МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ

краевое государственное автономное

профессиональное образовательное учреждение

«Емельяновский дорожно-строительный техникум»

**ФОНД**

**ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

#### По учебной дисциплине

#### *ОУП.06 Физическая культура*

(наименование дисциплины)

*23.01.06 Машинист дорожных и строительных машин*

(код и наименование специальности)

Рассмотрено на заседании

МО профессионального цикла

дисциплин

Протокол №\_\_\_\_

от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_202\_\_г.

Председатель МО

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ М.П. Картель

подпись

Емельяново

Фонд оценочных средств составлен в соответствии с рабочей программой, разработанной на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по *23.01.06 Машинист дорожных и строительных машин,* утверждённого приказом Министерства образования и науки РФ от 22 апреля 2014 г. №376

Организация - разработчик:

Краевое государственное автономное профессиональное образовательное учреждение «Емельяновский дорожно-строительный техникум»

Разработчики:

Петрова Александра Михайловна – преподаватель физической культуры краевого государственного автономного профессионального образовательного учреждения «Емельяновский дорожно-строительный техникум»

# СОДЕРЖАНИЕ

|  |  |
| --- | --- |
|  | стр. |
| Общие положения |  |
| ПАСПОРТ фонда оценочных средств |  |
| Таблица 1 – Оценочные средства |  |
| контрольно-Оценочные средства текущего контроля |  |
| Практические и лабораторные работы (критерии оценки) |  |
| тестовые задания (критерии оценки) |  |
| Вопросы для текущего контроля (критерии оценки) |  |
| контрольно-Оценочные средства внеаудиторной самостоятельной работы и критерии оценок |  |
| контрольно-Оценочные средства промежуточной аттестации и критерии оценок |  |

**1. Общие положения**

Рабочая программа учебной дисциплины ОУП.06Физическая культура – является частью основной профессиональной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО *23.01.06 Машинист дорожных и строительных машин*

Форма промежуточной аттестации по учебной дисциплине – дифференцированный зачет.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | ***Промежуточная аттестация*** | ***Форма проведения*** |
| *1 семестр* | *Дифференцированный зачет* | *Сдача нормативов* |
| *2 семестр* | *Дифференцированный зачёт* | *Сдача нормативов* |
| *3 семестр* | *Дифференцированный зачёт* | *Сдача нормативов* |

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

**У1** - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

**знать:**

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

**З1**- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

**З2** - основы здорового образа жизни.

Должен обладать **общими компетенциями**, включающими в себя способность:

ОК1. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным критериям;

ОК2. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности;

ОК3. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие;

ОК4. Работать в коллективе и команде.эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами;

ОК5. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;

ОК6. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей;

ОК7. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;

ОК8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

ОК9. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности;

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Код компетенции** | **Умения** | **Знания** |
| **ОК 08.** Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | **Уок8/1**использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; **Уок8/2**применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; **Уок8/3**пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности) | **Зок8/1**роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  **Зок8/2**основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности); **Зок8/3** средства профилактики перенапряжения |

.

**ПАСПОРТ**

**ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

**по дисциплине** *ОУП.06Физическая культура*

(наименование дисциплины)

Таблица 1. Оценочные средства учебной дисциплины

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Контролируемые разделы (темы)** | **Наименование оценочного средства** | Проверяемые У, З, ОК, ПК |
| ТБ при занятиях лыжной подготовкой. Первая помощь при обморожении | Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Одевание лыж. Одежда и обувь для занятий на лыжах. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода и одновременного одношажного хода. | Уок8/1,Уок8/2,Уок8/3,Зок8/1,Зок8/2,Зок8/3 |
| Переход с попеременных ходов на одновременные | Движение маховой ноги в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. Отталкивание ногой в одновременном одношажном ходе. Переход с попеременных ходов на одновременные виды лыжного спорта. | Уок8/1,Уок8/2,Уок8/3,Зок8/1,Зок8/2,Зок8/3 |
| Переход с одновременных на попеременные ходы | Переход с одновременных ходов на попеременные. Отталкивание ногой в одновременном двухшажном коньковом ходе. Развитие быстроты. | Уок8/1,Уок8/2,Уок8/3,Зок8/1,Зок8/2,Зок8/3 |
| Коньковый ход | Совершенствование техники выполнения конькового хода. Развитие выносливости. Прохождение дистанции 5,0 км.  Самостоятельная работа.  Катание на лыжах, коньках в свободное время. | Уок8/1,Уок8/2,Уок8/3,Зок8/1,Зок8/2,Зок8/3 |
| ТБ при занятиях гимнастикой. Повороты, перестроения, висы, упоры. | Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте.  *юноши*  Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы.  Опорный прыжок (конь в длину, высота 110-115см).  *девушки*  Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Развитие силовых способностей. Основы ритмической гимнастики. | Уок8/1,Уок8/2,Уок8/3,Зок8/1,Зок8/2,Зок8/3 |
| Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте. | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте.  *юноши*  Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы.  Опорный прыжок (конь в длину, высота 110-115см).  *девушки*  Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Развитие силовых способностей. Основы ритмической гимнастики. | Уок8/1,Уок8/2,Уок8/3,Зок8/1,Зок8/2,Зок8/3 |
| Перекладина | *юноши*  Подтягивание на перекладине. ОРУ на месте.  *девушки*  Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Упражнение на гимнастической скамейке. Базовые шаги аэробики. Развитие выносливости и координации  Самостоятельная работа.  Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий. | Уок8/1,Уок8/2,Уок8/3,Зок8/1,Зок8/2,Зок8/3 |
| Тренировка основных групп мышц | Круговой метод тренировки основных групп мышц спины . рук , ног. | Уок8/1,Уок8/2,Уок8/3,Зок8/1,Зок8/2,Зок8/3 |
| Техника выполнения толчка | Техника выполнения толчка гири | Уок8/1,Уок8/2,Уок8/3,Зок8/1,Зок8/2,Зок8/3 |
| Упражнения с гантелями | Упражнения с гантелями для основных групп мышц. Специальные упражнения. | Уок8/1,Уок8/2,Уок8/3,Зок8/1,Зок8/2,Зок8/3 |
| Техника выполнения рывка | Техника выполнения рывка гири, штанги. Специальные упражнения. | Уок8/1,Уок8/2,Уок8/3,Зок8/1,Зок8/2,Зок8/3 |
| ***Дифференцированный зачет*** |  | Уок8/1,Уок8/2,Уок8/3,Зок8/1,Зок8/2,Зок8/3 |
| Кроссовая подготовка | Смешанные передвижения (бег с ходьбой до 5000м) | Уок8/1,Уок8/2,Уок8/3,Зок8/1,Зок8/2,Зок8/3 |
| Бег на короткие дистанции. | Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. Специальные беговые упражнения. | Уок8/1,Уок8/2,Уок8/3,Зок8/1,Зок8/2,Зок8/3 |
| Бег на средние дистанции 400, 800м. | Бег в максимальном темпе. Специальные беговые упражнения. | Уок8/1,Уок8/2,Уок8/3,Зок8/1,Зок8/2,Зок8/3 |
| Бег на длинные дистанции. | Бег в среднем темпе 3000м. Дыхательная гимнастика. | Уок8/1,Уок8/2,Уок8/3,Зок8/1,Зок8/2,Зок8/3 |
| Развитие выносливости | Специальные беговые упражнения, бег на длинные дистанции до 5000м. | Уок8/1,Уок8/2,Уок8/3,Зок8/1,Зок8/2,Зок8/3 |
| ТБ на занятиях волейболом. Совершенствование техники подач. | Совершенствование техники подач ранее изученными способами. Развитие координационных качеств. Правила техники безопасности при игре в волейбол. | Уок8/1,Уок8/2,Уок8/3,Зок8/1,Зок8/2,Зок8/3 |
| Варианты техники приема и передачи мяча. | Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Выход на встречу мяча и изготовка для приема мяча. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Развитие координационных качеств. | Уок8/1,Уок8/2,Уок8/3,Зок8/1,Зок8/2,Зок8/3 |
| Постановка рук при блокировании. Постановка блока в парах. | Постановка рук при блокировании. Техника постановки блока в парах Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Совершенствовать технику верхней подачи мяча и приема мяча с подачи. Развитие быстроты и прыгучести. | Уок8/1,Уок8/2,Уок8/3,Зок8/1,Зок8/2,Зок8/3 |
| Совершенствование передвижений и остановок игрока. ТБ при игре в баскетбол | Совершенствование передвижений и остановок игроков. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. | Уок8/1,Уок8/2,Уок8/3,Зок8/1,Зок8/2,Зок8/3 |
| Приемы передачи мяча. Быстрый прорыв. | Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств. | Уок8/1,Уок8/2,Уок8/3,Зок8/1,Зок8/2,Зок8/3 |
| Ловля и передача мяча. Броски мяча в корзину. Тактика защиты. | Совершенствование передвижений и остановок игроков. Ловля и передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств. | Уок8/1,Уок8/2,Уок8/3,Зок8/1,Зок8/2,Зок8/3 |

# 3. контрольно-Оценочные средства текущего контроля

**3.1. Практические работы**

**Перечень практических и лабораторных работ.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Название практической/лабораторной работы** | **Кол-во часов** |
| *Практические работы:* | | |
|  | Зачет | 2 |
|  | ТБ при занятиях лыжной подготовкой. Первая помощь при обморожении | 4 |
|  | Переход с попеременных ходов на одновременные | 4 |
|  | Переход с одновременных на попеременные ходы | 4 |
|  | Коньковый ход | 2 |
|  | ТБ при занятиях гимнастикой. Повороты, перестроения, висы, упоры. | 4 |
|  | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте. | 2 |
|  | Перекладина | 2 |
|  | Тренировка основных групп мышц | 4 |
|  | Техника выполнения толчка | 4 |
|  | Упражнения с гантелями | 4 |
|  | Техника выполнения рывка | 2 |
|  | Дифференцированный зачет | 2 |
|  | Кроссовая подготовка | 2 |
|  | Бег на короткие дистанции. | 2 |
|  | Бег на средние дистанции 400, 800м. | 2 |
|  | Бег на длинные дистанции. | 2 |
|  | Развитие выносливости | 2 |
|  | ТБ на занятиях волейболом. Совершенствование техники подач. | 2 |
|  | Варианты техники приема и передачи мяча. | 2 |
|  | Постановка рук при блокировании. Постановка блока в парах. | 4 |
|  | Совершенствование передвижений и остановок игрока. ТБ при игре в баскетбол | 2 |
|  | Приемы передачи мяча. Быстрый прорыв. | 2 |
|  | Ловля и передача мяча. Броски мяча в корзину. Тактика защиты. | 2 |
|  | Дифференцированный зачет | 2 |

**Критерии оценки практических и лабораторных работ:**

**Практическое занятие. «Кроссовая подготовка»**

**Групповой страт**

При групповом старте спортсмены выстраиваются вдоль стартовой линии и стартуют, когда будет дан стартовый сигнал.

Момент подачи стартового сигнала - время старта. Сигналы старта подаются выстрелом из стартового пистолета, свистком или флагом.

**Практическая занятие. «Бег на средние дистанции»**

Бег на расстояние от 800м до 2000м.

**Практическое занятие. « Бег на длинные дистанции»**

Бег на расстояние до 3000м

**Практическое занятие. « Бег по пересечённой местности»**

Бег по пересечённой местности.

**Верхнее дыхание**: при вдохе преимущественно расширяется верхний отдел грудной клетки, мышцы живота слегка напрягаются, а диафрагма не смещается вниз.   
**Среднее дыхание**: при вдохе преимущественно расширяется средний отдел грудной клетки (вперёд и в стороны), мышцы живота меньше расслабляются, а диафрагма меньше смещается вниз.   
**Нижнее дыхание**: при вдохе преимущественно расширяется нижний отдел грудной клетки, расслабляются мышцы живота, а диафрагма максимально смещается вниз.   
**Полное дыхание**: нижнее, среднее и верхнее дыхание объединяются в один последовательный цикл, с максимальным наполнением лёгких.   
**Обратное дыхание:** на вдохе мышцы живота не расслабляются, а наоборот напрягаются. Диафрагма смещается вниз. Грудная клетка не расширяется. Наполнение лёгких воздухом происходит за счет их «раздуванию» в сторону брюшной полости, и, соответственно, сдавливанию внутренних органов. При этом происходит активный их массаж.

**Практическое занятие. « Развитие выносливости»**

Бег на длинные дистанции.

**Практическое занятие. « Кроссовая подготовка»**

Преодоление полосы препятствий с элементами бега, лазания, прыжков, ходьбы.

**Практическое занятие. « Спортивные игры. Волейбол»**

**Правила игры**

Игра производится на площадке, которая представляет собой прямоугольник 18х9 м. Она должна быть твердой и ровной. Площадка ограничивается короткими (лицевыми) линиями и длинными (боковыми). Середины боковых линий соединяются прямой линией, которая называется средней. На расстоянии 3 м от средней линии и параллельно ей проводят линии, соединяющие боковые линии – это линия нападения. Ширина всех линий разметки площадки 5 см, они входят в размеры ограничиваемых ими площадей. Цвет линии должен отличаться от цвета площадки.

Над средней линией площадки натягивается сетка длиной 9.5 м и шириной 1 м. Сетка крепится на двух стойках (столбах), которые устанавливаются на расстоянии не ближе 50 см от боковых линий. Высота сетки в середине площадки должна быть 2.43 м для мужских команд и 2.24 м – для женских. В команде должно быть не более 12 игроков; 6 игроков, начинающих игру в данной партии, считаются основными, они действуют в своих зонах. Игроков, находящихся у сетки (зоны 2, 3, 4), называют игроками передней линии, остальных – игроками задней линии, они считаются запасными и располагаются около площадки на отведенных местах. Любой основной игрок в каждой партии может быть один раз заменен запасным игроком и имеет право вновь вернуться в игру вместо ранее заменившего его запасного игрока.

Соревнования проводятся из трех или пяти партий – это предусматривается положением о соревнованиях. Победившей считается команда, выигравшая две или три партии. После каждой партии, а также в третьей (пятой) решающей партии при счете «8» производится смена сторон. Команде засчитывается очко, когда при ее подаче ошибку совершает команда соперника. Партия считается выигранной, когда одна из команд набрала 15 очков или перевес в 2 очка при равенстве счета (например, 16:14, 17:15 и т.д.).

Во время игры каждая команда имеет право на три удара для направления мяча на сторону соперника. Касание мяча при блокировании за удар не засчитывается. Принимать мяч разрешается любой частью тела выше пояса. Касание мяча должно быть коротким, отрывистым. Один и тот же игрок не имеет права касаться мяча два раза подряд: исключение составляет прием мяча после блокирования. При одновременной ошибке, допущенной двумя игроками разных команд, мяч переигрывают.

При блокировании разрешается переносить руки над сеткой на сторону соперника, но при этом блокирующие не имеют права касаться мяча, пока команда соперника не завершит действие, которым направляет мяч в сторону блокирующих.

Мяч должен быть перебит на сторону соперника над сеткой в пределах ее ширины (9 м). Если мяч пересек плоскость сетки за этими пределами, команде засчитывается ошибка. Касание мячом сетки в указанных пределах не является ошибкой (за исключением подачи). Касание площадки противоположной команды любой частью тела считается ошибкой. Наступать на среднюю линию можно.

Каждая команда в каждой партии имеет право на два перерыва в игре по 30 с каждый.

**Перемещения во время игры**

Во время игры, прежде чем выполнить тот или иной технический прием, волейболист перемещается по площадке. Цель таких перемещений – выбор и занятие места для выполнения конкретного технического приема нападения или защиты. Для быстрого начала движения перед перемещением игрок должен принять стартовую стойку готовности. Выделяют следующие типы стартовых стоек:

* **Устойчивая –**одну ногу (чаще левую) ставят впереди другой, ноги согнуты в коленях (угол сгибания между бедром и голенью 130-150 градусов), туловище слегка наклонено вперед, руки согнуты в локтях и вынесены вперед туловищем игрока (чаще всего применяется при приеме подачи).
* **Основная –**стопы обеих ног расположены на одном уровне на расстоянии 20-30 см друг от друга. Тяжесть тела равномерно распределена на обе ноги, ОЦТ тела игрока проектируется на середине площади опоры. Ноги согнуты в коленях (угол сгибания между бедром и голенью 140-160 градусов), туловище наклонено вперед. Такая стойка используется во всех технических приемах; при этом можно стоять неподвижно (статическая стартовая стойка), можно переступать с ноги на ногу (динамическая стартовая стойка), что в известной мере облегчает начало движения.

Перемещение по площадке осуществляется ходьбой, бегом, скачком.

* **Ходьба –**в отличие от обычного шага ногу выносят вперед слегка согнутой (так называемый пригибной шаг). Это позволяет избежать вертикальных колебаний ОЦТ игрока и быстро принимать исходное положение для выполнения технических приемов.
* **Бег –**отличается стартовыми ускорениями, резкими изменениями направления движения и резкими остановками. Последний беговой шаг должен быть наибольшим и заканчивается стопорящим движением, аналогичным напрыгивающему шагу при нападающем ударе.
* **Скачок –**широкий шаг с безопорной фазой. Как правило, скачок сочетается с шагом или бегом. Перемещение часто заканчивается скачком, позволяющим быстрее его завершить.

Техника безопасности

***При выполнении передачи Учащийся должен:***

• после подбрасывания мяча над собой отбивать мяч в сторону партнера кончиками пальцев, образующими «сердечко»;

• при приеме следить за полетом мяча, принимать его над головой встречным движением рук на кончики пальцев, а сильно летящий мяч - двумя руками снизу на предплечья;

• не отбивать мяч ладонями;

• во время передач через сетку не трогать ее руками, не толкать друг друга на сетку.

***При выполнении подачи, нападающего удара Учащийся должен:***

• убедиться, что партнер готов к приему мяча;

• соизмерять силу удара в зависимости от расстояния до партнера;

• выполнять удар по мячу напряженной ладонью;

• не принимать сильно летящий мяч двумя руками сверху.

Во время игры учащийся должен:

• знать простейшие правила игры и соблюдать их;

• следить за перемещением игроков на своей половине площадки;

• производить замены игроков на площадке, когда игра остановлена и учитель дал разрешение;

• выполнять подачу и прекращать игровые действия по свистку учителя или судьи;

• передавать мяч другой команде передачей под сеткой.

При подаче нельзя наступать на линию, а при приеме мяча задерживать его в руках, выполнять передачу захватом.

***Во время игры нельзя:***

• дразнить соперника;

• заходить на его сторону;

• касаться сетки руками и виснуть на ней.

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

**Практическое занятие. «Варианты техники приёма и передачи мяча»**

### Прием мяча.

**Прием мяча –**технический прием защиты, позволяющий оставлять мяч в игре после нападающих действий соперника. В игре используют следующие способы приема: снизу двумя руками, снизу одной рукой.

**Прием мяча снизу двумя руками.**После перемещения к месту встречи с мячом в последнем стопорящем шаге руки вынесены вперед вытянутыми и напряженными, кисти соединены вместе, образуя своеобразный “замок”. Можно соединить кисти, сжать кулаки. Целесообразно ставить одну ногу (чаще левую) впереди другой, ноги согнуть в коленях, туловище несколько наклонить вперед. Руки располагают перпендикулярно траектории полета мяча. При приближении мяча встречное движение начинают ноги, которые, выпрямляясь в коленных суставах, поднимают тело игрока вверх и несколько вперед (примерно под углом 20 градусов). Руки включаются в работу несколько позже. Удар по мячу выполняют предплечьем (в передней его трети). Ноги выпрямляют, руки после удара вытягивают в направлении передачи.

**Прием мяча снизу одной рукой.**Таким способом принимают мячи, летящие далеко от игрока после предварительного перемещения или выпада. Ударное движение выполняют только рукой, ноги в нем не участвуют. Пальцы напряжены, сжаты. Можно ударить тыльной стороной ладони.

Распространенные ошибки:

1. Игрок выполняет прием мяча с техническими ошибками (мяч прокатывается по рукам, останавливается и т.д.). Причины: неправильный выход игрока к месту встречи с мячом; неправильное расположение рук при приеме мяча; отсутствие зрительного контроля при выполнении удара по мячу.
2. Игрок не может точно направить мяч своему партнеру. Причины: слишком резкое движение рук при выполнении удара по мячу; руки не вытягиваются в направлении движения мяча.

Способы устранения ошибок: отработать правильный выход к мячу так, чтобы он падал на выставленное вперед колено; обратить внимание на быстрое выпрямление ног и относительно медленную работу рук при передаче; отработать вытягивание рук после передачи в направлении движения мяча.

### Передачи.

**Передача –**технический прием, с помощью которого мяч направляют выше верхнего края сетки для выполнения нападающего удара. По направлению относительно передающего игрока передачи могут быть вперед, назад и над собой.

**Передача вперед.**Перед выполнением передачи игрок принимает стартовую стойку и перемещается к месту встречи с мячом. В исходном положении стопы ставят на одном уровне, параллельно друг другу; ноги согнуты в коленях (130-160 градусов); руки согнуты в локтях и кисти вынесены перед лицом. При приближении мяча движение начинают ноги – они разгибаются в коленях; затем руки, разгибаясь в локтях, выполняют встречное движение к мячу. В дальнейшем руки и ноги выпрямляются до конца, руки вытягиваются в направлении передачи. Длина передачи и ее высота регулируются в коленях в исходном положении.

**Передача назад.**Ее целесообразно выполнять из положения, в котором одна нога (обычно левая) несколько впереди другой. Руки поднимают так, чтобы кисти рук находились над головой. Вначале разгибаются ноги, одновременно игрок прогибается в грудной и поясничной частях туловища. Затем руки разгибаются в локтях строго вверх, а необходимый угол взлета мяча задается и регулируется величиной прогибания игрока.

Распространенные ошибки:

1. Игрок выполняет передачу с техническими ошибками (бросок, захват мяча и т.д). Причины: неправильный выход игрока к месту встречи с мячом; отсутствие зрительного контроля при выполнении удара по мячу.
2. При передаче игрок не может точно направить мяч своему партнеру. Причины: слишком медленные или слишком резкие движения рук при выполнении удара по мячу; руки не вытягиваются в направлении движения мяча.

Способы устранения ошибок: отработать выход к мячу так, чтобы он падал на голову; обратить внимание на быстрое выпрямление ног и относительно медленную работу рук при ударном движении передачи; отработать полное выпрямление рук в локтевых суставах при передаче.

**Практическое занятие. «Постановка рук при блокировании»**

Определяющее значение при постановке блока имеет выбор места для прыжка, его высота и своевременность. При ударах с высоких и средних передач блокирующий прыгает после атакующего, при атаках с низких передач — одновременно с ним, при атаках на взлёте — раньше атакующего.

При постановке блока игрок, находящийся в непосредственной близости от сетки, выпрыгивает вверх, разгибает руки в локтях и поднимает их над сеткой. Кисти рук с расставленными пальцами по достижении верхнего края сетки производят движение вверх-вперёд через сетку. В момент удара по мячу кисти сгибают в лучезапястных суставах для противодействия атаке и направления мяча вперёд-вниз, на сторону соперника. При блокировании атакующих ударов на краях сетки и при попытке соперника нанести удар по блоку с целью отскока мяча в аут ладонь руки, ближней к краю, поворачивают внутрь так, чтобы при ударе в блок мяч отскочил на площадку соперника.

Выполняться блокирование может как с места, так и после передвижения. При одиночном неподвижном зонном блоке игрок закрывает определённую зону своей половины площадки, при подвижном ловящем он пытается закрыть истинное направление нападающего удара. Отражение атак с высоких передач и ударов с переводом осуществляется, как правило, при групповом блоке. При этом место для прыжка выбирает игрок, блокирующий ходовое направление, а другие «пристраиваются» к нему.

**Практическое занятие. «Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. ТБ при игре в баскетбол»**

Техника игры в баскетбол, кроме владения мячом (ловля, передача, ведение и броски в кольцо), включает в себя передвижение игрока по площадке. Баскетболист должен уметь бегать в различном темпе, быстро останавливаться, изменять направление движения, делать неожиданные повороты, хорошие прыжки и целый ряд отвлекающих движений, дезориентирующих противника и помогающих свободе действий игрока на поле.  
Движения баскетболиста должны быть разнообразны, основываться на рывках в различных направлениях. Баскетболист в процессе игры все время должен находиться как бы на старте перед максимальным напряжением сил, все время должен быть готовым или к стремительному рывку или к резкой остановке.  
Особенно важно умение двигаться с мячом и без него переменным темпом. Защитнику «держать» нападающего, который все время двигается одним темпом и в одном направлении, не представляет труда. Приноровившись к этому темпу, он легко справляется с этой задачей. Другое дело, если нападающий игрок часто и резко меняет темп и направление бега. Внезапная остановка после рывка и новый рывок в другом направлении совершенно дезориентируют защитника и дают возможность нападающему хоть на мгновение освободиться от его контроля. Этого времени бывает достаточно для того, чтобы получить мяч и сделать бросок по корзине.  
Умелое передвижение игрока на поле помогает ему в сложной обстановке игры увеличить свою маневренность, т. е. способность действовать активно. Маневренность игрока зависит от его умения сохранять равновесие своего тела в любом положении. Равновесие зависит от расположения веса тела, который должен по возможности все время распределяться на обе ноги. Потеря равновесия чаще всего бывает в том случае, если игрок действует на прямых ногах. Полусогнутые в коленях ноги дают возможность игроку всегда сохранять равновесие и одинаково хорошо передвигаться в любом направлении, резко останавливаться и изменять направление.  
Если баскетболист потерял равновесие, то при необходимости изменить направление движения он должен прежде затратить силу и время на восстановление равновесия и только после этого изменить направление. Неумелое передвижение требует лишней затраты энергии, времени и вызывает много ошибок.  
Игрок нападающей команды, используя свои навыки передвижения (хороший старт, внезапную остановку), стремится оторваться от защитника и выйти на свободное место для получения мяча или пройти с мячом к щиту.  
**Бег**. Бег игрока на площадке должен быть очень быстрым и разнообразным. Баскетболист должен уметь бежать лицом вперед, вперед спиной, боком и т. п. В связи с небольшими размерами площадки ему редко приходится бежать больше 12—15 м, чаще же 5—7 м. Известно, что в баскетболе вполне достаточно оторваться от противника на 60—90 см, чтобы получить мяч или даже забросить его в корзину. Для этого необходима резкость старта и быстрота первых шагов. За эти один-два шага всегда можно получить преимущество в 30—40 см; этого достаточно, чтоб быть недосягаемым для противника. Эффективность резкого старта увеличивается его неожиданностью.  
Начало движения зависит только от нападающего игрока, и это предоставляет ему большую возможность для проявления инициативы. Старт может быть взят с места и в движении — изменение темпа рывком. Резкое снижение темпа или внезапная остановка также может помочь оторваться (отстать) от противника. Резкий старт, быстрый бег и разный темп бега (ускорение и замедление) необходимы для каждого баскетболиста.  
**Остановка игрока**. Баскетболист в игре, продвигаясь по площадке с мячом или без мяча, при необходимости должен уметь резко остановиться на любой скорости, не сделав пробежки, чтобы не потерять мяч. Овладеть искусством хорошей остановки можно лишь путем длительной и упорной работы. Чем быстрее движение, тем труднее остановиться. Остановка в основном зависит от работы ног (их силы и умения поставить правильно подошвы ног) и работы туловища.  
При медленном движении остановка может быть сделана при помощи большого шага одной (любой) ноги вперед для упора.  
Труднее остановиться при быстром или очень быстром беге. Чтобы остановиться при быстром беге, игрок производит один, более длинный шаг и делает основной упор на ногу, первой касающуюся земли после этого шага. Вторая нога, приземляющаяся позже, закрепляет остановку и вместе с отклонением назад туловища ликвидирует опасность дальнейшего продвижения по инерции (пробежка или падение).  
При очень быстром беге остановка должна проводиться прыжком с одновременным приземлением на обе полусогнутые ноги и поворотом корпуса на 90°. Игрок, кроме поворота, должен отклонить туловище в сторону, противоположную движению. Это необходимо для преодоления инерции тела, полученной при быстром беге. Ноги после прыжка должны быть расставлены на ширину плеч и приземлиться одновременно на полные ступни со стремлением перейти на скольжение. Останавливаясь после любого темпа продвижения, баскетболист должен стремиться все время сохранять равновесие тела на обеих ногах.  
**Прыжки**. В игре применяют очень разнообразные прыжки. С помощью прыжка можно перехватить высоко летящий мяч, направленный партнером или противником, овладеть мячом после отскока от щита в борьбе с противником. Прыжок позволяет игроку освободиться от противника для броска в корзину или передачи мяча партнеру. Умение высоко прыгнуть дает преимущество в борьбе с противником при начальном розыгрыше мяча или при спорном броске.  
Прыжки можно выполнять толчком одной и двумя ногами, с помощью и без помощи рук. Прыжки производятся с места и с разбега. Все виды прыжков одинаково важны и в игре применяются одинаково часто. Небольшие размеры площадки, большая скученность игроков на небольших участках ее часто требуют от баскетболиста, применяющего прыжки с разбега, взлета только вверх без продвижения вперед. Неумение прыгнуть только вверх может вызвать  
столкновения и, следовательно, персональные ошибки. Упорная борьба за мяч иногда требует от спортсменов выполнения подряд нескольких прыжков с места.  
Сложность и разнообразие применения прыжков в игре требуют усиленной работы над повышением прыгучести.  
**Повороты**. В баскетболе игрок может сделать с мячом только один или два шага, после чего он должен передать мяч партнеру, бросить его в корзину или вести мяч. Сопротивление противника часто лишает игрока этой возможности. В этом случае для того, чтобы освободиться от противника, защитить мяч или бросить его в корзину, нападающий применяет поворот. Поворот производится следующим образом: баскетболист опирается на одну ногу, на которой находится вес тела, и, не сдвигая ее с места, другой ногой толчком делает поворот в любую сторону.  
Повороты могут выполняться в правую и левую стороны

Основная цель поворота — освободиться от противника и уйти от него на максимально большое расстояние. Этого можно достигнуть, если поворот делается на полусогнутых ногах и толчковая нога воспроизводит движения циркуля (не поднимаясь высоко от пола, описывает дугу). Если же поворот производится на прямых ногах, то шаг «циркуля» будет настолько мал, что не обеспечит выполнения задачи — ухода от противника.  
Сочетание различных поворотов (не отрывая опорной ноги) дает возможность игроку в борьбе с противником использовать часть из них как ложные для дезориентации противника и перехода к активным действиям.

**Практическое занятие. « Приёмы передачи мяча»**

### Передача от груди

Передача от груди — наиболее распространённый и эффективный способ быстро передать мяч партнёру. Эффективен, если между игроками команды, владеющей мячом, нет игроков соперника. Пасующий, держа мяч близко к груди, толкает мяч вперёд, выпрямляя запястья и разворачивая кисти. После броска большие пальцы должны оказаться внизу, а тыльные стороны ладони быть повёрнутыми друг к другу. Нужно, чтобы мяч летел в грудь принимающему. В большинстве случаев следует пускать мяч по прямой — это наиболее быстрый способ передачи мяча принимающему.

### Передача с отскоком

Передача, при которой мяч ударяют об пол перед тем, как он достигает партнёра. Немногие защитники достаточно быстры, чтобы перехватить мяч, ударяющийся об пол, вот почему так полезна передача с отскоком. Если нападающий оказался в трудной ситуации или не хочет сделать передачу совсем рядом с защитником, когда принимающий находится в выгодной позиции для броска, передача с отскоком может оказаться лучшим вариантом. Она заставляет защитника принять неестественную позу, сгибая корпус, чтобы достать мяч, проносящийся рядом с ним.

### Передача над головой

При такой передаче принимающий должен получить мяч на уровне подбородка или выше. Если это передача сверху вниз, то опускающийся до пояса принимающего мяч сковывает движения рук принимающего, которому трудно решить как принять мяч — держа большие пальцы вверх или вниз.

### Передача из-за спины

Передача, при которой передающий берёт мяч в руку (обычно — которой бросает) и обводит мяч вокруг корпуса за спиной. Затем совершает передачу игроку, при этом пока мяч переносится назад, пасующий успевает заблокировать принимающего.

### «Скрытая» передача

Существуют также «скрытые» передачи, которые используются в условиях активной защиты соперников и позволяют замаскировать истинное направление передачи. Основные движения, связанные с выпуском мяча в нужном направлении, частично скрыты от глаз опекающего противника и являются для него до некоторой степени неожиданными. Чаще всего применяют такие разновидности «скрытых» передач, как передачи под рукой, передачи за спиной, передачи из-за плеча, иногда передачи из-под ноги. Для «скрытых» передач характерны сравнительно короткий замах, требующий минимума времени, и мощное завершающее движение кисти и пальцев. В зависимости от той или иной игровой ситуации, расстояния, на которое нужно послать мяч, расположения или направления движения партнёра, характера и способов противодействия соперников нужно решить, какой именно способ передачи мяча использовать.

**Практическое занятие. « Ловля и передача мяча»**

Ловля мяча – это, по сути дела, исходное положение для всех последующих элементов игры, в том числе и передач. Стойка баскетболиста в момент ловли: ноги согнуты в коленях, спина прямая, голова поднята. Руки вытянуты вперѐд, кисти с разведѐнными пальцами образуют как бы воронку размером несколько большим, чем нужно для обхвата мяча. Мяч попадает на кончики пальцев и лишь затем на ладони. При этом руки сгибаются амортизирующим движением, гасящим скорость полѐта мяча.

**Самостоятельная работа**

Правила игры волейбол.

Подача мяча различными способами.

Прием и передача мяча различными способами.

Упражнения на развитие координационных способностей.

Нападающий удар.

**Практическое занятие. «ТБ при занятиях лыжной подготовкой. Первая помощь при обморожении»**

**Общие требования безопасности**

1. К занятиям по лыжной подготовке допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

2. Опасность возникновения травм: — при ненадежных креплениях лыж; — при падении во время спуска с горы или прыжков с трамплина; — обморожения при проведении занятий при ветре более 1,5-2,0 м/с и при температуре воздуха ниже 20°С.

3. На занятиях по лыжной подготовке должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

**Требования безопасности перед началом занятий**

1. Надеть легкую, теплую, не стесняющую движений одежду, шерстяные носки, перчатки или варежки (последние предпочтительнее). Для защиты от ветра желательно сверху надеть легкую куртку из плащевой ткани.

2. Проверить исправность спортивного инвентаря и подогнать крепления лыж к обуви.

3. Проверить подготовленность лыжни или трассы.

**Требования безопасности во время занятий**

1. Соблюдать интервал при движении на лыжах: на дистанции — 3-4 м, при спуске с горы — не менее 30 м.

2. При спуске с горы не выставлять вперед лыжные палки.

3. После спуска с горы не останавливаться у подножия.

4. Наблюдать друг за другом и немедленно сообщать учителю (преподавателю) о первых признаках обморожения.

5. Во избежание потертостей не надевать тесную или слишком свободную обувь.

**Требования безопасности в аварийных ситуациях**

1. При поломке или порче лыжного снаряжения, которую невозможно устранить в пути, сообщить об этом учителю (преподавателю) и с его разрешения двигаться к лыжной базе.

2. При первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю (преподавателю).

3. При получении учащимся травмы немедленно оказать ему первую помощь, сообщить о случившемся администрации школы и родителям; при необходимости доставить пострадавшего в ближайшую больницу.

**Требования безопасности по окончании занятий**

1. Проверить по списку наличие всех учащихся.

2. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.

**Практическое занятие. «Переход с попеременных ходов на одновременные»**

# Способы переходов с хода на ход

Постоянно меняющийся рельеф местности, а также нарастающее при передвижении на лыжах утомление из-за однообразной работы требуют от лыжника постоянной смены ходов. Смена ходов позво­ляет более равномерно распределить нагрузку на основные группы мышц, участвующих в передвижении на лыжах. В лыжном спорте известно несколько способов перехода. Целесообразность их при­менения зависит в основном от конкретных условий участка трассы и от технической подготовленности лыжника. В практике лыжных гонок и туризма в настоящее время используются несколько спо­собов переходов с одновременных ходов на попеременные: пере­ход с прокатом, прямой переход и др. Для переходов с попере­менного двухшажного на одновременные применяются переходы без шага, через один и два шага. Главное требование - перейти на Другой ход без потери времени, без лишних движений и тем более без остановок в ритме ходов. Потеря времени, хотя бы 0,1 с при каждом переходе (а сколько раз лыжнику приходится менять ход в гонке на 15 км!), может обернуться проигрышем до нескольких Десятков секунд.

*При переходе с попеременного двухшажного хода на одновремен­ный* наиболее целесообразно применять переход без шага (наиболее быстрый) и переход через один шаг.

Переход без шага (рис. 17) выполняется следующим образом:





Рис. 17 Переход с попеременного на одновременный ход (прямой)

1. Одноопорное скольжение на правой лыже, но левая палка в отличие от попеременного двухшажного на снег не ставится. За­держивается в крайне заднем положении и левая нога.
2. Скольжение продолжается, но лыжник быстрым движением выносит вперед правую руку с палкой.
3. Начинается маховый вынос левой ноги вперед и заканчива­ется вынос правой руки.
4. Палки одновременно ставят на снег и начинают отталкива­ние с «навалом» туловища.
5. Продолжается толчок палками, маховая нога приближается к опорной.
6. Одновременно заканчивается толчок руками и происходит приставление ноги. Лыжник таким образом перешел на одно­временный ход. Чаще всего такой переход выполняется при хо­рошем скольжении.

Переход от попеременного двухшажного хода к одновременному через один шаг (рис. 18) выполняется следующим образом:

1. Одноопорное скольжение на левой лыже в попеременном ходе.
2. Скольжение продолжается. Правая рука выводит палку кольцом вперед. Вынос левой палки кольцом назад.
3. 5. Толчок левой ногой, левая палка догоняет и присоединя­ется к правой перед постановкой их на снег.
4. После окончания толчка левой ногой палки одновременно ставят на снег и начинается отталкивание двумя палками.
5. Продолжается одновременный толчок двумя палками.





С окончанием толчка палками маховая (левая) нога при­ставляется к опорной, и лыжник может продолжать движение лю­бым одновременным ходом.

Перечисленные способы позволяют без задержки сменить лыж­ные ходы. Ученики, хорошо овладевшие отдельно каждым ходом, осваивают их довольно легко. Образцовый показ и объяснение по­зволяют ученикам после нескольких попыток освоить схему дви­жений. Дальнейшее совершенствование продолжается на учебно­тренировочной лыжне с таким микрорельефом и участками с раз­личными условиями скольжения, чтобы это диктовало необходи­мость частого перехода с хода на ход.

При выполнении переходов у школьников встречаются сле­дующие основные ошибки: отсутствие согласованности движений в выносе и постановке палок на снег с отталкиванием ногами; от­сутствие непрерывности, слитности движений, порой замедление их, что приводит к нарушению ритма; слабый толчок руками в момент перехода с хода на ход.

Для устранения указанных ошибок необходимо повторить способы ходов, выполнить все движения по разделениям под ко­манду учителя. В дальнейшем мелкие ошибки устраняются при передвижении по учебной лыжне.

**Практическое занятие. «Переход с одновременных на попеременные ходы»**

При переходе от одновременного хода к попеременному двухшаж-ному наиболее целесообразно применять прямой переход. Он наиболее эффективен и в то же время довольно успешно осваивается школьниками

1. После окончания одновременного толчка руками лыжник медленно выпрямляется и выносит палки вперед.
2. Продолжая скользить на двух лыжах, лыжник, перенося вес тела на правую ногу, готовится к толчку.
3. С шагом левой и толчком правой ногой правая палка подго­товлена к постановке на снег, а левая продолжает выводиться кольцом вперед.
4. После окончания толчка правой ногой лыжник скользит на левой лыже, правая палка ставится на снег, продолжается вынос левой палки кольцом вперед.
5. Продолжение скольжения на левой лыже, начало отталкива­ния правой рукой, махового выноса правой ноги вперед.
6. Правая рука заканчивает толчок, левая палка опускается и подготовлена для постансйГки на снег, левая нога в положении подседа перед заключительной фазой отталкивания.
7. Правая рука закончила толчок (рука и палка составляют пря­мую линию), левая нога заканчивает отталкивание, левая рука под­готовлена к постановке на снег. В следующий момент с толчком левой руки лыжник переходит на попеременный двухшажный ход.

Прямой переход применяется, как правило, при переходе от одновременного одношажного (основной вариант) или от одно-

временного бесшажного к попеременному двухшажному, но мо­жет с успехом использоваться и **в**других случаях. Методика обу­чения этому способу перехода такая же, как и при обучении пере­ходам к одновременным ходам.

В том случае, если ученики недостаточно уверенно осваивают способы перехода с хода на ход целостным методом, целесооб­разно предварительно выполнить все *движения* расчлененно под счет. Вначале после каждого движения можно сделать кратко­временную остановку для контроля за принятым положением; затем все движения выполняются слитно, постепенно увеличива­ется скорость движений. Дальнейшее обучение и совершенство­вание проходят на учебном круге и учебной лыжне. Учебный круг целесообразно проложить на площадке, имеющей неболь­шой (2-3°) уклон.

В дальнейшем на учебной *лыжне* необходимо так подобрать рельеф, чтобы он многократно стимулировал смену ходов.

**Практическое занятие. «Коньковый ход»**

Коньковые лыжные ходы

Полуконьковый ход



Полуконьковый ход один из наиболее эффективных способов передвижения на лыжах. Использование его позволяет развивать высокую скорость. Применяется этот ход на равнинных участках, пологих подъемах н спусках, при движении по дуге. Для него нужна лыжная колея, которая обеспечивала бы правильное направление скольжения лыжника при коньковом отталкивании ногой. Цикл хода состоит из одновременного отталкивания руками, отталкивания ногой скользящим упором и свободного одноопорного скольжения.  Фазовый анализ движений в цикле хода целесообразно начинать с момента окончания отталкивания ногой. Принцип выделения фаз в цикле хода основывается на временных характеристиках отталкивания ногами, руками и свободного скольжения.

Цикл полуконькового хода включает четыре фазы: свободное одноопорное скольжение, скольжение с отталкиванием руками, скольжение на двух лыжах с одновременным отталкиванием ногой и руками, скольжение на двух лыжах с отталкиванием ногой.

Фаза 1 свободное одноопорное скольжение (на правой лыже). Начинается она с момента окончания отталкивания ногой и продолжается до постановки палок на снег.  В начале фазы проекция центра массы тела (п. ц. м. т.) лыжника находится несколько сзади-сбоку по отношению к стопе опорной ноги. В процессе скольжения опорная нога и туловище плавно выпрямляются, руки остаются в крайнем заднем положении (зависают), маховая нога свободно поднимается вверх-в сторону. Во время свободного одноопорного скольжения п. ц. м. т. лыжника перемещается из положения сзади-сбоку по отношению к опоре на переднюю часть столы. Тем самым обеспечивается скольжение на плоско поставленной лыже. Заканчивая свободное скольжение на почти прямой опорной ноге, лыжник начинает наклонять туловище, выводить маховую — ногу вперед-в сторону и ставит палки на снег. Правую палку он ставит под углом около 70°, левую под углом 80°. Разный наклон палок необходим для постановки их на опору на одинаковом удалении (спереди) от стопы опорной ноги, так как туловище к этому времени несколько повернуто вокруг собственной оси в сторону толчковой ноги.

В фазе 1 следует стремиться плавно, но почти полностью выпрямить опорную ногу, сохранив незначительный наклон туловища. Благодаря этому расслабляются мышцы опорной ноги и туловища перед предстоящей работой. Описанные действия завершают подготовку к выполнению основных рабочих усилий, направленных на увеличение скорости передвижения лыжника.

Фаза 2 скольжение на правой лыже с отталкиванием двумя руками. Начинается она с постановки палок на снег и продолжается до постановки на него левой лыжи.  Лыжник отталкивается руками благодаря активному наклону туловища, положение его рук не изменяется. Маховой ногой, незначительно согнутой в коленном суставе, он делает выпад вперед-в сторону и ставит лыжи на снег под углом 16-24° к направлению движения, пятки лыж расположены скрестно, опорная правая нога начинает сгибаться. Чем выше скорость, тем меньше угол постановки лыжи на снег.

Фаза 3 скольжение на двух лыжах с отталкиванием левой ногой и руками. Начинается она с постановки левой лыжи на снег и продолжается до отрыва палок от опоры.  В этой фазе полуконькового хода отталкивание ногой принципиально отличается от отталкивания не только в классических, но и во всех других коньковых ходах, поскольку вначале лыжник не разгибает, а сгибает толчковую ногу. Это требует разделить отталкивание ногой на две подфазы.

Подфаза 1 скольжение на двух лыжах с отталкиванием левой ногой (отведением ее) при сгибании в тазобедренном. коленном, голеностопном суставах и одновременным отталкиванием руками. Длительность подфазы — 0,160.19 с. В подфазе 1 лыжник продолжает активно наклонять туловище до 30-35 ° к горизонту, отталкивается руками, разгибая их в плечевых и локтевых суставах. Отталкиваясь руками, он подседает на опорной (правой) ноге, сгибая ее в коленном суставе под углом 130-135°, в тазобедренномпод углом80-90°, что позволяет уменьшить давление массы тела на скользящую лыжу и облегчить отталкивание руками. Активное перемещение массы тела с опорной ноги на толчковую крайне необходимо не только для снижения нагрузки на мышцы при сгибании опорной, ноги, но и для увеличения силы отталкивания отведением, а также для обеспечения эффективного отталкивания ногой при разгибании ее в последующих фазах.

Подфаза 2 скольжение на двух лыжах с отведением-разгибанием толчковой ноги и с отталкиванием руками.  В это время лыжник заканчивает отталкивание руками, продолжает отталкивание отведением левой ноги и начинает разгибать ее в тазобедренном суставе. Опорная нога остается согнутой в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах, заканчивается наклон ее влево и перемещение массы тела на толчковую ногу, туловище наклонено вперед.

Фаза 4 — скольжение на двух лыжах с отталкиванием отведением и разгибанием левой ноги начинается по окончании отталкивания руками и заканчивается отрывом левой лыжи от снега. В этой фазе отталкивание заканчивается отведением и активным разгибанием левой ноги в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах при скольжении левой лыжи на внутреннем канте. Опорная нога в это время остается согнутой. Туловище начинает плавно выпрямляться, руки по инерции продолжают расслабленное движение назад-вверх. Эффективность завершения отталкивания ногой зависит также от положения опорной ноги. Чем больше согнута опорная нога, тем меньше угол отталкивания и больше горизонтальная составляющая силы толчка. Однако и мышечное напряжение резко возрастает в связи с необходимостью удерживать массу тела на согнутой опорной ноге.

Коньковый ход без отталкивания руками

Применяются два варианте этого хода: с махами и без махов руками. В обоих вариантах цикл хода состоит из двух скользящих шагов, во время которых выполняются два поочередных отталкивания ногами, и включает две фазы, характерные для каждого шага -свободное одноопорное скольжение и скольжение с отталкиванием ногой.

Фаза 1 свободное одноопорное скольжение на правой лыженачинается после отталкивания левой ногой н продолжается до выведения левой (маховой) ноги вперед-в сторону.  Опорная нога лыжника в начале фазы согнута в тазобедренном суставе под углом 97-103°, в коленном под углом 72-78°, голеностопном 67-73°, туловище наклонено под углом 30-45° (к горизонтали), левая рука, удерживающая палку в горизонтальном положении, опущена спереди, правая (сбоку) удерживает палку кольцом сзади — вверху. Оттолкнувшись левой ногой, лыжник сгибает ее в коленном суставе и подтягивает к опорной ноге. Одновременно п. ц. м. т. лыжника перемещается на переднюю часть стопы опорной ноги из положения сзади-сбоку по отношению к опоре. Почти прямая левая рука вместе с палкой в этой фазе движется назад до колен, правая вперед. К окончанию фазы обе руки движутся навстречу одноименным ногам и друг другу и опускаются к коленям.

Фаза 2 скольжение на правой лыже с отталкиванием этой же ногой начинается с момента выведения маховой (левой) ноги вперед-в сторону и заканчивается отрывом правой лыжи от снега. При скольжении на правой лыже в этой фазе маховая (левая) нога движется вперед в сторону под углом 1014е к направлению движения. При этом проекция массы тела лыжника смещается в сторону движении маховой ноги.

Коньковый ход без махов руками, так же как и с махами, применяется при хороших условиях скольжения на равнине, пологих спусках и при разгоне на более крутых спусках, когда скорость выше 7 м/с. Низкая стойка, неподвижное положение рук перед грудью при высокой скорости передвижения обеспечивают уменьшение силы сопротивления воздуха. Этот ход экономичен благодаря небольшой парусности, большой длине скольжения, невысокому темпу движений.

Двухшажный коньковый ход



Фаза 1 скольжение на левой лыже с отталкиванием правой рукой начинается после отталкивания правой ногой и заканчивается отрывом правой палки от опоры. Продолжительность фазы 0,12-0,15 с. Опорную (левую) ногу лыжник во время скольжения начинает плавно выпрямлять в коленном и тазобедренном суставах. Маховую ногу, постепенно сгибая ее в коленном и тазобедренном суставах и при этом удерживая лыжу под прежним углом к основному направлению движения, лыжник подтягивает к опорной ноге. П.ц.м.т. лыжника начинает перемещаться на переднюю часть стопы опорной ноги.

Фаза 2 скольжение на левой лыже с отталкиванием левой ногой. свободное одноопорное скольжение на правой лыже, скольжение с одновременным отталкиванием руками, скольжение с одновременным отталкиванием руками и ногой (правой), скольжение с отталкиванием правой ногой.

При преодолении подъемов в цикле этого хода выделяют следующие фазы: свободное одноопорное скольжение, скольжение на левой лыже с отталкиванием левой ногой, скольжение на левой лыже с отталкиванием левой ногой и руками (рукой), скольжение на правой лыже с одновременным отталкиванием руками, скольжение на правой лыже с отталкиванием правой ногой и руками (рукой), скольжение на правой лыже с отталкиванием правой ногой.

Одновременный одношажный коньковый ход



Этот ход наиболее сложный в координационном отношении. так как при каждом скользящем шаге разгибание толчковой ноги сопровождается наклоном туловища и отталкиванием руками. Анализ движений цикла хода целесообразно начинать с момента окончания отталкивания ногой.

Цикл хода состоит из двух скользящих шагов. Каждый шаг включает отталкивание ногой (правой или левой), одновременное отталкивание руками и одноопорное скольжение. При передвижении на равнине и на пологих подъемах в цикле различают четыре фазы (в одном скользящем шаге): свободное одноопорное скольжение, скольжение с одновременным отталкиванием руками, скольжение с одновременным отталкиванием ногой и руками, скольжение с отталкиванием ногой.

С увеличением крутизны подъема фазовая структура хода несколько изменяется. В этих условиях отталкивание руками начинается почти одновременно с отталкиванием ногой и в цикле хода выделяется три фазы: свободное одноопорное скольжение, скольжение с одновременным отталкиванием ногой и руками, скольжение с отталкиванием ногой.

Попеременный коньковый ход



Попеременный коньковый ход применяется на подъемах большой крутизны (более 8°), а также при мягкой лыжне и плохих условиях скольжения на менее крутых подъемах. Хотя этот ход наименее скоростной, значение его недооценивать нельзя.

Цикл хода состоит из двух скользящих шагов, в процессе которых лыжник дважды поочередно (попеременно) отталкивается руками. В зависимости от крутизны подъемов, темпа передвижения, технического мастерства спортсмены применяют два варианта попеременного конькового хода. В первом варианте окончание отталкивания рукой совпадает с началом отталкивания ногой, а чаще усилия руки к ноги накладываются. При этом варианте скорость поддерживается за счет частоты шагов при укорочении скользящего шага. Этот вариант хода применяют на крутых подъемах, при плохих условиях скольжения, при физической усталости, когда спортсмен не может достаточно мощно оттолкнуться. Во втором варианте есть фаза свободного одноопорного скольжения (после отталкивания рукой и перед отталкиванием ногой) .

Рассмотрим последовательность движений в первом варианте попеременного конькового хода.

Фаза 1 скольжение на левой лыже с отталкиванием правой рукой начинается с отрыва правой лыжи от снега и продолжается до выведения маховой (правой) ноги вперед-в сторону. . Скольжение в этой фазе поддерживается активным разгибанием правой руки в плечевом и локтевом суставах, а также незначительным (23°) наклоном туловища. Опорную (левую) ногу лыжник при скольжении разгибает в коленном суставе на 24-28°, в тазобедренном на 20-24°, а голень наклоняет на 70°, Маховую (правую) ногу вместе с лыжей гонщик подтягивает к опорной ноге, постепенно сгибая в коленном суставе. При этом угол между лыжей и направлением движения не меняется, пятка стопы подводится к опорной ноге. В этой фазе лыжник продолжает выносит вперед левую руку, постепенно сгибая ее в локтевом суставе, кисть руки он поднимает почти до уровня плеч.

Фаза 2 скольжение на левой лыже с отталкиванием левой ногой и правой рукой начинается с выведения маховой (правой) ноги вперед-в сторону и заканчивается отрывом правой палки от опоры.  Когда в результате активного движения маховой (правой) ноги вперед-в сторону стопы лыжника максимально сближаются, он начинает отталкиваться левой ногой, разгибая ее вначале в тазобедренном суставе. В это же время лыжник заканчивает отталкиваться правой рукой, а левую руку продолжает выносить вперед.

Фаза 3 скольжение на левой лыже с отталкиванием левой ногой начинается с отрыва правой палки от опоры и заканчивается постановкой левой палки. Лыжник продолжает отталкиваться левой ногой, разгибая ее в тазобедренном и коленном суставах (туловище он выпрямляет на 23°). Маховую ногу, согнутую в коленном уставе почти до прямого угла, лыжник двигает вперед-в сторону. В это же время он заканчивает вынос левой руки и ставит палку на опору под острым углом, а правую руку после отталкивания начинает перемещать вниз-вперед. В конце этой фазы лыжник ставит маховую (правую) ногу на снег под углом 1624° к направлению движения.

Фаза 4 — скольжение на двух лыжах с отталкиванием левой ногой и одноименной рукой начинается с постановки палки на опору и заканчивается отрывом левой лыжи от снега. Продолжительность фазы 0,090,16 с. Толчковую (левую) ногу лыжник продолжает разгибать в тазобедренном и коленном суставах, а разгибание ее в голеностопном суставе заканчивает отталкивание. С окончанием отталкивания левой ногой и отрывом ее от снега начинается второй скользящий шаг в цикле хода, движения в котором те же, что и в первом шаге.

**Самостоятельная работа**

Катание на лыжах, коньках в свободное время.

**Практическое занятие. «Техника безопасности при занятии гимнастикой»**

**Требования безопасности перед началом занятий**

2.1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.2. Протереть  перекладины сухой ветошью и зачистить мелкой наждачной бумагой, проветрить спортивный зал.

2.3.Проверить надежность крепления перекладины, крепления  гимнастического коня и козла, крепление стопорных винтов брусьев.

2.4. В местах соскоков со снарядов положить гимнастические маты так, чтобы их поверхность была ровной.

**Требования безопасности во время занятий**

3.1. Не выполнять упражнения на спортивных снарядах без учителя (преподавателя, воспитателя) или его помощника, а также без страховки.

3.2. Не выполнять упражнения на спортивных снарядах с влажными ладонями.

3.3. Не стоять близко к спортивному снаряду при выполнении упражнений другим обучающимся.

3.4. При выполнении прыжков и соскоков со спортивных снарядов приземляться мягко, на носки ступней, пружинисто приседая.

3.5. При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

**Требования безопасности по окончании занятий**

4.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

4.2. Протереть гриф перекладины сухой ветошью и зачистить мелкой наждачной бумагой, проветрить спортивный зал.

4.3. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

4.4. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

**Требования безопасности в аварийных ситуациях**

5.1.При появлении во время занятий боли в руках, покраснения или потертостей на ладонях, а также при плохом самочувствии, прекратить занятия и сообщить об этом учителю (преподавателю, воспитателю).

5.1 При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать обучающихся из спортивного зала, cooбщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.

5.3. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

*юноши*

Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы.

Опорный прыжок (конь в длину, высота 110-115см).

*девушки*

Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Развитие силовых способностей. Основы ритмической гимнастики

**Практическое занятие. « Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте.»**

Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте.

*юноши*

Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы.

Опорный прыжок (конь в длину, высота 110-115см).

*девушки*

Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Развитие силовых способностей. Основы ритмической гимнастики.

**Практическое занятие. «Перекладина»**

*юноши*

Подтягивание на перекладине. ОРУ на месте.

*девушки*

Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Упражнение на гимнастической скамейке. Базовые шаги аэробики. Развитие выносливости и координации

**Самостоятельная работа:**

Выполнение изучаемых двигательных действий , их комбинаций в процессе самостоятельных занятий.

**Практическое занятие. «Тренировка основных групп мышц»**

**Круговая тренировка**

Круговая тренировка может проводиться через занятие в конце вводного - подготовительной части на 10-20 минут или может быть использована в основной части урока 20 - 25 минут. При этом можно придерживаться следующей последовательности:

1) в основной части занятия развитие скоростно-силовых качеств по сокращенному кругу;

2) затем изучение техники выполнения  использование подготовительных и подводящих упражнений;

3) время для развития силы, силовой выносливости или синтеза других качеств посредством тренировки;

4) упражнения, развивающие преимущественно выносливость - различные игры, бег, эстафеты.

Круговая тренировка занимает 15 - 20 минут, в зависимости от общих задач занятия. Основной задачей является придание занятиям специальной направленности: повышение уровня различных физических качеств и совершенствование функциональных возможностей организма.

В зависимости от физической подготовленности, студенты объединяются в подгруппы по 5 - 7 человек, получают задания, равномерно распределяясь по всем «станциям» и, по сигналу преподавателя одновременно, начинают выполнять упражнения, соответствующие данному «месту».

При помощи круговой тренировки можно целенаправленно воспитывать необходимые двигательные качества, составлять программу их развития, видеть наглядно результаты работы. Менять нагрузку он предлагает такими методами:

- увеличение количества повторений за то же время;

- сокращение времени на выполнение того же количества повторений;

- повторение кругов (2 - 3);

- сокращение пауз отдыха;

- введение новых, более эффективных упражнений.

**Практическое занятие. «Техника выполнения толчка гири»**

Быстрое выполнение толчка нежелательно, лучше всего за 6-8 секунд.

**Старт 1.**

  Гири стоят впереди носков ступней между ног, ноги на ширине плеч, спина прямая, колени согнуты, дужки гирь перпендикулярны ступням ног. Спортсмен глубоко захватывает дужки гирь. Так же можно ставить гири позади пяток, в этом случаи при подъеме гирь спортсмен поднимает их без отвода назад.

**Подъем на грудь 2**.

Разгибая ноги в коленных суставах атлет отрывает гири от помоста. Как и в рывке гири по инерции отводятся назад за колени. Усилием ног и спины выполняет рывок двух гирь с закидыванием их на грудь при этом делает подсед и ловит гири грудью, после чего выпрямляет ноги.  
**Исходное положение 3.**  
Локти прижаты к туловищу, ноги и спина прямые, гири лежат на предплечье, ноги на ширине плеч, если ставить шире то сила толчка снижается. Чтобы лучше держать гири можно отклонить корпус чуть чуть назад.  
**Подсед 4.**  
Перед толчком спортсмен делает подсед. Подсед нужно делать быстро, так как от этого зависит сила толчка. Далее спортсмен делает остановку.  
**Толчок 5.**Выполняется сразу после остановки, за счет резкого разгибания ног с вставанием на носки. Мышцы рук только удерживают, а не выжимают гири.

**Подсед 6.**  
Когда гири вытолкнуты на необходимую высоту атлет делает подсед, до полного выпрямления рук.  
**Фиксация 7.**  
Спортсмен выпрямляется, вставая с гирями на прямых руках и фиксирует положение. Ждет команды судьи.  
**Опускание 8 и 9.**  
Атлет отпускает гири, расслабляя руки, ловит их грудью. Смягчать удар гирь о грудь лучше всего так: Отпуская гири подняться на носки, приподнять плечи и грудь. Когда гири коснуться груди опустится на полную ступню. Ноги в коленях можно согнуть незначительно, но не более. Опускать гири за счет усилия мышц рук не следует, так как быстро устанут. Так же не следует смягчать удар гирь за счет сгибания ног в коленях - быстро устают разгибатели ног.  
В дальнейшем толчки выполняют с груди 10.  
В толчке по длинному циклу гири нужно опускать в замах.

|  |
| --- |
| http://www.studfiles.ru/html/2706/211/html_i2NGvlOr5Z.ZHQZ/htmlconvd-lKNIJA_html_m1d770b6b.jpg |

Дыхание при выполнении толчка

  Дыхание при подъеме на грудь в толчке выполняется один раз поэтому большого значения на результат не оказывает. Каждый спортсмен подбирает для себя как ему нравится.  
Дыхание при выталкивании от груди.  
Атлет удерживает гири на груди и делает вдох. Одновременно с подседом перед толчком - выдох. Толчок гирь - быстрый вдох. Делая подсед и выпрямляя руки - выдох. Спортсмен фиксирует положение гирь. С опусканием гирь на грудь - вдох, когда гири коснуться груди выдох.  
В исходном положении перед толчком лучше всего не торопиться и делать один или несколько циклов (вдох - выдох) дыхания.  
Дыхание при толчке по длинному циклу.  
При подъеме гирь на грудь - вдох, гири коснулись груди выдох (гири выдавливают воздух из груди). Дыхание при выталкивании от груди описано выше. Опуская гири с груди - вдох. Спортсмен наклоняется и делает выдох, заканчивая его с гирями за коленями.

**Практическое занятие. «Упражнения с гантелями»**

Упражнения с гантелями для основных групп мышц

**Практическое занятие. Тема «Варианты приёма и передачи мяча»**

### Прием мяча.

**Прием мяча –**технический прием защиты, позволяющий оставлять мяч в игре после нападающих действий соперника. В игре используют следующие способы приема: снизу двумя руками, снизу одной рукой.

**Прием мяча снизу двумя руками.**После перемещения к месту встречи с мячом в последнем стопорящем шаге руки вынесены вперед вытянутыми и напряженными, кисти соединены вместе, образуя своеобразный “замок”. Можно соединить кисти, сжать кулаки. Целесообразно ставить одну ногу (чаще левую) впереди другой, ноги согнуть в коленях, туловище несколько наклонить вперед. Руки располагают перпендикулярно траектории полета мяча. При приближении мяча встречное движение начинают ноги, которые, выпрямляясь в коленных суставах, поднимают тело игрока вверх и несколько вперед (примерно под углом 20 градусов). Руки включаются в работу несколько позже. Удар по мячу выполняют предплечьем (в передней его трети). Ноги выпрямляют, руки после удара вытягивают в направлении передачи.

**Прием мяча снизу одной рукой.**Таким способом принимают мячи, летящие далеко от игрока после предварительного перемещения или выпада. Ударное движение выполняют только рукой, ноги в нем не участвуют. Пальцы напряжены, сжаты. Можно ударить тыльной стороной ладони.

Распространенные ошибки:

1. Игрок выполняет прием мяча с техническими ошибками (мяч прокатывается по рукам, останавливается и т.д.). Причины: неправильный выход игрока к месту встречи с мячом; неправильное расположение рук при приеме мяча; отсутствие зрительного контроля при выполнении удара по мячу.
2. Игрок не может точно направить мяч своему партнеру. Причины: слишком резкое движение рук при выполнении удара по мячу; руки не вытягиваются в направлении движения мяча.

Способы устранения ошибок: отработать правильный выход к мячу так, чтобы он падал на выставленное вперед колено; обратить внимание на быстрое выпрямление ног и относительно медленную работу рук при передаче; отработать вытягивание рук после передачи в направлении движения мяча.

### Передачи.

**Передача –**технический прием, с помощью которого мяч направляют выше верхнего края сетки для выполнения нападающего удара. По направлению относительно передающего игрока передачи могут быть вперед, назад и над собой.

**Передача вперед.**Перед выполнением передачи игрок принимает стартовую стойку и перемещается к месту встречи с мячом. В исходном положении стопы ставят на одном уровне, параллельно друг другу; ноги согнуты в коленях (130-160 градусов); руки согнуты в локтях и кисти вынесены перед лицом. При приближении мяча движение начинают ноги – они разгибаются в коленях; затем руки, разгибаясь в локтях, выполняют встречное движение к мячу. В дальнейшем руки и ноги выпрямляются до конца, руки вытягиваются в направлении передачи. Длина передачи и ее высота регулируются в коленях в исходном положении.

**Передача назад.**Ее целесообразно выполнять из положения, в котором одна нога (обычно левая) несколько впереди другой. Руки поднимают так, чтобы кисти рук находились над головой. Вначале разгибаются ноги, одновременно игрок прогибается в грудной и поясничной частях туловища. Затем руки разгибаются в локтях строго вверх, а необходимый угол взлета мяча задается и регулируется величиной прогибания игрока.

Распространенные ошибки:

1. Игрок выполняет передачу с техническими ошибками (бросок, захват мяча и т.д). Причины: неправильный выход игрока к месту встречи с мячом; отсутствие зрительного контроля при выполнении удара по мячу.
2. При передаче игрок не может точно направить мяч своему партнеру. Причины: слишком медленные или слишком резкие движения рук при выполнении удара по мячу; руки не вытягиваются в направлении движения мяча.

Способы устранения ошибок: отработать выход к мячу так, чтобы он падал на голову; обратить внимание на быстрое выпрямление ног и относительно медленную работу рук при ударном движении передачи; отработать полное выпрямление рук в локтевых суставах при передаче.

**Практическое занятие. «Постановка рук при блокировании»**

Определяющее значение при постановке блока имеет выбор места для прыжка, его высота и своевременность. При ударах с высоких и средних передач блокирующий прыгает после атакующего, при атаках с низких передач — одновременно с ним, при атаках на взлёте — раньше атакующего.

При постановке блока игрок, находящийся в непосредственной близости от сетки, выпрыгивает вверх, разгибает руки в локтях и поднимает их над сеткой. Кисти рук с расставленными пальцами по достижении верхнего края сетки производят движение вверх-вперёд через сетку. В момент удара по мячу кисти сгибают в лучезапястных

суставах для противодействия атаке и направления мяча вперёд-вниз, на сторону соперника. При блокировании атакующих ударов на краях сетки и при попытке соперника нанести удар по блоку с целью отскока мяча в аут ладонь руки, ближней к краю, поворачивают внутрь так, чтобы при ударе в блок мяч отскочил на площадку соперника.

Выполняться блокирование может как с места, так и после передвижения. При одиночном неподвижном зонном блоке игрок закрывает определённую зону своей половины площадки, при подвижном ловящем он пытается закрыть истинное направление нападающего удара. Отражение атак с высоких передач и ударов с переводом осуществляется, как правило, при групповом блоке. При этом место для прыжка выбирает игрок, блокирующий ходовое направление, а другие «пристраиваются» к нему.

**Самостоятельная работа**

Правила игры волейбол.

Подача мяча различными способами.

Прием и передача мяча различными способами.

Упражнения на развитие координационных способностей.

Нападающий удар.

**Практическое занятие. «Совершенствование передвижений и остановок игрока. ТБ при игре в баскетбол»**

Техника игры в баскетбол, кроме владения мячом (ловля, передача, ведение и броски в кольцо), включает в себя передвижение игрока по площадке. Баскетболист должен уметь бегать в различном темпе, быстро останавливаться, изменять направление движения, делать неожиданные повороты, хорошие прыжки и целый ряд отвлекающих движений, дезориентирующих противника и помогающих свободе действий игрока на поле.  
Движения баскетболиста должны быть разнообразны, основываться на рывках в различных направлениях. Баскетболист в процессе игры все время должен находиться как бы на старте перед максимальным напряжением сил, все время должен быть готовым или к стремительному рывку или к резкой остановке.  
Особенно важно умение двигаться с мячом и без него переменным темпом. Защитнику «держать» нападающего, который все время двигается одним темпом и в одном направлении, не представляет труда. Приноровившись к этому темпу, он легко справляется с этой задачей. Другое дело, если нападающий игрок часто и резко меняет темп и направление бега. Внезапная остановка после рывка и новый рывок в другом направлении совершенно дезориентируют защитника и дают возможность нападающему хоть на мгновение освободиться от его контроля. Этого времени бывает достаточно для того, чтобы получить мяч и сделать бросок по корзине.  
Умелое передвижение игрока на поле помогает ему в сложной обстановке игры увеличить свою маневренность, т. е. способность действовать активно. Маневренность игрока зависит от его умения сохранять равновесие своего тела в любом положении. Равновесие зависит от расположения веса тела, который должен по возможности все время распределяться на обе ноги. Потеря равновесия чаще всего бывает в том случае, если игрок действует на прямых ногах. Полусогнутые в коленях ноги дают возможность игроку всегда сохранять равновесие и одинаково хорошо передвигаться в любом направлении, резко останавливаться и изменять направление.  
Если баскетболист потерял равновесие, то при необходимости изменить направление движения он должен прежде затратить силу и время на восстановление равновесия и только после этого изменить направление. Неумелое передвижение требует лишней затраты энергии, времени и вызывает много ошибок.  
Игрок нападающей команды, используя свои навыки передвижения (хороший старт, внезапную остановку), стремится оторваться от защитника и выйти на свободное место для получения мяча или пройти с мячом к щиту.  
**Бег**. Бег игрока на площадке должен быть очень быстрым и разнообразным. Баскетболист должен уметь бежать лицом вперед, вперед спиной, боком и т. п. В связи с небольшими размерами площадки ему редко приходится бежать больше 12—15 м, чаще же 5—7 м. Известно, что в баскетболе вполне достаточно оторваться от противника на 60—90 см, чтобы получить мяч или даже забросить его в корзину. Для этого необходима резкость старта и быстрота первых шагов. За эти один-два шага всегда можно получить преимущество в 30—40 см; этого достаточно, чтоб быть недосягаемым для противника. Эффективность резкого старта увеличивается его неожиданностью.  
Начало движения зависит только от нападающего игрока, и это предоставляет ему большую возможность для проявления инициативы. Старт может быть взят с места и в движении — изменение темпа рывком. Резкое снижение темпа или внезапная остановка также может помочь оторваться (отстать) от противника. Резкий старт, быстрый бег и разный темп бега (ускорение и замедление) необходимы для каждого баскетболиста.  
**Остановка игрока**. Баскетболист в игре, продвигаясь по площадке с мячом или без мяча, при необходимости должен уметь резко остановиться на любой скорости, не сделав пробежки, чтобы не потерять мяч. Овладеть искусством хорошей остановки можно лишь путем длительной и упорной работы. Чем быстрее движение, тем труднее остановиться. Остановка в основном зависит от работы ног (их силы и умения поставить правильно подошвы ног) и работы туловища.  
При медленном движении остановка может быть сделана при помощи большого шага одной (любой) ноги вперед для упора.  
Труднее остановиться при быстром или очень быстром беге. Чтобы остановиться при быстром беге, игрок производит один, более длинный шаг и делает основной упор на ногу, первой касающуюся земли после этого шага. Вторая нога, приземляющаяся позже, закрепляет остановку и вместе с отклонением назад туловища ликвидирует опасность дальнейшего продвижения по инерции (пробежка или падение).  
При очень быстром беге остановка должна проводиться прыжком с одновременным приземлением на обе полусогнутые ноги и поворотом корпуса на 90°. Игрок, кроме поворота, должен отклонить туловище в сторону, противоположную движению. Это необходимо для преодоления инерции тела, полученной при быстром беге. Ноги после прыжка должны быть расставлены на ширину плеч и приземлиться одновременно на полные ступни со стремлением перейти на скольжение. Останавливаясь после любого темпа продвижения, баскетболист должен стремиться все время сохранять равновесие тела на обеих ногах.  
**Прыжки**. В игре применяют очень разнообразные прыжки. С помощью прыжка можно перехватить высоко летящий мяч, направленный партнером или противником, овладеть мячом после отскока от щита в борьбе с противником. Прыжок позволяет игроку освободиться от противника для броска в корзину или передачи мяча партнеру. Умение высоко прыгнуть дает преимущество в борьбе с противником при начальном розыгрыше мяча или при спорном броске.  
Прыжки можно выполнять толчком одной и двумя ногами, с помощью и без помощи рук. Прыжки производятся с места и с разбега. Все виды прыжков одинаково важны и в игре применяются одинаково часто. Небольшие размеры площадки, большая скученность игроков на небольших участках ее часто требуют от баскетболиста, применяющего прыжки с разбега, взлета только вверх без продвижения вперед. Неумение прыгнуть только вверх может вызвать  
столкновения и, следовательно, персональные ошибки. Упорная борьба за мяч иногда требует от спортсменов выполнения подряд нескольких прыжков с места.  
Сложность и разнообразие применения прыжков в игре требуют усиленной работы над повышением прыгучести.  
**Повороты**. В баскетболе игрок может сделать с мячом только один или два шага, после чего он должен передать мяч партнеру, бросить его в корзину или вести мяч. Сопротивление противника часто лишает игрока этой возможности. В этом случае для того, чтобы освободиться от противника, защитить мяч или бросить его в корзину, нападающий применяет поворот. Поворот производится следующим образом: баскетболист опирается на одну ногу, на которой находится вес тела, и, не сдвигая ее с места, другой ногой толчком делает поворот в любую сторону.  
Повороты могут выполняться в правую и левую стороны

Основная цель поворота — освободиться от противника и уйти от него на максимально большое расстояние. Этого можно достигнуть, если поворот делается на полусогнутых ногах и толчковая нога воспроизводит движения циркуля (не поднимаясь высоко от пола, описывает дугу). Если же поворот производится на прямых ногах, то шаг «циркуля» будет настолько мал, что не обеспечит выполнения задачи — ухода от противника.  
Сочетание различных поворотов (не отрывая опорной ноги) дает возможность игроку в борьбе с противником использовать часть из них как ложные для дезориентации противника и перехода к активным действиям.

**Практическое занятие. «ТБ на занятиях волейболом. Совершенствование техники подач.»**

**Подача –**технический прием, с помощью которого мяч вводится в игру. Наступать на лицевую линию площадки или переступать ее в момент выполнения подачи запрещается. Удар должен быть нанесен по мячу, находящемуся в воздухе. Подача считается правильной, если мяч пролетел над сеткой в пределах ширины 9 м (между антеннами и ограничительными лентами), не задев ее. Подача считается неправильной, если мяч упадет за пределами площадки: коснется игрока подающей команды; производится броском или толчком; выполнена двумя руками; произведена с нарушением очередности при смене мест; коснется какой-либо части подающего после подбрасывания.

Различают четыре способа подачи: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая и верхняя боковая.

Во всех вариантах подачи перед ее выполнением игрок должен принять **исходное положение.**При этом левая нога (для правши) ставится впереди правой, ноги несколько согнуты в коленях (угол сгибания между бедром и голенью 130-160 градусов). Левое плечо впереди правого, тяжесть тела равномерно распределена на обе ноги. Левая рука согнута в локте и вынесена вперед перед туловищем, мяч лежит на ладони. Правая рука внизу и готовится к замаху. Игрок смотрит вперед.

**Нижняя прямая подача.**Занимающийся стоит лицом к сетке. Мяч левой рукой плавно подбрасывает вверх на высоту до 0.5 м над головой. Одновременно с подбрасыванием мяча правой рукой выполняет замах назад вниз. При снижении мяча в полете примерно до уровня груди игрок маховым движением прямой правой руки сзади вниз вперед выполняет ударное движение. Одновременно с махом производит поворот туловища вокруг вертикальной оси, правое плечо выводит вперед. С началом ударного движения ноги выпрямляются, тяжесть тела переносится на впереди стоящую ногу. Удар по мячу наносится напряженной ладонью впереди игрока на уровне его пояса так, чтобы после удара мяч летел вперед и вверх. После удара рука вытягивается в направлении движения мяча.

**Нижняя боковая подача.**Занимающийся стоит боком к сетке. Мяч левой рукой подбрасывает вверх. Одновременно с подбрасыванием правой рукой выполняет замах вниз назад, правое плечо отводит назад и несколько опускает вниз. При снижении подброшенного мяча маховым движением прямой правой руки сзади вправо вперед ударное движение одновременно с вращением туловища вокруг вертикальной оси и выведением правого плеча вперед. Ноги при этом выпрямляются, тяжесть тела переносится на впереди стоящую левую ногу. Удар по мячу наносится напряженной вогнутой кистью снизу сбоку впереди туловища занимающегося на уровне его пояса. Рука после удара вытягивается вперед в направлении сетки, как бы сопровождая мяч.

**Верхняя прямая подача.**Занимающийся стоит лицом к сетке. Левой рукой мяч плавно подбрасывает почти над головой, чуть впереди на высоту до 0.5 м. Одновременно выполняет замах правой рукой вверх назад, поднимает руку и отводит согнутой в локте за голову. При этом игрок несколько прогибается в грудной и поясничной частях туловища, отводит назад правое плечо и наклоняет голову назад. При выполнении ударного движения правую руку из крайнего положения замаха разгибает в локте и маховым движением выносит вверх, правое плечо поднимает вверх. Далее игрок ведет руку к мячу немного выше головы и впереди себя (угол наклона вытянутой руки до 80 градусов). Удар по мячу выполняет “жесткой” кистью и несколько снизу. Ноги при этом выпрямляются, тяжесть тела переносится впереди левую ногу. В дальнейшем рука вытягивается в направлении сетки, а затем опускается.

**Верхняя боковая подача.**Занимающийся стоит боком к сетке. Мяч левой рукой плавно подбрасывает вверх над головой на высоту до 1.5 м. Замах выполняет одновременно правой рукой вниз назад, при этом правое плечо значительно опускает и сгибает правую ногу. При выполнении ударного движения правую руку маховым движением выносит по дуге сзади вверх, плечо поднимает вверх. Удар по мячу наносится выпрямленной рукой вверх и немного впереди себя (угол наклона руки около 85 градусов), кисть накладывается на мяч сзади и снизу. В дальнейшем рука по дуге опускается вниз.

Распространенные ошибки:

1. Игрок при подаче не попадает кистью по мячу, мяч при этом летит в разные стороны. Причины: неправильное подбрасывание мяча для выполнения подачи (в сторону, за голову или далеко впереди себя и т.д.); отсутствие зрительного контроля за движением руки при ударе.
2. При подаче мяч не долетает до сетки. Причины: медленное движение руки к мячу при ударе; при ударе по мячу кисть расслаблена.
3. При подаче игрок не попадает мячом в площадку соперника. Причины: неправильное подбрасывание мяча для выполнения подачи; рука не вытягивается в направлении движения мяча при подаче.

Способы устранения ошибок: отработать вертикальное подбрасывание мяча, концентрировать внимание на движении кисти руки при ударе по мячу, укреплении мышц руки, вытягивании руки после подачи в направлении сетки.

**Практическое занятие. «ТБ при занятиях лыжной подготовкой. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.»**

**Общие требования безопасности**

1. К занятиям по лыжной подготовке допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

2. Опасность возникновения травм: — при ненадежных креплениях лыж; — при падении во время спуска с горы или прыжков с трамплина; — обморожения при проведении занятий при ветре более 1,5-2,0 м/с и при температуре воздуха ниже 20°С.

3. На занятиях по лыжной подготовке должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

**Требования безопасности перед началом занятий**

1. Надеть легкую, теплую, не стесняющую движений одежду, шерстяные носки, перчатки или варежки (последние предпочтительнее). Для защиты от ветра желательно сверху надеть легкую куртку из плащевой ткани.

2. Проверить исправность спортивного инвентаря и подогнать крепления лыж к обуви.

3. Проверить подготовленность лыжни или трассы.

**Требования безопасности во время занятий**

1. Соблюдать интервал при движении на лыжах: на дистанции — 3-4 м, при спуске с горы — не менее 30 м.

2. При спуске с горы не выставлять вперед лыжные палки.

3. После спуска с горы не останавливаться у подножия.

4. Наблюдать друг за другом и немедленно сообщать учителю (преподавателю) о первых признаках обморожения.

5. Во избежание потертостей не надевать тесную или слишком свободную обувь.

**Требования безопасности в аварийных ситуациях**

1. При поломке или порче лыжного снаряжения, которую невозможно устранить в пути, сообщить об этом учителю (преподавателю) и с его разрешения двигаться к лыжной базе.

2. При первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю (преподавателю).

3. При получении учащимся травмы немедленно оказать ему первую помощь, сообщить о случившемся администрации школы и родителям; при необходимости доставить пострадавшего в ближайшую больницу.

**Требования безопасности по окончании занятий**

1. Проверить по списку наличие всех учащихся.

2. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.

**Практическое занятие. «Совершенствование перехода с попеременных ходов на одновременные»**

# Способы переходов с хода на ход

Постоянно меняющийся рельеф местности, а также нарастающее при передвижении на лыжах утомление из-за однообразной работы требуют от лыжника постоянной смены ходов. Смена ходов позво­ляет более равномерно распределить нагрузку на основные группы мышц, участвующих в передвижении на лыжах. В лыжном спорте известно несколько способов перехода. Целесообразность их при­менения зависит в основном от конкретных условий участка трассы и от технической подготовленности лыжника. В практике лыжных гонок и туризма в настоящее время используются несколько спо­собов переходов с одновременных ходов на попеременные: пере­ход с прокатом, прямой переход и др. Для переходов с попере­менного двухшажного на одновременные применяются переходы без шага, через один и два шага. Главное требование - перейти на Другой ход без потери времени, без лишних движений и тем более без остановок в ритме ходов. Потеря времени, хотя бы 0,1 с при каждом переходе (а сколько раз лыжнику приходится менять ход в гонке на 15 км!), может обернуться проигрышем до нескольких Десятков секунд.

*При переходе с попеременного двухшажного хода на одновремен­ный* наиболее целесообразно применять переход без шага (наиболее быстрый) и переход через один шаг.

Переход без шага (рис. 17) выполняется следующим образом:





Рис. 17 Переход с попеременного на одновременный ход (прямой)

1. Одноопорное скольжение на правой лыже, но левая палка в отличие от попеременного двухшажного на снег не ставится. За­держивается в крайне заднем положении и левая нога.
2. Скольжение продолжается, но лыжник быстрым движением выносит вперед правую руку с палкой.
3. Начинается маховый вынос левой ноги вперед и заканчива­ется вынос правой руки.
4. Палки одновременно ставят на снег и начинают отталкива­ние с «навалом» туловища.
5. Продолжается толчок палками, маховая нога приближается к опорной.
6. Одновременно заканчивается толчок руками и происходит приставление ноги. Лыжник таким образом перешел на одно­временный ход. Чаще всего такой переход выполняется при хо­рошем скольжении.

Переход от попеременного двухшажного хода к одновременному через один шаг (рис. 18) выполняется следующим образом:

1. Одноопорное скольжение на левой лыже в попеременном ходе.
2. Скольжение продолжается. Правая рука выводит палку кольцом вперед. Вынос левой палки кольцом назад.
3. 5. Толчок левой ногой, левая палка догоняет и присоединя­ется к правой перед постановкой их на снег.
4. После окончания толчка левой ногой палки одновременно ставят на снег и начинается отталкивание двумя палками.
5. Продолжается одновременный толчок двумя палками.





С окончанием толчка палками маховая (левая) нога при­ставляется к опорной, и лыжник может продолжать движение лю­бым одновременным ходом.

Перечисленные способы позволяют без задержки сменить лыж­ные ходы. Ученики, хорошо овладевшие отдельно каждым ходом, осваивают их довольно легко. Образцовый показ и объяснение по­зволяют ученикам после нескольких попыток освоить схему дви­жений. Дальнейшее совершенствование продолжается на учебно­тренировочной лыжне с таким микрорельефом и участками с раз­личными условиями скольжения, чтобы это диктовало необходи­мость частого перехода с хода на ход.

При выполнении переходов у школьников встречаются сле­дующие основные ошибки: отсутствие согласованности движений в выносе и постановке палок на снег с отталкиванием ногами; от­сутствие непрерывности, слитности движений, порой замедление их, что приводит к нарушению ритма; слабый толчок руками в момент перехода с хода на ход.

Для устранения указанных ошибок необходимо повторить способы ходов, выполнить все движения по разделениям под ко­манду учителя. В дальнейшем мелкие ошибки устраняются при передвижении по учебной лыжне.

**Практическое занятие. «Совершенствование одновременных и попеременных ходов.»**

При переходе от одновременного хода к попеременному двухшаж-ному наиболее целесообразно применять прямой переход. Он наиболее эффективен и в то же время довольно успешно осваивается школьниками

1. После окончания одновременного толчка руками лыжник медленно выпрямляется и выносит палки вперед.
2. Продолжая скользить на двух лыжах, лыжник, перенося вес тела на правую ногу, готовится к толчку.
3. С шагом левой и толчком правой ногой правая палка подго­товлена к постановке на снег, а левая продолжает выводиться кольцом вперед.
4. После окончания толчка правой ногой лыжник скользит на левой лыже, правая палка ставится на снег, продолжается вынос левой палки кольцом вперед.
5. Продолжение скольжения на левой лыже, начало отталкива­ния правой рукой, махового выноса правой ноги вперед.
6. Правая рука заканчивает толчок, левая палка опускается и подготовлена для постансйГки на снег, левая нога в положении подседа перед заключительной фазой отталкивания.
7. Правая рука закончила толчок (рука и палка составляют пря­мую линию), левая нога заканчивает отталкивание, левая рука под­готовлена к постановке на снег. В следующий момент с толчком левой руки лыжник переходит на попеременный двухшажный ход.

Прямой переход применяется, как правило, при переходе от одновременного одношажного (основной вариант) или от одно-

временного бесшажного к попеременному двухшажному, но мо­жет с успехом использоваться и **в**других случаях. Методика обу­чения этому способу перехода такая же, как и при обучении пере­ходам к одновременным ходам.

В том случае, если ученики недостаточно уверенно осваивают способы перехода с хода на ход целостным методом, целесооб­разно предварительно выполнить все *движения* расчлененно под счет. Вначале после каждого движения можно сделать кратко­временную остановку для контроля за принятым положением; затем все движения выполняются слитно, постепенно увеличива­ется скорость движений. Дальнейшее обучение и совершенство­вание проходят на учебном круге и учебной лыжне. Учебный круг целесообразно проложить на площадке, имеющей неболь­шой (2-3°) уклон.

В дальнейшем на учебной *лыжне* необходимо так подобрать рельеф, чтобы он многократно стимулировал смену ходов.

**Практическое занятие. «Коньковый ход»**

Совершенствование техники выполнения конькового хода. Развитие выносливости. Прохождение дистанции 10 км.

**Практическое занятие. «Техника безопасности при занятии гимнастикой.**

**Совершенствование поворотов и перестроения в движении. Повороты, перестроения, висы, упоры.»**

**Требования безопасности перед началом занятий**

2.1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.2. Протереть  перекладины сухой ветошью и зачистить мелкой наждачной бумагой, проветрить спортивный зал.

2.3.Проверить надежность крепления перекладины, крепления  гимнастического коня и козла, крепление стопорных винтов брусьев.

2.4. В местах соскоков со снарядов положить гимнастические маты так, чтобы их поверхность была ровной.

**Требования безопасности во время занятий**

3.1. Не выполнять упражнения на спортивных снарядах без учителя (преподавателя, воспитателя) или его помощника, а также без страховки.

3.2. Не выполнять упражнения на спортивных снарядах с влажными ладонями.

3.3. Не стоять близко к спортивному снаряду при выполнении упражнений другим обучающимся.

3.4. При выполнении прыжков и соскоков со спортивных снарядов приземляться мягко, на носки ступней, пружинисто приседая.

3.5. При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

**Требования безопасности по окончании занятий**

4.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

4.2. Протереть гриф перекладины сухой ветошью и зачистить мелкой наждачной бумагой, проветрить спортивный зал.

4.3. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

4.4. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

**Требования безопасности в аварийных ситуациях**

5.1.При появлении во время занятий боли в руках, покраснения или потертостей на ладонях, а также при плохом самочувствии, прекратить занятия и сообщить об этом учителю (преподавателю, воспитателю).

5.1 При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать обучающихся из спортивного зала, cooбщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.

5.3. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте.

*юноши*

Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы.

**Практическое занятие. «Повороты в движении.»**

Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте.

*юноши*

Опорный прыжок (конь в длину, высота 110-115см.

**Практическое занятие «Упражнения на перекладине.»**

*юноши*

Подтягивание на перекладине. ОРУ на месте. Подъем в упор силой.

**Практическое занятие. «Тренировка основных групп мышц»**

**Круговая тренировка**

Круговая тренировка может проводиться через занятие в конце вводного - подготовительной части на 10-20 минут или может быть использована в основной части урока 20 - 25 минут. При этом можно придерживаться следующей последовательности:

1) в основной части занятия развитие скоростно-силовых качеств по сокращенному кругу;

2) затем изучение техники выполнения  использование подготовительных и подводящих упражнений;

3) время для развития силы, силовой выносливости или синтеза других качеств посредством тренировки;

4) упражнения, развивающие преимущественно выносливость - различные игры, бег, эстафеты.

Круговая тренировка занимает 15 - 20 минут, в зависимости от общих задач занятия. Основной задачей является придание занятиям специальной направленности: повышение уровня различных физических качеств и совершенствование функциональных возможностей организма.

В зависимости от физической подготовленности, студенты объединяются в подгруппы по 5 - 7 человек, получают задания, равномерно распределяясь по всем «станциям» и, по сигналу преподавателя одновременно, начинают выполнять упражнения, соответствующие данному «месту».

При помощи круговой тренировки можно целенаправленно воспитывать необходимые двигательные качества, составлять программу их развития, видеть наглядно результаты работы. Менять нагрузку он предлагает такими методами:

- увеличение количества повторений за то же время;

- сокращение времени на выполнение того же количества повторений;

- повторение кругов (2 - 3);

- сокращение пауз отдыха;

- введение новых, более эффективных упражнений.

**Практическое занятие. «Развитие двигательной выносливости.»**

* бег и плавание на длинные дистанции в постоянном или же переменном темпе, что стимулирует развитие опорно-двигательного аппарата, мышечной и дыхательной системы;
* прыжки на скакалке (120 – 140 прыжков в минуту в течение 10 – 15 минут) – способствуют улучшению координации и равновесия;
* командные игры - стимулируют остроту мозговой и зрительной реакций, концентрацию внимания;
* спортивная ходьба;
* дыхательная гимнастика

**Практическое занятие. «Упражнения с гантелями, штангой, эспандерами.»**

### Бицепс

Прижмите один конец эспандера к полу ногой, вторую рукоять возьмите в руку и выполняйте концентрированные сгибания с задержкой в верхней точке для пикового сокращения. Если эспандер достаточно длинный, можно выполнять упражнение сразу двумя руками, зажав ногами резинку точно посередине.

### Плечи

Для прокачки дельтовидных мышц опять прижмите эспандер ногой к полу и поднимайте выпрямленную руку в бок до параллели с полом. Важно, чтобы локти во время всего движения находились выше, чем кисти. В верхней точке сделайте паузу для пикового сокращения.

### Трицепс

Один конец эспандера прижмите ногой к полу, протяните резинку за спиной и возьмите другую рукоять противоположной рукой, согнув ее в локте. Сохраняя плечо неподвижным, разгибайте руку до полного выпрямления. Затем повторите то же самое с другой рукой.

### Грудь

Протяните эспандер за спиной, возьмитесь за обе рукоятки и вытяните руки в стороны, слегка сгибая их в локтях. Теперь сводите их перед собой, причем в конечной точке старайтесь полностью выпрямить руки для пикового сокращения. Если эспандер недостаточно длинный, то же движение можно выполнять одной рукой, надежно закрепив вторую рукоять.

### Спина

Зафиксируйте эспандер на стене, встаньте к нему лицом и возьмитесь за рукоятки. Немного наклоните корпус вперед, а руки поднимите и выпрямите. Из этого положения опускайте руки вниз к бедрам, сохраняя их прямыми на протяжении всего движения. Это упражнение имитирует пуловер с гантелью.

**Самостоятельная работа**

Выполнение изучаемых двигательных действий ,их комбинаций в процессе самостоятельных занятий.

**Практическое занятее. «Совершенствование бега на короткие и средние дистанции.»**

Специальные беговые упражнения.

Низкий, высокий старт. Бег 100м, 400м, 800м.

**Практическое занятие. «Бег на длинные дистанции.»**

Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. Специальные беговые упражнения. Бег 1000м и 3000м.

**Практическое занятие. «Совершенствование умений и навыков в беге на высокой скорости.»**

Бег в максимальном темпе.

Пробегание максимальное количество отрезков на высокой скорости.

**Практическое занятие. «Прыжки в длину с разбега.»**

Главной задачей этого вида спорта является преодоление максимального горизонтального расстояния во время полета. Техника выполнения прыжка в длину требует ациклической структуры движения. Эффективность обучения обуславливается возможностью легкоатлета развить свои скоростные качества. Залогом успеха прыжка в длину является не только умение быстро разбежаться и сильно оттолкнуться, но и способность правильно двигаться во время полета. Только так можно достичь в этом виде высоких результатов.

Немаловажным также является и техника приземления. Профессиональные легкоатлеты чаще всего используют такие способы прыжков, как «прогнувшись» и «ножницы». Причиной их использования является наибольшая эффективность при полете. Техника выполнения прыжка в длину любым из этих способов требует высокого уровня мастерства, отличных скоростных и силовых качеств. Также важна хорошо развитая координационная система. Фаза выполнения прыжков в длину делится на несколько этапов. Вначале производится разбег и отталкивание, после чего идет полет. Финальным этапом будет приземление.

**Как правильно делать разбег**

Главным показателем этого действия является скорость. От того, насколько быстро разбегается спортсмен, напрямую зависит дальность его полета, то есть итоговый результат. Расстояние до места отталкивания и количество сделанных шагов каждый легкоатлет выбирает сам. Это индивидуальные характеристики, которые строятся на основе физических особенностей прыгуна. Профессиональные спортсмены при разбеге на дистанции в 50 м делают приблизительно 22-24 шага. У женщин расстояние от точки старта до полосы отталкивания равняется 40 м. Эту дистанцию они покоряют за 20-22 шага. В любительских разрядах (к примеру, физкультура) прыжки в длину начинаются с разбега на 20 м. При этом количестве сделанных шагов не учитывается. Разбег принято условно разделять на 3 составляющие: старт, разгон и подготовка к отталкиванию. Первый этап может быть с места или с подхода. Начало разбега задает дальнейший темп и силу прыжка, поэтому ему необходимо уделять особое внимание. При старте с места легкоатлет начинает движение с конкретной отметки, выдвинув одну ногу перед собой, а другую - назад на носок. Здесь важным нюансом является раскачивание. При движении корпуса вперед-назад спортсмен намеренно смешает центр тяжести, устанавливая оптимальный баланс. Старт с подхода требует попадания на контрольную точку определенной ногой, после чего начинается учет разбега по общепринятым правилам.

**Как правильно отталкиваться**

При наборе скорости амплитуда ног и рук должна быть максимально широкой. При этом важно, чтобы наклон корпуса достигал 80 градусов. К концу разгона туловищу должно принять вертикальное положение. Во время разбега двигаться необходимо строго по прямой линии, чтобы впоследствии можно было удобно и сильно оттолкнуться от дорожки. За несколько шагов до начала прыжка скорость разгона должна быть максимальной. В это время плечи следует отклонить назад, а таз намного выдвинуть вперед.

После начального рывка от поверхности тазобедренные и коленные суставы разгибаются. В это время маховая нога выносится вперед и вверх, полностью выпрямляясь. Это мгновение знаменуется резким всплеском нагрузки на мышечную и инерционную систему прыгуна. Такое положение в легкой атлетике называется вертикаль. Во время отталкивания необходимо выполнять маховые движения руками. Это увеличит результирующую силу рывка. Задачей отталкивания является достижение максимальной вертикальной скорости вылета из горизонтального движения (разбега). Чем быстрее будет рывок, тем больше высота прыжка. Оптимальным углом вылета будет 22 градуса. Новичкам разрешается любое отклонение корпуса, но только по оси движения

**Правильная техника полета**

После фазы отталкивания от дорожки для спортсмена начинается самое тяжелое - движение в воздухе. Полет является наиболее сложным для выполнения элементом. Техника прыжка в длину с разбега требует не только сохранение равновесия и правильное положение корпуса, но и создание оптимальных для приземления условий. Дальность и баланс полета напрямую зависят от того, как легкоатлет оттолкнулся. Лучшие представители этого вида спорта достигают скорости до 10 м/с. При этом максимальная высота подъема составляет порядка 60 см. Во время взлета толчковая нога должна некоторое время оставаться позади корпуса, а маховая - быть согнутой до горизонтального уровня. Такая техника прыжка в длину с разбега используется при любом способе, даже в «ножницах». Корпус при этом следует немного наклонить вперед. Руки должны быть согнуты и направлены по оси движения в разные стороны. Полетная фаза зависит от способа выполнения прыжка. Что касается завершающей стадии, то туловище и конечности спортсмена должны принять специальное положение - группировку. За мгновение до приземления обе ноги следует выпрямить и вытянуть вперед, параллельно горизонтальной поверхности. Руки должны выполнять круговые движения для поддержания баланса, затем их надо отвести максимально назад.

**Как правильно приземляться**

Подготовка к этой фазе прыжка начинается в тот момент, когда траектория полета начнет снижаться. В этот момент важно правильно сгруппироваться. Для эффективности следует удерживать ноги в таком положении, чтобы их продольная проекция находилась под максимально острым углом к горизонтальной поверхности.

Техника прыжка в длину с разбега подразумевает также правильное соприкосновение с областью приземления. При этом важно позаботиться об уходе из фазы полета. Для этого необходимо расслабить одну ногу, в сторону которой будет осуществлен маневр, и в момент касания с поверхностью развернуть корпус. Уход осуществляется через спину (назад), выводя одновременно и плечо, и руку вперед. Стоит отметить, что преждевременное выведение туловища в такое положение может привести к опусканию ног и раннему соприкосновению с поверхностью.

**Самостоятельная работа.**

Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей

пражнения на развитие скоростных и координационных способностей.

Упражнения на развитие выносливости.

**Практическое занятие. «ТБ на занятиях волейболом. Совершенствование подач.»**

Техника безопасности

***При выполнении передачи Учащийся должен:***

• после подбрасывания мяча над собой отбивать мяч в сторону партнера кончиками пальцев, образующими «сердечко»;

• при приеме следить за полетом мяча, принимать его над головой встречным движением рук на кончики пальцев, а сильно летящий мяч - двумя руками снизу на предплечья;

• не отбивать мяч ладонями;

• во время передач через сетку не трогать ее руками, не толкать друг друга на сетку.

***При выполнении подачи, нападающего удара Учащийся должен:***

• убедиться, что партнер готов к приему мяча;

• соизмерять силу удара в зависимости от расстояния до партнера;

• выполнять удар по мячу напряженной ладонью;

• не принимать сильно летящий мяч двумя руками сверху.

Во время игры учащийся должен:

• знать простейшие правила игры и соблюдать их;

• следить за перемещением игроков на своей половине площадки;

• производить замены игроков на площадке, когда игра остановлена и учитель дал разрешение;

• выполнять подачу и прекращать игровые действия по свистку учителя или судьи;

• передавать мяч другой команде передачей под сеткой.

При подаче нельзя наступать на линию, а при приеме мяча задерживать его в руках, выполнять передачу захватом.

***Во время игры нельзя:***

• дразнить соперника;

• заходить на его сторону;

• касаться сетки руками и виснуть на ней.

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

**Подача –**технический прием, с помощью которого мяч вводится в игру. Наступать на лицевую линию площадки или переступать ее в момент выполнения подачи запрещается. Удар должен быть нанесен по мячу, находящемуся в воздухе. Подача считается правильной, если мяч пролетел над сеткой в пределах ширины 9 м (между антеннами и ограничительными лентами), не задев ее. Подача считается неправильной, если мяч упадет за пределами площадки: коснется игрока подающей команды; производится броском или толчком; выполнена двумя руками; произведена с нарушением очередности при смене мест; коснется какой-либо части подающего после подбрасывания.

Различают четыре способа подачи: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая и верхняя боковая.

Во всех вариантах подачи перед ее выполнением игрок должен принять **исходное положение.**При этом левая нога (для правши) ставится впереди правой, ноги несколько согнуты в коленях (угол сгибания между бедром и голенью 130-160 градусов). Левое плечо впереди правого, тяжесть тела равномерно распределена на обе ноги. Левая рука согнута в локте и вынесена вперед перед туловищем, мяч лежит на ладони. Правая рука внизу и готовится к замаху. Игрок смотрит вперед.

**Нижняя прямая подача.**Занимающийся стоит лицом к сетке. Мяч левой рукой плавно подбрасывает вверх на высоту до 0.5 м над головой. Одновременно с подбрасыванием мяча правой рукой выполняет замах назад вниз. При снижении мяча в полете примерно до уровня груди игрок маховым движением прямой правой руки сзади вниз вперед выполняет ударное движение. Одновременно с махом производит поворот туловища вокруг вертикальной оси, правое плечо выводит вперед. С началом ударного движения ноги выпрямляются, тяжесть тела переносится на впереди стоящую ногу. Удар по мячу наносится напряженной ладонью впереди игрока на уровне его пояса так, чтобы после удара мяч летел вперед и вверх. После удара рука вытягивается в направлении движения мяча.

**Нижняя боковая подача.**Занимающийся стоит боком к сетке. Мяч левой рукой подбрасывает вверх. Одновременно с подбрасыванием правой рукой выполняет замах вниз назад, правое плечо отводит назад и несколько опускает вниз. При снижении подброшенного мяча маховым движением прямой правой руки сзади вправо вперед ударное движение одновременно с вращением туловища вокруг вертикальной оси и выведением правого плеча вперед. Ноги при этом выпрямляются, тяжесть тела переносится на впереди стоящую левую ногу. Удар по мячу наносится напряженной вогнутой кистью снизу сбоку впереди туловища занимающегося на уровне его пояса. Рука после удара вытягивается вперед в направлении сетки, как бы сопровождая мяч.

**Верхняя прямая подача.**Занимающийся стоит лицом к сетке. Левой рукой мяч плавно подбрасывает почти над головой, чуть впереди на высоту до 0.5 м. Одновременно выполняет замах правой рукой вверх назад, поднимает руку и отводит согнутой в локте за голову. При этом игрок несколько прогибается в грудной и поясничной частях туловища, отводит назад правое плечо и наклоняет голову назад. При выполнении ударного движения правую руку из крайнего положения замаха разгибает в локте и маховым движением выносит вверх, правое плечо поднимает вверх. Далее игрок ведет руку к мячу немного выше головы и впереди себя (угол наклона вытянутой руки до 80 градусов). Удар по мячу выполняет “жесткой” кистью и несколько снизу. Ноги при этом выпрямляются, тяжесть тела переносится впереди левую ногу. В дальнейшем рука вытягивается в направлении сетки, а затем опускается.

**Верхняя боковая подача.**Занимающийся стоит боком к сетке. Мяч левой рукой плавно подбрасывает вверх над головой на высоту до 1.5 м. Замах выполняет одновременно правой рукой вниз назад, при этом правое плечо значительно опускает и сгибает правую ногу. При выполнении ударного движения правую руку маховым движением выносит по дуге сзади вверх, плечо поднимает вверх. Удар по мячу наносится выпрямленной рукой вверх и немного впереди себя (угол наклона руки около 85 градусов), кисть накладывается на мяч сзади и снизу. В дальнейшем рука по дуге опускается вниз.

Распространенные ошибки:

1. Игрок при подаче не попадает кистью по мячу, мяч при этом летит в разные стороны. Причины: неправильное подбрасывание мяча для выполнения подачи (в сторону, за голову или далеко впереди себя и т.д.); отсутствие зрительного контроля за движением руки при ударе.
2. При подаче мяч не долетает до сетки. Причины: медленное движение руки к мячу при ударе; при ударе по мячу кисть расслаблена.
3. При подаче игрок не попадает мячом в площадку соперника. Причины: неправильное подбрасывание мяча для выполнения подачи; рука не вытягивается в направлении движения мяча при подаче.

Способы устранения ошибок: отработать вертикальное подбрасывание мяча, концентрировать внимание на движении кисти руки при ударе по мячу, укреплении мышц руки, вытягивании руки после подачи в направлении сетки.

**Практическое занятие. Тема «Варианты техники приёма и передачи мяча»**

**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.



### Прием мяча снизу одной рукой с падением

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

### Передача от груди

Передача от груди — наиболее распространённый и эффективный способ быстро передать мяч партнёру. Эффективен, если между игроками команды, владеющей мячом, нет игроков соперника. Пасующий, держа мяч близко к груди, толкает мяч вперёд, выпрямляя запястья и разворачивая кисти. После броска большие пальцы должны оказаться внизу, а тыльные стороны ладони быть повёрнутыми друг к другу. Нужно, чтобы мяч летел в грудь принимающему. В большинстве случаев следует пускать мяч по прямой — это наиболее быстрый способ передачи мяча принимающему.

### Передача с отскоком

Передача, при которой мяч ударяют об пол перед тем, как он достигает партнёра. Немногие защитники достаточно быстры, чтобы перехватить мяч, ударяющийся об пол, вот почему так полезна передача с отскоком. Если нападающий оказался в трудной ситуации или не хочет сделать передачу совсем рядом с защитником, когда принимающий находится в выгодной позиции для броска, передача с отскоком может оказаться лучшим вариантом. Она заставляет защитника принять неестественную позу, сгибая корпус, чтобы достать мяч, проносящийся рядом с ним.

### Передача над головой

При такой передаче принимающий должен получить мяч на уровне подбородка или выше. Если это передача сверху вниз, то опускающийся до пояса принимающего мяч сковывает движения рук принимающего, которому трудно решить как принять мяч — держа большие пальцы вверх или вниз.

### Передача из-за спины

Передача, при которой передающий берёт мяч в руку (обычно — которой бросает) и обводит мяч вокруг корпуса за спиной. Затем совершает передачу игроку, при этом пока мяч переносится назад, пасующий успевает заблокировать принимающего.

### «Скрытая» передача

Существуют также «скрытые» передачи, которые используются в условиях активной защиты соперников и позволяют замаскировать истинное направление передачи. Основные движения, связанные с выпуском мяча в нужном направлении, частично скрыты от глаз опекающего противника и являются для него до некоторой степени неожиданными. Чаще всего применяют такие разновидности «скрытых» передач, как передачи под рукой, передачи за спиной, передачи из-за плеча, иногда передачи из-под ноги. Для «скрытых» передач характерны сравнительно короткий замах, требующий минимума времени, и мощное завершающее движение кисти и пальцев. В зависимости от той или иной игровой ситуации, расстояния, на которое нужно послать мяч, расположения или направления движения партнёра, характера и способов противодействия соперников нужно решить, какой именно способ передачи мяча использовать.

**Практическое занятие. «Техника блокирования. Нападающий удар»**

Нападающие удары - это самый эффективный способ атакующих действий команды. Выполняются эти технические приемы в прыжке с разбега у сетки. Нападающий удар вызывает восторг зрителей и доставляет огромное удовольствие самим волейболистам. Несмотря на внешнюю, кажущуюся, простоту игры, техника волейбола очень сложна. Эта сложность в первую очередь объясняется тем, что все технические приемы игры выполняются при кратковременном соприкосновении рук и мяча. К тому же, эти приемы нужно выполнять всегда эффективно, несмотря ни на какие изменения условий игры. Современный волейбол предъявляет высокие требования к техническому мастерству спортсменов. Поэтому внимание к технической подготовке волейболистов приобретает большую значимость.

Нападающий удар в волейболе в большинстве случаев является завершением розыгрыша мяча на своей площадке, цель которого выигрыш очка в свою пользу. Все предыдущие действия игроков должны быть направлены на подготовку его совершения. Высота съема мяча, скорость паса, постоянно изменяющиеся условия игры, вероятность возникновения ошибок на подготовительном этапе, противодействие противника требуют от нападающего хорошей физической подготовки, владения техникой и приложения морально-волевых качеств.

На обучение нападающему удару отводится достаточно продолжительное время, что связано с необходимостью привить игроку такие качества, которые бы позволили ему, не теряя возможности корректировать свое местоположение в пространстве относительно площадки, сетки, блокирующих игроков противоположной команды, суметь выпрыгнуть на совершение удара в том месте на сетке, где было бы наиболее удобное положение мяча для удара с минимально возможным противодействием соперника.

Особенности обучения технике нападающего удара.

Техника нападающего удара включает в себя четыре фазы: разбег, прыжок, собственно нападающий удар и приземление.



**Техника выполнение разбега и прыжка.**

Разбег  состоит из микрофаз, характеризующихся своеобразием внешней формы движений и особенностями нервно-мышечной деятельности.    Во время выполнения разбега и прыжка усилия волейболиста направлены на решение двух основных задач - достижения наибольшей высоты прыжка и максимальной его точности по отношению к траектории полета мяча. Соотношение этих задач изменяется по ходу развития двигательного действия, обусловливая вариативность и стабильность его фазовой структуры.

 Разбег по своему ритмическому рисунку расчленяется на три микрофазы: начало, середина и напрыгивание:

в первой, стартовой микрофазе, волейболист, еще не определив характера траектории полета мяча (второй передачи), выполняет один или два "ступающих" шага в замедленном темпе с характерной для ходьбы двойной опорой;

во второй, подготовительной микрофазе, игрок определяет траекторию полета мяча и корректирует скорость своего перемещения. Если передача занижена, то скорость движения резко возрастает и ходьба переходит в бег. Если же мяч направлен по высокой траектории, то скорость движения увеличивается незначительно, а иногда и замедляется;

в третьей микрофазе - напрыгивании - игрок выполняет широкий беговой шаг, который органически сливается с последующими движениями. От слитности усилий и их быстроты в этот момент зависит эффективность использования силы инерции, образуемой горизонтальной скоростью разбега для прыжка вверх.

При напрыгивании стопа вынесенной вперед ноги ставится с пятки, вторая нога присоединяется к первой, выпрямленные руки отводятся назад для предстоящего махового движения.    Отталкивание от опоры протекает в очень короткий отрезок времени.   Стопа полностью опирается подошвенной частью на поверхность площадки. Происходит сгибание ног в коленных суставах, а туловища - в тазобедренных суставах.   Руки волейболиста   начинают маховое движение. Сгибание ног в коленных суставах и туловища в тазобедренных суставах, а также маховое движение рук является решающей предпосылкой для отталкивания волейболиста от опоры.

      В заключительный момент толчка происходит сгибание стопы, то есть непосредственное отталкивание от опоры. Одновременно с маховыми усилиями рук это движение способствует завершению отталкивания и сопровождается дополнительным давлением на опору. К мышцам, сгибающим стопу, относятся: трехглавая мышца голени, задняя большая берцовая, длинный сгибатель большого пальца, длинная и короткая малоберцовые.



     Высота прыжка в значительной степени обусловлена "взрывным" характером сокращения мышц, максимальным наращиванием скорости маховых движений рук в начале отталкивания и замедленном движении в конце толчка. Наиболее выгодно замедлять движение рук на уровне головы, так как в этом случае величина реактивной силы (ее тангенциальная составляющая) будет максимальной.

       Высота прыжка во многом зависит и от величины угла сгибания ног в коленных суставах. Большое сгибание ног способствует увеличению пути "разгона" центра тяжести спортсмена, но уменьшает при этом мощность отталкивания. В то же время малое сгибание ног в коленных суставах   увеличивает мощность усилий при отталкивании.

   Ритм разбега, обусловленный особенностями скорости и траектории полета мяча для нападающих ударов с ускоренных и заниженных передач (полупрострельных, прострельных и коротких), характерен для каждого отдельного случая. Если при обычной высокой передаче (к ее началу) нападающий игрок производит незначительный наклон туловища вперед или один шаг, то при укороченных передачах за этот же отрезок времени волейболист выполняет вторую микрофазу разбега. В данном случае отчетливо проявляется опережающий характер разбега волейболиста по отношению ко второй передаче мяча.

При выполнении нападающего удара с полупрострельных передач окончательная коррекция скорости разбега и выбор места для прыжка производится обучающимся еще позднее, во время последнего шага-наскока.

**Техника удара по мячу.** Техника удара по мячу составляет вторую фазу нападающего удара. Здесь также, движения расчленяются на две микрофазы: замах и собственно ударное движение.



Удар по мячу осуществляется за счет резкого последовательного сокращения мышц живота, груди и руки. Наиболее эффективным по силе будет такой нападающий удар, при котором скорость движения проксимального звена руки (ее плеча), являясь наибольшей в начале движения, уменьшается при соприкосновении руки с мячом. Это способствует возникновению реактивных сил, увеличивающих скорость сгибания кисти в лучезапястном суставе.   Таким образом, различные фазы выполнения нападающего удара состоят не из повторяющихся циклических движений, а носят весьма разнообразный характер как по внешней, наблюдаемой форме движений, так и по своей скоростно-силовой структуре.

**Блокирование**

Определяющее значение при постановке блока имеет выбор места для прыжка, его высота и своевременность. При ударах с высоких и средних передач блокирующий прыгает после атакующего, при атаках с низких передач — одновременно с ним, при атаках на взлёте — раньше атакующего.

При постановке блока игрок, находящийся в непосредственной близости от сетки, выпрыгивает вверх, разгибает руки в локтях и поднимает их над сеткой. Кисти рук с расставленными пальцами по достижении верхнего края сетки производят движение вверх-вперёд через сетку. В момент удара по мячу кисти сгибают в лучезапястных суставах для противодействия атаке и направления мяча вперёд-вниз, на сторону соперника. При блокировании атакующих ударов на краях сетки и при попытке соперника нанести удар по блоку с целью отскока мяча в аут ладонь руки, ближней к краю, поворачивают внутрь так, чтобы при ударе в блок мяч отскочил на площадку соперника.

Выполняться блокирование может как с места, так и после передвижения. При одиночном неподвижном зонном блоке игрок закрывает определённую зону своей половины площадки, при подвижном ловящем он пытается закрыть истинное направление нападающего удара. Отражение атак с высоких передач и ударов с переводом осуществляется, как правило, при групповом блоке. При этом место для прыжка выбирает игрок, блокирующий ходовое направление, а другие «пристраиваются» к нему.

**Практическое занятие. «Ловля мяча. ТБ.»**

Ловля мяча – это, по сути дела, исходное положение для всех последующих элементов игры, в том числе и передач. Стойка баскетболиста в момент ловли: ноги согнуты в коленях, спина прямая, голова поднята. Руки вытянуты вперѐд, кисти с разведѐнными пальцами образуют как бы воронку размером несколько большим, чем нужно для обхвата мяча. Мяч попадает на кончики пальцев и лишь затем на ладони. При этом руки сгибаются амортизирующим движением, гасящим скорость полѐта мяча.

**Практическое занятие: «Броски мяча в корзину: произвольными способами. Штрафные броски.**

**Техника и тактика игры в защите и нападении.»**

**Бросок с трех шагов**

Техника броска с трех шагов отрабатывается следующим образом. Для начала необходимо встать на линии штрафной площади, немного наискосок по отношению к кольцу. Необходимо сделать пару шагов для разбега, при этом не забывая вести мяч. Как только вы почувствуете, что уже достаточно разогнались, делаете один длинный шаг правой ногой. Мяч в этот момент уже должен находиться в руках. После этого выполняется короткий шаг перекатом с пятки на носок левой ногой. Одновременно вы делаете отталкивание левой ногой, мах правой и вынос мяча над правым плечом так, чтобы он лежал на правой руке, а левая поддерживала сбоку. В наивысшей точке прыжка рука выпрямляется до конца в локтевом суставе, бросок заканчивается захлестывающим движением кисти. После выпуска мяча игрок приземляется на обе ноги. Описание техники броска в движении дано для игроков, бросающих с правой стороны. В ситуации с проходом слева, соответственно, все делается наоборот: первый длинный шаг делаете левой ногой, а второй – правой.

Как правило, в технике броска с трех шагов применяется еще один способ забросить мяч в корзину – бросок от щита. Суть его состоит в том, что, находясь под углом по отношению к щиту, довольно сложно забросить мяч прямо в кольцо. Здесь на помощь нам приходит белая квадратная линия, нарисованная на щите вокруг дужки кольца. Натренировать технику броска с боку достаточно просто. Для этого нужно встать в пределах штрафной площадки, под углом в 45 градусов по отношению к щиту. Чтобы забросить мяч из этого положения, необходимо попасть в ближайший к нам верхний угол квадратной линии на щите. То есть, если вы находитесь слева от кольца, бросаете в район левого верхнего угла этого квадрата, а если справа – то в правый. Все довольно просто и понятно.

**Бросок в прыжке**

Вообще, основным техникой броска по кольцу соперника в баскетболе является бросок в прыжке. Как правило, этим способом игроки стараются поразить цель с дальней дистанции. Этот вид броска можно условно разделить на три стадии. Сначала вы должны получить мяч в движении. Поймав его, вы делаете короткий остановочный шаг левой, попутно приставляя правую. Затем вы выносите правой рукой (если вы правша) мяч над головой, попутно придерживая его сбоку левой. Отталкивание от земли выполняете обеими ногами. Техника самого броска схожа с техникой выполнения штрафного: при выпускании мяча из рук убираете левую, а пальцами правой ладони придаете снаряду обратное вращение. В завершающей стадии необходимо проследить за тем, чтобы расстояние между точками отталкивания и приземления было примерно равно 20-30 сантиметрам, дабы не столкнуться с игроком защищающейся команды.

**Слэм-данк**

Если же вы уже натренировали все вышеперечисленные техники бросков и жаждете чего-то более крутого, то самое время обратиться, пожалуй, к самому зрелищному, но одновременно и самому сложному способу поразить кольцо противника – слэм-данку. Миллионы фанатов баскетбола по всему миру каждый раз приходят в состояние полного экстаза, когда видят профессионально сделанный и красивый бросок сверху. Хотите быть таким же крутым исполнителем этого элемента, чтоб соперники по площадке боялись вас, а находящиеся среди зрителей девушки сходили от вашей персоны с ума? Тогда следующее описание техники броска сверху поможет вам добиться этого.

Правильный слэм-данк начинается с того, что и бросок с трех шагов – с разбега. Сделайте позволенные два шага, ведя мяч рукой и управляя своим подходом. Прыгните с ведущей ноги, напротив бьющей руки, вытяните руку в сторону кольца и бросьте мяч в сетку. Для начала попробуйте сделать бросок одной рукой, так как двуручный данк требует более высокий прыжок. Тренеры рекомендуют начинать тренировать технику броска сверху с более маленьким мячом, так как его немного легче контролировать.

Также, существует очень важный момент с приземлением. Делать это необходимо с опорой на обе ноги, смягчая и сгибая их в момент прикосновения к площадке. Специалисты крайне не советуют начинающим косить под звезд НБА, зависая после исполнения броска на дужке кольца, так как в этот момент у вас может нарушиться балансировка и вам будет казаться, что вы падаете назад.

**Штрафной бросок**

Для начала рассмотрим базовую технику всех баскетбольных бросков – технику штрафного броска. Мяч должен находиться на уровне груди (стопы могут располагаться на одной линии или одна нога выдвинута немного вперед) удерживается пальцами, локти у туловища, ноги в коленных суставах слегка согнуты, туловище прямое, взгляд направлен на корзину. Одновременно с круговым движением мяча (как в одновременной передаче) и еще большим сгибанием ног в коленных суставах мяч подносится к груди. Не останавливая движения, мяч выносится вдоль туловища вверх-вперед в направлении кольца и захлестывающим движением кистей, придавая мячу, обратное движение выпускается с кончиков пальцев, одновременно выпрямляются ноги. Вес тела переносится на впереди стоящую ногу, тело и руки должны сопровождать полет мяча. После выпуска мяча игрок возвращается в исходное положение.

**Самостоятельная работа**

Игровой практикум.

Передачи и ведение мяча различными способами.

Правила игры баскетбол

**Практическое занятие. «ТБ при занятиях лыжной подготовкой. Совершенствование техники ранее изученных ходов.»**

Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Совершенствование техники передвижения на лыжах на среднепересеченной местности.

**Практическое занятие. «Развитие выносливости и скоростной выносливости.»**

Передвижения с равномерной и попеременной интенсивностью. Прохождение дистанции до 10км.

**Самостоятельная работа**

Катание на лыжах , коньках в свободное время. Занятия в кружках и секциях. Участие в соревнованиях.

**Практическое занятие. «ТБ при занятиях гимнастикой. Совершенствование подъема переворотом в упор.»**

**Требования безопасности перед началом занятий**

2.1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.2. Протереть  перекладины сухой ветошью и зачистить мелкой наждачной бумагой, проветрить спортивный зал.

2.3.Проверить надежность крепления перекладины, крепления  гимнастического коня и козла, крепление стопорных винтов брусьев.

2.4. В местах соскоков со снарядов положить гимнастические маты так, чтобы их поверхность была ровной.

**Требования безопасности во время занятий**

3.1. Не выполнять упражнения на спортивных снарядах без учителя (преподавателя, воспитателя) или его помощника, а также без страховки.

3.2. Не выполнять упражнения на спортивных снарядах с влажными ладонями.

3.3. Не стоять близко к спортивному снаряду при выполнении упражнений другим обучающимся.

3.4. При выполнении прыжков и соскоков со спортивных снарядов приземляться мягко, на носки ступней, пружинисто приседая.

3.5. При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

**Требования безопасности по окончании занятий**

4.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

4.2. Протереть гриф перекладины сухой ветошью и зачистить мелкой наждачной бумагой, проветрить спортивный зал.

4.3. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

4.4. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

**Требования безопасности в аварийных ситуациях**

5.1.При появлении во время занятий боли в руках, покраснения или потертостей на ладонях, а также при плохом самочувствии, прекратить занятия и сообщить об этом учителю (преподавателю, воспитателю).

5.1 При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать обучающихся из спортивного зала, cooбщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.

5.3. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

**Практическое занятие. «Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте. Опорные прыжки через коня.»**

Повороты в движении. Перестроение. ОРУ на месте.

Опорный прыжок (конь в длину, высота 110-115см.) ноги врозь.

**Самостоятельная работа.**

Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий.

**Практическое занятие. «Тренировка основных групп мышц»**

**Круговая тренировка**

Круговая тренировка может проводиться через занятие в конце вводного - подготовительной части на 10-20 минут или может быть использована в основной части урока 20 - 25 минут. При этом можно придерживаться следующей последовательности:

1) в основной части занятия развитие скоростно-силовых качеств по сокращенному кругу;

2) затем изучение техники выполнения  использование подготовительных и подводящих упражнений;

3) время для развития силы, силовой выносливости или синтеза других качеств посредством тренировки;

4) упражнения, развивающие преимущественно выносливость - различные игры, бег, эстафеты.

Круговая тренировка занимает 15 - 20 минут, в зависимости от общих задач занятия. Основной задачей является придание занятиям специальной направленности: повышение уровня различных физических качеств и совершенствование функциональных возможностей организма.

В зависимости от физической подготовленности, студенты объединяются в подгруппы по 5 - 7 человек, получают задания, равномерно распределяясь по всем «станциям» и, по сигналу преподавателя одновременно, начинают выполнять упражнения, соответствующие данному «месту».

При помощи круговой тренировки можно целенаправленно воспитывать необходимые двигательные качества, составлять программу их развития, видеть наглядно результаты работы. Менять нагрузку он предлагает такими методами:

- увеличение количества повторений за то же время;

- сокращение времени на выполнение того же количества повторений;

- повторение кругов (2 - 3);

- сокращение пауз отдыха;

- введение новых, более эффективных упражнений.

**Самостоятельная работа**

Выполнение изучаемых двигательных действий ,их комбинаций в процессе самостоятельных занятий.

**Нормативы для Зачётов.**

для обучающихся основной медицинской группы здоровья

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Вид упражнения | Пол | оценки | | |
| «5» | «4» | «3» |
| Бег 100 м. (сек.) | Ю | 13,6 | 14,0 | 14,4 |
| Д | 16,0 | 16,5 | 17,5 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Бег 1000 м., 500 м. (мин. сек.) | Ю | 3,30 | 3,40 | 3,50 |
| Д | 1,48 | 1,55 | 2,0 |
| Бег 3000 м. 2000 м. (мин. сек.) | Ю | 13,30 | 13,5 | 14,3 |
| Д | 10,50 | 11,15 | 12,0 |
| Прыжок в длину с места ( м. см.) | Ю | 2,25 | 2,15 | 2,0 |
| Д | 1,85 | 1,75 | 1,60 |
| Прыжок в длину с разбега «согнув ноги» ( м. см.) | Ю | 4,50 | 4,30 | 4,0 |
| Д | 3,60 | 3,40 | 3,20 |
| Прыжок в высоту ( м. см.) | Ю | 1,35 | 1,30 | 1,26 |
| Д | 1,15 | 1,10 | 1,05 |
| Метание гранаты 700г., 500 г. ( м. см.) | Ю | 32 | 28 | 25 |
| Д | 21 | 18 | 15 |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (раз) | Д | 40 | 30 | 25 |
| Подтягивание на высокой перекладине (раз) | Ю | 13 | 11 | 9 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз) | Ю | 40 | 35 | 30 |
| Д | 15 | 11 | 8 |
| Приседание на одной ноге без опоры | Ю | 12/12 | 10/10 | 8/8 |
| Д | 10/10 | 8/8 | 6/6 |
| В висе поднимание прямых ног до касания перекладины | Ю | 10 | 8 | 6 |
| Челночный бег 3Х10 сек. | Ю | 7,5 | 8,0 | 8,4 |
| Д | 8,4 | 8,7 | 9,3 |
| Бросок б/б мяча в корзину со штрафной линии (из 10 попыток) | Ю | 7 | 6 | 5 |
| Д | 6 | 5 | 4 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Ведение б/б мяча с броском в корзину от щита (7 попыток) | Ю | 6 | 5 | 4 |
| Д | 6 | 5 | 4 |
| Передача и ловля отскочившего баскетбольного мяча с расстояния 3 м за 30 сек | Д | 30 | 25 | 20 |
| Верхняя прямая подача в/б мяча в пределы площадки  (5 попыток) | Ю | 5 | 4 | 3 |
| Д | 5 | 4 | 3 |
| Верхняя передача в/б мяча над собой (высота взлета мяча не менее 1 м) | Д | 15 | 12 | 10 |
| Ведение ф/б мяча с обводкой 4 стоек и удар по воротам (попадание обязательно) | Ю | 7 | 5 | 4 |
| Удары ф/б мяча на точность в ворота с расстояния 16,5м, из 5 попыток | Ю | 5 | 4 | 3 |
| Гимнастический комплекс упражнений:  -утренней гимнастики;  - производственной гимнастики;  - релаксационной гимнастики (из 10 баллов) | Ю | До 9 | До 8 | До7,5 |

Для обучающихся подготовительной медицинской группы здоровья

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Вид упражнения | Пол | оценки | | |
| «5» | «4» | «3» |
| Бег 100 м. (сек.) | Ю | 13,6 | 14,0 | 14,8 |
| Д | 16,0 | 17,1 | 17.8 |
| Бег 1000 м., 500 м. (мин. сек.) | Ю | 3,30 | 3,45 | 3.55 |
| Д | 1,45 | 1.55 | 2,10 |
| Бег 3000 м. 2000 м. (мин. сек.) | Ю | 13,0 | 13,5 | 15,00 |
| Д | 11,0 | 11.5 | 12,0 |
| Прыжок в длину с места ( м. см.) | Ю | 2,30 | 2,20 | 2,00 |
| Д | 2.00 | 1.90 | 1,70 |
| Прыжок в длину с разбега «согнув ноги» ( м. см.) | Ю | 4,50 | 4,35 | 3,80 |
| Д | 3,40 | 3,20 | 3,00 |
| Метание гранаты 700г., 500 г. ( м. см.) | Ю | 28 | 25 | 23 |
| Д | 18 | 15 | 13 |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (раз) | Д | 30 | 25 | 20 |
| Подтягивание на высокой перекладине (раз) | Ю | 11 | 9 | 7 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз) | Ю | 35 | 30 | 20 |
| Д | 11 | 8 | 6 |
| Приседание на одной ноге без опоры | Ю | 10/10 | 8/8 | 6/6 |
| Д | 8/8 | 6/6 | 5/5 |
| В висе поднимание прямых ног до касания перекладины | Ю | 7 | 6 | 5 |
| Челночный бег 3Х10 сек. | Ю | 8,0 | 8,4 | 8,7 |
| Д | 8,7 | 9,3 | 9,7 |
| Бросок б/б мяча в корзину со штрафной линии (из 10 попыток) | Ю | 6 | 5 | 4 |
| Д | 5 | 4 | 3 |
| Ведение б/б мяча с броском в корзину от щита (7 попыток) | Ю | 5 | 4 | 3 |
| Д | 5 | 4 | 3 |
| Передача и ловля отскочившего баскетбольного мяча с расстояния 3 м за 30 сек | Д | 25 | 20 | 15 |
| Верхняя прямая подача в/б мяча в пределы площадки (5 попыток) | Ю | 5 | 4 | 3 |
| Д | 5 | 4 | 3 |
| Верхняя передача в/б мяча над собой (высота взлета мяча не менее 1 м) | Д | 12 | 10 | 8 |
| Ведение ф/б мяча с обводкой 4 стоек и удар по воротам (попадание обязательно) | Ю | 6 | 4 | 3 |
| Удары ф/б мяча на точность в ворота с расстояния 16,5м, из 5 попыток | Ю | 4 | 3 | 2 |
| Гимнастический комплекс упражнений:  - утренней гимнастики;  - производственной гимнастики;  - релаксационной гимнастики | Ю | До 9 | До8 | До 7 |
| (из 10 баллов) |  |  |  |  |

**Информационное обеспечение обучения**

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

**Основные источники:**

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

(в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013

№ 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ,

от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014

№ 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ).

Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).

Приказ Министерства образования и наука РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012

№ 413 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего(полного) общего образования”».

Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадрови ДПО Министерства образования и наука РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации поорганизации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных

программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования сучетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемойпрофессии или специальности среднего профессионального образования».

*Бишаева А*. *А*. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб.пособие. — М., 2013.

*Евсеев Ю*. *И*. Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2010.

*Кабачков В*. *А*. *Полиевский С*. *А*., *Буров А*. *Э*. Профессиональная физическая культурав системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2010.

*Литвинов А*. *А*., *Козлов А*. *В*., *Ивченко Е*. *В*. Теория и методика обучения базовым видамспорта. Плавание. — М., 2014.

*Манжелей И*. *В*. Инновации в физическом воспитании: учеб.пособие. — Тюмень, 2010.

*Миронова Т*. *И*. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежныхгрупп. — Кострома, 2014.

*Тимонин А*. *И*. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб.пособие / под ред. Н. Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2013.

*Хомич М*.*М*., *Эммануэль Ю*. *В*., *Ванчакова Н*.*П*. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С. В. Матвеева. — СПб., 2010.

**Интернет-ресурсы**

www. minstm. gov. ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

www. edu. ru (Федеральный портал «Российское образование»).

www. olympic. ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

www. goup32441. narod. ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации

(НФП-2009).