МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ

краевое государственное автономное

профессиональное образовательное учреждение

«Емельяновский дорожно-строительный техникум»

**ФОНД**

**ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

#### По учебной дисциплине

#### *ОДБ 05 Физическая культура*

(наименование дисциплины)

**23.02.04 Техническая эксплуатация подъемно - транспортных, строительных, дорожных машин и оборудования (по отраслям)**

(код и наименование специальности)

базовая подготовка

(уровень подготовки)

Рассмотрено на заседании

МК общеобразовательных

дисциплин

Протокол №\_\_\_\_

от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_201\_\_г.

Председатель МК

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Л.В.Любавина

подпись

Емельяново

Фонд оценочных средств составлен в соответствии с рабочей программой, разработанной на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по 23.02.04 Техническая эксплуатация подъемно - транспортных, строительных, дорожных машин и оборудования (по отраслям)

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 |  |
| таблица 2 – График контроля внеаудиторной самостоятельной работы |  |
| 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 |  |
| Литература |  |

**1. Общие положения**

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура – является частью основной профессиональной образовательной программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих в соответствии с ФГОС по специальности СПО 23.02.04 Техническая эксплуатация подъемно - транспортных, строительных, дорожных машин и оборудования (по отраслям).

Форма промежуточной аттестации по учебной дисциплине –дифференцированный зачет.

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

* **личностных**:

Л1-готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному са­моопределению;

Л2- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обу­чению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, непри­ятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

Л3-потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;

Л4-приобретение личного опыта творческого использования профессионально­оздоровительных средств и методов двигательной активности;

Л5-формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе це­ленаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

Л6-готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

Л7-способность к построению индивидуальной образовательной траектории са­мостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

Л8-способность использования системы значимых социальных и межличност­ных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

Л9-формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятель­ности, эффективно разрешать конфликты;

Л10-принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно­оздоровительной деятельностью;

Л11-умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

Л12-патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Ро­диной;

Л13-готовность к служению Отечеству, его защите;

* **метапредметных:**

М1-способность использовать межпредметные понятия и универсальные учеб­ные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в по­знавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

М2-готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с ис­пользованием специальных средств и методов двигательной активности;

М3-освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (воз­растной и спортивной), экологии, ОБЖ;

М4-готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

М5-формирование навыков участия в различных видах соревновательной дея­тельности, моделирующих профессиональную подготовку;

М6-умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

**предметных:**

П1-умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельно­сти для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

П2-владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболева­ний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

П3владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

П4-владение физическими упражнениями разной функциональной направлен­ности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособ­ности;

П5-владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятель­ности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно­спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**Студент должен обладать Общими Компетенциями:**

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.

**ПАСПОРТ**

**ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

**по дисциплине** *Физическая культура*

(наименование дисциплины)

Таблица 1. Оценочные средства учебной дисциплины

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Вид контроля** | **Курс /**  **семестр** | **Контролируемые разделы (темы)** | **Наименование оценочного средства** | **Краткая характеристика оценочного средства** | **Представление оценочного средства в КОС** |
| **1** | **Текущий** | **1 курс**  **1семестр** | **Тема 2. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.** | | | |
|  |  |  | Низкий старт | Низкий старт 2х30, 80м. Старт в эстафетном беге. Передача эстафетной палочки при движении шагом, бегом в среднем темпе. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств | **владение спортивной технологий для совершенствования значимых двигательных умений и навыков** | **Описание техники** |
|  |  |  | Низкий старт, развитие скоростных качеств | Низкий старт 2х40, 100м. Передача эстафетной палочки бегом в среднем темпе, «уход» от партнера. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств | **владение спортивной технологий для совершенствования значимых двигательных умений и навыков** | **Описание техники** |
|  |  |  | Низкий старт, развитие скоростных качеств | Низкий старт 60, 80, 100м. Старт и передача эстафетной палочки по виражу. 4х100м. Передача эстафетной палочки на средней скорости. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Равномерный бег 1600м. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств  . Передача эстафетной палочки с максимальной скоростью(У). ОРУ. Равномерный бег 1600м | **владение спортивной технологий для совершенствования значимых двигательных умений и навыков** | **Описание техники** |
|  |  |  | Развитие скоростных качеств | ОРУ. Равномерный бег 1800м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Бег 100м на результат | **владение спортивной технологий для совершенствования значимых двигательных умений и навыков** | **Описание техники** |
|  |  |  | Развитие выносливости. | Бег в среднем темпе до 2000м. ОРУ. Метание гранаты: девушки (500г) в горизонтальную цель 2,5х2,5м с расстояния 10-12м; юноши (700г) – с расстояния 15-20м. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Терминология метания. | **владение спортивной технологий для совершенствования значимых двигательных умений и навыков** | **Описание техники** |
|  |  |  | Прыжки в длину с места. | Совершенствование техники прыжка в длину с места. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Челночный бег 5х10, 9х10/2 серии. Развитие скоростно-силовых качеств. | **владение спортивной технологий для совершенствования значимых двигательных умений и навыков** | **Описание техники** |
|  |  |  | Челночный бег. | Совершенствование техники прыжка в длину с места. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Челночный бег 7х10 /2 серии, 10х10. Развитие скоростно-силовых качеств. | **владение спортивной технологий для совершенствования значимых двигательных умений и навыков** | **Описание техники** |
|  |  |  | Прыжки в длину с разбега. | Техника выполнения прыжка в длину с разбега. | **владение спортивной технологий для совершенствования значимых двигательных умений и навыков** | **Описание техники** |
|  |  |  | **Спортивные игры. Волейбол** | | | |
|  |  |  | Техника передвижения игрока. Правила игры. ТБ на занятиях волейболом. | Чередование способов перемещения: лицом, боком спиной вперед. Работа рук при передаче мяча сверху и приеме снизу. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Развитие координационных качеств. Правила техники безопасности при игре в волейбол. | **владение спортивной технологий для совершенствования значимых двигательных умений и навыков** | **Описание техники** |
|  |  |  | Варианты техники приема и передачи мяча. | Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Техника выполнения нападающего удара. Выход на встречу мяча и изготовка для приема мяча. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Развитие координационных качеств. | **владение спортивной технологий для совершенствования значимых двигательных умений и навыков** | **Описание техники** |
|  |  |  | Варианты подачи мяча. | Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Работа рук при нападающем ударе. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Развитие быстроты и прыгучести. | **владение спортивной технологий для совершенствования значимых двигательных умений и навыков** | **Описание техники** |
|  |  |  | Постановка рук при блокировании. | Постановка рук при блокировании. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Совершенствовать технику верхней подачи мяча и приема мяча с подачи. Развитие быстроты и прыгучести. | **владение спортивной технологий для совершенствования значимых двигательных умений и навыков** | **Описание техники** |
|  |  |  | Техника удара. | Отбивание мяча кулаком через сетку. Совершенствование нижнего приема мяча с подачи, своевременного выхода на мяч. Совершенствование техники нападающего удара. Развитие координационных качеств. | **владение спортивной технологий для совершенствования значимых двигательных умений и навыков** | **Описание техники** |
|  |  |  | Навыки отбивания мяча | Работа кисти при нападающем ударе. Совершенствование навыков отбивания мяча кулаком через сетку. Верхняя подача мяча, прием мяча с подачи. Развитие быстроты. | **владение спортивной технологий для совершенствования значимых двигательных умений и навыков** | **Описание техники** |
|  |  |  | Навыки отбивания мяча | Совершенствование навыков работы рук и ног при передаче и приеме мяча снизу во встречных колоннах. Выпрыгивание и постановка рук при блокировании. Развивать быстроту, прыгучесть. | **владение спортивной технологий для совершенствования значимых двигательных умений и навыков** | **Описание техники** |
|  |  |  | Техника приема мяча | Прием мяча снизу от нападающего удара. Совершенствование техники работы рук, ног, туловища при приеме мяча с подачи. Выпрыгивание и работа кисти при нападающем ударе. Развитие быстроты и ловкости. | **владение спортивной технологий для совершенствования значимых двигательных умений и навыков** | **Описание техники** |
|  |  |  | Техника передачи мяча | Верхняя передача мяча через сетку в прыжке. Прием мяча снизу от нападающего удара. Совершенствование техники выпрыгивания и выполнения нападающего удара в максимально верхней точке выпрыгивания. Развитие выносливости и ловкости. | **владение спортивной технологий для совершенствования значимых двигательных умений и навыков** | **Описание техники** |
|  |  |  | Прием и передача мяча | Совершенствование работы рук при приеме и передаче мяча во встречных колоннах. Совершенствование верхней подачи мяча и приема мяча с подачи. Выпрыгивание и постановка рук при парном блокировании. Развитие быстроты и ловкости. | **владение спортивной технологий для совершенствования значимых двигательных умений и навыков** | **Описание техники** |
|  |  |  | **Баскетбол** | | | |
|  |  |  | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. ТБ при игре в баскетбол | Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. | **владение спортивной технологий для совершенствования значимых двигательных умений и навыков** | **Описание техники** |
|  |  |  | Приемы передачи мяча | Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств. | **владение спортивной технологий для совершенствования значимых двигательных умений и навыков** | **Описание техники** |
|  |  |  | Ловля и передача мяча | 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. | **владение спортивной технологий для совершенствования значимых двигательных умений и навыков** | **Описание техники** |
|  |  |  | Ловля и передача мяча различными способами | 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. | **владение спортивной технологий для совершенствования значимых двигательных умений и навыков** | **Описание техники** |
|  |  |  | Ловля и передача мяча различными способами | 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. | **владение спортивной технологий для совершенствования значимых двигательных умений и навыков** | **Описание техники** |
|  |  |  | **Зачет** | | | |
| **2** | **Текущий** | **1 курс**  **2 семестр** | **Баскетбол** | | | |
|  |  |  | Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. | Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств | **владение спортивной технологий для совершенствования значимых двигательных умений и навыков** | **Описание техники** |
|  |  |  | Ведение мяча с сопротивлением. | Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств | **владение спортивной технологий для совершенствования значимых двигательных умений и навыков** | **Описание техники** |
|  |  |  | **Лыжная подготовка** | | | |
|  |  |  | 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. | **владение спортивной технологий для совершенствования значимых двигательных умений и навыков** | **Описание техники** |
|  |  |  | 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. | **владение спортивной технологий для совершенствования значимых двигательных умений и навыков** | **Описание техники** |
|  |  |  | Попеременный четырехшажный ход | Попеременный четырехшажный ход.  Подседание и разгибание ноги при отталкивании в одновременном одношажном ходе. Применение хода в зависимости от рельефа местности. Развитие выносливости при ходьбе на лыжах. | **владение спортивной технологий для совершенствования значимых двигательных умений и навыков** | **Описание техники** |
|  |  |  | Переход с одновременных на попеременные ходы | Переход с одновременных ходов на попеременные. Отталкивание ногой в одновременном двухшажном коньковом ходе. Развитие быстроты. | **владение спортивной технологий для совершенствования значимых двигательных умений и навыков** | **Описание техники** |
|  |  |  | Одновременный одношажный ход | Одновременный одношажный коньковый ход. Развитие выносливости. Прохождение дистанции до 4,0 км. | **владение спортивной технологий для совершенствования значимых двигательных умений и навыков** | **Описание техники** |
|  |  |  | Техника преодоления подъемов | Техника преодоления подъемов при ходьбе по дистанции. Одновременный одношажный коньковый ход - оценка техники выполнения. Развитие скорости. | **владение спортивной технологий для совершенствования значимых двигательных умений и навыков** | **Описание техники** |
|  |  |  | Совершенствование техники конькового хода | Совершенствование техники выполнения коньковых ходов. Применение хода в зависимости от рельефа местности. Развитие быстроты. | **владение спортивной технологий для совершенствования значимых двигательных умений и навыков** | **Описание техники** |
|  |  |  | Одновременный двухшажный коньковый ход | Применение одновременного двухшажного конькового хода при передвижении в пологий подъем. Распределение силы на всю дистанцию – 5,5 км. Развитие выносливости. | **владение спортивной технологий для совершенствования значимых двигательных умений и навыков** | **Описание техники** |
|  |  |  | **Гимнастика** | | | |
|  |  |  | ТБ при занятиях гинастикой. | 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. | **владение спортивной технологий для совершенствования значимых двигательных умений и навыков** | **Описание техники** |
|  |  |  | 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. | **владение спортивной технологий для совершенствования значимых двигательных умений и навыков** | **Описание техники** |
|  |  |  | Повороты в движении. Перестроение. | 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. | **владение спортивной технологий для совершенствования значимых двигательных умений и навыков** | **Описание техники** |
|  |  |  | Повороты в движении. Перестроение | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте.  *юноши*   Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине. Подъём переворотом. 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. | **владение спортивной технологий для совершенствования значимых двигательных умений и навыков** | **Описание техники** |
|  |  |  | Повороты в движении. Перестроение | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте.  *юноши*   Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине. Подъём переворотом. Развитие силы.  Опорный прыжок (конь в длину, высота 115-120см).  *девушки*  Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Развитие силовых способностей. Основы ритмической гимнастики. | **владение спортивной технологий для совершенствования значимых двигательных умений и навыков** | **Описание техники** |
|  |  |  | Повороты в движении. Перестроение | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте.  *юноши*  Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине. Подъём переворотом. Развитие силы.  Опорный прыжок (конь в длину, высота 115-120см).  *девушки*  Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Базовые шаги аэробики. Развитие выносливости и координации | **владение спортивной технологий для совершенствования значимых двигательных умений и навыков** | **Описание техники** |
|  |  |  | Повороты в движении. Перестроение | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ в движении.  *юноши*  Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине. Подъём переворотом. Развитие силы.  Опорный прыжок (конь в длину, высота 115-120см).  *девушки*  Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Базовые шаги аэробики. Развитие выносливости и координации | **владение спортивной технологий для совершенствования значимых двигательных умений и навыков** | **Описание техники** |
|  |  |  | Повороты в движении. Перестроение | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ в движении.  *юноши*  Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине. Подъём переворотом. Развитие силы.  *девушки*  Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Базовые шаги аэробики. Развитие выносливости и координации | **владение спортивной технологий для совершенствования значимых двигательных умений и навыков** | **Описание техники** |
|  |  |  | 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 | **владение спортивной технологий для совершенствования значимых двигательных умений и навыков** | **Описание техники** |
|  |  |  | **Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах** | | | |
|  |  |  | Тренировка основных групп мышц | Круговой метод тренировки основных групп мышц. | **владение спортивной технологий для совершенствования значимых двигательных умений и навыков** | **Описание техники** |
|  |  |  | Техника выполнения толчка | Техника выполнения толчка гири | **владение спортивной технологий для совершенствования значимых двигательных умений и навыков** | **Описание техники** |
|  |  |  | Упражнения с гантелями | Упражнения с гантелями для основных групп мышц | **владение спортивной технологий для совершенствования значимых двигательных умений и навыков** | **Описание техники** |
|  |  |  | Техника выполнения рывка | Техника выполнения рывка гири | **владение спортивной технологий для совершенствования значимых двигательных умений и навыков** | **Описание техники** |
|  |  |  | Упражнения с гирями | Упражнения с гирями для основных групп мышц | **владение спортивной технологий для совершенствования значимых двигательных умений и навыков** | **Описание техники** |
|  |  |  | Штанга | Приседания со штангой | **владение спортивной технологий для совершенствования значимых двигательных умений и навыков** | **Описание техники** |
|  |  |  | **Подвижные игры** | | | |
|  |  |  | Игра «Лапта» | История развития, правила игры | **владение спортивной технологий для совершенствования значимых двигательных умений и навыков** | **Описание техники** |
|  |  |  | Игра | Игра «Лапта» | **владение спортивной технологий для совершенствования значимых двигательных умений и навыков** | **Описание техники** |
|  |  |  | **Дифференцированный зачет** | | | |

Таблица 2. График контроля внеаудиторной самостоятельной работы.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздел по дисциплине (кол-во часов) | Тема для самостоятельной работы | Наименование, вид задания | Количество часов | Сроки предоставления |
|  | **Теория физической культуры** | Рефераты | 3 |  |
|  | **Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.** | Упражнения на развитие выносливости. | 3 |  |
|  |  | Упражнения на развитие скоростных способностей. | 2 |  |
|  |  | Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. | 2 |  |
|  |  | Упражнения на развитие координационных способностей. | 2 |  |
|  | **Спортивные игры. Волейбол** | Правила игры волейбол. | 1 |  |
|  |  | Передача мяча различными способами. | 1 |  |
|  |  | Подача мяча различными способами. | 2 |  |
|  |  | Прием и передача мяча различными способами. | 2 |  |
|  |  | Упражнения на развитие координационных способностей. | 1 |  |
|  |  | Нападающий удар. | 2 |  |
|  | **Баскетбол** | Правила игры баскетбол | 1 |  |
|  |  | Передачи мяча различными способами. | 1 |  |
|  |  | Комплекс общеразвивающих упражнений | 1 |  |
|  |  | Ловля и передача мяча различными способами. | 2 |  |
|  |  | Упражнения на развитие скорости. | 2 |  |
|  |  | Ведение мяча различными способами. | 2 |  |
|  | **Лыжная подготовка** | Катание на лыжах , коньках в свободное время. | 9 |  |
|  | **Гимнастика** | Выполнение изучаемых двигательных действий , их комбинаций в процессе самостоятельных занятий. | 8 |  |
|  | **Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах** | Выполнение изучаемых двигательных действий ,их комбинаций в процессе самостоятельных занятий. | **4** |  |
|  | **Подвижные игры** | Совершенствование техники и тактики подвижных игр в процессе самостоятельных занятий. | **10** |  |

# контрольно-Оценочные средства текущего контроля

**3.1. Практические и лабораторные работы**

**Перечень практических и лабораторных работ:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Название практической/лабораторной работы** | **Кол-во часов** |
| *Практические работы:* | | |
|  | Низкий старт | 2 |
|  | Низкий старт, развитие скоростных качеств | 2 |
|  | Низкий старт, развитие скоростных качеств | 2 |
|  | Развитие скоростных качеств | 2 |
|  | Развитие выносливости. | 2 |
|  | Прыжки в длину с места. | 2 |
|  | Челночный бег. | 2 |
|  | Прыжки в длину с разбега. | 2 |
|  | Техника передвижения игрока. Правила игры. ТБ на занятиях волейболом. | 2 |
|  | Варианты техники приема и передачи мяча. | 2 |
|  | Варианты подачи мяча. | 2 |
|  | Постановка рук при блокировании. | 2 |
|  | Техника удара. | 2 |
|  | Навыки отбивания мяча | 2 |
|  | Навыки отбивания мяча | 2 |
|  | Техника приема мяча | 2 |
|  | Техника передачи мяча | 2 |
|  | Прием и передача мяча | 2 |
|  | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. ТБ при игре в баскетбол | 2 |
|  | Приемы передачи мяча | 2 |
|  | Ловля и передача мяча | 2 |
|  | Ловля и передача мяча различными способами | 2 |
|  | Ловля и передача мяча различными способами | 2 |
|  | Зачет | 2 |
|  | Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. | 2 |
|  | Ведение мяча с сопротивлением. | 2 |
|  | ТБ при занятиях лыжной подготовкой. Первая помощь при обморожении | 2 |
|  | Переход с попеременных ходов на одновременные | 2 |
|  | Попеременный четырехшажный ход | 2 |
|  | Переход с одновременных на попеременные ходы | 2 |
|  | Одновременный одношажный ход | 2 |
|  | Техника преодоления подъемов | 2 |
|  | Совершенствование техники конькового хода | 2 |
|  | Одновременный двухшажный коньковый ход | 2 |
|  | ТБ при занятиях гинастикой. | 2 |
|  | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте. | 2 |
|  | Повороты в движении. Перестроение. | 2 |
|  | Повороты в движении. Перестроение | 2 |
|  | Повороты в движении. Перестроение | 2 |
|  | Повороты в движении. Перестроение | 2 |
|  | Повороты в движении. Перестроение | 2 |
|  | Повороты в движении. Перестроение | 2 |
|  | Перекладина | 2 |
|  | Тренировка основных групп мышц | 4 |
|  | Техника выполнения толчка | 4 |
|  | Упражнения с гантелями | 4 |
|  | Техника выполнения рывка | 2 |
|  | Упражнения с гирями | 1 |
|  | Штанга | 1 |
|  | Игра «Лапта» | 2 |
|  | Игра | 4 |
|  | Дифференцированный зачет | 1 |

**Критерии оценки практических работ:**

**Практическое занятие. Тема «Введение»**

**Техника безопасности на уроках физической культуры.**

**Требования безопасности перед началом занятий**

***Учащийся должен:***

1. переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
2. снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, часы, браслеты и т. д.);
3. убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
4. под руководством учителя приготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;
5. с разрешения учителя выходить на место проведения занятия;
6. по команде учителя встать в строй для общего построения.

**Требования безопасности во время занятий**

***Учащийся должен:***

1. внимательно слушать и четко выполнять задания учителя;
2. брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя;
3. во время передвижений смотреть вперед, соблюдать достаточные интервал и дистанцию, избегать столкновений;
4. выполнять упражнения с исправным инвентарем и заниматься на исправном оборудовании.

***Учащимся нельзя:***

1. покидать место проведение занятия без разрешения учителя;
2. толкаться, ставить подножки в строю и движении;
3. залезать на баскетбольные фермы, виснуть на кольцах;
4. жевать жевательную резинку;
5. мешать и отвлекать при объяснении заданий и выполнении упражнений;
6. выполнять упражнения с влажными ладонями;
7. резко изменять направление своего движения.

**Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных**

**ситуациях**

***Учащийся должен:***

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

**Требования безопасности по окончании занятий**

***Учащийся должен:***

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

**Практическое занятие. Тема «Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья»**

ПОНЯТИЕ «ЗДОРОВЬЕ», ЕГО СОДЕРЖАНИЕ И КРИТЕРИИ

Жизнь человека зависит от состояния здоровья организма и масштабов его психофизиологического потенциала. Все стороны человеческой жизни в широком диапазоне социального бытия – производственно-трудовом, социально-экономическом, политическом, духовном, семейно-бытовом, учебном, оздоровительном – определяются уровнем здоровья.

Существуют различные подходы к определению понятия «здоровье», которые можно классифицировать следующим образом:

1. здоровье – это отсутствие болезней;

2. «здоровье» и «норма» - понятия тождественные;

3. здоровье как единство морфологических, психо-эмоциональных и социально-экономических констант.

Общее для этих определений в том, что здоровье понимается как нечто противоположное болезни, отличное от неё, как синоним нормы.

Поэтому понятие «здоровье» можно определить следующим образом: здоровье – нормальное психосоматическое состояние человека, отражающее его полное физическое, психическое и социальное благополучие и обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций. По определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье – состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

Здоровье человека – это процесс сохранения и развития его психических и физиологических качеств, оптимальной работоспособности и социальной активности при максимальной продолжительности жизни.

По мнению академика Ю.П. Лисицына, «…здоровье человека не может сводиться лишь к констатации отсутствия болезней, недомогания, дискомфорта, оно – состояние, которое позволяет человеку вести нестеснённую в своей свободе жизнь, полноценно выполнять свойственные человеку функции, прежде всего трудовые, вести здоровый образ жизни, т.е. испытывать душевное, физическое и социальное благополучие».

Какие содержательные характеристики используются при рассмотрении здоровья? Наиболее широкое распространение в настоящее время получил функциональный подход. Он заключается в способности индивида осуществлять присущие ему биологические и социальные функции и выполнять общественно полезную трудовую, производственную деятельность, утрата которых является распространённым и наиболее значимым для человека, семьи, общества социальным последствием болезней человека. В связи с функциональным подходом к здоровью возникло понятие «практически здоровый человек», т.к. возможны патологические изменения, которые существенно не сказываются на самочувствии и работоспособности человека. Подобные неопределённости в самочувствии врачи времён Галена условно называют «третьим состоянием». Разграничивают несколько групп людей, находящихся в третьем состоянии.

Первая объединяет всех, кого отличает особый в данный период времени физиологический статус, когда организм здоров, но работает в особом – и, тем не менее, нормальном на это время – режиме. Период полового созревания подростков, добавляющий их организму эндокринные и нервные нагрузки, - это «третье состояние». В нём же находятся и люди при здоровой старости.

Во вторую группу попадут те, кто плохо привыкает к новым природным условиям. Пока человек не привыкнет к новым условиям, он будет ощущать влияние неблагоприятных природных факторов, испытывать недомогание, плохое самочувствие, потерю сил. Здесь находятся и те, у кого проявляется синдром нездорового помещения.

Когда человек пребывает в «третьем состоянии» из-за своего особого физиологического режима, за это, можно сказать, отвечает только природа.

У организма человека нет более противоположных состояний, чем здоровье и болезнь. Качественные и количественные характеристики, как здоровья, так и болезни имеют довольно широкий диапазон толкования. В пределах его различия в степени выраженности здоровья определяются по многим критериям-признакам: уровню жизнеустойчивости организма, биологической активности органов и систем, их способности к регенерации, широте адаптационных возможностей организма. Здоровье не исключает наличия в организме ещё не проявившегося болезнетворного начала или субъективных колебаний самочувствия. Вместе с тем отсутствие объективных проявлений нарушения здоровья ещё не указывает на отсутствие болезненного состояния.

Происхождение болезни имеет два источника: состояние человеческого организма, т.е. «внутреннее основание» и внешние причины, на него воздействующие. Значит, для предупреждения болезней – повышения жизнеустойчивости организма есть два способа: удаление внешних причин или оздоровление, укрепление организма для того, чтобы он был в состоянии нейтрализовать эти внешние причины. Первый способ малоудачен, поскольку человеку, который живёт в обществе, практически невозможно устранить все внешние факторы болезни. Второй способ более результативен. Он заключается в том, чтобы по мере возможности избегать поводов, провоцирующих болезни. И в то же время закалять свой организм, приучать его приспосабливаться к внешним влияниям, чтобы снизить чувствительность к действию неблагоприятных факторов. Следовательно, способность к адаптации – один из важнейших критериев здоровья.

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ОБЕСПЕЧЕНИИ ЗДОРОВЬЯ

Понятие «культура» можно определить как степень раскрытия потенциальных возможностей личности в различных областях деятельности. Культура представлена в результатах материальной и духовной деятельности человека; он познаёт культуру, зафиксированную в духовных и материальных ценностях, создаёт новые ценности, необходимые для развития культуры последующих поколений.

Физическая культура – органическая часть общечеловеческой культуры, её особая самостоятельная область. Она воздействует на жизненно важные стороны индивида, полученные в виде задатков, которые передаются генетически и развиваются в процессе жизни под влиянием воспитания, деятельности и окружающей среды. Она удовлетворяет социальные потребности в общении, игре, развлечении. Физическая культура оптимизирует состояние здоровья. Она проявляет себя в трёх основных направлениях. Во-первых, определяет способность к саморазвитию, отражает направленность личности «на себя», что обусловлено её социальным и духовным опытом, обеспечивает её стремление к творческому «самостроительству», самосовершенствованию. Во-вторых, физическая культура – основа самодеятельного, инициативного самовыражения будущего специалиста, проявление творчества в использовании средств физической культуры, направленных на предмет и процесс его профессионального труда. В-третьих, она отражает творчество личности, направленное на отношения, возникающие в процессе физкультурно-спортивной, общественной и профессиональной деятельности, тем богаче становится пространство её субъективных проявлений.

Частью физической культуры является спорт. В нём человек стремится расширить границы своих возможностей, это огромный мир эмоций, порождаемых успехами и неудачами, действенное средство воспитания и самовоспитания человека.

Физические упражнения улучшают течение компенсаторно-приспособительных реакций организма при старении, способствуют продлению жизни и творческой активности человека. Выбор средств физического воспитания и регулирование физических нагрузок происходит в соответствии с принципом оздоровительной направленности. Физические нагрузки представляют собой сочетание разнообразных двигательных действий, выполняемых в повседневной жизни, в организованных и самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом, объединенных термином «двигательная активность».

Условием здорового образа жизни является физическое самовоспитание и самосовершенствование. Физическое самовоспитание понимается как процесс целенаправленной, сознательной, планомерной работы над собой и ориентированный на формирование физической культуры личности. Он включает совокупность приёмов и видов деятельности, определяющих и регулирующих эмоционально окрашенную, действенную позицию личности в отношении своего здоровья, физического совершенствования и образования.

Физическое воспитание не даст долговременных положительных результатов, если оно не активизирует стремление студента к самовоспитанию и самосовершенствованию. Самовоспитание интенсифицирует процесс физического воспитания, закрепляет, расширяет и совершенствует практические умения и навыки, приобретаемые в физическом воспитании.

Для самовоспитания нужна воля. Основными мотивами физического самовоспитания выступают: требования социальной жизни и культуры; притязание на признание в коллективе.

Способность студента отмечать даже незначительные изменения в работе над собой имеет большое значение, так как подкрепляет его уверенность в своих силах, активизирует, содействует дальнейшему совершенствованию программы самовоспитания, реализации здорового образа жизни.

**Практическое занятие. Тема «Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями»**

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин, планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях.

Формирование человека на всех этапах его эволюционного развития проходило в неразрывной связи с активной мышечной деятельностью. Организм человека развивается в постоянном движении. Сама природа распорядилась так, что человеку необходимо развивать свои физические способности.

Ребенок еще не родился, а его будущее развитие уже взаимосвязано с двигательной активностью. Потребность в движении является характерной особенностью растущего организма.

К сожалению, взрослый человек ощущает значительно меньшую потребность в движениях, чем ребенок. Но движение необходимо, как пища и сон. Недостаток пищи и сна улавливается организмом, вызывая целый комплекс тягостных ощущений.

Двигательная же недостаточность проходит совершенно незамеченной, а нередко сопровождается даже чувством комфорта. При дефиците двигательной активности снижается устойчивость организма к простуде и действию болезнетворных микроорганизмов. Лица, ведущие малоподвижный образ жизни, чаще страдают заболеваниями органов дыхания и кровообращения.

Снижение двигательной активности в сочетании с нарушением режима литания и неправильным образом жизни приводит к появлению избыточной массы тела за счет отложения жира в тканях.

Огромное количество людей разного возраста занимаются физической культурой для того, чтобы улучшить самочувствие, укрепить здоровье, стать сильными, ловкими, выносливыми, иметь стройную фигуру, хорошо развитые мышцы. Занятия физической культурой - это как бы компенсация за то, что мы лишены таких естественных физических действий, как бег, прыжки, плавание, ходьба и т. д.

Выполняя физические упражнения, человек попадает в мир новых ощущений, положительных эмоций, обретает хорошее настроение, бодрость, жизнерадостность, чувствует прилив сил.

Медицинской наукой установлено, что систематические занятия физической культурой, соблюдение правильного двигательного и гигиенического режима являются мощным средством предупреждения многих заболеваний, поддержания нормального Уровня деятельности и работоспособности организма.

При выполнении физических упражнений от работающих мышц, суставов и связок в центральную нервную систему, в частности, в кору головного мозга, поступает большое количество сигналов, которые, в свою очередь, из центральной нервной системы направляются ко всем внутренним органам - к сердцу, легким, мышцам и т. д. Происходит учащение сердечной деятельности и дыхания, увеличивается скорость тока крови по сосудам, повышается артериальное давление, усиливается обмен веществ. Степень изменения деятельности внутренних органов зависит от характера работы; чем сложнее и интенсивнее мышечное движение, тем больше выражены изменения внутренних органов.

Регулярные занятия физическими упражнениями, особенно в сочетании с дыхательной гимнастикой, повышают подвижность грудной клетки и диафрагмы. У занимающихся дыхание становится более редким и глубоким, а дыхательная мускулатура - более крепкой и выносливой. При глубоком и ритмичном дыхании происходит расширение кровеносных сосудов сердца, в результате чего улучшается питание и снабжение кислородом сердечной мышцы.

Под влиянием регулярных занятий физическими упражнениями мышцы человека увеличиваются в объеме, становятся более сильными, повышается их упругость; в мышцах в несколько раз увеличивается число функционирующих капилляров, которые в состоянии покоя находятся в спавшемся положении и через них кровь не проходит. При мышечных сокращениях капилляры открываются, в них начинается усиленное движение крови. В результате этого уменьшается венозный застой, увеличивается общее количество циркулирующей крови и улучшается доставки кислорода к органам и тканям.

От того, как и сколько мы двигаемся, в значительной степени зависит состояние нашего здоровья. Кроме того, влияние двигательной активности на наше настроение и умственную работоспособность часто бывает больше, чем это кажется на первый взгляд. К сожалению, программой по физическому воспитанию в Вузах предусмотрено слишком мало времени для занятий физической культурой. Необходимы самостоятельные систематические занятия физической культурой. и спортом. Ежедневная порция физических упражнений должна стать для Вас такой же необходимостью, как утренний туалет, как чистка зубов. Но прежде Вы должны знать, что для нормального функционирования организма каждому человеку необходим определенный минимум двигательной активности.

Не так давно специалисты определили, сколько времени нужно отводить физическим упражнениям, чтобы достичь защитного эффекта. Эти требования были выработаны в результате многолетней исследовательской работы. Оказывается, нужно не так уж много. Вот три главных принципа, которые легко запомнить

1. Тренируйтесь через день или хотя бы три раза в неделю

2. Тренируйтесь непрерывно в течение 20 минут.

3. Тренируйтесь энергично, но следите за своим дыханием.

Минздрав определил минимальную норму недельного объема двигательной активности студента - десять часов. Надо помнить; занятия физической культурой - не разовое мероприятие, не воскресник и не месячник, это целеустремленное, волевое, регулярное физическое самовоспитание на протяжении всей жизни.

Существуют три формы самостоятельных занятий:

1. Ежедневная утренняя гимнастика.

2. Ежедневная физкультпауза.

3. Самостоятельные занятия физкультурой и спортом (не реже, чем 2-3 раза в неделю)

**Практическое занятие. Тема «Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств»**

Диагностика и самодиагностика состояния организма учащегося при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений — тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. Контроль (тестирование) уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.

**Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста**

Личная и социально-экономическая необходимость специальной оздоровительной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Контроль (тестирование) состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия автомеханика предъявляет повышенные требования.

**Практическое занятие. Тема «Низкий старт»**

Бег на короткие дистанции выделяется среди других легкоатлетических дисциплин своими особенностями – повышенной интенсивностью нагрузок, умением вовремя скоординировать свои движения и способностью в кратчайшие временные промежутки набирать высокие скорости. Самым распространенным способом преодоления спринтерских дистанций является бег с низкого старта, который позволяет развить максимальную скорость на коротком отрезке.

## ОСОБЕННОСТИ И ВИДЫ НИЗКОГО СТАРТА

При соревнованиях в беге на короткие дистанции, до 400 метров, спортсмен применяет технику низкого старта. Позиция на старте будет зависеть от индивидуальных особенностей телосложения спринтера. Чтобы обеспечить прочную опору ног и удобство, применяются специальные стартовые колодки.

Существует несколько разновидностей техники низкого старта – обычный, узкий и растянутый. Обычный старт предполагает такое расположение ног, при котором расстояние от первой колодки до стартовой линии составляет полторы-две стопы спортсмена, это же расстояние будет от второй до первой колодки. Начинающим бегунам рекомендуется использовать расстановку в соответствии с длиной голени.

При узком старте от первой колодки до стартовой линии будет такое же расстояние, как при обычном старте, а между колодками – в 2 раза меньше (до половины стопы). При растянутом старте от 1 колодки до линии старта будет 2-3 стопы, а между колодками – 1,5-2 стопы. Маховая нога при низком старте опирается на переднюю часть стартовой колодки, другая вторая нога – на заднюю часть. При этом касаться земли носком нога должна лишь чуть-чуть, а опираться в стартовую колодку – очень прочно.

Насколько успешно спортсмен будет выполнять тот или иной вид старта, напрямую зависит от его мышечной силы нижних конечностей и способности реагировать на сигнал. Между осями колодок устанавливается расстояние 15-25 см.

## ТЕХНИКА БЕГА НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ С НИЗКОГО СТАРТА

Бег с низкого старта на короткие дистанции происходит в несколько этапов, на каждом из которых необходимо соблюдать определенную технику, от которой будет напрямую зависеть успех соревнования.

### НАЧАЛО ДВИЖЕНИЯ

При команде «На старт» бегун ногами должен упереться в колодки, а руки приставить к стартовой черте, при этом ему необходимо опуститься на колено ноги, расположенной позади. Такое положение называется «пятиопорным». Голова расположена параллельно корпусу, спина сохраняется ровной (некоторым спортсменам удобнее ее чуть согнуть). Руки следует выпрямить в локтях и расположить их немного шире плечей.

Взгляд должен быть направлен в точку, которая находится на расстоянии метра за стартовой линией. Опора кистей рук должна осуществляться на указательный и большой пальцы, саму кисть расположить параллельно стартовой линии. Опора стоп осуществляется на поверхность стартовых колодок, при этом носочная часть кроссовок касается беговой дорожки.

Во время команды «Внимание» спортсмен должен оторвать колено задней ноги от опоры и приподнять тазовую область примерно на 10 см выше уровня, на котором находятся плечи. В это же время плечи должны выдвинуться немного вперед, за стартовую линию и опереться на колодки и руки. Угол, под которым сгибаются ноги в коленных суставах, имеется важнейшее значение. Между бедром и голенью той ноги, которая опирается на переднюю колодку, угол должен быть 95-100 градусов, а между бедром и голенью задней ноги – 112-139 градусов. Между корпусом и бедром передней ноги угол должен составлять 18-26 градусов. Во время обучения низкому старту для правильного выбора углов обычно используются деревянные рейки или транспортир.

Когда бегун принимает стартовую готовность, ему нельзя чересчур напрягаться и быть скованным. При этом ему необходимо проявить максимальную концентрацию внимания – быть словно сжатая пружина, в любое мгновение готовая начать движение.

Со стартовым сигналом бегун молниеносно отталкивается от колодки задней ногой, а от линии старта рукой, и начинает двигаться вперед. Маховое движение задней ноги начинается одновременно с отталкиванием от колодки передней ногой. При этом впереди стоящая нога должна резко начать разгибаться в суставах. Руки при этом двигаются одновременно, а частота их движения должна быть выше частоты ног, чтобы спортсмен первые шаги выполнил наиболее активно.

Отталкивание ног от колодок осуществляется под углом 45-48°. Первый шаг производится с углом между бедрами, равным 90 градусов. Это позволит принять низкое положение при отталкивании толчковой ногой, а также эффективнее управлять вектором движения корпуса.

В момент старта следует помнить, что если корпус и голова расположены неправильно, то ошибок в дальнейших движениях не миновать. Если голова находится слишком низко, а таз – слишком высоко, бегуну будет трудно выпрямиться со стартовым сигналом, он даже может упасть, если резко начнет выпрямляться из такого положения. Если же таз чересчур низко, а голова – высоко, подъем будет произведен слишком рано, а это приведет к утрате скорости на стартовом разгоне.

### СТАРТОВЫЙ РАЗГОН

На данном этапе забега спортсмен пробегает 15-30 метров (это зависит от способностей бегуна). Его основной задачей является быстрый набор максимальной скорости бега. Чтобы первые шаги от старта были выполнены правильно, необходимо сильно оттолкнуться и начать быстрое движение. Несколько первых шагов нужно бежать с наклоном корпуса, а уже с пятого шага постепенно начинать подъем туловища. Постепенность очень важна, поскольку при резком подъеме будет сложно достичь оптимального эффекта от начала движения и стартового разбега. Правильный наклон предполагает подъем бедра под углом 90° к выпрямленной передней ноге, при этом наибольшее усилие должно быть приложено к тому, чтобы направить бедро не вверх, а вперед.

На первых шагах требуется маховую ногу ставить назад и вниз, чтобы с усилием толкать тело вперед. От этого движения будет зависеть мощность следующего отталкивания. Первый шаг выполняется с максимальной мощностью и быстротой – это позволит задать необходимую начальную скорость. Поскольку корпус наклонен, длина шага во время стартового разгона составляет около 120 см. Сокращать эту длину не нужно, потому что равная частота шагов обеспечит повышенную скорость.

В начале движения центр тяжести бегуна должен приходиться впереди точки опоры, при последующих шагах – наравне с бегуном. В это время туловище выпрямляется и принимает положение, которое будет сохраняться на протяжении всего забега по дистанции. Вместе с наращиванием скорости нужно уменьшать величину ускорения, вплоть до 30 метров дистанции – к этому времени скорость должна составлять около 95% от максимальной.

Во время стартового разбега увеличение скорости больше достигается удлинением шаговой длины, а не частоты. При этом не допускается слишком широкая постановка ног, поскольку это может привести к переходу на прыжки и сбою двигательного ритма. Чтобы этого не происходило, нужно внимательно контролировать частоту и длину шагов, а достигнуть этого можно лишь в процессе длительных тренировок.

При забегах на короткие дистанции ногу нужно преимущественно на носок и не допускать, чтобы она опускалась на пятку, особенно на первом этапе забега. Скорость бега будет увеличиваться, если ноги будут быстро переставляться вниз и назад. Движения рук должны быть энергичными, с высокой амплитудой, которая заставит ноги повторять движения с крупным размахом. Постановка стоп осуществляется с большей шириной, чем на последующих этапах забега, затем она расстояние между стопами постепенно сужается. Но и слишком широко ставить стопы нельзя – это вызовет нарушение центра тяжести и приведет к раскачиванию корпуса, а также к снижению эффективности отталкивания.

### БЕГ ПО ДИСТАНЦИИ

Во время бега по дистанции туловище должно быть наклонено на 12-15° от вертикали, при этом наклон меняется: когда происходит отталкивание, плечи чуть отводятся назад, а в фазе полета наклон повышается. Стопы нужно ставить вдоль одной линии, при этом ноги касаются поверхности упруго, начиная с носка.

При амортизации нога сгибается в коленном и тазобедренном суставах, а разгибается в голеностопном. При отталкивании бегун быстро переносит маховую ногу вверх и вперед, а толчковая нога распрямляется во время высоко поднятого бедра второй ноги. Отталкиваясь, спортсмен разгибает опорную ногу.

В фазе полета бедра сводятся очень быстро, а нога после отталкивания двигается вверх и назад, при этом движение бедра маховой ноги выводит голеностопный сустав резко вверх, почти к ягодице. Когда маховая нога выводится вперед, голень перемещается вниз и вперед, при этом нога упруго опускается на носок.

Руки спортсмен должен согнуть в локтях под прямым углом, кисти при этом сжать в кулак, но без особого напряжения. Движение рук – разноименное, при котором движущаяся вперед рука несколько сгибается внутрь, а движущаяся назад – наружу. Чтобы туловище не раскачивалось, сильно перемещать руки в стороны не рекомендуется.

### ФИНИШИРОВАНИЕ

Примерно за 20 метров до финишной черты скорость бега неизбежно падает. Задачей спортсмена является продержаться с максимальной скоростью бега вплоть до финиша, либо устранить факторы, которые приводят к снижению скорости. Когда мышцы утомляются, длина бегового шага уменьшается. Поэтому, ближе к финишу, рекомендуется повысить частоту шага – это осуществляется увеличением интенсивности движения рук.

**Практическое занятие. Тема «Низкий старт. Развитие скоростных качеств»**

Низкий старт 2х40, 100м. Передача эстафетной палочки бегом в среднем темпе, «уход» от партнера.

1. Бег с высоким поднимание бедра. Бедро поднимаете до уровня параллельности земли.
2. Бег с захлёстом голени. Голень захлёстываете так, чтобы пяткой коснуться ягодиц.
3. Бег боком, приставным шагом. За один отрезок смените ведущую ногу несколько раз, развернувшись вперёд другим плечом.
4. Бег спиной. При этом старайтесь отталкиваться каждый раз как можно сильнее.

**Практическое занятие. Тема «Низкий старт. Развитие скоростных качеств»**

Низкий старт 60, 80, 100м. Старт и передача эстафетной палочки по виражу. 4х100м. Передача эстафетной палочки на средней скорости.

Равномерный бег 1600м.

Передача эстафетной палочки с максимальной скоростью.

1. Бег с высоким поднимание бедра. Бедро поднимаете до уровня параллельности земли.
2. Бег с захлёстом голени. Голень захлёстываете так, чтобы пяткой коснуться ягодиц.
3. Бег боком, приставным шагом. За один отрезок смените ведущую ногу несколько раз, развернувшись вперёд другим плечом.
4. Бег спиной. При этом старайтесь отталкиваться каждый раз как можно сильнее.

**Практическое занятие « Развитие скоростных качеств»**

Равномерный бег 1800м.

Бег 100м на результат

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Бег на 100м | Юноши | | | Девушки | | |
| оценка | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| время | 13,8с | 14,2с | 15с | 16,2с | 17с | 18с |

1. Бег с высоким поднимание бедра. Бедро поднимаете до уровня параллельности земли.
2. Бег с захлёстом голени. Голень захлёстываете так, чтобы пяткой коснуться ягодиц.
3. Бег боком, приставным шагом. За один отрезок смените ведущую ногу несколько раз, развернувшись вперёд другим плечом.
4. Бег спиной. При этом старайтесь отталкиваться каждый раз как можно сильнее.

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

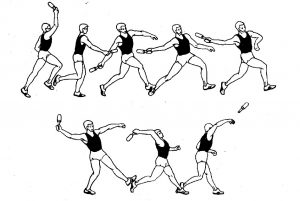
Бег в среднем темпе до 2000м, метание гранаты: девушки (500г) в горизонтальную цель 2,5х2,5м с расстояния 10-12м; юноши (700г) – с расстояния 15-20м.

**Метане гранаты** (или другого снаряда, например, мяча) один из наиболее распространенных нормативов в сдаче комплекса ГТО. Метанию гранаты может научиться практически любой человек, наилучшего результата можно достичь, соблюдая все правилатехники метания гранаты.

Итак, для того чтобы достичь высокого результата при метании гранаты, метателю надо выбрать наилучший захват гранаты, исходя при этом из своих индивидуальных особенностей. Таких, как: длины пальцев, силы кисти, подвижности суставов и др. Его сущность заключается в том, чтобы обеспечивать надежность держания гранаты в момент подготовки к метанию, а также в увеличении рычага. При котором, центр тяжести гранаты, занимал бы довольно-таки высокое положение в руке метателя.

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

**Финальное усилие**. Держание гранаты. Приметании гранаты очень важно правильно ее держать, дальность броска напрямую зависит от этой, казалось бы, мелочи. Граната держится за ручку, захватывая ее четырьмя пальцами. Мизинец сгибается и упирается в основание ручки, большой палец придерживает гранату не по кольцу, а вдоль ее оси. Держится граната за дальний конец ручки, что позволяет увеличить длину рычага. Предварительный разбег начинается от старта до кон­трольной отметки, приобретая оптимальную скорость разбега, и составляет 10— 14 беговых шагов. Отведение гранаты начинается с момента постановки ле­вой ноги на контрольную отметку. Заключительная часть разбега состоит из двух пос­ледних шагов перед финальным усилием: 1) «скрестный» шаг и 2) постановка ноги в упор. Техника «скрестного» шага — это вы­нужденная техника после отведения гранаты. Метатель находится боком к направлению метания и вынужден делать мощный и бы­стрый «скрестный» шаг с целью обогнать ногами таз и плечи. Финальное усилие. После постановки левой ноги в упор, когда началось торможение нижних звеньев (стопа, голень), таз про­должает движение вперед —вверх через прямую левую ногу. Пра­вая нога, распрямляясь в коленном суставе, толкает тазобедрен­ный сустав вперед—вверх. Плечи и правая рука отстают и нахо­дятся за проекцией ОЦМ. Затем метатель резко отводит левую руку назад через сторону, растягивая мышцы груди, левое плечо ухо­дит назад. плечи активно двигаются вперед, правая рука, еще выпрямленная в локтевом суставе, находится сзади. локоть движется вперед—вверх. После прохождения кисти правой руки мимо головы она выпрямляется в локтевом суста­ве, направляя гранату под определенным углом. Затем выполняется хлестообразное движение кистью, происходит отрыв гранаты от руки. Торможение. После выпуска снаряда спортсмен продолжает дви­жение вперед, и ему необходимо остановиться для того, чтобы не заступить за линию броска. При этом метатель выполняет пере­скок с левой на правую ногу, отводя левую ногу назад чуть вверх и слегка наклоняясь вперед, но затем выпрямляется, отводит плечи назад, помогая себе руками. Чтобы выполнить торможение, необходимо левую ногу в финальном усилии ставить за 1,5 — 2 м от линии броска

[](http://спортстатьи.рф/wp-content/uploads/2011/02/tekhnika-metaniya-granaty.jpg)

**Практическое занятие. Тема «Прыжки в длину с места»**

***Техника прыжков с места***

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

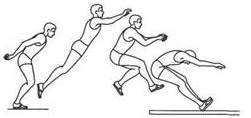
Прыжок в длину с места. Техника прыжка с места делится на:

- подготовку к отталкиванию;

- отталкивание;

- полет;

- приземление .



Прыжок в длину с места

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

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

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

Далее происходит разгибание в коленных суставах и сгибание в голеностопных суставах. Завершается отталкивание в момент отрыва стоп от грунта.

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

**Практическое занятие. Тема «Челночный бег»**

Бег назван так из-за специфической отстройки занятий: движения выполняются по **принципу челнока**, который движется с одной стороны реки на другую. Раньше такие небольшие лодочки постоянно курировали между берегами, возвращаясь туда-обратно. Так и спортсмен: сначала бежит к одному концу дистанции, потом быстро разворачивается и бежит обратно.

Дистанция состоит из небольших отрезков: обычно движение в одну сторону занимает от 10 до 100 м. В конце дистанции установлено препятствие, указывающее на необходимость срочного разворота. Спортсмен должен обогнуть препятствие по минимальной траектории движения и побежать обратно. В конце обратного отрезка также стоит препятствие, которое надо обогнуть. Таким образом, спортсмен выполняет определенное количество повторов.

На **скорость преодоления** дистанции влияет не только непосредственная скорость бега, но и качество преодоления препятствий. Чтобы ловко осуществить забег, стремитесь к соблюдению правильной техники:

Правильный расчет стартового положения отстраивается от **толчковой ноги**. Если вам удобней отталкиваться левой ногой, то именно она должна быть согнута в колене и слегка опущена к земле. Правая нога служит опорой для старта. Правая рука слегка касается земли. Спина должна быть ровной, особенно в поясничном отделе.

Когда производится сигнал о начале забега, резко оттолкнитесь от земли левой ногой, выбрасывая тело вперед. Толчковая нога должна создавать инерцию, правильный выброс. При этом важно одновременно осуществить подъем корпуса вверх, помочь телу вобрать толчок и воспользоваться им.

Если вам удобно осуществлять толчок правой ногой, выполните все перечисленные движения в зеркальном отражении. Допустимо использовать и другие стойки для старта, однако, стойка с опорой на одну руку является самой популярной.

При участии в серьезных соревнованиях очень важно освоить **грамотную технику старта**, ведь именно первоначальное выталкивание может задать темп всему забегу.

Преодоление дистанции происходит по принципу скоростного бега: нужно преодолеть поставленное расстояние за минимальный срок. Для этого наклоните корпус немного вперед и совершайте мощные толчки ногами во время процесса бега. Скорость во многом зависит от изначальной подготовки спортсмена.

Лучше всего показатели скорости и толчков нарабатываются во время интенсивных упражнений со скакалкой. Прыжки помогут понять работу опорно-двигательного аппарата, разработать икроножные мышцы, активно используемые для выталкивания и последующего ускорения, а также поспособствуют развитию **ловкости и концентрации**.

При скоростном преодолении дистанций важно уметь правильно работать головой: исключить панику, негативные и просто лишние мысли, собрать концентрацию внимания непосредственно на процессе бега. Важным моментом осуществления забега является **эффективное огибание препятствий**. Можно дать хороший старт и взять отличный последующий разгон, но заминки на развороте поломают результат. При выполнении стопорящего шага нога, которая совершает последнее движение, махом выносится вперед. Вынесение ноги завершается резким поворотом стопы. Опираясь на стопу делается полный разворот корпуса и движение стопорящей (не маховой) ногой на обратную дистанцию. На финише может произойти **психологический самообман**: привыкнув замедляться для разворота, возникает желание замедлиться для финиша. Однако, последний отрезок не требует использования стопорящего шага. Замедление не требуется и лучше всего окончить забег скоростным прорывом.

**Практическое занятие. «Челночный бег»**

Челночный бег 3х1. Прыжки со скакалкой

**Практическое занятие. «Техника передвижения игрока. Правила игры. ТБ на занятиях волейболом.»**

**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. 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. «Варианты подачи мяча»**

**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. «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. «Техника удара»**

  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.

**Практическое занятие. «Навыки отбивания мяча»**

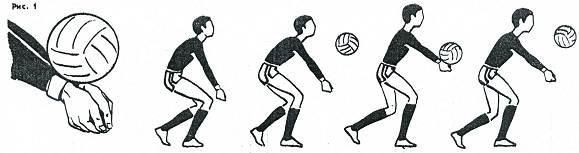
Работа кисти при нападающем ударе. Совершенствование навыков отбивания мяча кулаком через сетку. Верхняя подача мяча, прием мяча с подачи. Развитие быстроты.

**Практическое занятие «Навыки отбивания мяча»**

Совершенствование навыков работы рук и ног при передаче и приеме мяча снизу во встречных колоннах. Выпрыгивание и постановка рук при блокировании. Развивать быстроту, прыгучесть.

**Практическое занятие. «Техника приема мяча»**

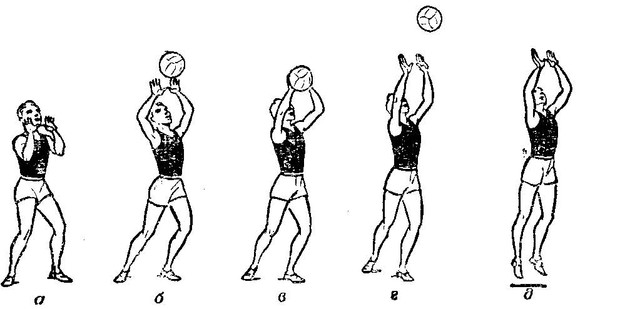
Прием подачи чаще всего производится снизу двумя руками. Это самый надежный способ, и волейболисты всего мира так обычно принимают подачу. На рис. 1 показано положение игрока, принимающего мяч с подачи этим способом. В исходном положении ноги согнуты, одна нога немного впереди, руки подготовлены для приема мяча. Большое значение имеет положение рук. Кисти рук сомкнуты и отведены вниз. Руки прямые, развернуты кнаружи и максимально сближены. Очень важно своевременно занять показанное исходное положение. Для этого игрок должен уметь передвигать возможное направление подачи и своевременно выйти на удобную позицию для приема.



1.     Прием мяча осуществляется на нижнюю часть предплечий, иногда говорят «на манжеты». Руки в момент приема мяча выпрямлены, грубой ошибкой будет сгибание их в локтевых суставах. Не должно быть сильного встречного движения рук, они приближаются к месту встречи с мячом за счет некоторого разгибания ног, руки подставляют под мяч, регулируя траекторию первой передачи, но не «отбивают» его. Существует даже выражение «прием подачи осуществляется ногами», подчеркивая этим роль своевременного выбора исходного положения. Степень сгибания ног зависит от траектории подачи, при очень низкой – игрок принимает мяч с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину.

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

**Верхняя передача мяча.** От успешного освоения верхней передачи во многом зависит обучение волейболу вообще. Изучение верхней передачи начинается с первых занятий и совершенствуется на всех последующих, за исключением занятий по общей физической подготовке.  
Верхняя передача мяча двумя руками представляет собой основной технический прием волейбола. Только эта передача обеспечивает наиболее точную передачу мяча. Не овладев техникой верхней передачей, невозможно добиться сколько-нибудь значительных успехов в игре.На рисунке ниже показаны основные положения волейболиста при верхней передаче мяча.



### Верхняя передача мяча

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

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

Собственно обработка мяча:

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

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

**Практическое занятие. «Приём и передача 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.

**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.

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

Наиболее надѐжна и проста ловля мяча двумя руками. Техника еѐ описана выше. Следует лишь добавить, что игрок меняет высоту стойки в зависимости от высоты полѐта мяча. Чтобы поймать мяч, летящий высоко над головой, нужно прыгнуть и резко вынести вверх руки с развѐрнутыми кистями. В тот момент, когда мяч коснулся пальцев. Кисти сближаются, поворачиваются внутрь и обхватывают мяч, а руки, сгибаясь в локтях, опускаются и притягивают мяч к туловищу. При ловле мяча одной рукой игрок останавливает его дальней от защитника рукой с широко разведѐнными, но расслабленными пальцами. Второй рукой он подхватывает мяч, чтобы контролировать его уже двумя руками. Для быстрой передачи мяч ловят одной рукой, без поддержки другой, используя амортизирующее движение как замах для последующей передачи. После ловли надо укрыть мяч от соперника, защищая его разведѐнными локтями. Рассмотрим различные виды передач мяча в баскетболе. Передача двумя руками от груди позволяет быстро и точно направить мяч на близкое расстояние. Игрок держит мяч двумя руками перед грудью, пальцы расставлены, большие пальцы направлены назад и слегка вверх, как бы указывая друг на друга, локти близко к туловищу, туловище наклонено вперѐд. Мяч выпускают из рук быстрым взрывным движением кистей, пальцев и локтей, придавая ему нужное вращение. Одновременно с передачей игрок может сделать шаг вперѐд. Передача двумя руками сверху (над головой) применяется из любой точки при позиционном нападении. Игроки задней линии часто пользуются ею, чтобы передать мяч центровому. Применяют еѐ и высокорослые игроки, получив высокую передачу, если хотят быстро вернуть мяч или отдать выходящему на скорости партнѐру. Кисти удерживают мяч сбоку, немного сзади, пальцами вверх, а большие пальцы сзади направлены друг к другу. Мяч поднимают точно вверх, а не назад, за голову, локти слегка согнуты, выпускают мяч быстрым, хлѐстким движением кистей и пальцев с одновременным небольшим шагом вперѐд. Передача одной рукой от плеча – это наиболее распространѐнный способ передачи мяча на любое расстояние с минимальным временем для замаха и хорошим контролем над мячом. Руку с мячом отводят к плечу и сразу же выпрямляют с одновременным захлѐстывающим движением кисти и поворотом туловища. Дополнительное движение кисти в момент вылета мяча позволяет игроку изменить направление и траекторию полѐта. Передача одной рукой сверху позволяет послать мяч на дальнее расстояние даже через поднятые руки соперника. Баскетболист поворачивается боком к направлению передачи, руки с мячом отводит назад в сторону, а затем быстрым 2 маховым движением вверх по дуге доводит до вертикального положения. Мяч выпускают в тот момент, когда он оказался над головой. Передача с отскоком от пола. Это наиболее эффективный способ передачи мяча центровому, когда его плотно опекают. Используют еѐ в заключительной фазе быстрого прорыва при обыгрывании защитника либо когда надо дать короткую обратную передачу игроку, выходящему к щиту. Передача похожа на пас двумя руками от груди. Мяч ударяется о пол в точке, находящейся на 2/3 дистанции от передающего до принимающего, и должен отскочить к нему на удобной для ловли высоте, лучше всего на уровне пояса. При передачах на короткие расстояния вращение мячу придавать не надо. А вот при расстоянии более 5 м. Вращение повышает скорость полѐта мяча. Техника вращения: ладони сдвинуты выше по мячу, заключительное движение кистей резкое, руки как бы сопровождают мяч ладонями вниз. Передача крюком – это длинная передача игроку, убегающему в быстрый прорыв под щит соперника. Удобна она и в тех случаях, когда защитник оказывает давление на передающего с одной стороны, а другая остаѐтся вне опасности. Выполняется маховым движением почти выпрямленной либо согнутой в локте руки. Мяч выпускается высоко вверх хлѐстким движением кисти и пальцев. Вторая рука помогает выносу мяча, а локоть еѐ защищает передающего от защитника. Можно выполнять такую передачу и в прыжке, но это значительно сложнее. Выпрыгнув, игрок должен успеть отдать мяч партнѐру прежде, чем опустится на пол. Разучивать передачу крюком следует как правой, так и левой рукой. Передачу за спиной мы чаще видим в матчах команд мастеров. Передача сложна, особенно когда еѐ выполняют в движении. Нелегка она и для приѐма, почему и чревата потерями мяча. Однако в ситуациях «два нападающих против одного защитника» она весьма эффективна. Поэтому, освоив более простые и надѐжные передачи, надо попробовать овладеть ею. Передачи можно совершенствовать и без партнѐра. С помощью ударов о стенку также можно осваивать любые способы передач: и стоя на месте, и передвигаясь вперѐд, назад, в стороны. Чем больше расстояние от стены, тем с большей силой посылают мяч, чтобы он возвращался в точке, удобной для ловли. При этом надо следить за стойкой: ноги согнуты и не закрепощены. Если мяч после передачи в стенку не долетит обратно, следует подойти поближе, сохраняя правильную технику выполнения передачи. Для выработки точности передачи надо нарисовать на стенке несколько кругов (по прямой, ломаной линии либо по окружности) и посылать мяч в них. Расположение кругов можно менять на каждой тренировке, также как, и последовательность передач, например: 1 – 3 – 5; 2 – 4 – 6 и т. д. Это заставит занимающихся быть более собранными и поможет им быстрее ориентироваться, особенно при увеличении темпа передач. Передачи у стенки развивают и координацию движений, если выполнять их с дополнительными поворотами, прыками, финтами. Полезно тренироваться и у ребристой стенки, поскольку отскоки мяча тут непредвиденны и это заставляет игрока быть предельно собранным. Необходимость разгадывать направление полѐта мяча после отскока развивает быстроту реакции. Передачи, как никакой другой баскетбольный приѐм, развивает силу рук. Послать мяч точно через всѐ поле – дело непростое, со слабыми руками с этим не 3 справиться. Поэтому при обучении передачам в тренировки надо включать побольше упражнений на развитие силы рук. Эффективны для этой цели упражнения с набивными мячами. Они развивают мышцы рук и плечевого пояса, способствуют развитию ловкости, гибкости. Упражнения с набивными мячами выполняют в группах, парах и индивиуально. Вот некоторые из них. 1. Броски, толчки мяча вверх и ловля его стоя, в прыжке, после разворота, сидя. 2. Передачи мяча из правой руки в левую за спиной, из левой руки в правую перед собой, не касаясь туловища. 3. И. п. – мяч за спиной. Наклоняясь вперѐд, бросить мяч вверх и поймать. 4. И. п. – стоя спиной к партнѐру. Прогибаясь, броски мяча через голову. 5. И. п. – то же, ноги врозь. Наклоняясь вперѐд, броски мяча между ногами. 6. Лѐжа на спине. Броски мяча из-за головы. 7. То же, но бросок выполнять, наклоняясь вперѐд. 8. Передачи мяча двумя руками от груди, снизу, сбоку, из-за спины, из-за головы. 9. То же в беге (в эстафетах «Встречная передача», «Передача по кругу»). Развивают силу рук упражнения на тренажѐрах, с гантелями, штангой, сгибание и разгибание рук в упоре, потягивания на перекладине. Для укрепления кистей рук эффективны упражнения с теннисными мячами (сжимание-разжимание) и утяжеление кистей специальными манжетами. Контролировать прирост силы рук удобно тестированием. Можно устроить и соревнования по различным силовым упражнениям.

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

Передача с отскоком от пола. Это наиболее эффективный способ передачи мяча центровому, когда его плотно опекают. Используют еѐ в заключительной фазе быстрого прорыва при обыгрывании защитника либо когда надо дать короткую обратную передачу игроку, выходящему к щиту. Передача похожа на пас двумя руками от груди. Мяч ударяется о пол в точке, находящейся на 2/3 дистанции от передающего до принимающего, и должен отскочить к нему на удобной для ловли высоте, лучше всего на уровне пояса. При передачах на короткие расстояния вращение мячу придавать не надо. А вот при расстоянии более 5 м. Вращение повышает скорость полѐта мяча. Техника вращения: ладони сдвинуты выше по мячу, заключительное движение кистей резкое, руки как бы сопровождают мяч ладонями вниз. Передача крюком – это длинная передача игроку, убегающему в быстрый прорыв под щит соперника. Удобна она и в тех случаях, когда защитник оказывает давление на передающего с одной стороны, а другая остаѐтся вне опасности. Выполняется маховым движением почти выпрямленной либо согнутой в локте руки. Мяч выпускается высоко вверх хлѐстким движением кисти и пальцев. Вторая рука помогает выносу мяча, а локоть еѐ защищает передающего от защитника. Можно выполнять такую передачу и в прыжке, но это значительно сложнее. Выпрыгнув, игрок должен успеть отдать мяч партнѐру прежде, чем опустится на пол. Разучивать передачу крюком следует как правой, так и левой рукой. Передачу за спиной мы чаще видим в матчах команд мастеров. Передача сложна, особенно когда еѐ выполняют в движении. Нелегка она и для приѐма, почему и чревата потерями мяча. Однако в ситуациях «два нападающих против одного защитника» она весьма эффективна. Поэтому, освоив более простые и надѐжные передачи, надо попробовать овладеть ею. Передачи можно совершенствовать и без партнѐра. С помощью ударов о стенку также можно осваивать любые способы передач: и стоя на месте, и передвигаясь вперѐд, назад, в стороны. Чем больше расстояние от стены, тем с большей силой посылают мяч, чтобы он возвращался в точке, удобной для ловли. При этом надо следить за стойкой: ноги согнуты и не закрепощены. Если мяч после передачи в стенку не долетит обратно, следует подойти поближе, сохраняя правильную технику выполнения передачи. Для выработки точности передачи надо нарисовать на стенке несколько кругов (по прямой, ломаной линии либо по окружности) и посылать мяч в них. Расположение кругов можно менять на каждой тренировке, также как, и последовательность передач, например: 1 – 3 – 5; 2 – 4 – 6 и т. д. Это заставит занимающихся быть более собранными и поможет им быстрее ориентироваться, особенно при увеличении темпа передач. Передачи у стенки развивают и координацию движений, если выполнять их с дополнительными поворотами, прыками, финтами. Полезно тренироваться и у ребристой стенки, поскольку отскоки мяча тут непредвиденны и это заставляет игрока быть предельно собранным. Необходимость разгадывать направление полѐта мяча после отскока развивает быстроту реакции. Передачи, как никакой другой баскетбольный приѐм, развивает силу рук. Послать мяч точно через всѐ поле – дело непростое, со слабыми руками с этим не 3 справиться. Поэтому при обучении передачам в тренировки надо включать побольше упражнений на развитие силы рук. Эффективны для этой цели упражнения с набивными мячами. Они развивают мышцы рук и плечевого пояса, способствуют развитию ловкости, гибкости. Упражнения с набивными мячами выполняют в группах, парах и индивиуально. Вот некоторые из них.

1. Броски, толчки мяча вверх и ловля его стоя, в прыжке, после разворота, сидя.

2. Передачи мяча из правой руки в левую за спиной, из левой руки в правую перед собой, не касаясь туловища.

3. И. п. – мяч за спиной. Наклоняясь вперѐд, бросить мяч вверх и поймать.

4. И. п. – стоя спиной к партнѐру. Прогибаясь, броски мяча через голову.

5. И. п. – то же, ноги врозь. Наклоняясь вперѐд, броски мяча между ногами.

6. Лѐжа на спине. Броски мяча из-за головы.

7. То же, но бросок выполнять, наклоняясь вперѐд.

8. Передачи мяча двумя руками от груди, снизу, сбоку, из-за спины, из-за головы.

9. То же в беге (в эстафетах «Встречная передача», «Передача по кругу»). Развивают силу рук упражнения на тренажѐрах, с гантелями, штангой, сгибание и разгибание рук в упоре, потягивания на перекладине. Для укрепления кистей рук эффективны упражнения с теннисными мячами (сжимание-разжимание) и утяжеление кистей специальными манжетами. Контролировать прирост силы рук удобно тестированием. Можно устроить и соревнования по различным силовым упражнениям.

**Практическое занятие. «Ловля и передачи мяча различными способами в движении.»**

Обучение ловли мяча двумя руками на месте.

1.  Объяснение и показ.

2.  Имитация приема перекладыванием мяча из рук одного за­нимающегося в руки другого.

3.  Индивидуальные упражнения:

а) ловля мяча, подброшенного вверх над собой: на месте и в прыжке;

б) то же, но поймать мяч после его отскока от пола, изменяя момент обхвата мяча: на уровне пояса, колен или пола;

в)  то же, что в упр.*а,* но в различных и. п.: стоя на коленях, сидя, лежа и т.п;

г)  ловля мяча, брошенного в стену на различной высоте после его отскока;

д)   то же, что в упр.*а, б, г,* но в сочетании с различными двигательными действиями после выпуска мяча, например: при сесть—встать, повернуться на 90 — 360° прыжком, кувырок впе ред или назад и т. п.

4.  Упражнения ловли мяча, посланного партнером:

-    ловля мяча, посланного партнером навстречу по навесной траектории в заранее поставленные кисти;

-    то же, но партнер набрасывает мяч, изменяя высоту его по­лета: над головой, на уровне головы, груди, пояса и т.д.;

-    то же, но ловлю осуществлять с шагом навстречу мячу;

-    ловля катящегося от партнера мяча;

-    ловля мяча, летящего сбоку и поступающего сзади-сбоку.

5. Выполнение разновидностей ловли мяча, посланного партне­ром, после предшествующего передвижения игрока и остановки.

6. Ловля мяча на месте с вышагиванием в условиях пассивного сопротивления условного защитника.

Выполнение разновидностей приема в эстафетах и подвиж­ных играх типа: «Гонка мячей по кругу», «Передай мяч и садись», «Мяч ловцу» и т. п. 8. Осуществление разновидностей ловли мяча в сочетании с другими игровыми приемами: поворотами, передачами, останов­ками, ведением мяча и т.д. (по мере освоения техники игры).

**Практическое занятие. «Передачи мяча различными способами в движении»**

**Передачи мяча в движении**

В игровых условиях передачи мяча в движении позволяют раз­вивать атаку, не снижая ее скорости и темпа, и могут выполняться при движении игроков навстречу друг другу (встречная передача) или при параллельном их движении, когда игрок, получающий мяч, постоянно опережает партнера и находится впереди-сбоку (поступательная передача).



Согласно правилам, игрок с мячом в руках может выполнять не более двух шагов. Этим условием, а также законами биомеханики диктуются содержание, последовательность и ритмо-темпо-вые характеристики движений различных звеньев тела при выполнении данного приема техники игры.

По структуре работы верхних конечностей передачи мяча в дви­жении соответствуют технике одноименных передач с места, но выполняются в сочетании с ловлей мяча и двухшажным ритмом движения нижних конечностей.

Движения нижних конечностей по ритмо-темповым характе­ристикам аналогичны движениям при остановке двумя шагами, но ноги ставятся упруго на всю стопу без разворота носка: прямо по направлению движения.

Изучение передач в движении начинают с овладения встречной передачей, а затем осваивают поступательную.

Встречные передачи мяча в движении

**Обучение встречным передачам мяча в движении.**

1.   Объяснение и показ.

2.   Выполнение изучаемого способа передачи мяча в движении неподвижно стоящему игроку после двухшажного разбега с места, снимая мяч с кисти руки партнера, вытянутой в сторону;

3.   То же, но снимая мяч после передвижения ходьбой, а затем бегом.

4.        То же, но партнер при приближении игрока, выполняющего прием, слегка подбрасывают мяч вертикально вверх. 5. Выполнение ловли-передачи в движении, направляя мяч не- одвижно стоящему партнеру: мяч набрасывается набегающему

гроку в заранее указанную точку площадки, обозначенную линией разметки, набивным мячом и т. п.

4.   То же, но после встречной передачи партнера с отскоком от пола, выполненной с места по звуковому сигналу набегающего игрока.

4.   То же, но после встречной передачи партнера по навесной, а затем по прямой траектории.

4.   То же, что в упр. 6 и 7, но изменяя момент передачи мяча набегающему игроку и траекторию его полета.

4.   Выполнение изучаемого приема в целом при движении зани­мающихся из встречных колонн:

-      передачи с отскоком от пола при встречном перемещении игроков;

-      передачи по прямой траектории при встречном перемещении игроков.

1.       То же, но постоянно варьируя скоростями встречных пере мещений.

о БаскетГюл

5.      То же, что в упр. 9, но со сменой направления движения до или после выполнения приема: перемещения змейкой осуществ­ляются между переносными стойками, набивными мячами или неподвижно стоящими игроками.

6.      То же, что в упр. 9, но со сменой направления движения после передачи мяча при различных построениях занимающихся: в трех или четырех колоннах.

7.      Выполнение разновидностей встречных передач мяча в дви­жении в эстафетах и подвижных играх «Охота с мячом», «Запятнай мячом», «Салки и мяч» и т. п.

**Основные ошибки при выполнении встречных передач мяча в движении.**

1.  Несвоевременный выход на мяч.

2.           Остановка перед ловлей мяча или замедление скорости дви­жения в момент встречи с мячом.

3.  Отсутствие удлиненного шага при ловле мяча.

4.  При ловле мяча:

-            встреча мяча согнутыми руками у туловища или наблюдается гопытка обхвата мяча ладонями;

-   излишне закрепощены верхние конечности;

-   отсутствует уступающее движение после обхвата мяча пальцами.

5.          Сильно подняты плечи в момент замаха при передаче двумя зуками от груди, нерациональное расположение рук при передаче одной рукой, закрепощенные кисти.

6.          Скованность («зажатость») при обработке мяча и выполнении передачи.

7.  Рассогласование работы рук и ног:

-            ловля мяча на шаге разноименной ноги при передаче одной рукой;

? медленное, несвоевременное подготовительное движение: за­паздывание выноса мяча в и. п. для передачи;

- задержка мяча в и. п. для передачи, ведущая к запаздыванию выпуска мяча — пробежка.

2.   Выпуск мяча полусогнутыми руками (рукой) без скатывания его с кончиков пальцев и без сопровождающего движения кистями: мяч летит «вяло», без обратного вращения, не доходит до партнера.

3.   Слишком резкое выпрямление рук без учета дистанции до партнера или мячу придается поступательное вращение: мяч летит с запредельной скоростью и вращается в сторону партнера — неудобен для обработки.

4.     Постановка ног с носка: неустойчивое положение игрока, затрудняющее внесение коррективов в дальнейшие действия в случае неожиданной смены игровой ситуации (например, в усло­виях активного противодействия защитника требуется выполнить остановку с ловлей мяча, а не запланированную передачу в дви­жении) — большая вероятность совершения технической ошибки.

5.     Опущенное положение головы или глаз — потеря зрительного контроля над мячом при его ловле или за партнером при передаче.

Поступательные передачи мяча в движении

**Поступательная передача мяча в движении** между двумя или несколькими игроками по характеру работы верхних и нижних конечностей в основной фазе ничем не отличается от аналогичного способа встречной передачи в движении. Однако в и.п., в подготовительной и завершающей фазах имеются значительные различия, связанные с условиями выполнения составляющих при­ем движений.

В и. п. игрок, передвигаясь бегом, поворачивает туловище и го­лову в сторону полета мяча, а дальнюю от него руку вытягивает вперед-вверх как ориентир.

В*подготовительной фазе* баскетболист встречает мяч кистью вытянутой вперед руки на удлиненном шаге одноименной ноги (рис. 17) и одновременно с амортизационным тыльным разгиба­нием в лучезапястном суставе обхватывает его другой кистью, поворачивая при этом туловище по направлению движения. На втором шаге мяч за счет сгибания рук выносится в и. п. для непо­средственного выполнения передачи избранным способом.

В*основой фазе,* начинающейся с момента постановки ноги на втором шаге и начала очередного вышагивания, игрок производит быстрое разгибательное движение руками и направляет мяч в сторону находящегося впереди-сбоку партнера. Как ориентир ис­пользуется его дальняя от полета мяча рука.

*Завершающая фаза* характеризуется восстановлением устойчи­вого положения нападающего и продолжением бега. По окончании сопровождающего мяч движения кистями (кистью) баскетболист совершает несколько ускоренных шагов (короткий рывок) с активной работой рук, чтобы оказаться впереди передвигающегося с мячом партнера, и вновь вытягивает вперед-вверх для ориентира дальнюю от мяча руку, т.е. приходит в и.п. готовности для последующей ловли мяча.

**Обучение поступательным передачам мяча в движении.**

1. Объяснение и показ.

2.  Выполнение изучаемого способа поступательной передачи мяча с места на ориентир (вытянув вперед-вверх руку) стоящему впереди-сбоку партнеру.

3.  То же, но передача мяча игроку, начинающему движение: после ловли мяча он выполняет один из освоенных игровых при­емов или их сочетание (остановку, встречную передачу мяча в движении другому партнеру, ведение мяча, бросок мяча в движе­нии и т.п.).

4.  То же, но**в** сочетании с сопровождающим рывком игрока, выполнившего поступательную передачу мяча с места.

5.  То же, но изменяя дистанцию, на которую передается мяч, и скорость передвижения убегающего партнера.

6.  Поочередное выполнение приема одним или несколькими мячами группой игроков при их передвижении по кругу: передача мяча впереди бегущему партнеру.

7.  Выполнение поступательной передачи мяча в движении при параллельном перемещении вдоль площадки 2 — 3 игроков.

8.  То же, но с завершением атаки в противоположную корзину броском в движении или проходом-броском.

9.  То же, но на максимальной скорости и с установкой на ре­зультативное завершение перемещений с мячом.

10.  То же, но преодолевая пассивное, а затем активное сопро­тивление защитника на начальной или завершающей стадии атаки в ситуации численного преимущества нападающих: 2x1,3x1.

11.  Выполнение разновидностей поступательной передачи мяча в движении на максимальной скорости со сменой мест игроков в сочетании с другими изученными приемами техники игры: уп­ражнения стремительного нападения.

12.  То же, что в упр. 10 и 11, но в соревновании на самую результативную пару или тройку игроков.

**Организационно-методические указания.**

12.    К обучению поступательной передаче мяча в движении при­ступать после овладения ловлей мяча, летящего сбоку и сзади- сбоку, на месте и изучения встречной передачи мяча в движении.

12.    Начинать обучение с упражнений на месте в парах или в тройках: научить занимающихся попадать в цель — в вытянутую вперед-вверх руку партнера.

12.    Убегающему игроку, получающему поступательную передачу с места, ловлю мяча сочетать с выполнением других ранее изу­ченных приемов: разновидностей остановок, передач, ведения, бросков.

12.    При выполнении приема в движении по кругу изменять дис­танцию (от 2 до 4 м), скорость перемещений, направление дви­жения (по часовой стрелке или против), количество занимающихся и мячей в упражнении.

12.    При передвижениях вдоль площадки в тройках мяч постоянно передавать через среднего игрока; завершать взаимодействия игроков разновидностями бросков в корзину.

12.    После овладения правильной структурой движения вводить в упражнения защитника: вначале на ограниченных участках, а затем по всей площадке; постепенно увеличивать активность его сопротивления.

12.    Задания выполнять в условиях численного преимущества на­падающих; видоизменять численный состав игрового противобор­ства: 2x1,3x1,3x2 — в зависимости от подготовленности зани­мающихся.

12.Смену мест при передвижениях вдоль площадки в тройках производить рывком, двигаясь в направлении выполненной пере­дачи.

12.    При выполнении приема в движении:

-   поворотом головы контролировать полет мяча с момента вылета до касания его кончиками пальцев;

-   встречать мяч кистью руки вытянутой вперед-вверх, и мгно­венно подхватывать другой рукой;

-   для передачи одной рукой ловить мяч на шаге одноименной ноги; для передачи двумя руками — на шаге любой;

-   гасить скорость полета мяча уступающим движением прямой руки и поворотом туловища, а после обхвата мяча другой кистью — сгибанием рук к туловищу;

-   замах осуществлять быстро с момента постановки ноги на первом шаге;

-   выталкивающее мяч движение руками (рукой) начинать без пауз после выполнения второго шага, т. е. сразу же после выноса мяча в и. п. для передачи;

-   завершать передачу полным выпрямлением рук и сопровож­дением мяча кистями до окончания очередного вышагивания (до касания площадки ногой на третьем шаге) без пробежки;

-   мяч выпускать через указательные пальцы (палец), направляя его на ориентир (вытянутую руку партнера);

-   при параллельном движении игроков после выпуска мяча ус­корить движение и вытянуть дальнюю от мяча руку как ориентир;

-   добиваться точного выполнения разновидностей поступатель­ных передач в движении в сочетании с результативным заверше­нием скоростных перемещений.

**Основные ошибки при выполнении поступательных передач мяча в движении.**

1. При*ловле мяча:*

-   игрок не вытягивает руку вперед-вверх как ориентир для партнера или не контролирует полет мяча поворотом головы;

-   сильно повернуто туловище в сторону партнера, передающего мяч: игрок ловит его, снижая скорость передвижения или оста­навливаясь;

-   нет уступающего, амортизационного движения рукой при встре­че с мячом или другая рука не участвует в ловле: создается угроза потери мяча;

-   опущенные голова или глаза после ловли мяча: игрок не кон­тролирует взглядом или периферическим зрением расположение партнеров и защитников — создаются предпосылки для неточной передачи или пробежки;

-   рассогласованная работа верхних и нижних конечностей: ловля мяча на шаге разноименной ноги при подготовке передачи мяча одной рукой.

2. При*передаче мяча:*

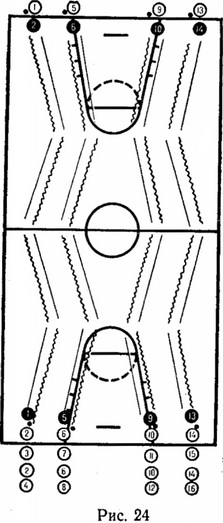
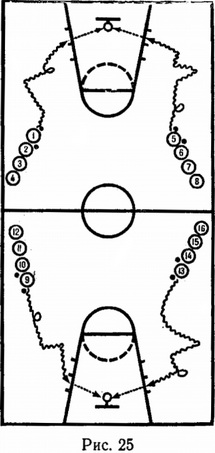
6.не учитывается скорость движения партнера: слишком силь­ная или слабая передача, ведущая к потере мяча (мяч «не додают» или «передают»);

7.типичные ошибки в технике выполнения избранного способа передачи (см. «Передачи мяча на месте»);

после выполнения передачи мяча игрок замедляет или пре­кращает движение, т. е. оказывается позади партнера с мячом: нет условий для развития и успешного завершения атаки при проти­водействии соперника.

**Практическое занятие. «Ведение мяча с сопротивлением»**

**Ведение с изменением темпа и с сопротивлением** (рис. 24). Игроки выстраиваются в четыре колонны так же, как в предыдущем упражнении. Первый игрок выступает в роли защитника, второй — в роли дриблера. Дриблер ведет мяч с сопротивлением защитника, но не пытается обойти его, а просто укрывает мяч. По свистку дриблер останавливается, продолжая ведение на месте и укрывая мяч, затем переводит мяч на другую руку и ведет его до следующего свистка. Тренер должен дать сигнал свистком 3—4 раза во время ведения от одного конца площадки до другого, останавливая игроков у ближней линии штрафного броска, в середине площадки, у дальней линии штрафного броска и на дальней лицевой линии. При каждой остановке дриблер переводит мяч на другую руку и меняет направление движения. На дальней лицевой линии игроки меняются ролями.  
В этом упражнении игроки обучаются контролирующему ведению мяча и остановкам в различных частях площадки. Защитники учатся возвращаться в выгодную позицию, если они потеряли ее в результате действий дриблера. Тренеры обращают внимание на правильную стойку при ведении, на низкий (контролирующий) дриблинг и на правильное перемещение защитника. Если защитник сможет остановить дриблера, тот должен продолжить ведение на месте, а затем снова попытаться пройти вперед, когда свисток разрешит продолжение движения остальным игрокам.

**Практическое занятие. «Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением.»**

**Передача двумя руками.** Самой распространенной и надежной передачей мяча, обеспечивающей большую точность и быстроту, является передача двумя руками от груди.  
Эта передача может одинаково хорошо осуществляться о землю, в прыжке, от груди, из-за головы, с места и в движении. Передача двумя руками дает неограниченные возможности игроку маневрировать и использовать ложные движения, маскирующие его замысел. Эта передача может считаться основным техническим приемом в баскетболе, так как отвечает всем требованиям быстроты, точности и маневренности.  
При соответствующей тренировке дальность передачи при достаточной скорости полета мяча может быть до 12—15 м.  
Передача двумя руками от груди выполняется кистями, так называемая «кистевая» передача, или сочетанием работы кистей с выпрямлением рук.   
При передаче мяча кистями сначала делается замах, т. е. наклон кистей вниз, затем — резкое выпрямление их в исходное положение с толчковым движением всех пальцев

Для увеличения скорости и дальности полета мяча при передаче двумя руками замах делается более сильным: сгибаются руки в локтевом суставе, мяч подтягивается к груди, затем руки резко выпрямляются вместе с выпрямлением кистей и толчком (сопровождения) пальцев. Еще большую скорость полета мячу дает небольшой толчковый наклон туловища вперед вместе с шагом.  
**Передача одной рукой.** Передача одной рукой применяется давно. Эта передача во всех ее разновидностях — от плеча, снизу, сбоку и т. п. употребляется в основном для длинных передач. Она обеспечивает большую скорость полета мяча.  
Передачу одной рукой можно с успехом использовать как окончание передачи двумя руками. Начиная передачу двумя руками, баскетболист в последний момент переносит мяч на кисть одной руки (правой или левой) и движением кисти посылает его в любую сторону (вправо, влево, назад). Успех передачи зависит от первоначального движения обеих рук и неожиданности изменения направления в самый последней момент.  
Передача одной рукой в прыжке применяется в ложных атаках и в многих комбинациях. Часто игрок, поймав мяч, в единоборстве с противником не имеет возможности свободно сделать передачу двумя руками. Тогда он, переложив мяч на одну дальнюю от противника руку, посылает его партнеру.  
Передачи одной рукой очень удобно применять, замаскировав их какими-либо ложными движениями туловища, рук, головы, ног и т. п., дезориентирующими противника.  
Передача одной рукой от плеча является самой распространенной. При ее выполнении баскетболист ставит полусогнутые ноги на ширину плеч (тяжесть тела распределяется на две ноги), кисть руки с мячом находится на высоте плеча Резким рывком разгибая руку в направлении передачи, игрок выпускает мяч. Выпрямление руки оканчивается сопровождающим толчком кисти. Усиление силы броска достигается резким поворотом туловища по направлению движения.

Выпрямление руки, заключительный толчок кисти и разворот туловища вполне достаточны для очень сильной передачи. При тренировке нужно это использовать полностью и избегать дополнительного замаха выпрямлением назад руки с мячом.  
**Передача мяча снизу**. Мяч лежит на кисти одной руки с широко расставленными пальцами и немного прикасается к предплечью.  
Передача производится резким (коротким) движением руки вперед или в сторону с заключительным толчком пальцев кисти. Дополнительного замаха отведением руки назад нужно избегать. Заключительный толчок кистью позволяет в самый последний момент перед выпуском мяча изменить направление передачи в любую сторону.  
Передачу одной рукой снизу можно применять после ведения мяча. В этом случае мяч после отскока не берется в руки, а одной рукой (как теннисной ракетой) посылается в нужном направлении

**Передача одной рукой из-за спины.** Исходное положение — как и при передаче двумя руками. При приближении противника мяч перекладывается на кисть правой или левой руки и отводится назад, за спиной. Резким движением только кисти рук мяч направляется партнеру. При отведении руки с мячом назад баскетболист немного прогибается в пояснице. Умело применяя передачу из-за спины, можно послать мяч не только в сторону, но и вперед.

**Практическое занятие. « Ведение мяча с сопротивлением»**

*Ведение мяча*—*прием техники нападения, позволяющий баскет­болисту маневрировать с мячом по площадке с большим диапазоном скоростей и направлений движения*(рис. 18). Целесообразность при­менения ведения мяча диктуется конкретной игровой ситуацией и определяется необходимостью:

* организации стремительной контратаки или преодоления прес­синга после овладения мячом на своей половине площадки;
* ухода от плотной опеки защитника с целью создания усло­вий для завершения атаки (проход-бросок или проход-«откид-ка»);
* постановки заслона при взаимодействии с партнером для выведения его на бросок или для длительного контроля над мя­чом при игре на удержание счета.

В и. п. игрок после овладения мячом находится в стойке напада­ющего с тройной угрозой или в стойке для начала ведения: для ведения правой рукой — правая нога сзади, для ведения левой — левая сзади. Масса тела при этом равномерно распределена на обе ноги. Пятка опорной ноги или пятки обеих ног, если каждая **из**них может быть использована как опорная, незначительно подня­ты над площадкой. Плечи, колени и пальцы стопы впередистоя-

щей ноги (или двух ног в параллельной стойке) расположены в одной вертикальной плоскости. Спина слегка округлена. Руки со­гнуты и удерживают мяч на уровне груди или пояса: кисть даль­ней от соперника руки располагается сзади-сверху на мяче, она контролирует его положение и готова начать ведение, другая кисть поддерживает мяч сбоку. Мяч укрывается в сторону дальней от соперника (сзадистоящей) ноги: локти согнуты и опущены вниз, а локоть рабочей руки, готовой начать ведение мяча, отведен на­зад вдоль туловища. Голова поднята, взгляд направлен вперед.

Перед началом ведения баскетболист может находиться и в движении для овладения мячом.

*Подготовительная фаза*непродолжительна по времени и за­ключается в выносе мяча кратчайшим путем для удара в пол.

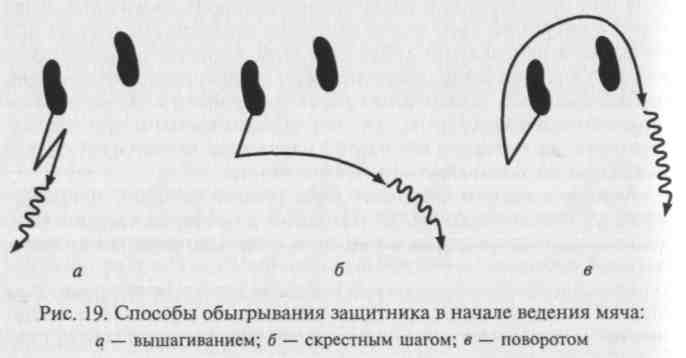
*Основная фаза*начинается с момента выпуска мяча и отрыва опорной ноги (начала перемещения) и состоит из повторного выталкивания мяча (непосредственно ведения) и перемещения без него. Непосредственно ведение осуществляется по­следовательными толчками мяча вперед-вниз одной рукой или поочередно правой и левой. Игрок контактирует с мячом только свободно расставленными в стороны пальцами, но не ладонью. Мяч посылается в площадку несколько в сторону от одноимен­ной с ведущей рукой ступни за счет уступающе-преодолевающей работы в лучезапястном и локтевом суставах. Перемещаясь без мяча между очередными его касаниями, баскетболист может совершать неограниченное количество шагов, но не теряя при этом контро­ля над ним и не задерживая его.

В *завершающей фазе*игрок, прекращая ведение, переходит**к**выполнению другого технического приема.

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

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

***Ведение с низким отскоком мяча (низкое ведение),***напротив, используется, если защитник находится в непосредственной бли­зости и существует угроза выбивания мяча. Соответственно напа­дающий осуществляет активное укрывание мяча за счет поворота туловища в направлении мяча и выставления в сторону руки, сво­бодной от ведения. Высота отскока снижается в результате сгиба­ния ног и незначительного наклона туловища вперед. Степень сни-

http://www.studfiles.ru/html/2706/479/html_vENpZ2Tpno.Vtmz/htmlconvd-UbPRdC_html_m56741a77.gif

жения высоты отскока мяча зависит от характера противодействия и индивидуальных особенностей техники игрока. Мяч может жестко встречаться на уровне колен или еще ниже (у самого пола). *Чем ниже высота отскока, тем продолжительнее, а значит, и надежнее контроль дриблера над мячом.*

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

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

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

Кроме перечисленных вариантов ведения мяча существует не­сколько способов обыгрывания (обводки) защитника в начале ве­дения (рис. 19) и по ходу выполнения приема в движении (изменени­ем высоты отскока, направлений или скорости движения; перево­дом мяча перед собой, за спиной, между ногами или с поворотом).

При обучении ведению мяча следует стремиться к тому, чтобы занимающиеся хорошо овладели разновидностями дриблинга пооче­редно правой и левой рукой без зрительного контроля над мячом

**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. «Попеременный четырехшажный ход»**

Этот ход применяется на равнине и подъемах малой крутизны, когда нецелесообразно применять попеременный двухшажный и одновременные ходы из-за плохой опоры для палок (кусты, глубокий рыхлый снег).

Цикл движений в попеременном четырехшажном ходе состоит из четырех скользящих шагов и двух попеременных толчков палками, выполняемых на два последних шага. На первые два шага палки поочередно выносятся вперед. Скользящие шаги в цикле выполняются так же, как в попеременном двухшажном, разница лишь в том, что два последних шага несколько длиннее, чем первые, так как они совпадают с отталкиванием палками.

*Цикл движений в попеременном четырехшажном ходе*

1. На первый шаг правой ноги левая закончила отталкивание, вперед выносится левая рука с палкой. Лыжник переходит к скольжению на правой лыже.

2-3. На второй шаг (левой) вперед выносится правая рука с палкой кольцом назад, а левая выводится кольцом вперед.

4. При скольжении на левой лыже правая палка выводится кольцом вперед.

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

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

8-9. С последним (четвертым) шагом левой правая палка ставится на снег и правая рука выполняет отталкивание,

10. Закончен толчок правой рукой, начинается шаг правой и вынос левой руки с палкой, и цикл повторяется.

Обучение этому ходу начинается с образцового показа на различных скоростях и объяснения его техники.

Иногда в классе остается несколько учеников, которые не могут сразу освоить согласованность в работе рук и ног. В этом случае можно применить раздельный метод (на счёт):

Раз - шаг правой в положение одноопорного скольжения;

два - шаг левой ногой и вынос вперед правой палки;

три - шаг правой ногой вперед и постановка левой палки на снег;

«и» - толчок левой палкой;

четыре - шаг левой ногой, на снег ставится правая палка;

«и» - толчок правой палкой.

При передвижении на лыжах в зависимости от условий скольжения, рельефа местности и степени утомления из-за однообразной работы необходимо периодически менять лыжные ходы.

**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. «Одновременный одношажный ход»**

Это новый способ передвижения, который изучается в 5 классе. Цикл хода состоит из одного скользящего шага и одновременного толчка палками с последующим скольжением на обеих лыжах.

После попеременного двухшажного хода этот способ - один из наиболее часто применяемых. Он позволяет развивать очень высокую скорость передвижения.

Выполняется следующим образом:

1. После окончания толчка руками лыжник скользит на двух лыжах.
2. Медленно выпрямляясь, лыжник выносит палки вперед.
3. Предварительно перенеся вес тела на левую ногу, лыжник выполняет толчок правой ногой одновременно с постановкой палок на снег.
4. В момент окончания толчка ногой начинается отталкивание руками, которое выполняется так же, как и в других одновременных ходах.

5-6. Лыжник скользит на правой лыже, продолжая толчок руками. Левая нога активным маховым движением выносится вперед и приставляется к опорной ноге в момент окончания толчка руками.

7. Толчок руками закончен, лыжник скользит на двух лыжах.

Цикл движений повторяется.

При обучении этому ходу встречаются специфические трудности, заключающиеся в согласованности работы рук и ног. Овладеть согласованностью движений помогает выполнение хода под команду учителя: «Вынос!» (палок), «Шаг!», «Толчок!».

Можно проводить обучение на счёт:

раз - выносятся вперед палки;

два - шаг с толчком другой ногой и с одновременной постановкой палок на снег;

три - толчок палками и приставление ноги.

Удобнее вести обучение на местности, имеющей пологий уклон.

При обучении этому ходу встречаются ошибки, аналогичные ошибкам одновременного двухшажного хода (исключая связанные со вторым шагом).

**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.

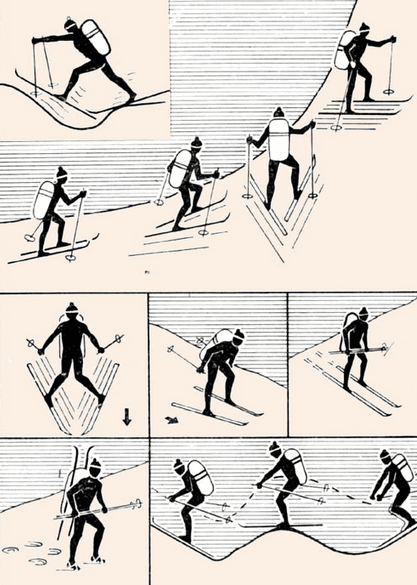
Фаза 2 скольжение на левой лыже с отталкиванием левой ногой и правой рукой начинается с выведения маховой (правой) ноги вперед-в сторону и заканчивается отрывом правой палки от опоры.  Когда в результате активного движения маховой (правой) ноги вперед-в сторону стопы лыжника максимально сближаются, он 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.

**Практическое занятие. «Техника преодоления подъемов»**

Техника преодоления подъемов



Обычно подъемы составляют до ‘/з дистанции и преодолеваются скользящим, ступающим, беговым шагом, «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой» и коньковыми ходами. Выбор способа преодоления зависит от крутизны подъема, качества смазки лыж, тренированности и технической подготовленности лыжника. Подъемы преодолевают прямо, наискось, зигзагом.

При преодолении подъемов действует скатывающая сила, рассчитываемая по формуле Fскат = Psina где Р масса лыжника, a — крутизна подъема. Лыжник массой 70 кг, идя на подъем крутизной 5°, должен преодолеть силу сопротивления движению (Fскат), равную почти 5 кг, при крутизне подъема 10°до 12 кг, 15° до 18 кг. На подъеме сила давления лыжника на опору меньше, чем на равнине, и определяется она по формуле N=Pcosa. Чем круче подъем, тем меньше сила трения. Однако и время скольжения лыж уменьшается и при определенной крутизне лыжник вообще переходит на ступающий шаг.

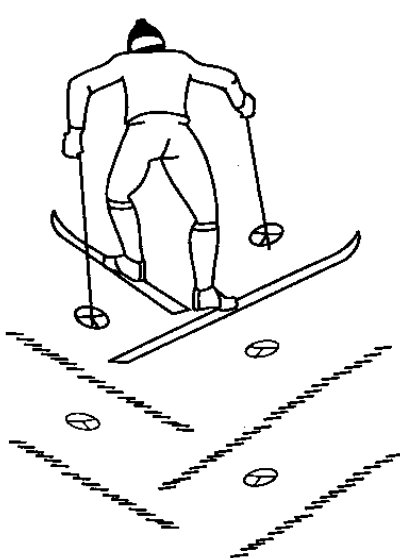
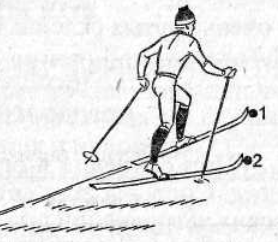
Поэтому с уменьшением силы трения лыж скорость передвижения лыжника на подъеме существенно не увеличивается, а прочность сцепления лыж со снегом уменьшается и лыжнику становится труднее отталкиваться ногами. Поэтому он укорачивает шаг, отталкивается ногой под большим углом и энергичнее работает руками. При одном и том же коэффициенте сцепления (Ксц) лыж со снегом угол окончания отталкивания ногой возрастает на столько, на сколько увеличивается крутизна подъема. Если при коэффициенте сцепления 0,4 на равнине лыжник может закончить отталкивание ногой под углом 68°, то на подъеме крутизной 5° минимальный угол отталкивания ногой будет 73° на подъеме 10° -78°.

При переходе с равнины на подъем лыжник до определенного момента продолжает сохранять фазовую структуру скользящего шага. С увеличением крутизны подъема сокращается фаза свободного скольжения. Квалифицированные лыжники способны сохранять свободное скольжение на подъемах крутизной до 5°, а на более крутых подъемах они переходят на скользящий шаг. Отличительная особенность его отсутствие свободного скольжения.

В момент окончания отталкивания ногой лыжник ставит одноименную палку на снег. П. ц. м. т. лыжника при этом смешена на пятку опорной ноги. Энергично работая туловищем и рукой, он скользит на лыже, а голень опорной ноги незначительно отклоняет назад. С остановкой лыжи опорную ногу гонщик начинает сгибать в голеностопном и коленных суставах, а маховая нога находится сзади опорной. Лыжа останавливается до выпада. Стояние лыжи до выпада фаза, которого нет при ходьбе на равнине. Чтобы достичь оптимально высокой скорости при передвижении скользящим шагом, надо не втягивать скольжение лыжи при отталкивании рукой и максимально сокращать фазу стояния лыжи до выпада. Если крутизна подъема более 10°, скользить на лыжах нецелесообразно и лыжники переходят на способ подъема ступающим шагом.

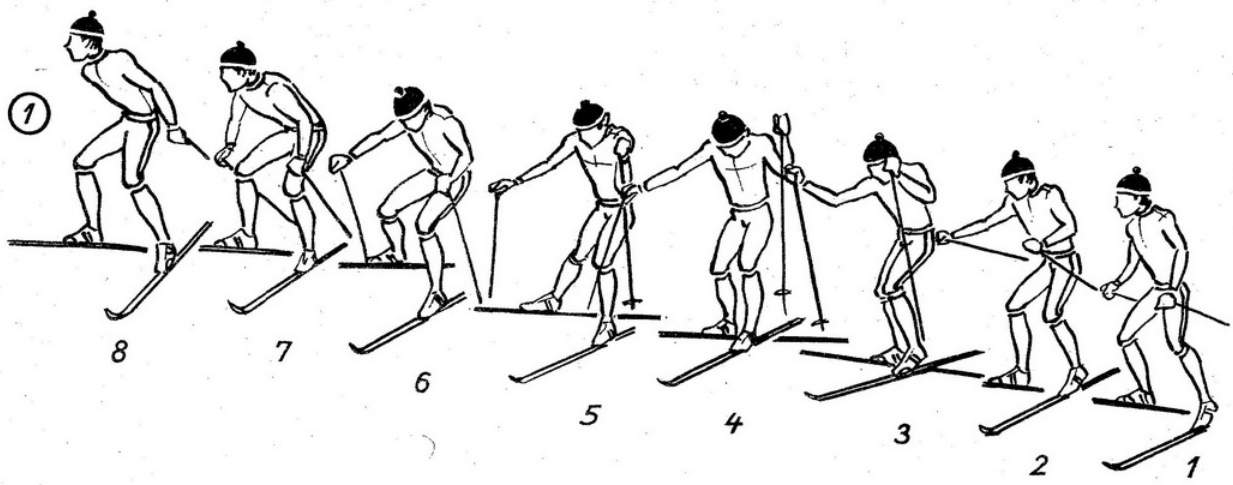
При передвижении ступающим шагом лыжник поочередно отталкивается ногами и руками. С окончанием отталкивания одной ногой он сразу же переносит массу тела на другую ногу. Лыжа при этом не скользит. Гонщик ставит палку на опору до окончания отталкивания одноименной ногой и противоположной рукой (фазы свободного скольжения нет). Таким образом, он опирается одновременно на обе палки.

Поэтому задача отталкивания руками перенос массы тела лыжника вперед на опору. При передвижении ступающим шагом лыжник делает перекат через согнутую ногу. не разгибая ее при махе. С началом выпада лыжник продолжает сгибать опорную ногу, а сильнейшие лыжники, как правило, сразу начинают разгибать ее в тазобедренном и коленном суставах, т. е. отталкиваться. Крутые короткие подъемы (крутизной 15° и больше) лыжники преодолевают беговым шагом. При этом шаге все фазы скольжения сменяются фазой полета. С момента постановки палки масса тела перемещается на маховую ногу. Далее следует стояние лыжи до выпада. Хорошо подготовленные лыжники начинают выпад одновременно с выпрямлением опорной ноги, а иногда н раньше. Подъем они преодолевают на сильно согнутых в коленях ногах. Темп при беговом шаге 70 циклов в 1 мин.

При преодолении подъемов наискось применяется подъем «полуелочкой». Лыжа, расположенная выше, скользит в направлении движения, а носок нижней лыжи отводится в сторону. Угол постановки нижней лыжи зависит от крутизны подъема и условий скольжения Руки лыжника работают поочередно. Подъем «елочкой» применяется при преодолении подъемов прямо. При этом способе подъема носки лыж разводятся в стороны в направлении движения, и, чтобы улучшить сцепление со снегом, гонщик закантовывает лыжи на внутренние ребра. Чем круче подъем, тем больше разводятся носки лыж.

При подъеме «елочкой» лыжи не скользят, а ноги к руки гонщика работают поочередно. Подъем «лесенкой» на соревнованиях лыжников не применяется. Чтобы подняться «лесенкой», надо встать левым или правым боком к подъему, поставить лыжи на верхние канты и подниматься приставными шагами. Если лыжник преодолевает подъем, повернувшись к нему правым боком, то он отталкивается левой рукой, одновременно разгибая левую ногу, а правую ногу отводит от левой. С постановкой правой лыжи и палки на снег левая нога приставляется к правой и т. д. Техника преодоления подъемов коньковыми способами: одновременными одношажным, двухшажным и попеременным основана на отталкивании скользящим упором.

Структура движений одновременного двухшажного хода при преодолении подъемов.



Фаза 1 свободное одноопорное скольжение на левой лыже длится с окончания отталкивания правой ногой до выведения маховой {правой) ноги вперед-в сторону и начала разгибания левой ноги. Продолжительность фазы 0,200,45 с. Опорная (левая) нога в начале свободного одноопорного скольжения сильно согнута: в коленном суставепод углом 110-115 °, тазобедренном под углом до 90-95 °. Туловище лыжника наклонено к горизонту под углом 45-52 Во время скольжения на плоско поставленной левой лыже под углом 16-22° к направлению движения лыжник плавно разгибает опорную ногу в коленном суставе на 30-35 °, в тазобедренномна 45-50°, туловище выпрямляет на 8-10°. Разгибание опорной (левой) ноги позволяет значительно уменьшить статическое напряжение мышц этой ноги при скольжении. Выполнив подготовительные движения, лыжник перемешает п. ц. м. т. из положения сзади-сбоку по отношению к опоре на переднюю часть стопы и группируется, чтобы эффективно оттолкнуться ногой. При этом он сгибает опорную ногу в голеностопном суставе на 811 °.

Фаза 2 одноопорное скольжение на левой лыже с одновременным отталкиванием левой ногой начинается с отведения маховой (правой) ноги вперед-в сторону и продолжается до постановки левой палки на опору. Длительность фазы0,120.22 с. После подготовительных движений в предыдущей фазе лыжник выполняет технические действия, способствующие увеличению скорости. Отталкивается он, активно разгибая левую ногу в коленном и тазобедренном суставах. Пятка стопы при этом прижата к лыже. Правой ногой лыжник делает энергичный мах вперед с отведением. Вынос левой руки вперед-вверх и сгибание ее в локтевом суставе под углом 90-100 он заканчивает с постановкой палки на снег почти под прямым углом. Правая рука его, несколько отставая от левой, продолжает движение вперед-вверх.

Фаза 3 скольжение с отталкиванием левой ногой и руками начинается с постановки левой палки на опору и заканчивается отрывом левой лыжи от снега. Продолжительность фазы 0,03-0,18 с. В начале фазы лыжник скользит на левой лыже и отталкивается левыми ногой к рукой. На пологих подъемах левая палка и правая лыжа одновременно ставятся на снег. С середины этой фазы лыжник начинает скользить на двух лыжах (двухопорное скольжение) и продолжает отталкиваться левой ногой и одноименной рукой.

С перемещением массы тела с левой (толчковой) ноги на правую (опорную) ногу возникают благоприятные условия для эффективного завершения отталкивания: уменьшается вертикальная сила отталкивания и снижается нагрузка на мышцы, удерживающие массу тела на толчковой ноге, поскольку значительная часть массы тела переносится с толчковой ноги на опорную и создается возможность быстрого отталкивания. Заканчивается отталкивание левой ногой разгибанием ее преимущественно в голеностопном суставе, масса тела при этом переносится на опорную (правую) ногу. согнутую в коленном суставе под углом 114-120°, в тазобедренном под углом 96-108°. Туловище лыжника наклонено в этот момент под углом 38-45 °

Фаза 4 скольжение на правой лыже с одновременным отталкиванием руками начинается с отрыва левой лыжи от снега и продолжается до выведения маховой (левой) ноги вперед-в сторону. Длительность фазы 0,180,34 с. Лыжник продолжает активно наклонять туловище и разгибать руки в плечевых и локтевых суставах. При отталкивании руками он подседает на опорной ноге, сгибая ее в коленном суставе до 103-108°, в тазобедренном до 85-93°. Благодаря этому уменьшается давление массы тела на скользящую лыжу и облегчается отталкивание руками. Во время скольжения на правой лыже гонщик подтягивает левую ногу к опорной, сгибая ее в коленном суставе. Проекция центра массы тела лыжника из положения сзади-сбоку по отношению к опоре перемещается на переднюю часть стопы. Голень при этом наклоняется вперед на 8-10°. Перед отталкиванием лыжник группируется.

Фаза 5 скольжение на правой лыже с отталкиванием правой ногой и руками начинается с выведения левой ноги вперед-в сторону и разгибания опорной (правой) ноги и заканчивается отрывом правой палки от опоры. Продолжительность фазы 0,090.16 с. При скольжении на правой лыже гонщик активным движением левой ноги вперед-в сторону начинает отталкиваться правой ногой. разгибая ее в коленном и тазобедренном суставах, И заканчивает отталкивание левой рукой. Далее он скользит на правой лыже, отталкиваясь правой ногой и правой рукой, и продолжает активный вынос-отведение левой (маховой) ноги. Левая рука после отрыва палки от снега движется назад, а правая рука заканчивает отталкивание в этой фазе.

Фаза 6 скольжение и отталкивание правой ногой начинается с отрыва правой палки от опоры и заканчивается отрывом правой лыжи от снега. Продолжительность фазыb0,120,18 с. В начале фазы гонщик скользит на правой лыже и отталкивается правой ногой, разгибая ее в коленном и тазобедренном суставах. Туловище он начинает выпрямлять. Продолжая вынос-отведение левой ноги, лыжник ставит левую лыжу на снег под углом 16-22° к направлению движения, а руки его заканчивают движение назад-вверх. Затем гонщик движется на двух лыжах, отталкиваясь правой ногой. Угол отталкивания зависит от положения опорной ноги. Чем больше она согнута, тем меньше угол отталкивания и больше горизонтальная составляющая сила толчка, однако и мышечное напряжение возрастает. Удержание массы тела на согнутых в оптимальных пределах опорной ноге обеспечивает эффективность отталкивания.

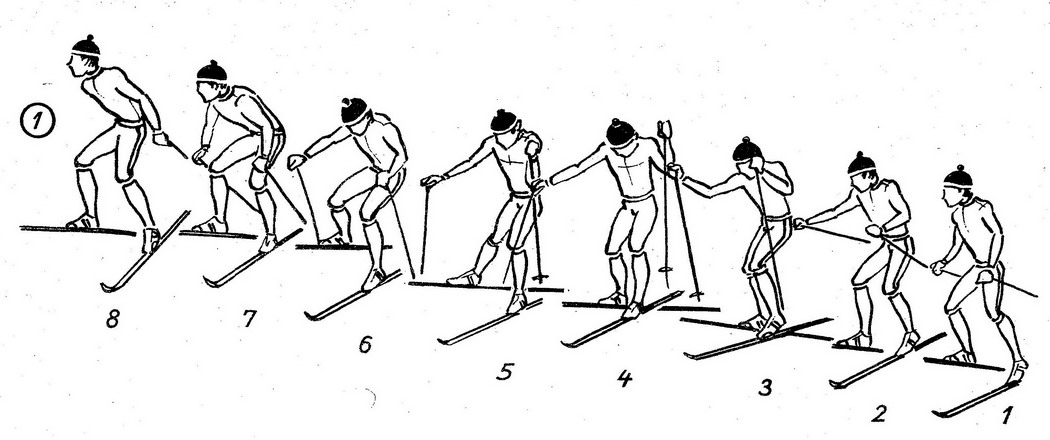
**Практическое занятие. «Совершенствование техники конькового хода»**

Совершенствование техники конькового хода.

**Практическое занятие. «Одновременный двухшажный коньковый ход»**

## Техника и цикл одновременного двухшажного конькового хода.

Цикл одновременного двухшажного конькового хода состоит из двух направленных вперед в сторону шагов и одного одновременного отталкивания палками. На рис. 1 лыжник идет в пологий подъем одновременным двухшажным коньковым ходом. Он закончил толчок левой ногой, руки начинают вынос палок вперед, туловище выпрямляется, масса тела переносится на правую лыжу (рис. 1.1) левая нога подносится к правой, продолжается вынос палок, начинается скользящее отталкивание правой ногой при сведенных пятках маховой и толчковой ног (рис. 1. 2). начинается шаг левой (рис. 1. 3). Лыжник заканчивает отталкивание правой ногой под углом в сторону, делает шаг левой и скользит на левой лыже, палки выносятся вперед и ставятся на снег (рис. 1, 4). После сильного отталкивания палками. И скольжения на левой лыже (рис. 1.5) правая нога слегка поднимается над снегом и подносится к левой (рис. 1, 6). Сразу же проводится толчок левой ногой скользящим жимовым движением в сторону-вперед. Продолжается мощное одновременное отталкивание палками, усиленное наклоном туловища (рис. 1, 7). Правую лыжу гонщик ставит на



снег скользящим движением, развернув ее носком в сторону на внутреннее ребро. Чем круче подъем, тем шире разворачивается носок лыжи (рис. 1, 8). Продолжается шаг правой ногой. С окончанием толчка палками и полным выпрямлением толчковой левой ноги заканчивается цикл хода и начинается новый.  
Таким образом, на первый скользящий шаг приходится вынос палок вперед, на второй — отталкивание руками. Первый скользящий шаг короче второго. Так что двухшажный коньковый ход несколько асимметричен. При выносе палок вперед та рука, которая выносит палку со стороны выходящей вперед ноги, поднимается выше. Это не является ошибкой.

## Разучивание техники одновременного двухшажного конькового хода

Разучивание одновременного двухшажного конькового хода лучше начинать без палок. Выбирается ровная укатанная площадка. Лыжники катаются на лыжах, как на коньках— стараясь разворачивать лыжи носками в стороны. Отталкиваться нужно то одной, то другой ногой, внутренним ребром скользящей в сторону лыжи,  
стараясь полностью разгибать толчковую ногу в колене и больше скользить на другой — опорной. Важно следить за тем, чтобы при начале отталкивания пятки маховой и толчковой ног были сведены и новый скользящий шаг начинался из этого положения. Широкое разведение ступней перед началом толчка —грубая ошибка.

### Увеличение длины шага

Для увеличения длины скользящих шагов и отработки проката на лыже лучше передвигаться под небольшой уклон. Освоив коньковый ход без палок, следует повторить одновременный бесшажный ход, а затем постараться соединить эти упражнения: вместе с одним коньковым отталкиванием ногой делается сильное одновременное отталкивание палками, а вместе с другим — их вынос. Так намечается согласование движений в ходе. Далее, продолжая отрабатывать согласование движений, добиваются сильного отталкивания палками с наклоном и нажимом на них туловищем. Постепенно увеличивается длина проката на каждой лыже, палки ставятся на снег более активно и штыри разводятся шире, чем в классических ходах. Однако кисти рук не следует разводить шире плеч.

**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. «Повороты в движении. Перестроение.»**

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. «Повороты в движении. Перестроение»**

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

*юноши*

 Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине. Подъём переворотом. 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»**

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

*юноши*

 Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине. Подъём переворотом. 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»**

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

*юноши*

 Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине. Подъём переворотом. Развитие силы.

Опорный прыжок (конь в длину, высота 115-120см).

*девушки*

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

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

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

*юноши*

 Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине. Подъём переворотом. Развитие силы.

Опорный прыжок (конь в длину, высота 115-120см).

*девушки*

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

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

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

*юноши*

Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине. Подъём переворотом. Развитие силы.

Опорный прыжок (конь в длину, высота 115-120см).

*девушки*

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

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

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

*юноши*

Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине. Подъём переворотом. Развитие силы.

Опорный прыжок (конь в длину, высота 115-120см).

*девушки*

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

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

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

*юноши*

Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине. Подъём переворотом. Развитие силы.

*девушки*

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

**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. «Упражнения с гирями»**

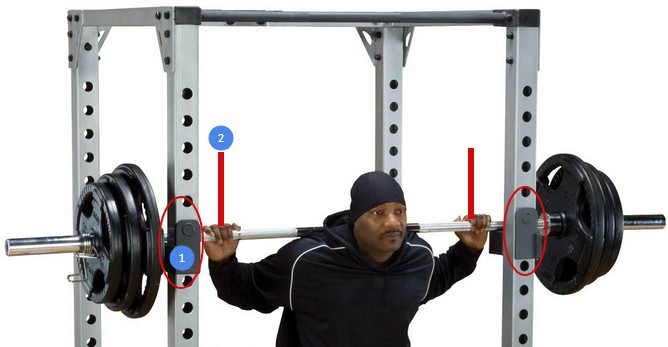
Упражнения с гирями для основных групп мышц

**Практическое занятие. «Штанга»**

Приседания со штангой

**№1. Установка грифа и расположение рук.**

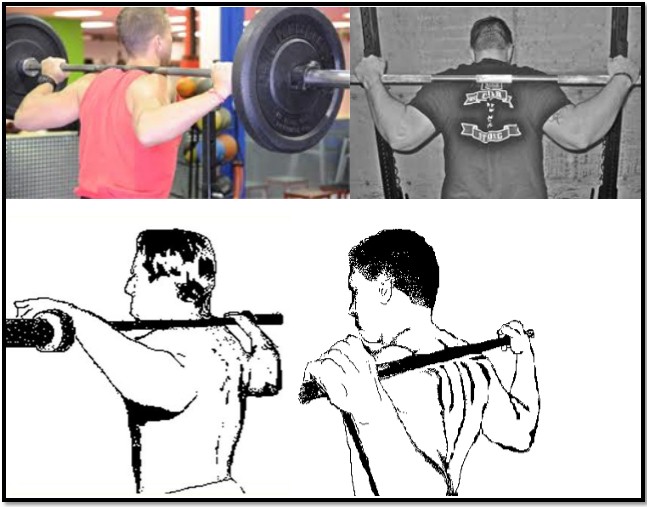
Приседания можно выполнять, снимая штангу со стоек или в силовой раме с регулируемыми подножками. Разберем второй вариант. Перед тем, как положить штангу на подножки, необходимо отрегулировать высоту их установки. Последняя должна быть такой, чтобы Вам не пришлось тянуться к грифу и вставать на носки. Установите подножки чуть ниже уровня плеч (чтобы можно было подлезть снизу под гриф, **1**) и закрепите вентилями. После установки грифа определитесь с положением рук — их шириной хвата (**2**). Если у Вас короткие рычаги (конечности рук/ног), используйте хват чуть уже ширины плеч, в противном случае возьмитесь шире.



Чтобы не испытывать дискомфорта от “давки” штанги на шею, оберните гриф полотенцем.

**№2. Расположение грифа.**

Гриф штанги можно расположить высоко – чуть ниже шеи или низко – на нижней части трапеций.



Здесь нет универсального правила, и каждый подбирает что-то свое, обычно это золотая середина – на плечах. Чтобы гриф комфортно лег на спину, необходимо сначала создать специальную удерживающую подушку путем сжатия лопаток вместе.

**№3. Положение ступней.**

Положение ног является ключевым, поскольку это даст Вам стабильную толчковую базу (точку опоры) и надлежащее движение снаряда в соответствии с правильной механикой. Позиция ног также индивидуальна и может меняться от человека к человеку. В общих чертах основные постулаты такие: пятка должна находиться под плечами, стопы слегка разведены в стороны. Вы должны найти такие положение стоп, при котором не происходит никакого завала, и Вы можете комфортно/достаточно глубоко присесть.

**Самостоятельная работа.**

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



**№4. Положение шеи и глаз.**

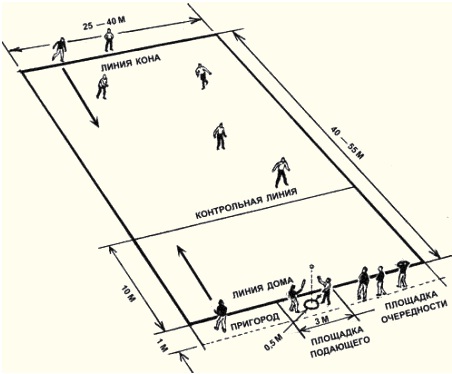
Эти два элемента следуют друг за другом. Как только Вы опустите глаза вниз, так и шея уйдет вслед за ней. Поэтому взгляд необходимо направлять в одну точку на горизонте. Многие тренеры говорят, что нужно смотреть вверх, однако такое положение негативно сказывается на шейном отделе позвоночника.

**Практическое занятие. «Лапта»**

### КЛАССИЧЕСКИЕ ПРАВИЛА ЛАПТЫ

**ВВЕДЕНИЕ**

В лапту играют две команды, каждая из которых состоит из пяти человек. Одна команда находится в поле, она является защищающейся, вторая – на линии города, она атакующая. Задача игроков атакующей команды, после выполненного удара битой по мячу, постараться перебежать через поле. Задача защищающейся команды – подобрать или поймать мяч и попасть им (осалить) игроков атаки, находящихся в поле. Игрок атаки, совершивший перебежку через все поле и вернувшийся назад, приносит своей команде 2 очка. Игрок защиты, поймавший мяч с лета, приносит своей команде 1 очко. Игра длится четыре тайма по 15 минут. Победителем является та команда, которая наберет больше очков.

[](http://www.garden-sport.ru/wp-content/uploads/2011/06/lapta.jpg)

**ПЛОЩАДКА**

Игровая площадка представляет собой прямоугольную площадку. Размеры площадки, в зависимости от ранга соревнований и условий проведения соревнований составляют: ширина – 15-55 м, длина – 25-40 м. Размеры измеряются по внешней линии, ограничивающей поле.

Комментарий. Соревнования могут проходить на площадке с искусственным покрытием, так и на травяном или земляном покрытии. По боковым линиям должно быть свободное пространство 3 метра, с торцевой линии и линии города – 5 метров. Если игра проходит в зале, освещение должно быть достаточным и равномерным.

**ШТРАФНАЯ ЗОНА**

В штрафную зону входит шестиметровое пространство от линии Города, она служит для определения правильности удара и выноса мяча за линию Города.

Комментарий. Удар считается не действительным, если мяч по воздуху не пересек линию штрафной зоны. Во время выноса мяча за линию Города в штрафной зоне должно находится не более одного игрока защиты. Судьям не подавать сигнал на право удара, пока игрок защиты не выйдет из штрафной зоны.

**ПЛОЩАДКА ПОДАЮЩЕГО**

Находится в центре лицевой линии, ограничивается двумя линиями на ширине 3 метра и длиною 1 метр.

**ЗОНЫ СКАМЕЙКИ КОМАНД**

Зоны скамейки команд находятся вдоль лицевой линии по обеим сторонам штрафной площадки. Скамейки должны быть рассчитаны на 10 человек для каждой команды.

**КОМАНДЫ**

Каждая команда состоит не более чем из 8 игроков и тренера. Один из игроков является капитаном. Состав команды перед началом игры не может иметь менее пяти участников. Во время игры команды в защите на площадке должно находиться пять игроков. Во время игры в нападении игроки не имеющие право на атаку, находятся на скамейке.

**КАПИТАН**

Каждая команда должна иметь своего капитана. Когда возникает необходимость, капитан является представителем своей команды на площадке. Он может обращаться к судье по вопросам, связанным с толкованием Правил или для получения необходимой информации, по окончании игрового момента. Это он должен делать в корректной форме. Если по какой-то причине капитан заканчивает игру, он предупреждает об этом судью и назначает одного из игроков выполнять его обязанности и передает ему повязку.

**ТРЕНЕР КОМАНДЫ**

Каждая команда должна иметь тренера. Тренер несет всю ответственность за свою команду и является руководителем по всем вопросам. За 15 мин до начала игры он должен заполнить протокол игры. Он имеет право объявить судей о замене, о таймауте, обратиться к судье по каким-то разъяснительным вопросам, но только по окончании игрового момента. Тренер может иметь помощника, но об этом он должен заранее сделать запись об этом в протоколе. Помощник тренера может обращаться к судьям только в том случае, когда тренер по каким-либо причинам покинул игру. Обязанности тренера может выполнять капитан команды.

**СУДЕЙСКАЯ БРИГАДА**

 На одну игру назначаются судейские бригады в составе: ст.судья, судья на линии, секретарь.

**СТАРШИЙ СУДЬЯ**

Старший судья должен проверить и утвердить место проведения игры, проверить форму и снаряжение команд, при необходимости проводит предигровую жеребьевку, выводит на игру команды, принимает решения по всем вопросам по ходу игры. В случае возникновения спорных вопросов принимает решение, дает команду на начало и окончание игры, дает свисток на остановку игрового момента и возобновления игры, проверяет протокол, утверждает счет. Подтверждает или аннулирует решение линейных судей.

**ЛИНЕЙНЫЙ СУДЬЯ**

Линейный судья контролирует ход игры и жестами указывает на те или иные действия игроков старшему судье и игрокам, подписывает протокол.

**СЕКРЕТАРЬ**

Секретарь проверяет правильность заполнения протокола до начала матча. Ведет протокол во время игры, следит за заменами, общим временем, подсказывает ст.судье о выходе мяча в аут и правильности набранных очков, регистрирует использованные минутные перерывы, подписывает протокол и передает его гл.судье соревнований.

**ИГРОВОЕ ВРЕМЯ**

Игра состоит из четырех таймов по 15 минут общего времени. Между первой и второй, третьей и четвертой четвертями двухминутный технический перерыв. Между второй и третьей четвертью перерыв 5минут.  
Комментарий. В зависимости от ранга и уровня соревнований общее время может быть сокращено, как игровое, так и перерывы.

**НАЧАЛО ИГРЫ**

Игра начинается с приветствия команд. Согласно жребию, одна команда занимает позицию в защите, другая – в нападении. По свистку старшего судьи игрок нападения производит первый удар и начинается общий отсчет времени.

**УДАРЫ ПО МЯЧУ**

Удары по мячу производятся битой, которая держится двумя руками, а замах производится из-за головы. Бить с плеча или с боку запрещается. На правильный удар дается две попытки. Удар считается действительным, если мяч по воздуху пересек шестиметровую зону и упал в пределах поля или по воздуху улетел за линию города не пересекая боковые линии. Удар считается не действительным, если мяч в воздухе задел потолок, сетку и др. посторонние предметы. После неправильной первой попытки дается вторая, если и она не удачная, то игрок лишается удара, но он имеет право на перебежку. Игрок может отказаться от удара, для этого он должен встать в районе зоны подачи и, подняв вверх руку оповестить об этом старшего судью.

**ПОДАЮЩИЙ**

По просьбе бьющего он подает мяч на указанную высоту. Для совершения удара дается возможность двух подкидываний. Подающим игроком должен быть на совершения удара. Подающий не имеет права на атаку, но может выходить в поле на обратное осаливание.

**ПРАВО НА АТАКУ (ПЕРЕБЕЖКУ)**

Право совершить перебежку имеют только те игроки, которые совершили попытку удара. Совершив полную перебежку, игрок может совершать перебежку только после совершения им удара.

**ВЫНОС МЯЧА**

Вынос мяча производится игроком защиты, находясь в пределах игрового поля. Мяч может быть вынесен как броском, так и в руке между флажками линии города**.**Если мяч пересек линию городачерез боковые линии, то игра продолжается. Запрещается делать ложные замены на вынос мяча.

**ОСАЛИВАНИЕ**

Осаливание – попадание мяча в игрока атаки. Осаливание игрока на падения производится в тот момент, когда он совершает перебежку и находится в поле. Осаливать можно только находясь в пределах поля, мяч должен быть выпущен из рук. После осаливания игра продолжается, и игроки защиты должны покинуть поле за линию кона или города. Если при осаливании мяч попал в голову, то осаливание не засчитывается, при умышленном попадании в голову игрок защиты наказывается желтой карточкой.

**ОБРАТНОЕ ОСАЛИВАНИЕ**

После осаливания игроки той команды, игрок которой был осален имеют право производить обратное осаливание, т.е. подбирать мяч и осаливать игрока противоположной команды. Обратное осаливание может происходить многократно. На обратное осаливание со скамейки запасных в поле может выходить не более 5 человек, в противном случае дается свободная смена команд.

**САМООСАЛИВАНИЕ**

Игрок нападения считается самоосаленным, если он выбежал и вернулся за линию кона или города, во время перебежки выбежал за боковую линию, коснулся мяча или игрока защиты владеющего мячом. Очки, набранные в момент самоосаливания, не засчитываются. Игрок защиты после самоосаливания и свистка судьи оставляет мяч в поле и покидает его за линию кона или города. Игроки, совершившие самоосаливание имеют право на обратное осаливание. При умышленном самоосаливании назначается свободная смена.

Комментарий. Часто при самоосаливании игроки защиты и нападения оказываются в ауте, самоосаленным считается тот, кто последним покинет аут.

**ПЕРЕБЕЖКИ**

Каждый игрок нападения имеет право на перебежку, только после того, как совершил удар. Игрок, перебежавший с линии Города до линии кона, пересекший ее и вернувшийся за линию Города не был осален сам или не был осален кто-то из игроков его команды, совершил полную перебежку и принес своей команде 2 очка. Перебежки в одну из сторон не приносят команде очков.

**ОЧКИ, ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ И ПРОИГРАВШИХ**

Каждый игрок, совершивший полную перебежку, приносит своей команде 2 очка. Игрок защиты, поймавший мяч после удара с лета, приносит своей команде 1 очко. Победителем считается та команда, которая наберет больше очков.

Команде может быть засчитано поражение, если в ходе игры на поле осталось менее трех человек. Если команда не явилась на игру, ей засчитывается техническое поражение и команда несет другие наказания, предусмотренные положением о соревнованиях.

**НАРУШЕНИЯ ПРИ УДАРАХ**

Бьющему игроку запрещается выполнять удар с плеча, с боку, выходить или заступать за линию города и зону подающего, выбрасывать биту в поле, затягивать время, брать биту до разрешения судьи. При нарушении этих правил судья имеет право лишить игрока удара.

**НАРУШЕНИЯ ПРИ ПЕРЕБЕЖКАХ**

Игроку атаки при перебежках запрещается выбегать в поле со скамейки запасных, сезоны подающего, за исключением бьющего игрока, касаться игроков защиты, выбегать в аут, касаться или брать мяч в руку. За эти нарушения судья может дать свободную смену и наказать игрока желтой карточкой.

**НАРУШЕНИЕ ПРИ ИГРЕ В ЗАЩИТЕ**

Игрокам защиты запрещается выходить за пределы поля до удара. Если игрок защиты вышел за пределы поля до удара, а удар был действительным, то игроку защиты делается предупреждение, а игроки нападения вышедшие после удара в поле совершают перебежку в одну сторону. Игрокам защиты запрещается во время перебежки блокировать игроков атаки, выходить в аут до удара, находиться в штрафной зоне до удара, прятать мяч и делать ложные движения, затягивать время при выносе мяча. При этих на рушениях игрок наказывается замечанием и желтой карточкой.

**ЖЕЛТАЯ КАРТОЧКА**

Желтая карточка предъявляется игрокам в следующих случаях: если игрок дважды нарушил одно и тоже правило, за неспортивное поведение, аппеляцию судьям во время игры и другие нарушения. Желтая карточка также может предъявляться и тренерам команд и их помощникам.

**КРАСНАЯ КАРТОЧКА**

При предъявлении красной карточки игрок или тренер команды обязав покинуть поле без права замены с последующим рассмотрением на судейской коллегии. Красная карточка предъявляется при получении второй желтой карточки, драки, сквернословии, недисциплинированном по ведении, как на поле, так и за пределами его во время игры, до подписания протокола.  
Красная карточка может предъявляться и тренерам команд и их помощникам.

**МИНУТНЫЙ ПЕРЕРЫВ**

Каждая команда имеет право брать один минутный перерыв в каждом тайме. Старший судья и врач также по каким либо причинам может объявить технический перерыв. Время технического, медицинского или минутного перерыва не входит в общее время.

**Нормативы для Зачёта**

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**

Барчуков И. С., Назаров Ю. Н., Егоров С. С. и др. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреж­дений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В.Я.Кикотя, И. С.Барчукова. — М., 2010.

Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2011.

Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образо­вания. — М., 2014.

Гамидова С. К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2012.

Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая куль­тура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2010.

Сайганова Е.Г, Дудов В.А. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. посо­бие. — М., 2010. — (Бакалавриат).

Для преподавателей

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-Ф3 «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 кадров и ДПО Министерства образования и наука РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии 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 культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2010.

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

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

Миронова Т. И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — 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](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации). [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»). [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России). [www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготов­ка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)