руки вперед

3-наклон

4-и.п.

8. И.п.- упор сидя сзади

1- сед углом

2-сед с прямыми ногами

3-сед с согнутыми ногами

4-и.п.

9. И.п – упор лежа

1- упор лежа на кончиках пальцев

2-и.п.

3-упор лежа на кончиках пальцев

4-и.п.

10. И.п.- сед на пятках, взяться за стопы

1-выдвинуть таз вперед

2-и.п.

3-выдвинуть таз вперед

4-и.п.

11.Прыжки со скакалкой

2. Освоить прием, передача двумя руками от груди в движении. Прием, передача одной рукой от плеча в движении.

Передачи мяча двумя руками чаще используют на начальном этапе овладения игрой, а в последующем — при взаимодействиях на коротких и средних расстояниях.

Передача мяча двумя руками от груди. Для выполнения ее игрок, находясь в стойке, держит мяч перед грудью. Руки согнуты, локти свободно опущены, предплечья и кисти с мячом расположены выше их. Пальцы широко расставлены — большие сзади, направлены друг к другу, остальные вверх-вперед. Замах начинают небольшим круговым движением рук вниз - на себя - вверх до исходного положения перед грудью, после чего быстро разгибают руки вперед и завершают активным движением кистей. Для увеличения силы полета мяча игрок может делать шаг вперед.

Передача мяча одной рукой — основной прием. Выполняют ее от плеча, сверху и снизу.

Передача мяча одной рукой от плеча — главенствующая передача в баскетболе.

Применяют ее при взаимодействиях партнеров на любых расстояниях. Отличает ее короткий замах, возможность хорошо контролировать мяч и легко изменять направление его полета движением кисти в момент вылета. Для выполнения передачи правой рукой игрок, сгибая руки, приближает мяч к одноименному плечу так, чтобы правая рука была сзади мяча, а левая поддерживала его спереди. Локти при этом свободно опущены. Заканчивая замах, игрок опускает левую руку, после чего, быстро выпрямляя правую и завершая прием резким движением кисти, посылает мяч в нужном направлении.

При передачах мяча на дальнее расстояние прием выполняют с большим замахом. Руку с мячом не останавливают у плеча, а заносят над ним назад.

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

Вид контроля - Оценка результатов выполнения нормативов.

Тема 36. Практическое занятие № 35.

Обучение броскам по кольцу, одной от плеча, двумя сверху, в прыжке. Учебная игра.

1.Выполнить разминку

Ходьба

Ходьба с заданием – на внешнем своде стопы

Бег

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

Ходьба

Перестроение в колонну по два поворотом налево

ОРУ в парах

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

1-2- руки вверх подняться на носки

3-4-и.п.

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

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

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

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

1,2,3-наклоны направо

4-и.п.

5,6,7-наклоны налево

8-и.п.

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

1,2-присед

3-4-и.п.

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

1-присед

2-и.п.

3-присед

4-и.п.

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

1,2,3,4-наклоны

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

1-4-поворот на 360 в одну сторону

5-8-в другую сторону

8. И.п. – взять партнера за ноги

1-4-ходьба на руках вправо

5-8-и.п.

Следующие 8 счетов – влево

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Броски со средних и дальних дистанций целесообразно выполнять сильнейшей рукой.

Броски вблизи корзины надо уметь выполнять как правой, так и левой рукой.

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

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

Эти установки могут быть направлены на регулирование: точки замаха (от плеча, снизу, над головой, за головой);

точки выпуска мяча (впереди себя, высоко над головой);

быстроты выполнения;

высоты траектории полета мяча.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Вид контроля - Оценка результатов выполнения нормативов.

Тема 37. Практическое занятие № 36.

Обучение технике ведения мяча: высокое ведение, низкое ведение, ведение с поворотами, ведение со снижением высоты отскока и изменением темпа. Финты. Учебная игра.

1. Выполнить разминку

Ходьба

Ходьба с заданием – на внешнем своде стопы

Бег

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

Ходьба

Перестроение в колонну по два поворотом налево

ОРУ в парах

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

1-2- руки вверх подняться на носки

3-4-и.п.

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

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

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

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

1,2,3-наклоны направо

4-и.п.

5,6,7-наклоны налево

8-и.п.

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

1,2-присед

3-4-и.п.

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

1-присед

2-и.п.

3-присед

4-и.п.

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

1,2,3,4-наклоны

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

1-4-поворот на 360 в одну сторону

5-8-в другую сторону

8. И.п. – взять партнера за ноги

1-4-ходьба на руках вправо

5-8-и.п.

Следующие 8 счетов – влево

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

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

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

2.Освоить технику ведения мяча: высокое ведение, низкое ведение, ведение с поворотами, ведение со снижением высоты отскока и изменением темпа.

Ведение мяча в баскетболе - прием дающий возможность игроку двигаться с мячом по площадке с большим диапазоном скоростей и в любом направлении.

Ведение позволяет уйти от плотно опекающего защитника, выйти с мячом из-под щита после успешной борьбы за отскок и организовать стремительную контратаку. С помощью ведения можно поставить заслон партнеру или, наконец, отвлечь на время соперника, опекающего партнера, чтобы затем передать ему мяч для атаки.

Во всех остальных случаях злоупотреблять ведением не следует, чтобы не снижать быстроту контратак и не нарушать ритма игры. Ведение осуществляется последовательными мягкими толчками мяча одной рукой (или поочередно правой и левой) вниз-вперед, несколько в сторону от ступней.

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

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

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

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

Обводка с изменением направления. Ее используют главным образом для обводки соперника и проходов для атаки кольца. Изменяют направление таким образом: кисть накладывает на различные точки боковой поверхности мяча и выпрямляют руку в нужном направлении. Используют также обводку с изменением высоты отскока и с поворотами и переводами мяча.

Широко используется также способ обводки соперника с переводом мяча с одной руки на другую, скрытно, за спиной или под ногой.

Высокое ведение

Ведение мяча с переводом за спину

3. Освоить Финты.

Обманные движения, финты

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

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

Упражнения для отработки обманных движений, финтов и обыгрывания

Обманные движения корпусом перед зеркалом с мячом в руках.

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

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

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

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

6. Отработка пивотного шага на месте. Вышагивание одной ногой, вторая - опорная.
7. Обманные движения после ловли отскочившего от щита мяча. Тренер бьет мяч в щит, игрок ловит его в прыжке, приземляется и делает несколько финтов подряд - на передачу, на бросок, на уход из-под кольца с дриблингом.
8. Обманные движения у препятствия (стула). Игрок с мячом выполняет финт на бросок или на передачу, стоя перед стулом, после этого обходит препятствие справа или слева.
9. Обыгрывание неподвижного препятствия (стула, манекена) в движении. Игрок с мячом делает рывок к препятствию, обыгрывает его пивотом или другим финтом и продолжает движение к кольцу. Завершается упражнение броском по кольцу.
10. Обыгрывание 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.

4. Учебная игра

Вид контроля - Оценка результатов выполнения нормативов.

Тема 38. Практическое занятие № 37.

Техника игры в защите: перехват, вырывание, выбивание мяча. Бросок по кольцу: одной от плеча, двумя сверху, в прыжке. Учебная игра.

1.Выполнить разминку

Ходьба

Ходьба с заданием – на внешнем своде стопы

Бег

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

Ходьба

Перестроение в колонну по два поворотом налево

ОРУ в парах

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

1-2- руки вверх подняться на носки

3-4-и.п.

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

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

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

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

1,2,3-наклоны направо

4-и.п.

5,6,7-наклоны налево

8-и.п.

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

1,2-присед

3-4-и.п.

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

1-присед

2-и.п.

3-присед

4-и.п.

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

1,2,3,4-наклоны

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

1-4-поворот на 360 в одну сторону

5-8-в другую сторону

8. И.п. – взять партнера за ноги

1-4-ходьба на руках вправо

5-8-и.п.

Следующие 8 счетов – влево

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

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

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

2.Освоить технику игры в защите: перехват, вырывание, выбивание мяча.

Защитник, владеющий достаточной реактивностью, может спровоцировать необходимую ему для перехвата передачу. Для этого он умышленно отдаляется от нападающего на 1 — 2 м, как бы притупляя его бдительность, и, находясь на согнутых ногах, смещается немного в сторону мяча, внимательно наблюдая за мячом и соперником периферическим зрением.

Чтобы успешно осуществить защитное действие, важно мгновенно среагировать на выпуск мяча и резко броситься к нему. Особенно удобны для перехвата мяча длинные поперечные или продольные передачи.

В случае, если соперник стремится поймать мяч в движении, решающее значение приобретает умение защитника набрать максимальную скорость на коротком отрезке площадки. Далее достаточно плечом и руками отрезать путь к мячу опекаемому игроку и без труда овладеть им.

Прием изучается после овладения техникой ловли и передач мяча на месте и в движении.

Обучение перехвату мяча при его передаче.

- Объяснение и показ.
- Повторное реагирование на перемещение мяча сменой защитной позиции:
- при опеке игрока на стороне мяча;
- при опеке игрока на дальней от мяча стороне.
- Выполнение приема после заранее заказанной слабой передачи нападающего при держании игрока в различных позициях и ситуациях:
- нападающий ожидает передачу на месте;
- нападающий начинает движение навстречу мячу.
- То же, но при передачах в паре заданным способом на месте и в движении.
- То же, но в сочетании с последующим выполнением атакующих действий (по мере их освоения) в заданиях комплексного характера.
- Выполнение приема в целом в подвижных играх: «Борьба за мяч», «Не давай мяч водящему» и т.п.
- То же, но в игровом упражнении «1х1 с промежуточным»: защитник противодействует нападающему в заданной позиции; нападающий, передав мяч промежуточному игроку (стоящему на месте третьему игроку), стремится освободиться от опеки и получить обратную передачу; получение обратной передачи или перехват мяча дает 1 очко; игра ведется до 5 очков с последующей сменой функций игроков.
- Выполнение разновидностей приема в сочетании с последующими атакующими действиями в условиях игрового противоборства: 2х2, 3х3 и т.д.
- То же, но в подготовительных и учебных играх с установкой педагога.

Основные ошибки выполнения перехвата мяча при передаче мяча.

- Неэффективная стойка защитника: опущены голова, руки, выпрямлены ноги, сильно наклонено вперед туловище.
- Неправильная занимаемая защитником позиция: игрок не перекрывает линию возможной передачи при опеке нападающего на стороне мяча; игрок находится на линии передачи, слишком далеко от нее или за пределами игрового защитного треугольника при опеке игрока на дальней стороне от мяча.
- Потеря контроля над игровой ситуацией: защитник поворачивается затылком к мячу или к нападающему, т. е. упускает из виду подопечного или мяч.
- Несвоевременное начало движения на перехват: ранний или поздний старт к мячу.
- Отсутствие опережающего соперника движения туловищем и прямыми руками для овладения мячом.
- Медленный переход к дальнейшим действиям в нападении после овладения мячом.

Освоение перехвата мяча при его ведении.

Выполнение приема на месте после одноударного ведения нападающего из положения стоя сбоку от него.

То же, но после многоударного ведения нападающего на месте.

Выполнение приема по ходу сопровождения дриблера, передвигающегося ходьбой.

То же, но при передвижении нападающего, ведущего мяч, бегом с заданной скоростью и в заданном направлении.

То же, но в сочетании с атакующими действиями после овладения мячом (по мере освоения техники нападения).

Выполнение приема в целом в подвижных играх и игровых заданиях, включающих противоборство защитника и дриблера.

То же, но в сочетании с последующими атакующими действиями в условиях игрового противоборства: 1х1, 2х2, 3х3 и т. д.

Выполнение разновидностей данного приема в подготовительных и учебных играх с установкой педагога.

Основные ошибки выполнения перехвата мяча при ведении мяча.

Защитник уступает дриблеру в скорости движения и при попытке перехвата сталкивает его — фол.

Попытка овладеть мячом дальше от нападающего рукой ведет также к столкновению и персональному замечанию.

После овладения мячом защитник не изменяет направления движения или останавливается: создается угроза обратного выбивания мяча соперником сзади или сбоку; тормозится развитие атаки.

Освоение вырывания мяча.

Выполнение приема при пассивном сопротивлении соперника: в и. п. оба игрока удерживают мяч, стоя на месте.

То же, но после совершения нападающим поворота или поворотов на месте.

То же, что в упр. 2, но в момент овладения мячом нападающим:

после обхвата лежащего или катящегося от партнера мяча;

после собственного подбрасывания мяча нападающим вверх над собой, ловли его в прыжке и опускания до уровня груди или пояса;

после отскока мяча, предварительно направленного игроком в щит;

после прекращения игроком ведения мяча;

после передачи мяча партнером по заданной траектории нападающему, стоящему на месте или совершающему остановку.

Вырывание мяча из рук соперника при его активном противодействии: в и. п. оба игрока обхватили мяч в положении стоя, стоя на коленях или сидя на полу и т. п.

То же, но в и. п. мяч лежит на площадке между двумя игроками: по сигналу педагога они стремятся обхватить и вырвать его друг у друга.

То же, но после рывка на 3 — 5 м из различных и. п. (стоя, сидя, лежа на полу и т. п.) для овладения летящим или катящимся мячом.

Борьба за мяч без ограничений активности после ловли его нападающим (мяч передается партнером) и обхвата защитником, выскочившим из-за спины соперника.

То же, но после последовательного или одновременного обхвата мяча двумя игроками при отскоке от щита (мяч в щит посылает третий игрок или педагог).

Выполнение приема в целом с последующим после овладения мячом переходом к заданным нападающим действиям: передаче партнеру в отрыв, дистанционному броску по корзине, проходу-броску и т.д. (по мере освоения техники игры).

То же, но в подвижных играх: «Борьба за мяч без правил», «Регби по упрощенным правилам» и т. п.

Воспроизведение вырывания мяча в условиях игрового противоборства.

Основные ошибки при выполнении вырывания мяча.

Плохой обхват мяча, осуществляемый одними пальцами без участия предплечий.

Отсутствие вращения мяча вокруг горизонтальной оси после его обхвата.

Недостаточно активный поворот туловища для овладения мячом.

Медленный переход к нападающим действиям после овладения мячом благодаря вырыванию.

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

Прием изучается после обучения ловле мяча двумя руками на месте и в прыжке, а также разновидностям передач.

Освоение выбивания мяча из рук соперника.

- Объяснение и показ.
- Выбивание мяча снизу и сверху из рук неподвижно стоящего нападающего.
- То же, но в момент ловли мяча нападающим от партнера на месте.
- То же, что в упр. 2, но после активных выпадов и перемещения в сторону мяча в ответ на его укрывание нападающим в заданном направлении.
- То же, но после поворотов нападающего на месте в указанном направлении и с заданной амплитудой.
- Выполнение приема в момент ловли мяча нападающим в движении.
- Выполнение приема в момент опускания мяча нападающим вниз после его ловли в прыжке: после собственного подбрасывания мяча вверх над головой;
- после навесной передачи партнера;
- после передачи-отскока мяча от щита.
- Выполнение приема в ситуации группового отбора: 2 х 1 и 3х1.
- Многократное выполнение приема в подвижных играх: «Не давай мяч водящему», «Борьба за мяч», «10 передач» и т.п.; по команде педагога: «Замри!» — игрок с мячом прекращает движение и лишается права передавать его партнерам по команде, но может выполнять повороты на месте.
- То же, но при неограниченной активности нападающих и защитников.
- Выполнение разновидностей приема с последующим овладением мячом и переходом к нападающим действиям (по мере освоения техники игры).
- То же, но в условиях игрового противоборства в тренировочных упражнениях и учебных играх.

Основные ошибки при выполнении выбивания мяча из рук соперника.

- Пассивное и. п. защитника: прямые ноги, опущенные руки — отсутствие предпосылок для результативного воспроизведения приема.
- Медленные действия защитника: запаздывание с началом движения на выбивание — нападающий успевает укрыть мяч после его ловли.
- Незначительная активность защитника или прямолинейность (бесхитрость) его движений, предшествующих выбиванию мяча, — нападающий имеет достаточно времени для выбора рационального дальнейшего действия.
- Медленное и мягкое ударное движение по мячу — нападающий сохраняет контроль над мячом или успевает среагировать на выбивание, и удар защитника приходится по рукам (фол).

Выбивание при ведении мяча требует умения защитника оттеснить нападающего к боковой линии, подстроиться ему за спину, набрав ту же, что и он, скорость, и, определив ритм ведения, выбить мяч сзади ближайшей к сопернику рукой в момент поднимания его после отскока. Очень результативно выбивание мяча сзади в начальный момент ведения.

Выбить мяч можно и сбоку по отношению к сопернику ближайшей к нему рукой, передвигаясь на одинаковой с ним скорости. При этом также необходимо предварительно направить дриблера вдоль боковой линии и сравняться с ним в быстроте перемещения.

Баскетболисты высокого уровня мастерства способны выбить мяч, находясь перед нападающим. Это достигается за счет взрывного движения ближней к мячу рукой после неожиданного выпада.

Разновидности выбивания мяча после ведения изучаются по мере освоения в достаточной степени техники ведения мяча.

Освоение выбивания мяча при его ведении.

- Объяснение и показ.
- Выполнение приема на месте из-за спины нападающего в момент выпуска им мяча.

- Выполнение приема из-за спины и сбоку от нападающего после одноударного ведения мяча на месте.
- То же, но после многоударного ведения мяча нападающим на месте.
- Выполнение приема в целом в условиях противоборства 1х1 на ограниченном участке площадки: в центральном круге или в полукругах области штрафного броска в заданных ситуациях:
- защитник противодействует дриблеру;
- дриблер противодействует дриблеру, стремясь выбить мяч у противника и сохранить свой.
- То же, но в условиях противоборства на ограниченной площади нескольких дриблеров: выбей мяч у соперника и сохрани свой.
- Повторное выполнение разновидностей выбивания при передвижении дриблера и защитника вдоль площадки в коридоре шириной 2 — 3 м:
- нападающий передвигается ходьбой;
- нападающий передвигается медленно бегом;
- нападающий варьирует скорость передвижений.
- То же, но при активном противоборстве с установкой защитнику: «Направь дриблера!» — защитник, передвигаясь зигзагообразно от линии к линии по всей длине коридора, стремится остановить проход нападающего и выбить у него мяч; в случае успешного выбивания мяча игроки меняются ролями и продолжают перемещение в заданном направлении.
- Выполнение разновидностей приема с последующим овладением мячом и переходом к атакующим действиям в тренировочных упражнениях и в условиях игрового противоборства.

Основные ошибки при выполнении выбивания мяча при ведении мяча.

- Нерациональное и. п.:
- прямые ноги в защитной стойке на месте или при перемещении: защитник не успевает подстроиться к нападающему;
- слишком близкое расположение от нападающего: защитник упускает дриблера в момент начала его прохода с ведением.
- Попытка выбивания мяча дальше от него рукой.
- Слишком медленное и мягкое движение рукой при выбивании: игра не в мяч, а в руку — фол.

3. Повторить броски по кольцу: одной от плеча, двумя сверху, в прыжке (см. тему № 36).

4. Учебная игра.

Вид контроля - Оценка результатов выполнения нормативов.

Тема 39. Практическое занятие № 38.

Тактика игры: быстрый прорыв, позиционное нападение. Ведение мяча. Учебная игра.

1. Выполнить разминку.

Ходьба.

Ходьба с заданием.

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

Бег с заданием.

Ходьба с восстановлением дыхания.

ОРУ с мячом в кругу.

и.п.- узкая стойка, мяч перед собой

1-4-вращение мяча вокруг шеи

5-8- в другую сторону

2. и.п.- мяч у талии.

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

11. Ходьба с ведением мяча под ногой

2.Освоить тактику игры: быстрый прорыв, позиционное нападение.

Сущность стремительного нападения состоит в быстром переходе команды от защитных действий к нападающим, при овладении мячом с целью завершить атаку против неорганизованной или еще слабо организованной защиты соперников. Максимальное ускорение подготовки и завершения атакующих действий — основополагающая тенденция развития современного баскетбола. Она обусловлена как эволюцией самой игры, так и произошедшими изменениями правил (сокращением времени на вывод мяча из тыловой зоны в передовую до 8 с и времени на подготовку атаки до 24 с). В связи с этим значимость стремительного нападения неизмеримо возрастает. Успешная реализация данного вида построения игры в нападении возможна при использовании двух систем командных действий: быстрого прорыва и раннего нападения. Быстрый прорыв рассчитан на создание численного превосходства над соперником в ходе развития скоростной контратаки и последующее ее завершение с близкой дистанции. Наиболее типичными ситуациями для эффективной организации быстрого прорыва служат: перехват или выбивание мяча у соперника, овладение мячом при отскоке либо при введении его в игру начальным спорным броском. Возможно создание условий для успешной контратаки и после введения мяча в игру из-за пределов площадки (например, после пропущенного в свою корзину мяча), но такие случаи требуют значительного преимущества над

соперниками в физической и технико-тактической подготовленности. Атака быстрым прорывом состоит из трех фаз:

- начала
- развития
- завершения

Успешность **первой фазы** связана с опережающим рывком двух или трех игроков, быстрой первой передачей в отрыв убегающему или открывающемуся вблизи партнеру с последующим скоростным дриблингом или очередной передачей впереди бегущему нападающему, выполненными на высокой скорости.

Для **второй фазы** характерны согласованные перемещения нападающих в зону противника с использованием ведения или передачи мяча. Главная задача здесь состоит в создании численного преимущества атакующих над защищающимися: 2х1, 3х1, 3х2 и т.п. Наиболее рациональной для этой фазы быстрого прорыва считается ситуация, когда при развитии атаки мячом владеет игрок в средней позиции, а по обоим флангам его поддерживают партнеры, находящиеся несколько впереди мяча.

И наконец, завершающая — **третья фаза** прорыва предназначена для выведения на беспрепятственный бросок мяча из удобной, как правило, близкой дистанции одного из атакующих. Этого добиваются выходом игрока под щит на открытую позицию и своевременной голевой передачей в его адрес.

Организация быстрой контратаки зависит от многих факторов. Каждая команда стремится реализовать преимущества скоростной игры с учетом потенциальных возможностей своих игроков и слабых мест в подготовленности соперников. Но практически возможны три базовых варианта проведения быстрого прорыва: быстрый прорыв длинной передачей в отрыв убегающему игроку. (рис.89)

Наиболее перспективным в современном баскетболе считается быстрый прорыв через центр, когда среднюю позицию занимает самый техничный игрок. Он доставляет мяч в зону соперника и там выбирает нужный вариант завершения атаки (рис.90).

по боковой линии, т.е. через фланг (рис.91) .

Если в атаке быстрым прорывом принимают участие все игроки команды, т.е. переднюю линию нападающих поддерживает следующая за ними волна игроков, то говорят об эшелонированном быстром прорыве. Его цель — успешно завершить атаку против неорганизованной защиты даже в условиях численного равенства атакующих и обороняющихся. Прорыв к корзине соперников в данном случае осуществляется за счет согласованных действий всех игроков, наступающих широким фронтом и друг за другом. **Эшелонированный быстрый прорыв** может завершаться не только из-под корзины, но также средним и даже дальним броском, так как атакующие игроки готовы к активным действиям в борьбе за отскок в случае промаха и к последующему добиванию мяча (рис. 92).

Позиционное нападение .

Позиционное нападение против личной защиты.

В практике баскетбола самой распространенной системой обороны является личная защита. Следовательно, для успешной игры в нападении команда должна в совершенстве освоить способы преодоления личной защиты. Как бы хорошо команда ни владела системой нападения быстрым прорывом, она не может ограничить свой арсенал атакующих средств этим видом наступательного оружия. Чаще всего в матчах баскетболистам приходится встречаться с уже организованной обороной соперников. Тут быстрый прорыв не поможет.

И если не владеть умением позиционно осаждать оборонительные построения противника, то игра в нападении окажется неудачной. Смысл взаимодействий игроков при позиционном нападении сводится к тому, чтобы раскрыть лучшие качества баскетболистов, создать им такую обстановку на площадке, в которой в полной мере проявились бы сильнейшие стороны игры атакующих игроков.

История баскетбола знает немало примеров того, как команды добивались больших успехов с помощью позиционных маневров, разумной комбинационной игры. Первыми в нашей стране продемонстрировали грамотную позиционную игру в нападении прибалтийские команды в конце 40-х — начале 50-х годов. Эстонские баскетболисты во главе с И. Лысовым умело вели осаду защитных построений соперников и добивались успехов в матчах с сильнейшими советскими клубами. Литовские спортсмены еще дальше развили умение использовать сильнейшие стороны своих игроков. У них гармонично сочетались позиционная комбинационная игра с личной инициативой атакующих. Командная организация действий не нарушалась, а, наоборот, как бы дополнялась индивидуальными усилиями игроков по преодолению личной защиты соперников. Успешное ведение позиционной осады — нелегкая задача. Для этого нужны крепкие нервы, выдержка, терпение игроков. И в то же время необходимо разумное проявление игровой инициативы. Все эти качества, взятые вместе, принято называть игровой дисциплиной. Именно игровая дисциплина позволяет баскетболистам успешно проводить в соревнованиях те взаимодействия, комбинации, которые были разучены и отшлифованы на тренировках.

Без строгой игровой дисциплины позиционное комбинационное нападение обречено на провал. После введения строгого лимита пребывания центрального под щитом противника уменьшился удельный вес атак через центрального. Роль центрального в нападении изменилась. Его главной заботой сделалась борьба под кольцом за мяч, отскочивший от чужого щита. Кроме того, центральной стал чаще помогать атакам партнеров: дальше уходить от щита, освобождая место для проходов под корзину своим товарищам, ставить для них заслоны, словом, больше участвовать в комбинационной игре. Очень большое значение для успешного проведения комбинаций имеет умение баскетболистов правильно ставить заслоны. Мало того, что игрок должен отрезать сопернику путь в наиболее уязвимое место обороны. Но и после постановки заслона атакующий обязан продолжать активные действия, например развернуться и моментально занять выгодную позицию для получения мяча или борьбы за мяч под щитом в случае отскока мяча от кольца. Мы говорим об этих, как будто бы само собой разумеющихся, вещах потому, что многие баскетболисты даже команд класса «А», а иногда и игроки сборной страны не владеют приемами правильной постановки заслонов. Техника применения заслона должна входить в школу баскетбола. Этим приемам взаимодействий нужно учить игроков с детских лет. Ведь именно заслоны ставят тактику баскетбола в особое положение по сравнению с другими видами спортивных игр. На заслонах и перемещениях строятся все баскетбольные комбинации, основывается тактика комбинационного позиционного нападения, особенно против личной системы обороны. Безусловно, при позиционном нападении важно суметь использовать сильные стороны игры своих баскетболистов. Однако не менее важно сыграть и на слабостях соперников, их физических, технических, психологических и других недостатках.

Разрабатывая план тактических действий игроков при позиционном нападении, следует учитывать не только слабые, но и сильные стороны соперников. Можно сыграть и на лучших качествах соперника, на определенной направленности его игры в обороне. Можно побудить соперника нарушить правильность защитной позиции, совершить ошибку, если как бы предложить ему воспользоваться его излюбленным приемом обороны. Например, игрок команды противника любит строить свою игру в обороне на перехватах мяча. Эту его

силу иногда можно обратить в слабость, заранее спланировав контрмеры. Нападающий, владеющий мячом, может имитировать передачу мяча партнеру, занимающему не очень выгодную, ненадежную позицию. Обороняющийся, почувствовав возможность перехватить мяч, бросится наперерез мнимой передаче мяча. Но вместо паса на игрока нападающий пошлет мяч на освобождающееся место. А партнер, опекаемый этим защитником, сразу же сделает рывок к щиту.

В процессе игры стремительное нападение удастся завершить далеко не всегда. Тогда хорошо организованной защите команда должна противопоставить хорошо систематизированное позиционное нападение, в котором участвуют все пять игроков. По правилам на атаку отводится только 24 секунды игрового времени. Этого достаточно чтоб разыграть заранее разученную комбинацию любой сложности и, если она сорвется, создать условие для броска со средней или дальней дистанции в позиционном нападении сформировались две системы: «Через центрального» и «без центрального». Мы рассмотрим на примере с центровым.

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

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

3. Освоить технику ведения мяча (см. тему № 37).

4. Применение полученных знаний в учебной двухсторонней игре (2х8)

Вид контроля - Оценка результатов выполнения нормативов.

Тема 40. Практическое занятие № 39.

Тактика игры: комбинации, личная защита. Зачет: штрафной бросок.

Освоить тактику игры. Выполнить зачетный норматив: штрафной бросок.

1. Выполнить разминку

Ходьба с постепенным увеличением скорости и переходом на бег.

Бег, бег с заданием: в стойке баскетболиста;

-правым, левым боком;

-спиной вперед;

-в защитной стойке с поворотом;

- «салки» в парах с касанием спины партнера.

Раздать мячи.

ОРУ с мячами в движении.

И.п.- узкая стойка, мяч перед собой

1-4-вращение мяча вокруг шеи

5-8- в другую сторону

2. и.п.- мяч у талии.

1-4- вращение мяча вокруг талии вправо

5-8- в другую сторону.

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

2.Тактика игры: комбинации, личная защита

Различают две основные тактики защиты в баскетболе: **зонная** и **личная**. Кроме того, существует скомбинированный вариант защитных действий, именуемый **смешанной защитой**. Личная защита в баскетболе подразумевает индивидуальную опеку каждого игрока соперника. При игре «лично», задача защитника заключается в том, чтобы постоянно находиться рядом с одним из нападающих (следует заметить, что игроков разбирают в начале матча, как правило, отталкиваясь от физических данных соперника и стиля игры). На рисунке ниже можно видеть, что каждому атакующему игроку (белый круг) отвечает определенный защитник (черный квадрат).

В процессе игры возможны замены и перестановки, а, следовательно, и смена опекаемых игроков. Однако, еще до начала атаки соперника, защитник четко знает, против кого он должен защищаться. Основная задача в обороне заключается в том, чтобы максимально «усложнить» жизнь нападающему. Правильно занятая позиция позволит отсечь игрока от передачи либо выполнить перехват. Хорошая работа ног и перемещения вместе с соперником не позволит ему занять удобное место для броска. И, конечно же, создание разнообразных помех при броске обезопасит кольцо от точного броска.

Зонная защита в баскетболе аналогично направлена на то, чтобы отобрать мяч и не дать противнику выполнить точный бросок по кольцу. Тем не менее, такая система игры в защите предусматривает опеку каждым из защитников определенного участка площадки

(зоны). Как видно из рисунка ниже, независимо от размещения игроков группы атаки, защитники (черные квадраты) всегда размещаются одинаково и обороняют определенную территорию площадки.

Зона является единым слаженным механизмом, который имеет определенную схему построения, перемещается слаженно, в зависимости от положения мяча на площадке. При зонной защите есть возможность наладить более организованную игру в защите, подстроиться под физические особенности игроков нападения, увеличить вероятность перехвата мяча, ограничить возможности проведения комбинаций соперником. Зона наиболее актуальна в игре против заслонов, однако, уязвима против команд со снайперами, у которых есть возможность совершать неприкрытые броски с периметра, особенно из угла площадки. Кроме того, личная защита является более мотивирующей и ответственной для игроков, поскольку каждый игрок держит ответ за действия определенного оппонента.

«Зона», напротив, дает возможность рассчитывать на подстраховку со стороны партнеров и избавление от чувства вины и ответственности. Персональная защита, кроме всего прочего, является более изнурительной для защитников, особенно если в атаке команда проведует стремительный баскетбол, то на личную защиту сил остается немного.

С целью минимизации недостатков одной из вышеперечисленных систем игры в защите, существует смешанный тип обороны в баскетболе. Согласно нему, некоторые игроки выстраивают зонную оборону, а некоторые лично опекают нападающих. Как правило, тренер принимает решение про использование смешанной защиты в случае адаптации к стилю игры соперника либо особенно тщательной опеки определенных игроков команды. Примером смешанной защиты можно считать построение зонной защиты по схеме 2-2 (участвует 4 человека, которые располагаются «по квадрату») плюс персональная опека снайпера команды.

3.Зачет: штрафной бросок (5 бросков)

Оценка:

«5»

«4»

«3»

юноши

3

2

1

девушки

2

1

-

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

Вид контроля - Оценка результатов выполнения нормативов.

Тема 41. Практическое занятие № 40.

Совершенствование ранее изученных элементов игры в Баскетбол. Бросок мяча с 2-х шагов. Учебная игра.

1.Выполнить разминку

Ходьба с постепенным увеличением скорости и переходом на бег.

Бег, бег с заданием: в стойке баскетболиста;
-правым, левым боком;
-спиной вперед;
-в защитной стойке с поворотом;
- «салки» в парах с касанием спины партнера.
Раздать мячи.

ОРУ с мячами в движении.

И.п.- узкая стойка, мяч перед собой

1-4-вращение мяча вокруг шеи

5-8- в другую сторону

2. и.п.- мяч у талии.

1-4- вращение мяча вокруг талии вправо

5-8- в другую сторону.

3. и.п. – о.с., ноги слегка согнуть

1-4- вращение мяча вокруг ног вправо

5-8- тоже, но влево

4. И.п- выпад правой

1,2,3,4- вращение мяча

5,6,7,8- тоже вокруг левой

5. И.п.-стойка ноги врозь

1,2,3,4- «восьмерки»

6. И.п. – стойка ноги врозь

1- вращение мяча вокруг шеи

2- вращение мяча вокруг туловища

3-4- «восьмерка»

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

2- и.п.

3- мах левой, мяч под ней в правую

4- и.п.

8. И.п.- о.с. , мяч внизу

1- выпад правой, мяч вверх

2- и.п.

3- выпад левой, мяч вверх

9. И.п.- о.с. , мяч внизу

1- подкинуть мяч вверх

2- сед

3-4-и.п.

10. И.п.-мяч между ступнями ног

1- прыжком подбросить мяч вверх-вперед, поймать

2-и.п.

3- прыжком подбросить вверх-назад, поймать

4-и.п.

11. Ходьба с ведением мяча под ногой

2.Повторить бросок мяча с 2-х шагов (см. 36)

3. Совершенствование ранее изученных элементов игры Баскетбол в учебной двухсторонней игре.

Вид контроля - Оценка результатов выполнения нормативов.

Тема 42. Практическое занятие № 41.

Зачет: скоростная выносливость. Зачет по разделу «Баскетбол».

Цель занятия: усвоение знаний о технике игры.

Задачи:

Образовательные: закрепить технику игры.

Воспитательные: воспитание чувства коллективизма;

Развивающие: развитие координационных способностей.

Задание

Освоить технику игры. Выполнить зачет: скоростная выносливость.

Методические указания по выполнению.

1. Изучить теоретический материал по заданной теме.

Алгоритм выполнения:

1. Выполнить разминку

Ходьба.

Ходьба с заданием.

Бег

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

Ходьба

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

ОРУ в кругу, взявшись за руки.

1. И.п. – о.с. ,взяться за руки

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

3,4- и.п.

5-8- с другой ноги

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

1- мах правой назад, руки вверх

2- и.п.

3- мах левой назад, руки вверх

4- и.п.

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

1- выпад правой, руки вверх

2- и.п.

3- выпад левой, руки вверх

4- и.п.

5-8- тоже вне круга

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

1,2- наклоны вправо

3-4- наклоны влево.

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

1- присед, руки вперед

2- и.п.

3- присед, руки вверх

4- и.п.

6. И.п.-о.с., ,руки сцеплены в локтях

1- мах правой вперед

2- мах правой назад

3- мах правой вперед

4- и.п.

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

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

Оценка

«5»

«4»

«3»

Юноши

11сек

12 сек

13 сек

Девушки

13 сек

14 сек

15сек

3.Выполнить броски по кругу в 6 корзи

оценка

«5»

«4»

«3»

юноши

5 попаданий

4 попадания

3 попадания

девушки

4 попадания

3 попадания

2 попадания

4.Совершенствование ранее изученных элементов.

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

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

Правила игры

Вопросы к зачету:

Основные нарушения правил?

Размеры площадки, высота до колец?

Сколько можно делать шагов с мячом в руках?

Как начинается игра?

Сколько времени дается на игру в баскетбол?

Сколько длится перерыв, взятый тренером в ходе игры?

После какого количества командных фолов, каждый последующий пробивается?

Из скольких игроков состоит команда?

За сколько фолов игрок удаляется с площадки?

10) Технические ошибки: « пробежка»; « двойное ведение».

Вид контроля - Оценка результатов выполнения нормативов.

Раздел 5: Волейбол

Тема 43. Практическое занятие № 42.

Техника безопасности на занятиях спортивных игр. Основы игры в Волейбол. Стойки, остановки, перемещения

1. Освоить технику: стойки, остановки, перемещения.

Техника перемещений.

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

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

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

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

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

2.Применить полученные данные в учебной игре

Вид контроля - Оценка результатов выполнения нормативов.

Тема 44. Практическое занятие № 43.

Прием, передача мяча сверху, снизу, сбоку одной, двумя. Жонглирование мяча.

1.Изучить теоретический материал по заданной теме.

Алгоритм выполнения:

1.Выполнить разминку

Ходьба

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

Бег, бег с ускорением

Ходьба

ОРУ в кругу

1. И.п. – узкая стойка ноги врозь

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

2. И.п. - узкая стойка ноги врозь

1-дугами на руку руки вверх, встать на носки

2-и.п.

3-дугами вперед руки вверх

4-и.п.

3. И.п. – узкая стойка ноги врозь

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

5,6,7,8 – круговое движение назад

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

1- встать на носки, руки вверх

2- и.п.

3- встать на носки, руки вперед

4-и.п.

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

1- поворот вправо

2-и.п.

3- поворот влево

4-и.п.

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

1,2,3- пружинящие приседы, руки вперед

4-и.п.

7. И.п. – о.с.

1-наклон

2-присед, руки вперед

3-наклон

4-и.п.

8. И.п.- упор сидя сзади

1- сед углом

2-сед с прямыми ногами

3-сед с согнутыми ногами

4-и.п.

9. И.п – упор лежа

1- упор лежа на кончиках пальцев

2-и.п.

3-упор лежа на кончиках пальцев

4-и.п.

10. И.п.- сед на пятках, взяться за стопы

1-выдвинуть таз вперед

2-и.п.

3-выдвинуть таз вперед

4-и.п.

11. Прыжки со скакалкой

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

Верхняя передача мяча. От успешного освоения верхней передачи во многом зависит обучение волейболу вообще. Изучение верхней передачи начинается с первых занятий и

совершенствуется на всех последующих, за исключением занятий по общей физической подготовке.

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

Верхняя передача мяча

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

- Ноги согнуты в коленях и расставлены, одна нога впереди.
 - Туловище находится в вертикальном положении
 - руки вынесены вперед-вверх и согнуты в локтях
- Собственно обработка мяча:
- руки соприкасаются с мячом на уровне лица над головой
 - кисти находятся в положении тыльного сгибания
 - пальцы слегка напряжены и согнуты, они плотно охватывают мяч, образуя своеобразную воронку (положения б, в на рисунке)
 - основная нагрузка при передаче падает преимущественно на указательные и средние пальцы
 - ноги и руки выпрямляются
 - разгибанием в лучезапястных суставах и эластичным движением пальцев, мячу придается нужное направление (положения г, д на рисунке).

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

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

Прием мяча снизу

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

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

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

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

Прием мяча сверху с падением

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

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

Прием мяча снизу одной рукой с падением.

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

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

Деленное

Прием мяча снизу одной рукой с падением

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

3. Освоить жонглирование мяча.

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

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

Юноши – «5» - 30; «4» - 25; «3» - 15

4. Применить полученные данные в учебной игре

Вид контроля - Оценка результатов выполнения нормативов.

Тема 45. Практическое занятие № 44.

Продолжение обучения приему, передаче мяча. Жонглирование мяча. Учебная игра.

1. Выполнить разминку

Ходьба

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

Бег, бег с ускорением

Ходьба

ОРУ в кругу

1. И.п. – узкая стойка ноги врозь

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

2. И.п. - узкая стойка ноги врозь

1-дугами на руку руки вверх, встать на носки

2-и.п.

3-дугами вперед руки вверх

4-и.п.

3. И.п. – узкая стойка ноги врозь

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

5,6,7,8 – круговое движение назад

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

1- встать на носки, руки вверх

2- и.п.

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

2.Продолжить разучивание технике приема передачи мяча сверху, снизу, с боку одной, двумя (см. тему 44).

3.Освоить жонглирование мяча.

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

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

Юноши – «5» - 30; «4» - 25; «3» - 15

4. Применить полученные данные в учебной игре

Вид контроля - Оценка результатов выполнения нормативов.

Тема 46. Практическое занятие № 45.

Обучение технике подачи: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Учебная игра.

1.Выполнить разминку

Ходьба

Ходьба с заданием – на внешнем своде стопы

Бег

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

Ходьба

Перестроение в колонну по два поворотом налево

ОРУ в парах

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

1-2- руки вверх подняться на носки

3-4-и.п.

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

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

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

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

1,2,3-наклоны направо

4-и.п.

5,6,7-наклоны налево

8-и.п.

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

1,2-присед

3-4-и.п.

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

1-присед

2-и.п.

3-присед

4-и.п.

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

1,2,3,4-наклоны

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

1-4-поворот на 360 в одну сторону

5-8-в другую сторону

8. И.п. – взять партнера за ноги

1-4-ходьба на руках вправо

5-8-и.п.

Следующие 8 счетов – влево

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

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

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

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

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

траектория движения мяча снизу-вверх должна быть возможно ближе к вертикальной, для чего кисть при подбрасывании во всех положениях параллельна опоре; подбрасывание мяча необходимо выполнять плавным движением руки с постепенным нарастанием скорости - это способствует оптимальному регулированию формы траектории и высоты подбрасывания мяча.

Замах осуществляют рукой назад в плоскости будущего ударного движения, при этом правое плечо отводят еще дальше назад. Одновременно с замахом игрок переносит вес тела на стоящую сзади ногу - проекция ОЦТ тела смещается к задней границе опоры. Обе ноги сгибают в коленях, стоящая сзади - несколько больше. Затем следует небольшая пауза. В основной фазе игрок выполняет встречное ударное движение, которое начинается с поворота тела вокруг вертикальной оси и выведения вперед правого плеча. Несколько позже в работу включают ноги; разгибаясь в коленях, они поднимают тело игрока вверх, несколько продвигают его вперед и совместно с движением поворота создают начальную скорость движения бьющей руки. Затем включают правую руку: маховым движением выводят к месту встречи с мячом. Одновременно с выведением руки вес тела переносят на стоящую впереди ногу - проекция ОЦТ тела смещается к передней границе опоры. Удар по мячу наносят напряженной кистью так, чтобы мяч дальше вперед и вверх. Пальцы должны обхватывать мяч и удерживать от соскальзывания, кисть и предплечье в момент удара составляют единый рычаг. Движения подбрасывания мяча, замаха и удара определенным образом сочетаются по времени выполнения. Возможны три варианта такого сочетания. В первом случае игрок сначала подбрасывает мяч, затем делает замах и выполняет удар по мячу. Такое сочетание характерно для начинающих игроков и не является оптимальным. Во втором случае игрок предварительно выполняет замах, затем подбрасывает мяч и производит удар. Такое сочетание характерно для выполнения подач на точность и некоторых видов планирующих подач. В третьем случае одновременно выполняют подбрасывание мяча и замах, затем следует удар по мячу. Такое сочетание несколько сложнее в координационном отношении, но более совершенно по своей организации.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

3. Применить полученные данные в учебной игре

Вид контроля - Оценка результатов выполнения нормативов.

Тема 47. Практическое занятие № 46.

Продолжение обучения подаче мяча. Совершенствование приема, передачи мяча.

Учебная игра.

1. Выполнить разминку

Ходьба

Ходьба с заданием – на внешнем своде стопы

Бег

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

Ходьба

Перестроение в колонну по два поворотом налево

ОРУ в парах

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

1-2- руки вверх подняться на носки

3-4-и.п.

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

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

- 5-8-первый опускает руки вниз, второй – противодействует ему.
3. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки сверху соединены.
1,2,3-наклоны направо
4-и.п.
5,6,7-наклоны налево
8-и.п.
4. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки сцеплены в локтях
1,2-присед
3-4-и.п.
5. И.п. – стоя спиной друг к другу, взяться за руки
1-присед
2-и.п.
3-присед
4-и.п.
6. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки на плечах партнера
1,2,3,4-наклоны
7. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки вверху соединены
1-4-поворот на 360 в одну сторону
5-8-в другую сторону
8. И.п. – взять партнера за ноги
1-4-ходьба на руках вправо
5-8-и.п.
Следующие 8 счетов – влево
9. И.п. – первый партнер в приседе, второй – стоя, кисть на голове первого
1,2,3,4-первый прыгает, второй нажимает кистью голову первого.
10.И.п. – стоя лицом друг к другу в стойке баскетболиста «осаливание» спины партнера.

2.Продолжить изучение нижней прямой, нижней боковой, верхней прямой, верхней боковой подачи (см. тему 46).

3.Применить полученные данные в учебной игре

Вид контроля - Оценка результатов выполнения нормативов.

Тема 48. Практическое занятие № 47.

Зачет: Прием, передача двумя руками сверху, снизу в движении. Учебная игра.

Алгоритм выполнения:

1.Выполнить разминку

Ходьба

Ходьба с заданием – на внешнем своде стопы

Бег

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

Ходьба

Перестроение в колонну по два поворотом налево

ОРУ в парах

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

1-2- руки вверх подняться на носки

3-4-и.п.

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

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

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

3. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки сверху соединены.
1,2,3-наклоны направо
4-и.п.
5,6,7-наклоны налево
8-и.п.
4. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки сцеплены в локтях
1,2-присед
3-4-и.п.
5. И.п. – стоя спиной друг к другу, взяться за руки
1-присед
2-и.п.
3-присед
4-и.п.
6. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки на плечах партнера
1,2,3,4-наклоны
7. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки вверху соединены
1-4-поворот на 360 в одну сторону
5-8-в другую сторону
8. И.п. – взять партнера за ноги
1-4-ходьба на руках вправо
5-8-и.п.
- Следующие 8 счетов – влево
9. И.п. – первый партнер в приседе, второй – стоя, кисть на голове первого
1,2,3,4-первый прыгает, второй нажимает кистью голову первого.
- 10.И.п. – стоя лицом друг к другу в стойке баскетболиста «осаливание» спины партнера.
- 2.Контроль. Прием передача двумя руками сверху снизу в движении.**

Вид контроля - Оценка результатов выполнения нормативов.

Тема 49. Практическое занятие № 48.

Нападающий удар. Тактика игры: командные действия. Учебная игра.

1.Выполнить разминку

Ходьба.

Ходьба с заданием.

Бег

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

Ходьба

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

ОРУ в кругу, взявшись за руки.

1. И.п. . – о.с. ,взяться за руки

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

3,4- и.п.

5-8- с другой ноги

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

1- мах правой назад, руки вверх

2- и.п.

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

2.Изучить технику нападающего удара

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

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

На третьем шаге (с толчковой ноги) происходит так называемое «напрыгивание»: стопорящее приземление на пятки. Затем выполняется взрывной перекал с пяток на носки ступней с целью выполнения прыжка вверх (перевода горизонтального импульса разбега в вертикальный импульс прыжка). При этом ноги сгибаются в коленях (чтобы сильнее оттолкнуться от пола за счет мышц бедра)! Одна стопа (толчковой ноги), как правило, располагается ближе по направлению к сетке. При напрыгивании не следует слишком

широко расставлять ноги. Если толчковая нога правая, а бьющая рука тоже правая, то биомеханика оптимальна. В случае разнобоя бьющей руки и толчковой ноги возникает так называемый "вертолет": стать выдающимся нападающим уже сложнее. Напрыгивание – очень важный элемент, не имеющий аналогов в других видах спорта. По сути, волейболистам приходится тормозить разбег (особенно при нападающем ударе с передней линии), но делать это очень своеобразно.

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

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

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

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

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

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

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

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

Отдельного рассмотрения требует техника перевода мяча. Самый сильный удар, как известно, "по ходу" (имеется ввиду по направлению разбега). Перевод "по линии" (с целью обойти блок, протиснувшись между антенной) возможен двумя способами: без поворота туловища (так нападает бразилец Джиба благодаря мощному плечу и хорошей кисти) и

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

3. Изучить технику игры.

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

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

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

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

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

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

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

Рис.1.

ТЕХНИКА ИГРЫ В НАПАДЕНИИ

Стойки, передвижения, исходные положения

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

С этой целью игрок принимает стойку, отличающуюся характером последующих действий. Для выполнения атакующего удара или блокирования — она высокая (рис. 1, а), для приема подачи — она средняя (рис. 1, б), для приема мяча от атакующего удара или отскокнвшего 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

Командные действия. Командные действия в нападении — это определенная система ведения игры. Основная задача команды — создать условия для выигрыша очка и подачи. Реализуют ее с помощью следующих систем: нападения со второй передачи игрока первой линии, нападения со второй передачи выходящего игрока задней линии и нападения с первой передачи сразу на удар.

Система нападения со второй передачи игрока первой линии

Она предполагает участие в атаке двух нападающих при передачах партнера, стоящего у сетки.

Такой способ нападения прост и способствует повышению надежности взаимодействия как при приеме подач, так и в момент нападающего удара, позволяет полностью использовать сильнейшие стороны своих нападающих.

Недостаток ее в том, что в завершающей стадии всех "тактических комбинаций участвуют только два нападающих, а это дает постоянное численное преимущество блокирующим противника. При этой системе нападения применимы три варианта организации нападающих действий: через игрока зоны 3, через игрока зоны 2, через игрока зоны 4.

Первые два варианта считают основными и широко используют волейболисты различной квалификации, третий применяют эпизодически. Когда в зоне 4 находится связующий, то обычно применяют смену мест между игроками зон 4 и 3.

Успех в игре во многом зависит от согласованности действий игроков первой и второй линии. Простейшие тактические взаимодействия определяются при передачах на удар игрока зоны 3, стоящего у сетки. В этом случае сильнейшие нападающие располагаются по диагонали в зонах 4 и 1.

Групповые действия

Тактические комбинации линии нападения организуют, изменяя характер передачи по высоте, длине, скорости, дистанции, а также прибегая к различным перемещениям нападающих у сетки с применением отвлекающих действий.

Примеры комбинаций:

1. Высокая передача в зону 4 (2) или средняя передача в зону 2 (4).
2. Прострельная передача в зону 4 или короткая передача за голову игроку зоны 2 (рис. 11).
3. Средняя (короткая) передача в зону 3 основному нападающему зоны 4, сместившемуся в эту зону, или средняя передача назад за голову игроку зоны 2 (рис. 12).

Взаимодействия нападающих при передаче игрока зоны 2 представляют собой определенную сложность, так как во многом зависят от правильного расположения и инициативных действий нападающего зоны 3.

Примеры:

1. Высокая или длинная передача нападающему в зону 4, средняя или короткая передача вспомогательному нападающему в зону 3.
2. То же, но атакует игрок зоны 3 со средней или короткой передачи после перемещения в зону 2 (рис. 13).
3. Взаимодействие с выходом игрока зоны 3 за спину игрока зоны 2. Передача на удар дается средней высоты. Нападающий в зоне 4 атакует со скоростной передачи (рис. 14).

Система нападения со второй передачи выходящего игрока задней линии

Она считается основной, что объясняется большими возможностями данного варианта нападения, при котором в атаке участвуют сразу три игрока и используется вся длина сетки. Значительно повышается роль связующего игрока, без мастерства которого нельзя рассчитывать на успех. Взаимодействия нападающих осуществляются в трех вариантах: с выходом игрока зоны 1; с выходом игрока зоны 6; с выходом игрока зоны 5.

Основными зонами для выхода нападающего считаются зоны 1 и 6. Выходы из зоны 5 применяют только квалифицированные волейболисты

К недостаткам системы можно отнести определенную сложность взаимодействия нападающих с выходящим игроком, которому приходится передавать мяч на удар после больших перемещений к сетке (6—7 м). Нужно также учитывать, что выход к сетке игрока задней линии значительно ослабляет защиту в момент перехода от нападения к обороне.

Групповые действия

В комбинациях могут участвовать 3—5 игроков. Их действия определяются тактической

задачей. Наиболее характерны следующие взаимодействия:

- принимающего подачу с выходящими игроками задней линии;
- выходящего игрока при второй передаче с нападающим;
- нападающего с выходящим игроком задней линии в момент передачи на удар;
- нападающих друг с другом в момент атаки.

Все комбинации включают в себя выход нападающих к сетке из своих зон, а также размен зон между ними. Самые результативные комбинации возникают при скрестных перемещениях нападающих. В этом случае дезорганизуется оборона противника и обеспечивается внезапность маневра.

Примерные взаимодействия:

1. Нападающий зоны 4 смещается в зону 3 для атаки с короткой передачи, а игрок зоны 3 перемещается за спину партнера для удара со средней передачи (рис. 15). Нападающий зоны 2 готовится завершить атаку в своей зоне (комбинация «крест»),
2. Нападающий зоны 3 имитирует удар перед связующим. Игрок зоны 2 смещается в зону 3 и завершает атаку из-за спины партнера. Игрок зоны 4 готовится к нападающему удару с длинной передачи.

Для этой системы нападения характерна комбинация «эшелон», в которой игрок зоны 4 имитирует атаку в зоне 3. Игрок зоны 2 готовится нападать в своей зоне, а завершает атаку игрок зоны 3 непосредственно из-за партнера. Эта комбинация может быть усложнена за счет подключения к месту атаки нападающего зоны 2 или игроков задней линии (рис. 16).

Система нападения с первой передачи

Это наиболее сложный способ организации нападения. В то же время, применяя ее в отдельные моменты игры, команда достигает максимальной результативности за счет ускорения темпа и внезапности атаки. Основная сложность заключается в необходимости точно выполнять передачу сразу на удар.

Трудность приема современной подачи ограничивает возможность регулярного применения этой системы. И все же после изменения правил игры, позволяющих после блокирования начинать контратаку, имея в запасе три касания, вновь ставится вопрос о широком применении этой системы. Она предполагает два варианта взаимодействия нападающих на краях и в центре сетки. Оба эти способа требуют от игроков постоянной готовности к атаке и четкого взаимодействия, что повышает требования к их физической и психологической подготовленности.

Групповые действия

В рамках данной системы нападающие заранее располагаются в пределах линии нападения. Такая позиция позволяет успешно нападать с укороченного разбега и в то же время гарантирует безошибочную и точную откидку мяча в любую зону нападения. Сравнительно простыми являются комбинации на краях сетки:

1. Первая передача адресована нападающему в зону 2 (из зоны 5). Нападающий этой зоны перемещается к сетке и в прыжке в зависимости от блока принимает решение атаковать (без блока против одного блока) или (при двойном блоке) произвести откидку партнерам в зону 3 или 4. Так же поступает игрок зоны 4, если первая передача адресуется ему.
2. Вариант взаимодействия — забегание игрока зоны 3 на передачу («откидку») назад за голову в зону 2. Первая передача направлена между зоной 2 и 3. Нападающий 2-й зоны перемещается на удар и в прыжке определяет целесообразность дальнейшего развития атаки; при двойном блоке производит короткую передачу за себя или в зону 4. Если в линии нападения игрок зоны 3 левша, то такая комбинация успешно осуществляется в зоне 4.

Индивидуальные действия

Для успеха в игре важно целесообразно действовать без мяча и с мячом, выполняя подачи, передачи и нападающие удары. Эффективность индивидуальных тактических действий в нападении всегда связана с проявлением игровой активности, инициативы, с умением

видеть площадку, правильно оценивать игровую ситуацию и мгновенно принимать нужное решение.

Выбор места — это основа тактической деятельности волейболиста. От правильного выбора позиции при передачах и нападающих ударах у сетки зависит их результативность. Выбирая место для второй передачи, игрок должен хорошо видеть своих партнеров по команде и блокирующих противника и всегда быть готовым исправить ошибку при неточном приеме подачи.

Не менее важны подготовительные действия при нападающем ударе. Они складываются из принятия соответствующей предварительной позиции готовности (смещение назад, в сторону, переступания и т. п.) и выхода на удар (разбег). Характер перемещений и прыжок на удар обусловлены местом действия (зоной) и тактической задачей, которую решает игрок в общекомандном плане. Так, если нападение ведется со второй передачи, нападающим целесообразно расположиться в 4—5 м от сетки и использовать максимальный разбег при нападающих ударах. При системе нападения с первой передачи, сразу на удар, нападающие крайних зон (4 и 2) должны находиться в пределах линии нападения. В современном волейболе особое место отводится начальной позиции и умению игрока зоны 3 взаимодействовать со связующим на опережение блока (прыжок нападающего опережает начало передачи на удар). Таких нападающих называют игроками «первого темпа» и им чаще поручается начало тактической комбинации, в которой они своими действиями сковывают действия центрального блокирующего противника. Главным оружием таких игроков в атаке является нападающий удар «на взлете» или с короткой подачи.

Тактика подачи. Выполняя подачу, игрок старается выиграть очко или затруднить противнику прием и организацию комбинационной атаки.

Чаще других используют планирующую подачу. Индивидуальная тактика строится на четком понимании, куда и как подавать в данный момент игры. Благодаря точности и силе удара волейболист старается направить мяч в наиболее уязвимое место на площадке противника: на игрока, слабо владеющего приемом подачи; на игрока, вышедшего на замену; в зону выхода связующего. Результативность подачи возрастает, если она будет неожиданной для противника. Этого достигают сменой способа подачи, изменением траектории планирующей подачи и дополнительным вращением мяча при других способах подачи. На летних площадках берутся в расчет метеорологические условия (солнце, ветер и т. п.), что также способствует повышению эффективности подачи.

Тактика передачи. Степень владения передачей обуславливает успешность применения любой системы нападения. Основная цель игрока, выполняющего передачу, — создать партнеру возможно лучшие условия для продолжения тактической комбинации или завершения атаки. Одновременно преследуют цель затруднить действия блокирующих противника. Грамотное выполнение передачи возможно только при правильной оценке обстановки, что в свою очередь определяется уровнем тактического мышления и быстротой ориентировки на площадке. Для этого передающий игрок внимательно наблюдает за игрой своей команды и действиями противника. Он исходит из того, что передача на удар адресуется партнеру с возможной точностью, что для завершающего удара в первую очередь используется нападающий, который в данный момент находится в наиболее выгодной позиции и активно действует в игре. Для успешной комбинационной игры ему необходимо варьировать расстояние, высоту и скорость передачи, а также постоянно подкреплять свои действия отвлекающим движением.

Окончательная конкретизация тактической задачи определяется системой нападения, которая предопределяет решение вопроса о способе и характере взаимодействия пасующего с нападающим при передаче на удар.

Тактика нападающего удара — это основное средство решения задач нападения. Возможность блокирования мяча на стороне противника предъявляет высокие требования к физической, технико-тактической и психологической подготовленности нападающих.

Индивидуальная тактика строится не столько на силе самого удара, сколько на его внезапности. Чем шире технический диапазон нападающего, тем легче ему решать тактические задачи, возникающие в различных игровых ситуациях. Определяя направление атаки, нападающий мгновенно оценивает обстановку на площадке противника, характер передачи на удар и выбирает наиболее эффективный способ атаки.

Действуя в крайних зонах, он сочетает сильные удары по ходу и по боковой линии с косыми ударами (из зоны 4 по зоне 4, из зоны 2 по зоне 2), а также применяет удары по блоку — в аут. В центре сетки нападающие чаще всего применяют более сложные технические способы атаки — удары с переводом и поворотом туловища, обманные удары и удары после имитации передачи мяча. Игрок третьей зоны обязан свободно владеть скоростным взаимодействием со связующим и сочетать атаку с обычных передач с ударами «на взлете» и с короткой передачи. Он должен уметь завершать тактические комбинации в роли нападающего «первого» и «второго темпа».

4. Применить полученные данные в учебной игре

Вид контроля - Оценка результатов выполнения нормативов.

Тема 50. Практическое занятие № 49.

Нападающий удар с различных подач. Зачет: Жонглирование мяча.

1. Выполнить разминку

Ходьба.

Ходьба с заданием.

Бег

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

Ходьба

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

ОРУ в кругу, взявшись за руки.

1. И.п. – о.с. ,взяться за руки

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

3,4- и.п.

5-8- с другой ноги

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

1- мах правой назад, руки вверх

2- и.п.

3- мах левой назад, руки вверх

4- и.п.

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

1- выпад правой, руки вверх

2- и.п.

3- выпад левой, руки вверх

4- и.п.

5-8- тоже вне круга

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

1,2- наклоны вправо

3-4- наклоны влево.

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

1- присед, руки вперед

2- и.п.

3- присед, руки вверх

4- и.п.

6. И.п.- о.с., руки сцеплены в локтях

1- мах правой вперед

2- мах правой назад

3- мах правой вперед

4- и.п.

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

1,2,3- наклоны прогнувшись

4- и.п.

8. И.п.- о.с., взяться за руки 1-2- «пистолет» на правой , руки вперед

3-4- и.п.

5-8- на другой ноге

9. И.п.- стоя в затылок друг другу, руки на поясе впереди стоящего.

10. Ходьба на месте с разминанием кистей.

2.Изучить технику нападающего удара (см. тему № 49).

3.Контроль. Жонглирование над собой.

«5»

«4»

«3»

Юноши

25

23

20

Девушки

20

18

15

Вид контроля - Оценка результатов выполнения нормативов.

Тема 51. Практическое занятие № 50.

**Тактические действия в игре: групповые действия, индивидуальные действия.
Учебная игра.**

1.Выполнить разминку

Ходьба.

Ходьба с заданием.

Бег

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

Ходьба

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

ОРУ в кругу, взявшись за руки.

1. И.п . – о.с. ,взяться за руки

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

3,4- и.п.

5-8- с другой ноги

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

1- мах правой назад, руки вверх

2- и.п.

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

2.Изучить тактические действия в игре (см. тему 49).

3.Применить полученные данные в учебной игре.

Вид контроля - Оценка результатов выполнения нормативов.

Тема 52. Практическое занятие № 51.

Зачет: Подача мяча в зоны. Нападающий удар.

1.Выполнить разминку.

Ходьба.

Ходьба с заданием.

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

Бег с заданием.

Ходьба с восстановлением дыхания.

ОРУ с мячом в кругу.

и.п.- узкая стойка, мяч перед собой

1-4-вращение мяча вокруг шеи

5-8- в другую сторону

2. и.п.- мяч у талии.

1-4- вращение мяча вокруг талии вправо

5-8- в другую сторону.

3. и.п. – о.с., ноги слегка согнуть

1-4- вращение мяча вокруг ног вправо

5-8- тоже, но влево

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

2.Контроль. Подача мяча в зоны. Нападающий удар

Оценка:

«5»

«4»

«3»

юноши

5

4

3

девушки

4

3

2

3.Применить полученные данные в учебной игре.

Вид контроля - Оценка результатов выполнения нормативов.

Раздел 1.2. Легкая атлетика
Тема 53. Практическое занятие № 52.
ОРУ. СБУ. Прыжок в длину с места. Воспитание выносливости.

1.Выполнить разминку.

ОРУ 2 комплекс:

- 1) и.п. – о.с. руки на поясе
1 – правую назад на носок, руки вверх (вдох)
2 – и.п.
3 – левую назад на носок, руки вверх (вдох; прогнуться)
4 – и.п.
- 2) и.п. – руки вверху
1-4 – круг руками вперед
1-4 – круг руками назад (в произвольной форме)
- 3) и.п. – руки на поясе
1 – правую в сторону, наклон касаясь к ней
2 – и.п.
3 – левую в сторону, наклон касаюсь к ней
4 – и.п.
- 4) и.п. – руки на поясе
1 – выпад правой вперед, руки на колено
2-3 – пружинистые покачивания
4 – и.п., тоже самое левой
- 5) и.п. – руки в стороны
1 – присед, руки вперед
2 – встать, руки в сторону
3 – присед, руки вперед
4 – встать, руки в сторону
- 6) и.п. – правая перед левой, руки на поясе
1-2 – наклоны, руками коснуться голеностопа
3-4 – то же самое, левая перед правой (правую убрать назад, ноги в коленях не сгибать)
- 7) и.п. – упор лежа
Сгибание и разгибание рук
Юноши – 12-15 раз
Девушки – 6 - 8 раз
- 8) и.п. – ст. ноги врозь, руки в стороны подскок на двух, хлопок руками вверх, ноги вместе.

СБУ

Бег спиной вперед. При этом старайтесь отталкиваться каждый раз как можно сильнее.

Подскоки. То же, что и многоскоки, только акцент прыжков не вперед, а вверх. При этом приземляться нужно на обе ноги, а отталкивать одной по очереди. Это позволит нагружая мышцы ног, ослабить нагрузку на суставы и позвоночник.

Колесо. Похоже на бег с высоким подниманием бедра, только сложнее. В момент, когда поднимаете бедро максимально вверх, выбрасывайте вытянутый носок максимально вперед. Получится своеобразный бег с воображаемыми ударами каждой ногой.

Выпрыгивания. Присев, сразу выпрыгивайте вверх и вперед, оттолкнувшись обеими ногами. При приземлении сразу же приседайте и выпрыгивайте вновь, превратив это в непрерывный процесс на всей дистанции. Это очень мощное и тяжелое упражнение, Которое развивает мощность ног и всего тела.

2.Выполнение прыжка в длину с места.

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

- подготовку к отталкиванию;
- отталкивание;
- полет;

- приземление (рис. 19).

Рис. 19. Прыжок в длину с места

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

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

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

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

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

Норматив:

«5» (отлично)

«4» (хорошо)

«3» (удовл)

Юноши

230

210

195

Девушки

165

145

135

Вид контроля - Оценка результатов выполнения нормативов.

Тема 54. Практическое занятие № 53.

ОРУ. СБУ. Совершенствование техники низкого старта и стартового разгона.

1. Выполнить разминку

ОРУ

1) и.п. – узкая стойка ноги врозь, кисти рук в замок

1 -приподняться на носки, руки вперед (кисти развернуть)

2 -и.п.

3 -приподняться на носки, руки вверх (кисти разомкнуть)

4 -и.п.

2) и.п. – о.с.; правая рука вверх

1-4 -круговые движения руками, правая вперед, левая назад и наоборот

3) и.п. – стойка ноги врозь; руки к плечам

- 1 - коленом правой коснуться локтя левой руки
- 2 - и.п.
- 3 - коленом левой коснуться локтя правой руки
- 4 - и.п. (спину держать прямо)
- 4) и.п. – правая перед левой, руки на поясе
- 1-2 – наклоны, руками коснуться голеностопа
- 3-4 – то же самое, левая перед правой (правую убрать назад, ноги в коленях не сгибать)
- 5) и.п. – о.с. руки на поясе
- 1 – правую назад на носок, руки вверх (вдох)
- 2 – и.п.
- 3 – левую назад на носок, руки вверх (вдох; прогнуться)
- 4 – и.п.
- 6) и.п. – руки вверху
- 1-4 – круг руками вперед
- 1-4 – круг руками назад (в произвольной форме)
- 7) и.п. – о.с. руки на поясе
- 1 – правую в сторону, наклон касаясь к ней
- 2 – и.п.
- 3 – левую в сторону, наклон касаются к ней
- 4 – и.п. (ноги в коленях не сгибать)
- 8) и.п. – ноги на ширине плеч
- 1 – присед, руки вперед
- 2 – встать, руки в сторону
- 3 – присед, руки вперед
- 4 – встать, руки в стороны (спину держим прямо)

СБУ

Бег спиной вперед. При этом старайтесь отталкиваться каждый раз как можно сильнее.

Подскоки. То же, что и многоскоки, только акцент прыжков не вперед, а вверх. При этом приземляться нужно на обе ноги, а отталкивать одной по очереди. Это позволит нагружая мышцы ног, ослабить нагрузку на суставы и позвоночник.

Колесо. Похоже на бег с высоким подниманием бедра, только сложнее. В момент, когда поднимаете бедро максимально вверх, выбрасывайте вытянутый носок максимально вперед. Получится своеобразный бег с воображаемыми ударами каждой ногой.

Выпрыгивания. Присев, сразу выпрыгивайте вверх и вперед, оттолкнувшись обеими ногами. При приземлении сразу же приседайте и выпрыгивайте вновь, превратив это в непрерывный процесс на всей дистанции. Это очень мощное и тяжелое упражнение, которое развивает мощность ног и всего тела.

2.Закрепление техники низкого старта и стартового разгона. (см. Тема № 2)

Вид контроля - Оценка результатов выполнения нормативов.

Тема 55. Практическое занятие № 54.

ОРУ. СБУ. Совершенствование техники метания гранаты. Техника эстафетного бега (4x100, 4x400).

1.Выполнить разминку.

ОРУ.

- 1) и.п. – стоя спиной друг к другу, руки на уровне груди
- 1 – поворот в правую сторону, коснуться ладонями рук
- 2 – поворот в левую сторону, коснуться ладонями рук
- 3 – 4 – то же.
- 2) и.п. – стоя лицом друг к другу, руки на плечах партнера, широкая стойка ноги врозь
- 1 - 3 – наклоны вперед (давить на плечи партнера)

4 – и.п.

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

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

1 – присед на правой

2 – и.п.

3 – присед на левой

4 – и.п.

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

1 – присед (нужно давить на спину партнера)

2 – встать (нужно давить на спину партнера)

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

1 – полноценный присед

2 – выпрямить ноги

3 – согнуть ноги

4 – встать (давить на спину партнера)

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

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

3 - 4 – второй номер

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

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

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

СБУ

Бег с высоким подниманием бедра. Бедро поднимаете до уровня параллельности земли.

Бег с захлестом голени. Голень захлестываете так, чтобы пяткой коснуться ягодиц.

Бег боком, приставным шагом. За один отрезок смените ведущую ногу несколько раз, развернувшись вперед другим плечом.

Многоскок (Олений бег). Делаете прыжки поочередно каждой ногой с акцентом вперед. То есть бег прыжками, стараясь каждый раз прыгнуть как можно дальше. При этом колено передней ноги выносите как можно выше.

2.Выполнение метание гранаты.

2.1. Техника (см. тему № 5)

2.2.Ошибки, допускаемые при метании

Таз и правая нога слишком вывернуты вправо.

Метающая рука не полностью выпрямлена.

При броске метающая рука слишком отводится в сторону от туловища.

При броске голова и верхняя часть туловища отклоняются влево.

Левая нога «стопорит», в результате чего метатель сгибается в пояснице.

Правая нога выставлена вперед, поэтому невозможно нормальное перенесение усилия.

Контрольный норматив:

юноши - «5» - 32м; «4»- 28м; «3»- 23м (граната-700 гр.)

Девушки - «5»-18м; «4»-14м; «3»-12м (граната-500 гр.)

3. Освоить технику эстафетного бега

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).

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 переключением бегуном принятой эстафеты из одной руки в другую) в эстафете 4x100 м менее эффективен.

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

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

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

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

Вид контроля - Оценка результатов выполнения нормативов.

Тема 56. Практическое занятие № 55.

ОРУ. СБУ. Техника эстафетного бега. Бег на средние дистанции: 500 м – дев., 1000 м – юн. На результат.

1.Выполнение разминки

ОРУ 2 комплекс:

1) и.п. – о.с. руки на поясе

1 – правую назад на носок, руки вверх (вдох)

2 – и.п.

3 – левую назад на носок, руки вверх (вдох; прогнуться)

4 – и.п.

2) и.п. – руки вверх

1-4 – круг руками вперед

1-4 – круг руками назад (в произвольной форме)

3) и.п. – руки на поясе

1 – правую в сторону, наклон касаясь к ней

2 – и.п.

3 – левую в сторону, наклон касаюсь к ней

4 – и.п.

4) и.п. – руки на поясе

1 – выпад правой вперед, руки на колено

2-3 – пружинистые покачивания

4 – и.п., тоже самое левой

5) и.п. – руки в стороны

1 – присед, руки вперед

2 – встать, руки в сторону

3 – присед, руки вперед

4 – встать, руки в сторону

6) и.п. – правая перед левой, руки на поясе

1-2 – наклоны, руками коснуться голеностопа

3-4 – то же самое, левая перед правой (правую убрать назад, ноги в коленях не сгибать)

7) и.п. – упор лежа

Сгибание и разгибание рук

Юноши – 12-15 раз

Девушки – 6 - 8 раз

8) и.п. – ст. ноги врозь, руки в стороны подскок на двух, хлопок руками вверх, ноги вместе.

2.Продолжать обучение техники эстафетного бега.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

3.Выполнить контрольный норматив: 500м – дев, 1000м – юн.

Оценка

5

4

3

5

4

3

Бег 500 м (мин. сек)

2.00

2.10

2.20

Бег 500 м (мин. сек)

4.31

4.52

5.02

Вид контроля - Оценка результатов выполнения нормативов.

Тема 57. Практическое занятие № 56.

ОРУ. СБУ. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Бег на длинные дистанции.

1.Выполнить разминку.

ОРУ

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

1 – поворот в правую сторону, коснуться ладонями рук

2 – поворот в левую сторону, коснуться ладонями рук

3 – 4 –то же.

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

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

4 – и.п.

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

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

1 – присед на правой

2 – и.п.

3 – присед на левой

4 – и.п.

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

1 – присед (нужно давить на спину партнера)

2 – встать (нужно давить на спину партнера)

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

1 – полноценный присед

2 – выпрямить ноги

- 3 – согнуть ноги
 4 – встать (давить на спину партнера)
 7) и.п. – сед. напротив друг друга, носки ног находятся у колен партнера, упор руками сзади
 1 - 2– выполняют перенос ног по углом через ноги партнера первый номер
 3 - 4 – второй номер
 8) и.п. – сидя напротив друг друга, упор на предплечьях, стопы ног соединены
 1 – 4 – с помощью партнера выполняем упражнение «Велосипед» ноги не отпускать
 9) и.п. – упор лежа, партнер держит ноги за голеностоп – сгибаем и разгибаем руки (по очереди)

СБУ

Бег спиной вперед. При этом старайтесь отталкиваться каждый раз как можно сильнее.

Подскоки. То же, что и многоскоки, только акцент прыжков не вперед, а вверх. При этом приземляться нужно на обе ноги, а отталкивать одной по очереди. Это позволит нагружая мышцы ног, ослабить нагрузку на суставы и позвоночник.

Колесо. Похоже на бег с высоким подниманием бедра, только сложнее. В момент, когда поднимаете бедро максимально вверх, выбрасывайте вытянутый носок максимально вперед. Получится своеобразный бег с воображаемыми ударами каждой ногой.

Выпрыгивания. Присев, сразу выпрыгивайте вверх и вперед, оттолкнувшись обеими ногами. При приземлении сразу же приседайте и выпрыгивайте вновь, превратив это в непрерывный процесс на всей дистанции. Это очень мощное и тяжелое упражнение, которое развивает мощность ног и всего тела.

2. Освоение прыжка в длину с разбега

Техника прыжка в длину с разбега.

Способ «ножницы» иначе «шаги в воздухе», «бег по воздуху», способствует более устойчивому положению и сохранению равновесия в полете, а попеременное растягивание передних групп мышц ног и туловища – вынесению ног перед приземлением.

После взлета «в шаг» прыгун выпускает маховую ногу и отводит ее назад, а толчковую выносит вперед. Происходит смена положения ног, как в беге. При этом рука, одноименная с толковой ногой, слегка разгибаясь в локтевом суставе, опускается вниз, отводится назад и круговым движением поднимается вверх. Другая рука из положения в момент вылета назад – в сторону другой через верх выносится вперед, круговыми движением руками в сочетании с беговыми движениями ног способствуют сохранения равновесия. Приземляясь, прыгун выносит маховую ногу вперед, присоединяет ее к толковой и разгибает обе ноги в коленях. Руки через верх идут вперед. Таким образом выполняется 2,5 «шага» в воздухе. Некоторые прыгуны делают 3,5 шага.

3. Освоение техники бега на длинные дистанции.

Техника бега на длинные дистанции:

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

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

Основной и ведущей в беге является «работа» ног, анализ которой принято начинать с момента постановки стопы на грунт. Наиболее рациональной является постановка ноги с передней части наружного свода стопы с последующим перекатом на всю стопу (5, 10, 15).. Тогда уменьшается тормозное действие переднего толчка, сокращается его длительность,

лучше сохраняется поступательное движение бегуна вперед. Рассматриваемая нами постановка возможно лишь при наличии небольшого наклона туловища вперед и при высокой работе рук.

До момента вертикали (последующие кадры), мышцы бегуна, растягиваясь и напрягаясь, подготавливаются к сокращению в фазе отталкивания. Внешним признаком хорошего и эффективного отталкивания от грунта является полное и законченное выпрямление толчковой ноги во всех суставах в сочетании с активным выносом вперед – вверх бедра маховой ноги, что существенно усиливает мощность толчка. Задний толчок выполняется очень эффективно (3, 8, 13, 18), угол отталкивания равен примерно 50 градусам. В момент окончания заднего толчка голова должна держаться прямо, взгляд направлен вперед. При движении назад локоть руки идет назад – наружу, угол сгибания уменьшается, а при движении вперед кисть идет несколько внутрь, к средней линии туловища. Высокая работа рук позволяет увеличить частоту движений и, как следствие этого, повысить скорость бега (9,18).

Ритм дыхания согласовывается с частотой беговых шагов и индивидуален для каждого спортсмена. Исследования показали, что более выгодным является частое дыхание, в лучшей мере обеспечивающее организм кислородом. Целесообразнее всего применять смешанный тип дыхания с преобладанием диафрагмального (брюшного) дыхания. Это способствует улучшению кровообращения.

Вид контроля - Оценка результатов выполнения нормативов.

Тема 58. Практическое занятие № 57.

ОРУ. СБУ. Бег на длинные дистанции. Бег 2 км – дев., 3 км – юн. На результат.

1.Выполнить разминку.

ОРУ.

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

4 – и.п.

7) и.п. – о.с.

1 – наклон, руки скрестно касаются задней части бедра

2 – и.п.

8) и.п. – стойка ноги врозь

1 – руки вверх (прогнуться)

2 – наклон касаясь

3 – присед, руки вперед

4 – и.п.

9) и.п. – о.с. – подскоки – 10 на левой, 10 на правой, 10 на двух (2 серии)

СБУ.

Бег с высоким подниманием бедра. Бедро поднимаете до уровня параллельности земли.

Бег с захлестом голени. Голень захлестываете так, чтобы пяткой коснуться ягодиц.

Бег боком, приставным шагом. За один отрезок смените ведущую ногу несколько раз, развернувшись вперед другим плечом.

Многоскок (Олений бег). Делаете прыжки поочередно каждой ногой с акцентом вперед. То есть бег прыжками, стараясь каждый раз прыгнуть как можно дальше. При этом колено передней ноги выносите как можно выше.

2.Выполнить контрольный норматив: бег 2 км – дев., 3 км – юн. На результат.

Контрольный норматив:

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

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

Вид контроля - Оценка результатов выполнения нормативов.

Тема 59. Практическое занятие № 58.

ОРУ. СБУ. Кроссовая подготовка. Бег на длинные дистанции.

1.Выполнение разминки

ОРУ – 4 комплекс

1) и.п. – руки согнутые перед грудью

1 – рывки согнутыми руками

2 – рывок, правая вверх, левая вниз

3 – рывки согнутыми руками

4 – рывок, левая вверх, правая вниз

2) и.п. – стойка ноги врозь, руки вверх

1 – круг правой рукой вперед

2 – круг левой рукой вперед

3-4 – 2 круга обеими руками вперед

3) и.п. – стойка ноги врозь, руки за голову

1 – присед, достать пр. локтем левого колена

2 – и.п.

3 – присед, достать л. локтем правого колена

4 – и.п.

4) и.п. – широкая стойка ноги врозь, взяться руками за голеностоп

1 – присед на правой

2 – и.п.

3 – присед на левой

4 – и.п.

5) и.п. – стойка ноги врозь, руки на поясе

1 – наклон назад (сгибая колени), коснуться руками пяток

2 – и.п.

3 – наклон касаясь вперед

4 – и.п.

6) и.п. – стойка ноги врозь, руки к плечам (локти вперед)

1 – взмах согнутой правой, коленом коснуться левого локтя

2 – взмах согнутой левой, коленом коснуться правого локтя

3 – взмах согнутой правой, коленом коснуться левого локтя

4 – взмах согнутой левой, коленом коснуться правого локтя

7) и.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны

1 – наклон касаясь

2 – руки в сторону

3 – прыжок, ноги вместе, руки вверх

4 – прыжок, ноги врозь, руки в стороны

8) и.п. – руки на поясе

1-4 – прыжки на двух с поворотом на 90 градусов в левую сторону

5-8 – тоже самое в правую сторону

2.Выполнение бега на длинные дистанции.

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

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

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

До момента вертикали (последующие кадры), мышцы бегуна, растягиваясь и напрягаясь, подготавливаются к сокращению в фазе отталкивания. Внешним признаком хорошего и эффективного отталкивания от грунта является полное и законченное выпрямление толчковой ноги во всех суставах в сочетании с активным выносом вперед – вверх бедра маховой ноги, что существенно усиливает мощность толчка. Задний толчок выполняется очень эффективно (3, 8, 13, 18), угол отталкивания равен примерно 50 градусам. В момент окончания заднего толчка голова должна держаться прямо, взгляд направлен вперед. При движении назад локоть руки идет назад – наружу, угол сгибания уменьшается, а при движении вперед кисть идет несколько внутрь, к средней линии туловища. Высокая работа рук позволяет увеличить частоту движений и, как следствие этого, повысить скорость бега (9,18).

Ритм дыхания согласовывается с частотой беговых шагов и индивидуален для каждого спортсмена. Исследования показали, что более выгодным является частое дыхание, в лучшей мере обеспечивающее организм кислородом. Целесообразнее всего применять смешанный тип дыхания с преобладанием диафрагмального (брюшного) дыхания. Это способствует улучшению кровообращения.

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

3.Выполнить кроссовую подготовку.

Кроссовая подготовка 1500 метров.

3. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ:

Интернет – ресурсы:

1. ЭБС «Университетская библиотека online».