

федеральное казенное профессиональное образовательное учреждение
«Кунгурский техникум-интернат»
Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации

УТВЕРЖДАЮ
заместитель директора
по учебной работе
_____. Н.Л. Мелкова
_____.2024 г.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

по выполнению практических работ

ОУД.09 Физическая культура

09.01.03 Оператор информационных систем и ресурсов

Организация-разработчик: ФКПОУ «Кунгурский техникум-интернат» Минтруда России.

Разработчик: Жукова Лариса Ивановна

Перечень практических работ

№ п/п	Содержание практических работ	№ практической работы
1.	Введение. Предмет, цели задачи учебной дисциплины	1
2.	Техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого стартов	2,3
3.	Техника бега на короткие и средние дистанции	4,5,6
4.	Строевые упражнения	7,8,9
5.	Техника акробатических упражнений	10,11,12
6.	Техника передвижения на лыжах	13,14,15,16,17,18,19
7.	Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками	20,21,22
8.	Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками	23,24,25,26
9.	Двусторонняя игра	27,28
10.	Техника ведения и передачи мяча	29,30
11.	Комбинационные действия	31,32
12.	Штрафные броски двусторонняя игра	33,34,35
13.	Общая физическая подготовка	36,37
14.	Профессионально- прикладная физическая подготовка	38
15.	Дифференцированный зачет	39

Пояснительная записка

Методические рекомендации к выполнению работ предназначены для организации работы на практических занятиях по «Физической культуре», которая является важной составной частью в системе подготовки специалистов среднего профессионального образования.

Методические рекомендации по учебной дисциплине «Физическая культура» имеют практическую направленность и значимость. Формируемые в процессе практических занятий умения позволяют использовать физкультурнооздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

Методические рекомендации предназначены для студентов, изучающих учебную дисциплину «Физическая культура» и могут использовать как на учебных занятиях, которые проводятся под руководством преподавателя, так и для самостоятельного выполнения практических упражнений, предусмотренных рабочей программой во внеаудиторное время.

Практические занятия проводятся в спортивном зале, не менее двух академических часов в неделю, обязательным этапом является самостоятельная деятельность студентов. Практические занятия являются неотъемленным этапом изучения учебной дисциплины и проводятся с целью:

- формирование практических умений в соответствии с требованиями к уровню подготовки студентов, установленными рабочей программой учебной дисциплины;

- обобщения, систематизации, углубления, закрепления полученных теоретических знаний;

- готовности использовать теоретические знания на практике;

Оценки за выполнения практических упражнений выставляются по пятибальной системе.

Оценки являются обязательными текущими оценками по учебной дисциплине «Физическая культура».

Практическая работа № 1

Выберите нужный вариант и поставьте соответствующую букву.

Каждый правильный ответ оценивается 1 баллом.

1. Физическая культура представляет собой...
 - а) учебный предмет в школе;
 - б) выполнение упражнений;
 - в) процесс совершенствования возможностей человека;
 - г) часть человеческой культуры.
2. Под физическим развитием понимается...
 - а) процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни...
 - б) размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность;
 - в) процесс совершенствования физических качеств при выполнении физических упражнений;
 - г) уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом.
3. Физическими упражнениями называются...
 - а) двигательные действия, с помощью которых развивают физические качества и укрепляют здоровье;
 - б) двигательные действия, дозируемые по величине нагрузки и продолжительности выполнения;
 - в) движения, выполняемые на уроках физической культуры и во время утренней гимнастики;
 - г) формы двигательных действий, способствующие решению задач физического воспитания.
4. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена...
 - а) сочетанием объёма и интенсивности двигательных действий;
 - б) степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей;
 - в) утомлением, возникающим в результате их выполнения;
 - г) частотой сердечных сокращений.
5. Под здоровьем понимают такое комфортное состояние человека, при котором...
 - а) легко переносятся неблагоприятные климатические условия и отрицательные экологические факторы;
 - б) он обладает высокой работоспособностью, быстро восстанавливается после физических и психических нагрузок;
 - в) он бодр и жизнерадостен;
 - г) наблюдается всё вышеперечисленное,
6. Что понимается под закаливанием?
 - а) купание в холодной воде и хождение босиком;

- б) приспособление организма к воздействиям внешней среды;
- в) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играми;
- г) укрепление здоровья.

7. состояние здоровья обусловлено...

- а) резервными возможностями организма;
- б) образом жизни;
- в) уровнем здравоохранения;
- г) отсутствием болезней.

8. Осанкой называется...

- а) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение;
- б) пружинные характеристики позвоночника и стоп;
- в) привычная поза человека в вертикальном положении;
- г) силуэт человека.

9. Главной причиной нарушения осанки является...

- а) привычка к определённым позам;
- б) слабость мышц;
- в) отсутствие движений во время школьных уроков;
- д) ношение сумки, портфеля на одном плече.

10. К основным физическим качествам относятся...

- а) рост, вес, объём бицепсов, становая сила;
- б) бег, прыжки, метания;
- в) сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость.

11. Какие виды спорта развивают преимущественно выносливость?

- а) спортивные единоборства;
- б) циклические;
- в) спортивные игры;
- г) не циклические.

12. Для воспитания быстроты используются...

- а) упражнения в беге с максимальной скоростью на короткие дистанции;
- б) подвижные и спортивные игры;
- в) упражнения на быстроту реакции и частоту движений;
- г) двигательные действия, выполняемые с максимальной скоростью.

13. При воспитании силы применяются специальные упражнения с отягощениями. Их отличительная особенность заключается в том, что...

- а) в качестве отягощений используется собственный вес человека;
- б) они выполняются до утомления;
- в) они вызывают значительное напряжение мышц;
- г) они выполняются медленно.

14. Какой вид спорта наиболее эффективно развивает гибкость и ловкость?

- а) фехтование;
- б) баскетбол;
- в) фигурное катание;
- г) художественная гимнастика.

15. Как дозируются упражнения на гибкость?

- а) до появления пота;
- б) до снижения амплитуды движения;

- в) по 12-16 циклов движений;
- г) до появления болевых ощущений.

16. Какая из представленных способностей не относится к группе координационных?

- а) Способность сохранять равновесие;
- б) способность точно дозировать величину мышечных усилий;
- в) способность быстро реагировать на стартовый сигнал;
- г) способность точно воспроизводить движения в пространстве.

17. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что...

- а) обеспечивает ритмичность работы организма;
- б) позволяет правильно планировать дела в течение дня;
- в) распределение основных дел осуществляется более или менее стандартно в течение

каждого дня;

- г) позволяет избегать неоправданных физических напряжений.

18. Почему в уроках физической культуры выделяют подготовительную, основную и заключительную части?

- а) так учителю удобнее распределять различные по характеру упражнения;
- б) выделение частей урока связано с необходимостью управлять динамикой работоспособности занимающихся;

в) выделение частей в уроке требует Министерство образования;

г) перед уроком, как правило, ставятся три задачи, и каждая часть предназначена для решения одной из них.

19. Что называется разминкой?

- а) чередование лёгких и трудных общеразвивающих упражнений;
- б) чередование беговых и общеразвивающих упражнений;
- в) подготовка организма к предстоящей работе.

20. Какие упражнения включаются в разминку почти во всех видах спорта?

- а) упражнения на развитие выносливости;
- б) упражнения на развитие гибкости и координации движений;
- в) бег и общеразвивающие упражнения.

21. Как осуществляется контроль за влиянием физических нагрузок на организм во время занятий физическими упражнениями?

- а) по частоте дыхания;
- б) по частоте сердечно-сосудистых упражнений;
- в) по объёму выполненной работы.

22. В каком году были проведены первые летние Олимпийские игры современности?

- а) 1894г.;
- б) 1896г.;
- в) 1900г.;
- г) 1904г.

23. Какой вид соревнований на Олимпийских играх проводится в память о героизме греческих воинов, разгромивших армию персов в 490г. до н.э.?

- а) бег 25 км 150м;
- б) бег 30 км 190 м;
- в) бег 42 км 195 м;
- г) бег 50 км;
- д) метание копья.

24. Что олицетворяет Олимпийский символ – пять переплетённых колец на белом полотнище?

- а) единство пяти стран;
- б) единство пяти континентов;
- в) единство участников игр.

25. Среди всех олимпийцев мира по всем видам спорта наибольшее количество олимпийских наград ...

- а) Пааво Нурми (Финляндия);
- б) Марк Спитц (США);
- в) Лариса Латынина (СССР);
- г) Светлана Хоркина (Россия);
- д) Майкл Фелпс (США).

26. Белгородская спортсменка Наталья Зуева чемпионка XXIX Олимпийских игр в Пекине в...

- а) спортивной гимнастике;
- б) лёгкой атлетике;
- в) волейболе;
- г) художественной гимнастике;
- д) пулевой стрельбе.

27. В каком из перечисленных видов спорта на XXIX Олимпийских играх в Пекине не участвовали спортсмены Белгородской области?

- а) спортивной гимнастике;
- б) лёгкой атлетике;
- в) волейболе;
- г) художественной гимнастике;
- д) пулевой стрельбе.

28. Когда и где в нашей стране будут проведены зимние Олимпийские игры?

- а) 2010 г.- Санкт – Петербург;
- б) 2012 г. – Казань;
- в) 2014 г. – Сочи;
- г) 2016г. – Ханты-Мансийск.

29. При самостоятельных занятиях физическими упражнениями необходимо придерживаться определённой последовательности их выполнения. Определите порядок выполнения упражнений:

1. Упражнения на развитие силы 2. Общеразвивающие упражнения 3. Упражнения «на расслабление» 4. Упражнения «на быстроту и гибкость» 5. Спокойный бег 6. Упражнения на развитие выносливости:

- а) 3,2,6,4,1,5 ;
- б) 5,2,4,1,6,3;
- в) 2 4,6,1,5,3;
- г) 1,5,2,3,4,6.

30. Теоретический материал учебного предмета «Физическая культура» в общеобразовательной школе включает в себя...

- а) фундаментальные знания общетеоретического характера;
- б) инструктивно-методические знания;
- в) знания о правилах выполнения двигательных действий;
- г) всё вышеперечисленное.

Практическая работа № 2.

Цель занятия: усвоение знаний о технике низкого старта и стартового разгона.

Задачи:

- познакомить с особенностями техники низкого старта и стартового разгона;
- воспитание чувства коллективизма при выполнении заданий;
- развитие умения выполнять упражнение в коллективе.

Задание

Освоить технику низкого старта и стартового разгона.

Методические указания по выполнению.

1.Выполнить разминку

Бег на выносливость до 5- мин

ОРУ

1)И.п. – руки в замок перед собой.

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

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

- 1-4 – отведение рук назад.

3)И.п. – руки в стороны.

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

4)И.п. – руки в стороны.

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

5)И.п. – руки к плечам.

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

6)И.п. – левая рука вверх, правая вниз.

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

7)И.п. – руки за головой.

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

8)И.п. – левая на пояс, правая вверх.

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

9)И.п. – руки на поясе.

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

СБУ

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

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

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

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

2.Выполнение низкого старта и стартового разгона

2.1.Техника низкого старта и стартового разгона.



По команде «На старт!»:

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



- взгляд устремлен вперед-вниз примерно на 1,5–2 м от линии старта.

•

Выполнение команды «Внимание!»

По команде «Внимание!»:

- колено стоящей сзади ноги отрывается от грунта;
- таз приподнимается выше плеч;
- коленный сустав передней ноги образует почти прямой угол;
- спина слегка приподнята;

- голова опущена, как при команде «На старт!»;
- тяжесть тела перенесена на руки.

Выполнение команды «Марш!»

По команде «Марш!»:

- постараться вложить всю силу в первое движение;
- тело молниеносно выпрямляется вверх-вперед;
- находящаяся сзади нога делает первый шаг и касается грунта кратчайшим путем;
- кисти слегка отталкиваются от грунта;



- руки попеременно выполняют короткие и быстрые движения;
- взгляд направлен немного вперед на беговую дорожку, наклон тела уменьшается только через 6–8 шагов.

Стартовый разгон:

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

3. Контроль ОФП

Тест на быстроту – челночный бег 4х9 м

Норматив:

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

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

Тест на силу – юноши: подтягивание на перекладине - «5» - 9 раз; «4»-7 раз; «3» - 5 раз.

Девушки- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу - «5» - 8 раз; «4» - 6 раз; «3» - 4 раз.

Тест на мышцы брюшного пресса

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

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

Вид контроля - Оценка результатов выполнения нормативов.

Практическая работа № 3.

Цель занятия: усвоение знаний о технике низкого старта и стартового разгона, технике бега на короткие дистанции.

Задачи:

- продолжить обучение техники низкого старта и стартового разгона, техники бега на короткие дистанции;
- воспитание чувства коллективизма при выполнении заданий;
- развитие выносливости.

Задание

Повторить технику низкого старта и стартового разгона. Освоить технику бега на короткие дистанции.

Методические указания по выполнению.

1.Выполнить разминку

ОРУ

- 1) и.п. – узкая стойка ноги врозь, кисти рук в замок
 - 1 -приподняться на носки, руки вперед (кисти развернуть)
 - 2 -и.п.
 - 3 -приподняться на носки, руки вверх (кисти разомкнуть)
 - 4 -и.п.
- 2) и.п. – о.с.; правая рука вверх
 - 1-4 -круговые движения руками, правая вперед, левая назад и наоборот
- 3) и.п. – стойка ноги врозь; руки к плечам
 - 1 - коленом правой коснуться локтя левой руки
 - 2 - и.п.
 - 3 - коленом левой коснуться локтя правой руки
 - 4 - и.п. (спину держать прямо)
- 4) и.п. – правая перед левой, руки на поясе
 - 1-2 – наклоны, руками коснуться голеностопа3-4 – то же самое, левая перед правой (правую убрать назад, ноги в коленях не сгибать)
- 5) и.п. – о.с. руки на поясе
 - 1 – правую назад на носок, руки вверх (вдох)
 - 2 – и.п.
 - 3 – левую назад на носок, руки вверх (вдох; прогнуться)
 - 4 – и.п.
- 6) и.п. – руки вверх
 - 1-4 – круг руками вперед
 - 1-4 – круг руками назад (в произвольной форме)
- 7) и.п. – о.с. руки на поясе
 - 1 – правую в сторону, наклон касаясь к ней
 - 2 – и.п.
 - 3 – левую в сторону, наклон касаются к ней
 - 4 – и.п. (ноги в коленях не сгибать)
- 8) и.п. – ноги на ширине плеч
 - 1 – присед, руки вперед
 - 2 – встать, руки в сторону
 - 3 – присед, руки вперед
 - 4 – встать, руки в стороны (спину держим прямо)

СБУ

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

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

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

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

Выполнение ускорения 4х30 м.

(Бег с ускорением 30 м, 4 серии)

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

3.Бег на короткие дистанции

Техника.

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

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

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

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

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

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

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

движение в совокупности с быстрым сведением бедер, тем энергичнее произойдет следующее отталкивание.

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

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

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

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

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

В спринтерском беге по прямой дистанции стопы ставятся прямо—вперед, излишний разворот стоп наружу ухудшает отталкивание. Длина шагов правой и левой ногами в беге зачастую неодинакова. В беге с меньшей, чем максимальная, скоростью — это не важно. В

спринте, наоборот, очень важно добиться примерно равной длины шагов, а также ритмичного бега и равномерной скорости.

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

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

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

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

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

Юноши: 8 сек. на отлично

Девушки: 9 сек. на отлично

Вид контроля - Оценка результатов выполнения нормативов.

Практическая работа № 4,5,6

Цель занятия: усвоение знаний о технике бега на короткие дистанции.

Задачи:

- продолжить обучение технике бега на короткие дистанции;
- воспитание чувства коллективизма при выполнении заданий;
- развитие выносливости.

Задание

Повторить технику бега на короткие дистанции. Выполнить норматив: 100м.

1.Освоение кроссовой подготовки.

Кроссовая подготовка 1600 метров

2.Выполнить разминку

ОРУ

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

СБУ

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

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

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

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

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

4.Выполнение бега на 100 метров на оценку.

оценка	«5»	«4»	«3»
юноши	14.0	14.5	15.0
девушки	16.0	16.5	17.0

Вид контроля - Оценка результатов выполнения нормативов.

5. Освоение кроссовой подготовки.

Кроссовая подготовка 1200 метров

Практическая работа № 7,8,9

Цель занятия: усвоение знаний о технике строевых приемов на месте и в движении, перестроений.

Задачи:

- познакомиться с техникой строевых приемов на месте и в движении, техникой перестроений;
- воспитание чувства коллективизма при выполнении заданий;
- : развитие гибкости.

Задание

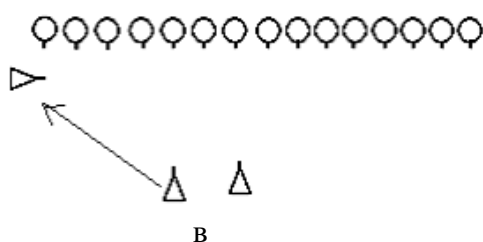
Освоить технику строевых приемов на месте и в движении, технику перестроений.

Выполнить президентские тесты по гимнастике

Методические указания по выполнению.

1. Строевые и порядковые упражнения.

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



в
Рапорт учителю

1. Повороты на месте; повороты в движении.
2. Перестроение из одной шеренги в две и обратно.

3.Перестроение из колонны по одному в колонну по два, поворотом налево.

4.Движение по кругу.

2.Выполнить разминку

ОРУ

1) И.п. – о.с.

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

3.-4. – И.п.;

5.-8. – то же с левой ноги.

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

1. – выпад вправо, руки в стороны;

2. – И.п.;

3.-4. – то же с другой ноги.

3) И.п. – о.с., руки на пояс.

1. – руки в стороны, согнуть правую вперед;

2. – руки на пояс, правую вперед;

3. – руки в стороны, согнуть правую вперед;

4. – приставить правую, И.п.;

5 – 8 – то же с левой ноги.

4) И.п. – упор стоя на коленях.

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

3. – 4. – приставить правую, И.п.;

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

5) И.п. – упор сидя сзади.

1. – поднять правую ногу;

2. – И.п.;

3. – поднять левую ногу;

4. – И.п.;

5. – поднять обе ноги в сед углом;

6. – И.п.;

7. – 8. – повторить счеты 5 – 6.

6) И.п. – упор лежа.

1. – упор лежа правым боком;

2. – И.п.;

3. –упор лежа левым боком;

4. – И.п.

7) И.п. – о.с., руки за головой.

1. – поворот вправо, руки в стороны;

2. – И.п.;

3 – 4 – то же в другую сторону.

8) И.п. – о.с., руки в стороны.

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

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

3. – 4. – то же с другой ноги и руки.

9) И.п. – о.с.

1. – правую на пояс;

2. – левую на пояс;

3. – правую за голову;

4. – левую за голову;

5. – руки в стороны;

6. – хлопок над головой;

7. – руки в стороны;

8. – руки вниз, И.п.

3.Выполнение тестов:

- Тест на быстроту – челночный бег 4х9 м
Норматив:
юноши – «5» - 9.00 сек.; «4» - 9,5 сек.; «3» - 10.5 сек
девушки - «5» - 10.7 сек.; «4» - 11.2 сек.; «3» - 12.00 сек
- Скоростно-силовой тест – прыжки в длину с места
Норматив:
Юноши - «5» - 250см; «4» - 240 см.; «3» - 230 см
Девушки - «5» - 190см; «4» - 180 см.; «3» - 170 см
- Тест на силу – юноши: подтягивание на перекладине - «5» - 15 раз; «4»-12 раз; «3» - 9 раз.
Девушки- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу - «5» - 12 раз; «4» 10 раз; «3» - 8 раз.
- Тест на мышцы брюшного пресса
Юноши – поднимание ног до касания перекладины - «5» - 10 раз; «4»-7 раз; «3» - 5 раз.
Девушки – поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине - «5» - 60 раз; «4»- 50 раз; «3» - 40 раз.

Практическая работа № 10,11,12

Цель занятия: усвоение знаний о технике строевых упражнений, технике группировок, перекатов, кувырков, равновесия.

Задачи:

- познакомиться с техникой строевых упражнений, техникой группировок, перекатов, кувырков, равновесия;
- воспитание чувства коллективизма при выполнении заданий;
- развитие координационных способностей.

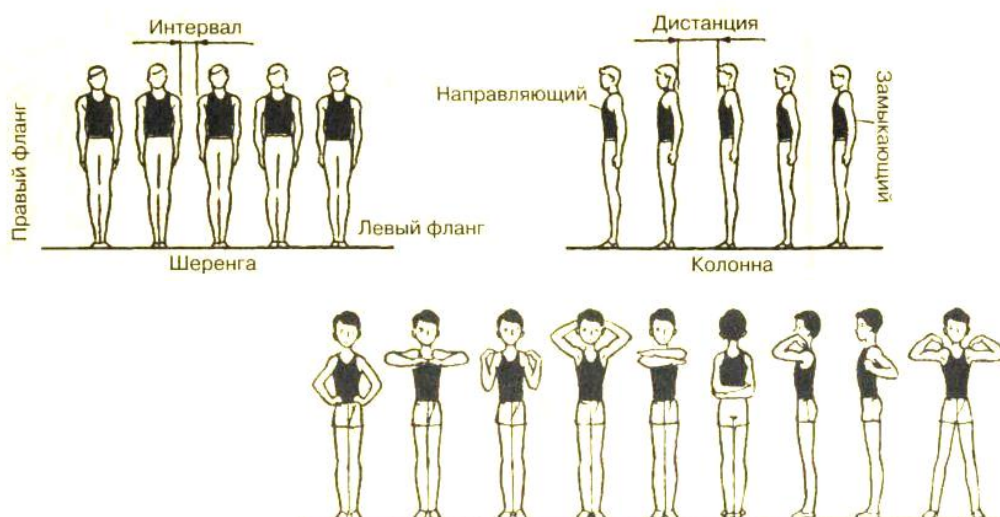
Задание

Освоить технику строевых упражнений, технику группировок, перекатов, кувырков, равновесия.

Методические указания по выполнению.

1.Выполнить разминку.

1.1.Строевые упражнения



Положение рук в лицевой плоскости

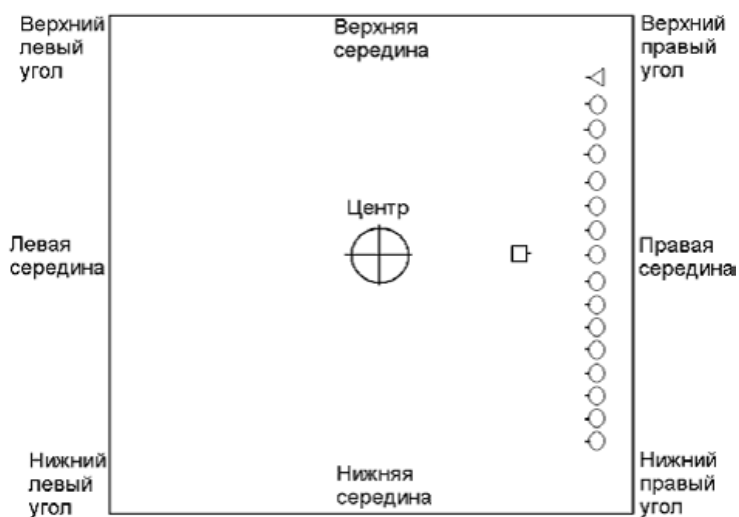


Схема зала и название его частей

К строевым приемам относятся действия учащихся по команде «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Отставить!», «Разойдись!», повороты и расчет.

«Становись!» — команда, по которой учащиеся становятся в указанный учителем строй и принимают строевую (основную) стойку.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ОРУ

1) И.п. – о.с.

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

3.-4. – И.п.;

5.-8. – то же с левой ноги.

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

1. – выпад вправо, руки в стороны;

2. – И.п.;

3.-4. – то же с другой ноги.

3) И.п. – о.с., руки на пояс.

1. – руки в стороны, согнуть правую вперед;

2. – руки на пояс, правую вперед;

3. – руки в стороны, согнуть правую вперед;

4. – приставить правую, И.п.;

5 – 8 – то же с левой ноги.

4) И.п. – упор стоя на коленях.

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

3. – 4. – приставить правую, И.п.;

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

5) И.п. – упор сидя сзади.

1. – поднять правую ногу;

2. – И.п.;

3. – поднять левую ногу;

4. – И.п.;

5. – поднять обе ноги в сед углом;

6. – И.п.;

7. – 8. – повторить счеты 5 – 6.

6) И.п. – упор лежа.

1. – упор лежа правым боком;

2. – И.п.;

3. – упор лежа левым боком;

4. – И.п.

7) И.п. – о.с., руки за головой.

1. – поворот вправо, руки в стороны;

2. – И.п.;

3 – 4 – то же в другую сторону.

8) И.п. – о.с., руки в стороны.

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

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

3. – 4. – то же с другой ноги и руки.

9) И.п. – о.с.

1. – правую на пояс;

2. – левую на пояс;

3. – правую за голову;

4. – левую за голову;

5. – руки в стороны;

6. – хлопок над головой;

7. – руки в стороны;

8. – руки вниз, И.п.

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

ГРУППИРОВКИ

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

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

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

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

ПЕРЕКАТЫ В ГРУППИРОВКЕ

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

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

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

4. Перекат вперед из стойки на лопатках. И. п. — стойка на лопатках с согнутыми ногами, с опорой руками под спину. 1—2 — группируясь, перекатом вперед встать в упор присев; 3—4 — перекатом назад и. п. То же, но из стойки на лопатках с выпрямленными ногами.

Перекаты выполняют в спокойном темпе 3—6 раз подряд. По мере освоения темп, регулируемый педагогом, увеличивают.

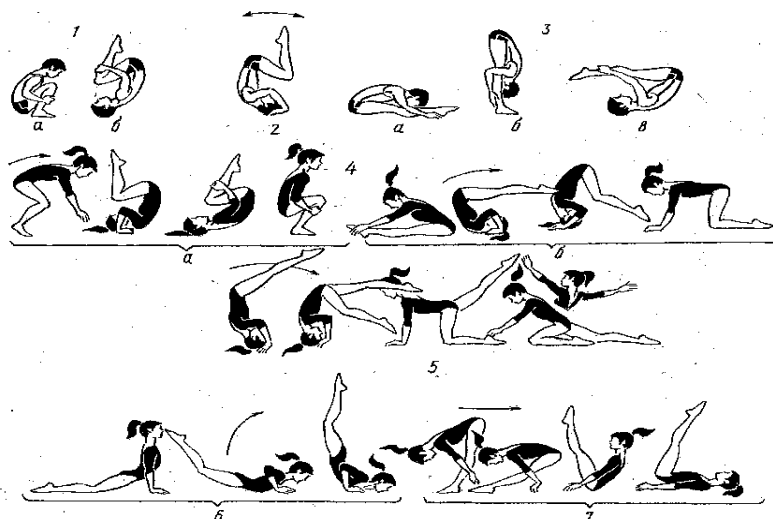
1. Поза согнувшись сидя. И. п. — сед, руки в стороны. 1 — наклон вперед, приближая грудь к ногам; 3—4

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

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

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

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



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

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

Техника выполнения кувырка вперед.

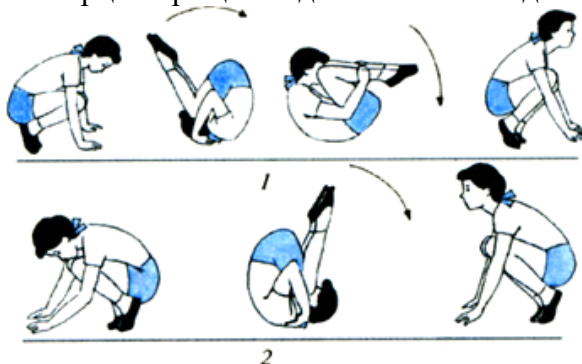
1. Присед, ступни параллельно, колени врозь, опереться руками о пол впереди - расстояние от носков до 35 - 45 см

2. Начиная энергичное разгибание ног, передать массу тела на руки, чуть сгибая их 3. Наклонить голову вперед и, удерживая тело на согнутых руках, завершить толчок ногами - перевернуться на лопатки

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

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

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



Техника выполнения кувырка назад:

При выполнении кувырка назад из упора присев, разгибаясь, перекалится на спину, энергично поднять согнутые ноги в коленях (принять положение плотной группировки). Продолжая перекал назад, поставить согнутые в локтях руки на пол возле головы и, опираясь на руки, перейти в упор присев

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

2. То же, но без помощи.

3. . Знакомство с зачетной комбинацией.

Девушки:

- 1.Из упора присев кувырок назад;
- 2.Перекатом назад стойка на лопатках;
- 3.Перекатом вперед лечь и «мост»;
- 4.Поворот в упор стоя на правом колене, левую назад;
- 5.Махом левой упор присев и кувырок вперед;
- 6.Прыжок в верх прогибаясь и о.с.

Юноши:

- 1.Из упора присев кувырок вперед, кувырок вперед в сед, наклон вперед;
- 2.Стойка на лопатках (держать), переворот вперед через плечо в полушпагат;
- 3.Прыжком упор присев, кувырок назад в упор присев;
- 4.Из упора присев прыжок вверх прогнувшись.

Вид контроля - Оценка результатов выполнения нормативов.

Практическая работа № 13,14,15,16,17,18

Цель занятия: усвоение знаний о технике лыжных элементов с лыжами и на лыжах.

Задачи:

- познакомить с техникой лыжных элементов с лыжами и на лыжах;
- воспитание чувства коллективизма при выполнении заданий;
- развитие скоростных качеств.

Задание

Освоить технику лыжных элементов с лыжами и на лыжах.

Методические указания по выполнению.

1.Освоить классификацию лыжных ходов

Классические

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

Коньковые

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

2.Освоить строевые приемы с лыжами и на лыжах

СТРОЕВЫЕ ПРИЕМЫ С ЛЫЖАМИ И НА ЛЫЖАХ

Перед построением лыжи скрепляются с палками.

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

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

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

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

По команде «Лыжи под ру-КУ!» взяться правой рукой за лыжи около скобы крепления, а левой - у грузовой площадки, наклонить верхние концы вперед- вниз и, поворачивая лыжи слева

направо, прижать их локтем правой руки к боку. В таком положении лыжи переносятся при длительном передвижении в пешем строю.

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

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

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

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

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

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

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

2.Свободное катание 2 – 3 км

Вид контроля - Оценка результатов выполнения нормативов.

Техника:

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

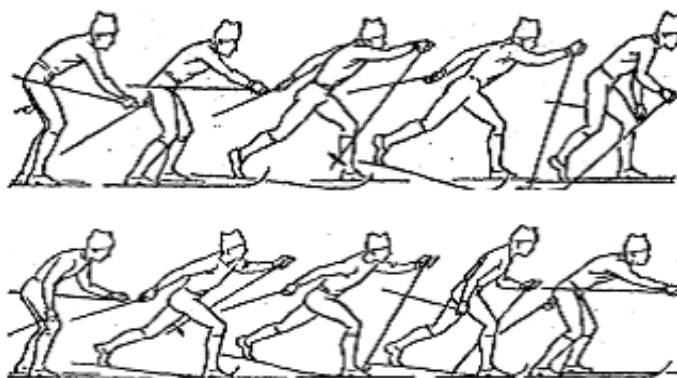


Рис. 2. Попеременный» двухшажный ход.

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

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

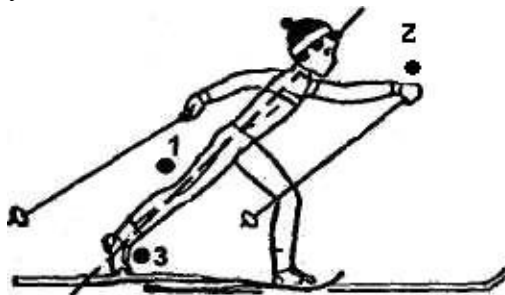


Рис.3 Окончание отталкивания ногой, начало перехода к скольжению на одной лыже.

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

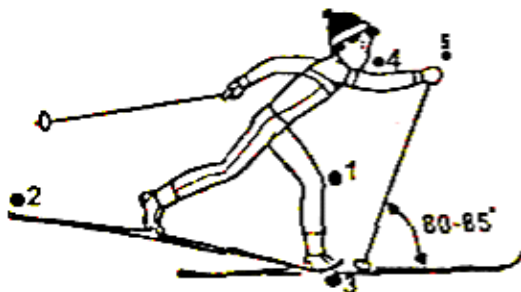


Рис. 4. Скольжение на опорной ноге.

Рис. 5. Скольжение с подседанием.

При начале отталкивания палкой (рис. 5) туловище наклоняется вперед, оказывая давление на правую руку и палку (точка 1). Левая рука маховым движением выносится вперед-вверх. Правая нога из крайнего положения начинает движение вперед. Стопа правой ноги плавно опускается на снег у каблука ботинка левой опорной ноги (точка 2). Как только правая нога поравняется с левой, следует небольшое, но быстрое сгибание обеих ног (точка 3).



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

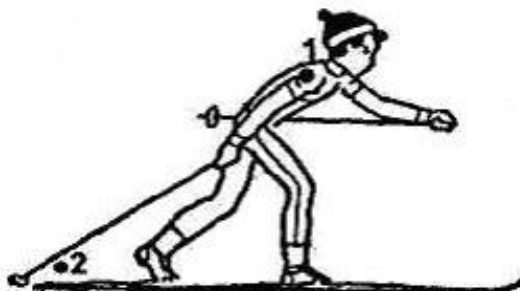


Рис. 6. Выпад с подседанием

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



Рис. 7. Момент окончания толчка.

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

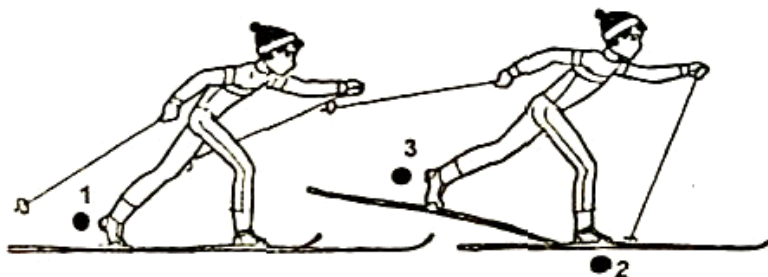


Рис.8. Окончание отталкивания ногой, переход к скольжению на одной лыже.

Техника скользящего шага для попеременного двухшажного хода. Фаза 1 – свободное одноопорное скольжение на левой лыже. Начинается оно с момента отрыва правой лыжи от снега и заканчивается постановкой правой палки на снег. Длительность фазы – 0,09-0,14 с. Цель лыжника в этой фазе – по возможности меньше терять скорость и подготовиться к отталкиванию рукой.

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

Вынос правой руки вперед вверх заканчивается поднятием кисти до уровня головы. Лыжник начинает наклонять туловище вперед и разгибать правую руку в плечевом суставе, готовясь к постановке палки на снег. Левая рука вначале удерживает палку сзади, а затем начинает опускать её вниз.

Фаза 2 – скольжение с выпрямлением опорной (левой) ноги в коленном суставе- длится от постановки палки на снег до начала сгибания левой ноги в коленном суставе. Продолжительность фазы 0,2-0,25 с.

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

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

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

Фаза 3 – скольжение с подседанием на левой ноге. Начинается оно со сгибания опорной (левой) ноги в коленном суставе и заканчивается остановкой левой лыжи. Продолжительность фазы – 0,06-0,09 с. Цель фазы – ускорить перекат.

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

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

Фазы 4 – выпад правой ногой с подседанием на левой ноге. Начинается фаза с остановки лыжи и заканчивается началом разгибания левой ноги в коленном суставе. Продолжительность фазы – 0,03-0,06 с. Цель лыжника в этой фазе – ускорить выпад.

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

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

Начинается оно с разгибания толчковой ноги в коленном суставе и заканчивается отрывом левой лыжи от снега. Продолжительность фазы – 0,08-0,12 с. Цель фазы – ускорить перемещение массы тела вперед.

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

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

Техника попеременного двухшажного хода



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

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

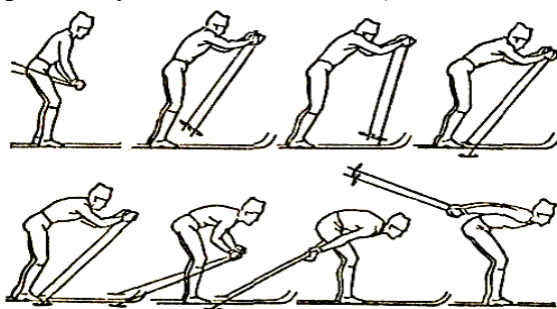


Рис. 10. Одновременный бесшажный ход

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

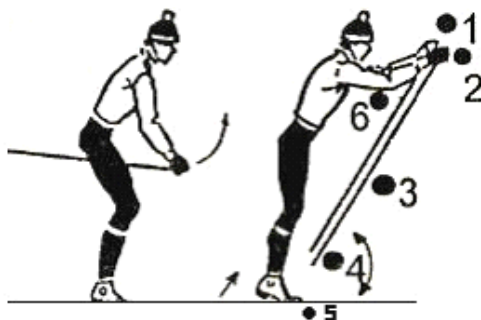


Рис. 11. Исходное положение перед отталкиванием

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

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



Рис.12. Отталкивание

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

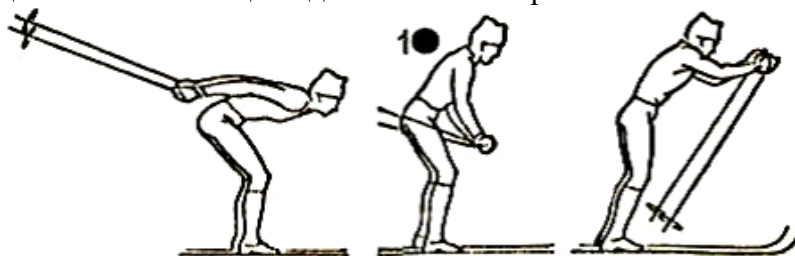


Рис. 13. Свободное скольжение

Одновременно одношажный ход.

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

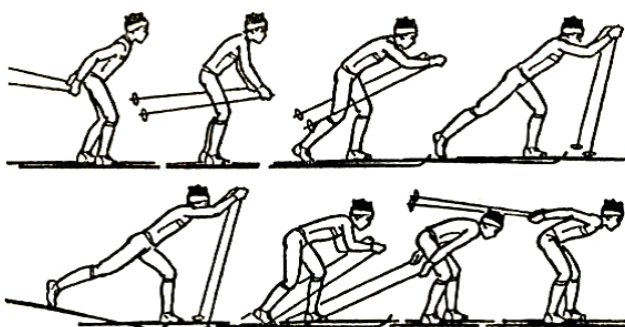


Рис. 14. Техника скоростного способа выполнения одновременного одношажного хода.

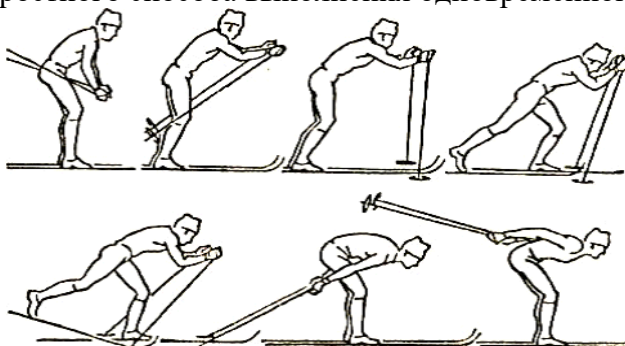


Рис. 15. Техника основного способа выполнения одновременного одношажного хода.

Одновременный одношажный ход в основном применяется при движении под уклон (на пологих спусках), но иногда (при отличном скольжении или при необходимости развития максимальной скорости) им пользуются при передвижении по равнине.

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

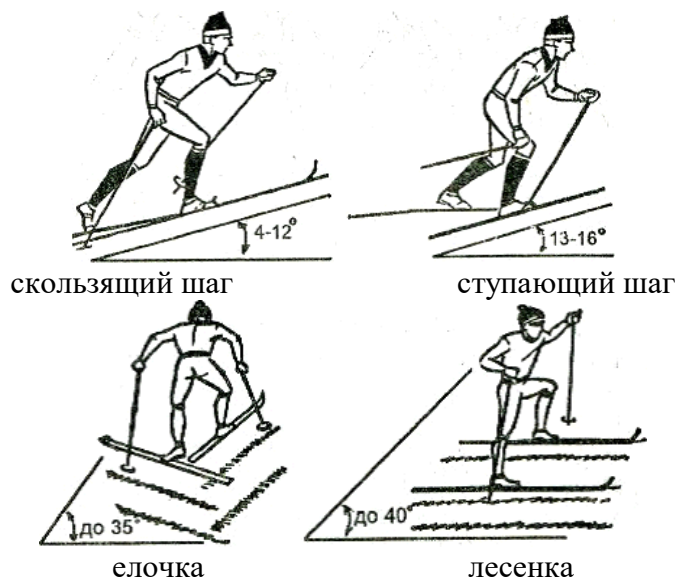


Рис. 31. Способы преодоления подъема в зависимости от его крутизны.

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

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

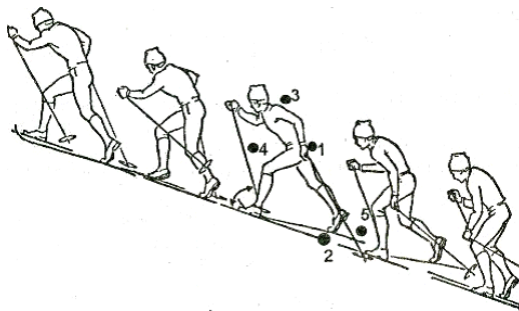


Рис. 32. Подъем скользящим шагом.

Подъем скользящим шагом применяется на склонах средней крутизны ($4-12^\circ$) при хорошем сцеплении со снегом.

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

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



Рис. 33. Подъем ступающим шагом.

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

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

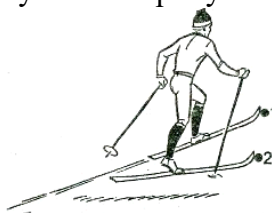


Рис. 34. Подъем «полуелочкой».

Этот способ применяется при преодолении склонов средней крутизны наискось.

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

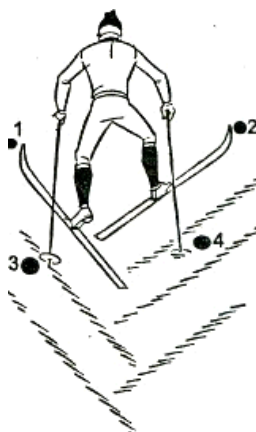


Рис. 35. Подъем «елочкой».

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

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



Рис. 36. Подъем «лесенкой».

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

Преодоление спусков.

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

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

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



Рис. 37. Высокая стойка.

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



Рис. 38. Средняя стойка (основная).

Низкая стойка (рис. 39) - ноги лыжника согнуты в коленных суставах под углом $120-130^\circ$, туловище наклонено до горизонтального положения, руки выдвинуты вперед, кисти сведены, палки взяты под руки и прижаты к туловищу. Низкая стойка применяется на прямых, ровных и пологих склонах, когда требуется развить максимальную скорость спуска.



Рис. 39. Низкая стойка.

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



Рис. 40. Стойка при спуске наискось.

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



Рис. 41. Стойка отдыха.

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

Повороты в движении.

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

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

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

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

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

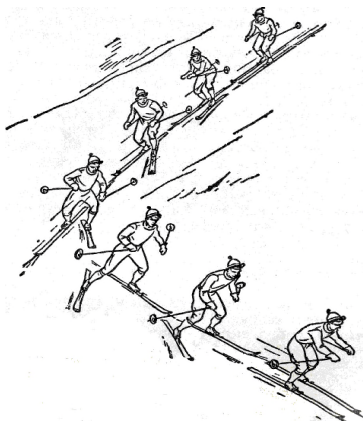


Рис. 46. Поворот переступанием.

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

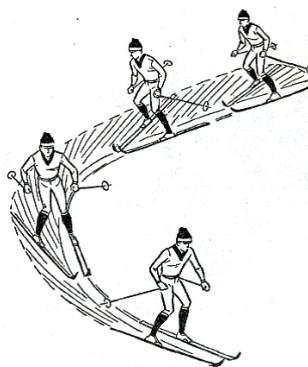


Рис. 47. Поворот упором.

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

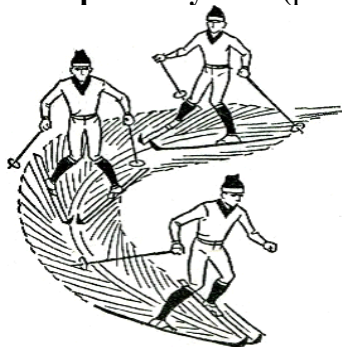


Рис. 48. Поворот «плугом».

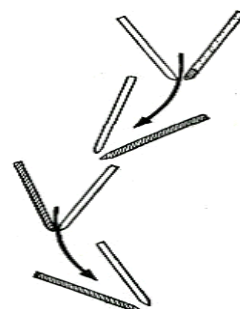


Рис. 49. Расположение лыж при повороте «плугом».

«плугом».

Перед началом поворота лыжник принимает положение «плуга» - пятки лыж разведены в стороны, носки лыж находятся друг от друга на небольшом расстоянии. Затем внешняя лыжа закантовывается мягким, плавным движением и на нее переносится вес тела. Туловище наклоняется вперед. Последовательно загружая то одну, то другую ногу, можно совершить серию последовательных плавных поворотов.

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

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

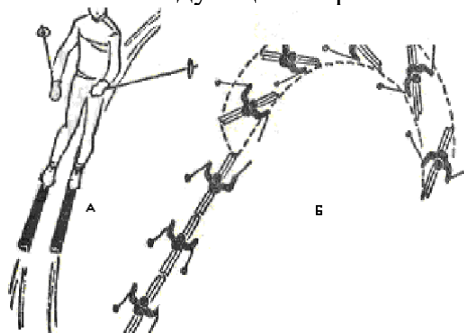


Рис.50.Поворот на параллельных лыжах:

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

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

Этому помогает активное вращение туловища навстречу движению пяток (контрвращение). Далее, войдя в поворот, при движении по дуге надо сразу ставить лыжи на внутренние ребра, вес тела больше перенести на наружную лыжу, а внутреннюю лыжу выдвинуть несколько вперед.

Прохождение учебной трассы 3 – 5 км.

Вид контроля - Оценка результатов выполнения нормативов.

Практическая работа № 19

Дифференцированный зачет

Инструкция

Внимательно прочитайте задания. Не задерживайтесь долго на одном задании. Если не можете его выполнить, переходите к следующему. Время выполнения задания – 80 минут.

Тестовое задание № 1

Тест - по Правилам поведения и техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой для учащихся.

1.К занятиям легкой атлетикой допускаются студенты:

- а) прошедшие инструктаж по охране труда.
- б) не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
- в) прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

2. В процессе занятий обучающийся (студент) должен соблюдать:

- а) порядок выполнения учебных заданий.
- б) порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

3.Какую форму должен иметь учащийся к занятиям по лёгкой атлетике?

- а) Спортивную костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
- б) Свободную форму

4. Если самочувствие ухудшилось во время занятий, нужно:

- а) Самостоятельно покинуть место проведения занятия.
- б) Прекратить занятие и сообщить преподавателю о плохом самочувствии.

5. Действия студента при получении травмы:

- а) Сообщить преподавателю о случившемся.
- б) Самостоятельно покинуть место занятий и обратиться к врачу.

6. По окончании занятий студент должен:

- а) самостоятельно уйти с занятия.
- б) по разрешению преподавателя - убрать спортивный инвентарь, снять спортивный костюм и спортивную обувь, вымыть лицо и руки с мылом.

7. При групповом старте на короткие дистанции студент должен:

- а) бежать по любой дорожке.
- б) бежать только по своей дорожке.

8.При выполнении прыжков в длину и высоту студент должен:

- а) не выполнять прыжки с неровной поверхности.

б) не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжках на руки.

9. При выполнении метания снаряда(гранаты, малого мяча) студент должен:

- а) Самостоятельно выполнить метание в секторе для бросков.
- б) Выполнять метание по команде преподавателя, не оставлять без присмотра спортивный инвентарь. Не подавать снаряд для метания друг другу броском.
- в) Не стоять справа от метającego, не находиться в зоне броска, не заходить за снарядами для метания без разрешения преподавателя.

Тема: ГИМНАСТИКА

Тестовое задание № 2

Тест – по Правилам поведения и техники безопасности на занятиях гимнастикой для учащихся.

1. К занятиям гимнастикой допускаются студенты:

- а) прошедшие инструктаж по охране труда.
- б) не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
- в) прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

2. В процессе занятий обучающийся (студент) должен соблюдать:

- а) порядок выполнения учебных заданий.
- б) порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

3.Какую форму должен иметь учащийся к занятиям гимнастикой?

- а) Спортивную костюм и чистую спортивную обувь с нескользкой подошвой.
- б) Свободную спортивную форму.

4.Если самочувствие ухудшилось во время занятий, нужно:

- а) Самостоятельно покинуть место проведения занятия.
- б) Прекратить занятие и сообщить преподавателю о плохом самочувствии.

5.Действия студента при получении травмы:

- а) Сообщить преподавателю о случившемся.
- б) Самостоятельно покинуть место занятий и обратиться к врачу.

6. По окончании занятий студент должен:

- а) самостоятельно уйти с занятия.
- б) по разрешению преподавателя - убрать спортивный инвентарь, снять спортивный костюм и спортивную обувь, вымыть лицо и руки с мылом.

7. При выполнении упражнений на гимнастических снарядах студент должен:

- а) убедиться в исправности и чистоте снарядов, а так же выполнять упражнения со страховкой с сухими ладонями.
- б) выполнять любые изученные студентом упражнения самостоятельно.

8. При поточном выполнении упражнений студент должен:

- а) выполнять упражнение друг за другом.
- б) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

Тема: ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

Тестовое задание № 3

1.Лыжный спорт- включает в себя

- а) лыжные гонки
- б) гонки на собачьих упряжках
- в) прыжки на лыжах с трамплина
- г) слалом - гигант.

2.Назовите дистанции входящие в комплекс ГТО:

девушки

- а) 2км
- б) 3км
- в) 5км

юноши

- а) 3км
- б) 4км
- в) 5км

3.Назовите отличие технических элементов лыжных ходов

(попеременный двух - шажный и одновременный двух - шажный ход:

- а) Работа рук
- б) Работа ног

4.Название техники подъемов:

- а) «Елочкой»*
- б) «Лесенкой»
- с) «Полуплугом»

5.Название техники спусков:

- а) низкая стойка
- б) средняя стойка
- с) высокая стойка
- д) в полуприседе

6.Название техники торможения:

- а) плугом
- б) полуплугом
- с) ступенчатый

7. К классическим лыжным ходам относятся:

- а) попеременный двух – шажный ход
- б) попеременный четырех – шажный ход
- с) коньковый ход

8.Лыжные мази бывают:

- а) твердые
- б) жидкие
- с) газообразные

Тема СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Тест - по Правилам поведения и техники безопасности на занятиях спортивными и подвижными играми для учащихся.

1. К занятиям спортивными и подвижными играми допускаются студенты:

- а) прошедшие инструктаж по охране труда.
- б) не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
- в) прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не

имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

2. В процессе занятий обучающийся (студент)

должен соблюдать:

- а) порядок выполнения учебных заданий.
- б) порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

3. Какую форму должен иметь учащийся к занятиям спортивными и подвижными играми?

- а) Спортивную костюм и чистую спортивную обувь с нескользкой подошвой.
- б) Удобный спортивный костюм.

4. Если самочувствие ухудшилось во время занятий, нужно:

- а) Самостоятельно покинуть место проведения занятия.
- б) Прекратить занятие и сообщить преподавателю о плохом самочувствии.

5. Действия студента при получении травмы:

- а) Сообщить преподавателю о случившемся.
- б) Самостоятельно покинуть место занятий и обратиться к врачу.

6. По окончании занятий студент должен:

- а) самостоятельно уйти с занятия.
- б) по разрешению преподавателя - убрать спортивный инвентарь, снять спортивный костюм и спортивную обувь, вымыть лицо и руки с мылом.

7. При выполнении упражнений с мячом и без мяча студент обязан:

- а) корректно вести себя по отношению к другим студентам. Не причинять находящимся рядом учащимся травмы.
- б) внимательно выполнять упражнения заданные преподавателем.
- в) выполнять упражнения самостоятельно без команд преподавателя.

8. При игровой деятельности студент должен:

- а) Строго выполнять правила игры.
- б) Придерживаться правилам игры.
- в) Частично выполнять правила игры.

Оценка освоения учебной дисциплины

Для оценки результатов выполнения тестового задания на дифференцированном зачете применена дихотомическая система оценивания. Критерием оценки является правило: за правильное решение (соответствующее эталонному показателю) выставляется 1 балл, за неправильное решение (несоответствующее эталонному показателю) выставляется 0 баллов.

Практическая работа № 20,21,22

Тема: Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками

Цель занятия: усвоение знаний о технике приема передачи двумя руками сверху снизу в движении.

Задачи:

- закрепить технику приема передачи двумя руками сверху снизу в движении.
- воспитание чувства коллективизма;
- развитие скоростных способностей.

Методические указания по выполнению.

1. Изучить теоретический материал по заданной теме.

Алгоритм выполнения:

1.Выполнить разминку

Ходьба

Ходьба с заданием – на внешнем своде стопы

Бег

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

Ходьба

Перестроение в колонну по два поворотом налево

ОРУ в парах

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

1-2- руки вверх подняться на носки

3-4-и.п.

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

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

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

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

1,2,3-наклоны направо

4-и.п.

5,6,7-наклоны налево

8-и.п.

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

1,2-присед

3-4-и.п.

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

1-присед

2-и.п.

3-присед

4-и.п.

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

1,2,3,4-наклоны

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

1-4-поворот на 360 в одну сторону

5-8-в другую сторону

8. И.п. – взять партнера за ноги

1-4-ходьба на руках вправо

5-8-и.п.

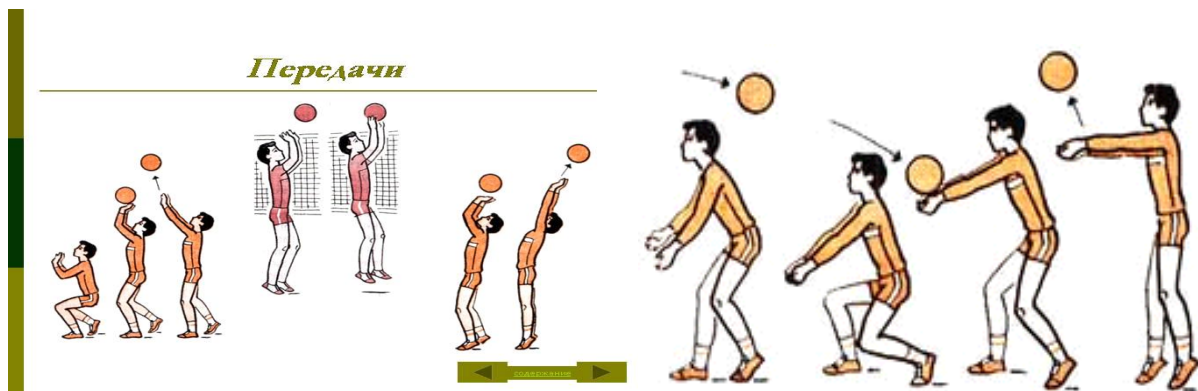
Следующие 8 счетов – влево

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

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

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

2.Контроль. Прием передача двумя руками сверху снизу в движении.



Изучить технику нападающего удара

Нападающий удар в волейболе состоит из 5 элементов: разбег – напрыгивание – прыжок – вынос рук – удар. Разбег включает в себя 2 шага, первый короткий-медленный (выбор направления), второй более длинный и быстрый (ускорение).

Рассмотрим кинограмму реального игрового эпизода (кадры идут через 0.06 сек!). Между 3-й и 4-й зонами мастер спорта Н.Теницкая завершила напрыгивание и уже стала отталкиваться от пола, а в 4-й зоне (правый угол кадра) волейболистка (КМС Е.Мелькова) сделала первый шаг. Кстати, связующая (КМС Е.Лукашкина) глубоко присела неспроста: она поджидает, когда выпрыгнет Теницкая, чтобы выманить центральную блокирующую противника (с чем успешно справляется). Мяч пролетает через руку Теницкой и стремительно направляется к Мельковой.



На третьем шаге (с толчковой ноги) происходит так называемое «напрыгивание»: стопорящее приземление на пятки. Затем выполняется взрывной перекат с пяток на носки ступней

с целью выполнения прыжка вверх (перевода горизонтального импульса разбега в вертикальный импульс прыжка). При этом ноги сгибаются в коленях (чтобы сильнее оттолкнуться от пола за счет мышц бедра)! Одна стопа (толчковой ноги), как правило, располагается ближе по направлению к сетке. При напрыгивании не следует слишком широко расставлять ноги. Если толчковая нога правая, а бьющая рука тоже правая, то биомеханика оптимальна. В случае разнобоя бьющей руки и толчковой ноги возникает так называемый "вертолет": стать выдающимся нападающим уже сложнее. Напрыгивание – очень важный элемент, не имеющий аналогов в других видах спорта. По сути, волейболистам приходится тормозить разбег (особенно при нападающем ударе с передней линии), но делать это очень своеобразно.

Выпрыгивание (вверх и чуть вперед) начинается одновременно с выносом обеих рук (в идеале прямых) из-за спины. На кинограмме Мелькова сгибает выносимые руки в локтях – особенность индивидуальной техники.



В средней фазе прыжка бьющая рука заводится назад (за голову) и сгибается в локте (как будто ты тянешься почесать свой затылок).



По мере приближения к наивысшей точке прыжка небьющая рука (допускается согнутый локоть) выходит на уровень чуть выше груди (как бы находя опору в воздухе). Обратите внимание на фото выше, как технично "опёрлась" волейболистка! Правда, в нашем случае мяч чуть пролетел к антенне, поэтому небьющая рука сильно пошла вниз, чтобы бьющая резче выкрутила мимо блока. При этом волейболистка была вынуждена больше выпрыгнуть в длину, чем в высоту, но это специфика реального игрового момента. Волейбол требует незаурядной координированности!!!

Затем локоть бьющей руки максимально поднимается вверх. Удар осуществляется ладонью, при этом предварительно отведенная назад кисть хлестко, как плеть, накрывает мяч, направляя его в пол под некоторым углом, зависящим от высоты съема над сеткой. В момент удара рука должна быть абсолютно прямая в локте!!! При завершении удара резко включаются мышцы брюшного пресса (мяч «заколачивается» под себя). В момент удара бьющая рука в локте полностью выпрямляется. Это очень важно.



Выход во времени и пространстве на пасуемый мяч выполняется таким образом, что мяч в точке удара оказывается перед нападающим примерно на расстоянии половины руки, или чуть больше (но ни в коем случае не за головой).

Если удар выполняется с высокой передачи (по опускающемуся мячу), то нападающий разбегается позже выдачи паса, соизмеряя свой разбег со временем полета мяча. Чем выше передача, тем дольше задержка начала разбега, или (что нежелательно) медленнее сам разбег.

Если удар выполняется с прострельной передачи (по восходящему мячу), то нападающий выпрыгивает раньше выдачи паса, или (при большом удалении от связующего) почти одновременно.

На практике частенько пасумый мяч оказывается ниже высоты съема нападающим. И последний начинает сгибать руку в локте. Однако идеальная техника выполнения нападающего удара - это когда после удара (!) рука локте абсолютно прямая, а кисть смотрит вниз, как бы стремясь достать запястье. Обратите внимание на прямизну бьющей руки Е.Мельковой на предпоследнем кадре.



Отдельного рассмотрения требует техника перевода мяча. Самый сильный удар, как известно, "по ходу" (имеется ввиду по направлению разбега). Перевод "по линии" (с целью обойти блок, протиснувшись между антенной) возможен двумя способами: без поворота туловища (так нападает бразилец Джиба благодаря мощному плечу и хорошей кисти) и "классическим" - с разворотом туловища. "Косой" перевод (с 4-ки по 4-ке) правой выполняется с "выкручиванием" кисти (удар по мячу слева), при этом рука в локте обязательно остается прямой. Перевод из 2-ки в 2-ку левши и правши выполняются существенно по-разному. Для левши удар аналогичен тому, как переводит правша с 4-ки по 4-ке, но с одной особенностью: когда блок ставится "автоматом" на правшу, можно не "вырезать" мяч, а просто чуть сильнее "косить" в ход. Правша из 2-ки в 2-ку при высоком съеме мяча способен, развернув туловище (или разбежавшись под острым углом), пробить выраженного "косача", нанеся удар по мячу справа (таким образом нередко "заколачивает" С.Полтавский)...

3. Изучить технику игры.

Технику волейбола следует рассматривать как систему двигательных действий, направленную на решение конкретных задач в игре с учетом конкретных игровых ситуаций.

Учитывая специфику волейбола (см. гл. 4 и 6), овладение совершенной техникой имеет решающее значение в достижении спортивного мастерства в этом виде спорта.

Технику составляют приемы и способы (варианты приемов), необходимые для ведения игры. Разнообразие двигательных действий, которыми владеет волейболист, характеризует его техническую подготовленность. Рациональность технических действий — это характеристика способа выполнения приема игры, при котором возможно достижение наибольшей его эффективности.

Каждый прием игры представляет собой систему движений, тесно взаимосвязанных между собой. В каждом приеме игры выделяют три фазы: подготовительную, основную и заключительную.

Подготовительная фаза включает в себя начальное (исходное) положение, основной задачей которого является готовность к действию. В подготовительной фазе действие направлено на создание наилучших условий для решения смысловой задачи.

В основной фазе действие направлено на взаимодействие с мячом—отбивание посредством оптимального распределения жесткости биомеханического аппарата игрока. Оптимальная жесткость его обеспечивает, с одной стороны, эффективность, с другой — вариативность движений.

В заключительной фазе завершается выполнение технического приема. Классификация техники игры в соответствии с распределением приемов по условно-целевому признаку включает передвижения, исходные положения, передачи мяча, прием подачи, прием-передачи, подачи, атакующие удары и блокирование.

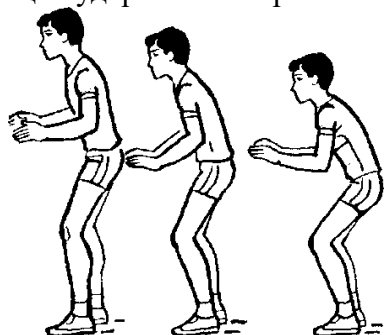


Рис. 1.

ТЕХНИКА ИГРЫ В НАПАДЕНИИ

Стойки, передвижения, исходные положения

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

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

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

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

В зависимости от индивидуальных особенностей применения

Рассматриваются применительно к технике нападения и защиты вместе.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

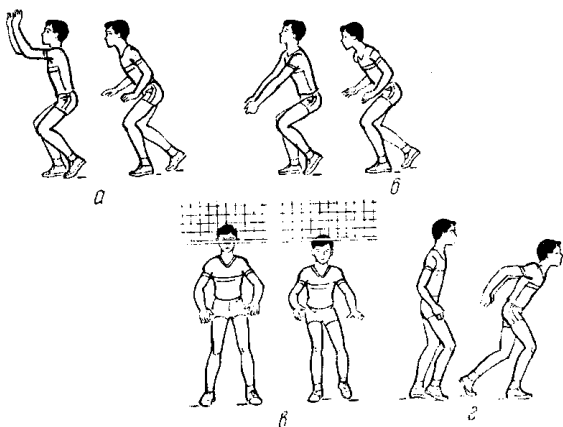


Рис. 2

Командные действия. Командные действия в нападении — это определенная система ведения игры. Основная задача команды — создать условия для выигрыша очка и подачи. Реализуют ее с помощью следующих систем: нападения со второй передачи игрока первой линии, нападения со второй передачи выходящего игрока задней линии и нападения с первой передачи сразу на удар.

Система нападения со второй передачи игрока первой линии
Она предполагает участие в атаке двух нападающих при передачах партнера, стоящего у сетки.

Такой способ нападения прост и способствует повышению надежности взаимодействия как при приеме подач, так и в момент нападающего удара, позволяет полностью использовать сильнейшие стороны своих нападающих.

Недостаток ее в том, что в завершающей стадии всех "тактических комбинаций" участвуют только два нападающих, а это дает постоянное численное преимущество блокирующим противника. При этой системе нападения применимы три варианта организации нападающих действий: через игрока зоны 3, через игрока зоны 2, через игрока зоны 4.

Первые два варианта считают основными и широко используют волейболисты различной квалификации, третий применяют эпизодически. Когда в зоне 4 находится связующий, то обычно применяют смену мест между игроками зон 4 и 3.

Успех в игре во многом зависит от согласованности действий игроков первой и второй линии. Простейшие тактические взаимодействия определяются при передачах на удар игрока зоны 3, стоящего у сетки. В этом случае сильнейшие нападающие располагаются по диагонали в зонах 4 и 1.

Групповые действия

Тактические комбинации линии нападения организуют, изменяя характер передачи по высоте,

длине, скорости, дистанции, а также прибегая к различным перемещениям нападающих у сетки с применением отвлекающих действий.

Примеры комбинаций:

1. Высокая передача в зону 4 (2) или средняя передача в зону 2 (4).
2. Прострельная передача в зону 4 или короткая передача за голову игроку зоны 2 (рис. 11).
3. Средняя (короткая) передача в зону 3 основному нападающему зоны 4, сместившемуся в эту зону, или средняя передача назад за голову игроку зоны 2 (рис. 12).

Взаимодействия нападающих при передаче игрока зоны 2 представляют собой определенную сложность, так как во многом зависят от правильного расположения и инициативных действий нападающего зоны 3.

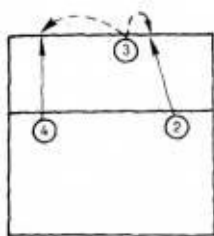


Рис. 11. Передачи в зону 4 и 2

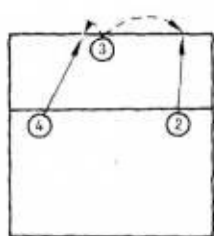


Рис. 12. Передачи в зону 3 и 2

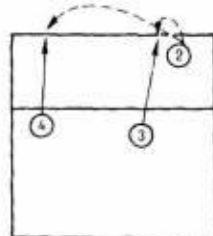


Рис. 13. Взаимодействие при передаче из зоны 2

Примеры:

1. Высокая или длинная передача нападающему в зону 4, средняя или короткая передача вспомогательному нападающему в зону 3.
2. То же, но атакует игрок зоны 3 со средней или короткой передачи после перемещения в зону 2 (рис. 13).
3. Взаимодействие с выходом игрока зоны 3 за спину игрока зоны 2. Передача на удар дается средней высоты. Нападающий в зоне 4 атакует со скоростной передачи (рис. 14).

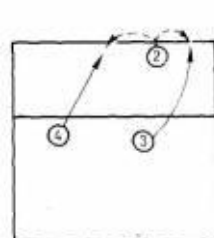


Рис. 14. Взаимодействие с выходом игрока 3 зоны в зону 2

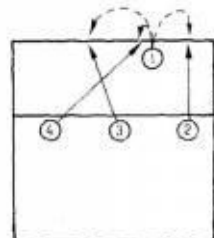


Рис. 15. Комбинация «крест»

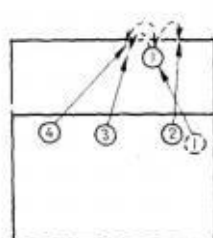


Рис. 16. Комбинация «эшелон»

Система нападения со второй передачи выходящего игрока задней линии

Она считается основной, что объясняется большими возможностями данного варианта нападения, при котором в атаке участвуют сразу три игрока и используется вся длина сетки. Значительно повышается роль связующего игрока, без мастерства которого нельзя рассчитывать на успех. Взаимодействия нападающих осуществляются в трех вариантах: с выходом игрока зоны 1; с выходом игрока зоны 6; с выходом игрока зоны 5.

Основными зонами для выхода нападающего считаются зоны 1 и 6. Выходы из зоны 5 применяют только квалифицированные волейболисты. К недостаткам системы можно отнести определенную сложность взаимодействия нападающих с выходящим игроком, которому приходится передавать мяч на удар после больших перемещений к сетке (6—7 м). Нужно также учитывать, что выход к сетке игрока задней линии значительно ослабляет защиту в момент перехода от нападения к обороне.

Групповые

действия

В комбинациях могут участвовать 3—5 игроков. Их действия определяются тактической задачей.

Наиболее характерны следующие взаимодействия:

- принимающего подачу с выходящими игроками задней линии;
- выходящего игрока при второй передаче с нападающим;

— нападающего с выходящим игроком задней линии в момент передачи на удар;
— нападающих друг с другом в момент атаки.
Все комбинации включают в себя выход нападающих к сетке из своих зон, а также размен зон между ними. Самые результативные комбинации возникают при скрестных перемещениях нападающих. В этом случае дезорганизуется оборона противника и обеспечивается внезапность маневра.

Примерные

взаимодействия:

1. Нападающий зоны 4 смещается в зону 3 для атаки с короткой передачи, а игрок зоны 3 перемещается за спину партнера для удара со средней передачи (рис. 15). Нападающий зоны 2 готовится завершить атаку в своей зоне (комбинация «крест»),
2. Нападающий зоны 3 имитирует удар перед связующим. Игрок зоны 2 смещается в зону 3 и завершает атаку из-за спины партнера. Игрок зоны 4 готовится к нападающему удару с длинной передачи.

Для этой системы нападения характерна комбинация «эшелон», в которой игрок зоны 4 имитирует атаку в зоне 3. Игрок зоны 2 готовится нападать в своей зоне, а завершает атаку игрок зоны 3 непосредственно из-за партнера. Эта комбинация может быть усложнена за счет подключения к месту атаки нападающего зоны 2 или игроков задней линии (рис. 16).

Система нападения с первой передачи

Это наиболее сложный способ организации нападения. В то же время, применяя ее в отдельные моменты игры, команда достигает максимальной результативности за счет ускорения темпа и внезапности атаки. Основная сложность заключается в необходимости точно выполнять передачу сразу на удар.

Трудность приема современной подачи ограничивает возможность регулярного применения этой системы. И все же после изменения правил игры, позволяющих после блокирования начинать контратаку, имея в запасе три касания, вновь ставится вопрос о широком применении этой системы. Она предполагает два варианта взаимодействия нападающих на краях и в центре сетки. Оба эти способа требуют от игроков постоянной готовности к атаке и четкого взаимодействия, что повышает требования к их физической и психологической подготовленности.

Групповые действия

В рамках данной системы нападающие заранее располагаются в пределах линии нападения. Такая позиция позволяет успешно нападать с укороченного разбега и в то же время гарантирует безошибочную и точную откидку мяча в любую зону нападения. Сравнительно простыми являются комбинации на краях сетки:

1. Первая передача адресована нападающему в зону 2 (из зоны 5). Нападающий этой зоны перемещается к сетке и в прыжке в зависимости от блока принимает решение атаковать (без блока против одного блока) или (при двойном блоке) произвести откидку партнерам в зону 3 или 4. Так же поступает игрок зоны 4, если первая передача адресуется ему.

2. Вариант взаимодействия — забегание игрока зоны 3 на передачу («откидку») назад за голову в зону 2. Первая передача направлена между зоной 2 и 3. Нападающий 2-й зоны перемещается на удар и в прыжке определяет целесообразность дальнейшего развития атаки; при двойном блоке производит короткую передачу за себя или в зону 4. Если в линии нападения игрок зоны 3 левша, то такая комбинация успешно осуществляется в зоне 4.

Индивидуальные

действия

Для успеха в игре важно целесообразно действовать без мяча и с мячом, выполняя подачи, передачи и нападающие удары. Эффективность индивидуальных тактических действий в нападении всегда связана с проявлением игровой активности, инициативы, с умением видеть площадку, правильно оценивать игровую ситуацию и мгновенно принимать нужное решение.

Выбор места — это основа тактической деятельности волейболиста. От правильного выбора позиции при передачах и нападающих ударах у сетки зависит их результативность. Выбирая место для второй передачи, игрок должен хорошо видеть своих партнеров по команде и блокирующих противника и всегда быть готовым исправить ошибку при неточном приеме подачи.

Не менее важны подготовительные действия при нападающем ударе. Они складываются из принятия соответствующей предварительной позиции готовности (смещение назад, в сторону, переступания и т. п.) и выхода на удар (разбег). Характер перемещений и прыжок на удар обусловлены местом действия (зоной) и тактической задачей, которую решает игрок в общекомандном плане. Так, если нападение ведется со второй передачи, нападающим целесообразно расположиться в 4—5 м от сетки и использовать максимальный разбег при нападающих ударах. При системе нападения с первой передачи, сразу на удар, нападающие крайних зон (4 и 2) должны находиться в пределах линии нападения. В современном волейболе особое место отводится начальной позиции и умению игрока зоны 3 взаимодействовать со связующим на опережение блока (прыжок нападающего опережает начало передачи на удар). Таких нападающих называют игроками «первого темпа» и им чаще поручается начало тактической комбинации, в которой они своими действиями сковывают действия центрального блокирующего противника. Главным оружием таких игроков в атаке является нападающий удар «на взлете» или с короткой передачи.

Тактика подачи. Выполняя подачу, игрок старается выиграть очко или затруднить противнику прием и организацию комбинационной атаки. Чаще других используют планирующую подачу. Индивидуальная тактика строится на четком понимании, куда и как подавать в данный момент игры. Благодаря точности и силе удара волейболист старается направить мяч в наиболее уязвимое место на площадке противника: на игрока, слабо владеющего приемом подачи; на игрока, вышедшего на замену; в зону выхода связующего. Результативность подачи возрастает, если она будет неожиданной для противника. Этого достигают сменой способа подачи, изменением траектории планирующей подачи и дополнительным вращением мяча при других способах подачи. На летних площадках берутся в расчет метеорологические условия (солнце, ветер и т. п.), что также способствует повышению эффективности подачи.

Тактика передачи. Степень владения передачей обуславливает успешность применения любой системы нападения. Основная цель игрока, выполняющего передачу, — создать партнеру возможно лучшие условия для продолжения тактической комбинации или завершения атаки. Одновременно преследуют цель затруднить действия блокирующих противника. Грамотное выполнение передачи возможно только при правильной оценке обстановки, что в свою очередь определяется уровнем тактического мышления и быстротой ориентировки на площадке. Для этого передающий игрок внимательно наблюдает за игрой своей команды и действиями противника. Он исходит из того, что передача на удар адресуется партнеру с возможной точностью, что для завершающего удара в первую очередь используется нападающий, который в данный момент находится в наиболее выгодной позиции и активно действует в игре. Для успешной комбинационной игры ему необходимо варьировать расстояние, высоту и скорость передачи, а также постоянно подкреплять свои действия отвлекающим движением. Окончательная конкретизация тактической задачи определяется системой нападения, которая предопределяет решение вопроса о способе и характере взаимодействия пасующего с нападающим при передаче на удар.

Тактика нападающего удара — это основное средство решения задач нападения. Возможность блокирования мяча на стороне противника предъявляет высокие требования к физической, технико-тактической и психологической подготовленности нападающих. Индивидуальная тактика строится не столько на силе самого удара, сколько на его внезапности. Чем шире технический диапазон нападающего, тем легче ему решать тактические задачи, возникающие в различных игровых ситуациях. Определяя направление атаки, нападающий мгновенно оценивает обстановку на площадке противника, характер передачи на удар и выбирает наиболее эффективный способ атаки.

Действуя в крайних зонах, он сочетает сильные удары по ходу и по боковой линии с косыми ударами (из зоны 4 по зоне 4, из зоны 2 по зоне 2), а также применяет удары по блоку — в аут. В центре сетки нападающие чаще всего применяют более сложные технические способы атаки — удары с переводом и поворотом туловища, обманные удары и удары после имитации

передачи мяча. Игрок третьей зоны обязан свободно владеть скоростным взаимодействием со связующим и сочетать атаку с обычных передач с ударами «на взлете» и с короткой передачи. Он должен уметь завершать тактические комбинации в роли нападающего «первого» и «второго темпа».

Вид контроля - Оценка результатов выполнения нормативов.

Практическая работа № 23,24,25,26

Цель занятия: усвоение знаний о технике нижней прямой, нижней боковой, верхней прямой, верхней боковой подачи.

Задачи:

- познакомить с техникой нижней прямой, нижней боковой, верхней прямой, верхней боковой подачи.
- воспитание чувства коллективизма;
- развитие координационных способностей.

Методические указания по выполнению.

1.Выполнить разминку

Ходьба

Ходьба с заданием – на внешнем своде стопы

Бег

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

Ходьба

Перестроение в колонну по два поворотом налево

ОРУ в парах

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

1-2- руки вверх подняться на носки

3-4-и.п.

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

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

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

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

1,2,3-наклоны направо

4-и.п.

5,6,7-наклоны налево

8-и.п.

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

1,2-присед

3-4-и.п.

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

1-присед

2-и.п.

3-присед

4-и.п.

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

1,2,3,4-наклоны

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

1-4-поворот на 360 в одну сторону

5-8-в другую сторону

8. И.п. – взять партнера за ноги

1-4-ходьба на руках вправо

5-8-и.п.

- Следующие 8 счетов – влево
9. И.п. – первый партнер в приседе, второй – стоя, кисть на голове первого
1,2,3,4-первый прыгает, второй нажимает кистью голову первого.
10.И.п. – стоя лицом друг к другу в стойке баскетболиста «осаливание» спины партнера.

2.Изучить нижнюю прямую, нижнюю боковую, верхнюю прямую, верхнюю боковую подачи.

Подача - технический прием, с помощью которого мяч вводят в игру. Несмотря на различия в технике отдельных способов подач движения при их выполнении имеют ряд общих закономерностей. Перед выполнением подачи игрок принимает устойчивую стойку, левую ногу ставит впереди правой на расстоянии шага. Ноги, согнутые в коленях, располагает примерно на ширине плеч. При этом тело имеет угол поворота относительно фронтальной оси до 45°, левое плечо находится впереди правого - это играет существенную роль в последующем ударном движении. При нижних подачах туловище слегка наклонено вперед, при верхних - расположено вертикально. Вес тела равномерно распределен на обе ноги, ОЦТ тела игрока проецируется на середину площади опоры. Левая рука согнута в локтевом суставе и вынесена вперед так, чтобы локоть был отведен от туловища, а кисть находилась на уровне носка левой ноги. Мяч лежит на ладони. Правая рука готовится к замаху.

Важнейшая деталь техники подачи - подбрасывание мяча. Значительная часть ошибок в технике падает именно на эту часть подачи, которая во многом определяет последующее ударное движение. Для обеспечения наилучшего выполнения удара необходимо соблюдать следующие условия:

траектория движения мяча снизу-вверх должна быть возможно ближе к вертикальной, для чего кисть при подбрасывании во всех положениях параллельна опоре;

подбрасывание мяча необходимо выполнять плавным движением руки с постепенным нарастанием скорости - это способствует оптимальному регулированию формы траектории и высоты подбрасывания мяча.

Замах осуществляют рукой назад в плоскости будущего ударного движения, при этом правое плечо отводят еще дальше назад. Одновременно с замахом игрок переносит вес тела на стоящую сзади ногу - проекция ОЦТ тела смещается к задней границе опоры. Обе ноги сгибают в коленях, стоящая сзади - несколько больше. Затем следует небольшая пауза.

В основной фазе игрок выполняет встречное ударное движение, которое начинается с поворота тела вокруг вертикальной оси и выведения вперед правого плеча. Несколько позже в работу включают ноги; разгибаясь в коленях, они поднимают тело игрока вверх, несколько продвигают его вперед и совместно с движением поворота создают начальную скорость движения бьющей руки. Затем включают правую руку: маховым движением выводят к месту встречи с мячом. Одновременно с выведением руки вес тела переносят на стоящую впереди ногу - проекция ОЦТ тела смещается к передней границе опоры.

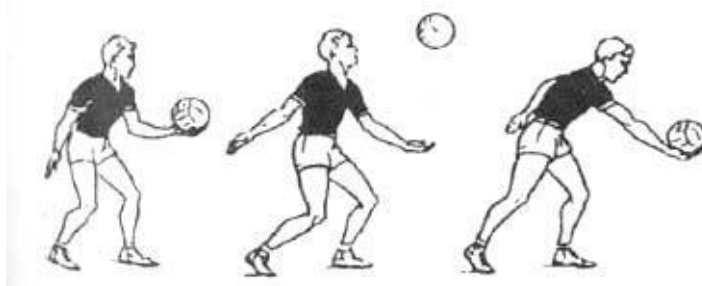
Удар по мячу наносят напряженной кистью так, чтобы мяч дальше вперед и вверх. Пальцы должны обхватывать мяч и удерживать от соскальзывания, кисть и предплечье в момент удара составляют единый рычаг. Движения подбрасывания мяча, замаха и удара определенным образом сочетаются по времени выполнения. Возможны три варианта такого сочетания. В первом случае игрок сначала подбрасывает мяч, затем делает замах и выполняет удар по мячу. Такое сочетание характерно для начинающих игроков и не является оптимальным. Во втором случае игрок предварительно выполняет замах, затем подбрасывает мяч и производит удар. Такое сочетание характерно для выполнения подач на точность и некоторых видов планирующих подач. В третьем случае одновременно выполняют подбрасывание мяча и замах, затем следует удар по мячу. Такое сочетание несколько сложнее в координационном отношении, но более совершенно по своей организации.

После вылета мяча рука продолжает движение и вытягивается в направлении подачи; ноги

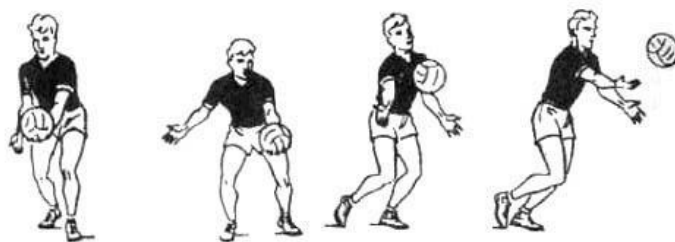
при этом выпрямлены. Для контроля за направлением полета мяча можно использовать такой прием: игрок следит, чтобы глаз, кисть вытянутой руки и верхний край сетки составляли воображаемую прямую линию. В заключительной фазе наряду с опусканием рук можно сделать шаг на площадку, чтобы быстрее перейти к новым действиям.

Существуют пять способов выполнения подачи.

Нижняя прямая подача. Здесь удар по мячу наносят ниже оси плечевого сустава, когда игрок стоит лицом (прямо) к сетке. Подбрасывают мяч на высоту до 0,5 м впереди над головой. Замах выполняют назад и несколько вверх в плоскости, перпендикулярной опоре. Удар осуществляют маховым движением правой рукой сзади-вниз-вперед на уровне пояса и наносят по мячу снизу-сзади. После удара руку вытягивают в направлении подачи и затем фиксируют в таком положении (см. рис. 1)

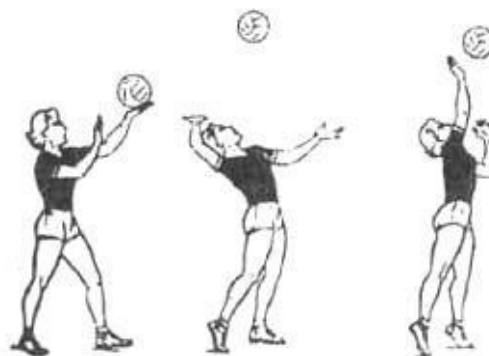


Нижняя боковая подача. Удар по мячу наносят ниже оси плечевого сустава, стоя боком к сетке. Существуют два варианта выполнения этой подачи. В обычном варианте замах производят в направлении вниз-назад в плоскости, наклонной в опоре примерно под углом 45. Правое плечо при этом отводят назад и опускают.

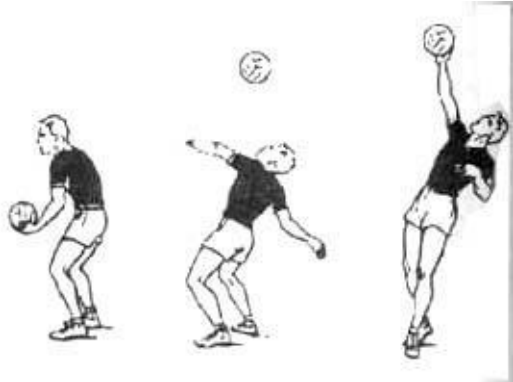


Удар осуществляют маховым движением правой рукой сзади-вправо-вперед, ее выводят под мяч так, чтобы место удара находилось примерно на уровне пояса. Ударяют по мячу напряженной согнутой кистью снизу-сбоку. После удара осуществляют сопровождающее движение, вытягивая руку в направлении подачи и фиксируя ее в таком положении (рис. 2). Второй вариант описывается в разделе [Особенности техники подач при их тактической реализации](#)".

Верхняя прямая подача. Удар по мячу наносят выше оси плечевого сустава, стоя лицом к сетке (прямо). Мяч подбрасывают почти над головой и несколько впереди на высоту до 1,5 м. Замах выполняют вверх-назад, руку поднимают и отводят согнутой в локте за голову. Угол сгибания в локтевом суставе (плечо - предплечье) не должен быть меньше 90. Одновременно с замахом прогибаются в грудном и поясничном отделах, правое плечо отводят назад.



При ударном движении правую руку разгибают в локтевом суставе, поднимают и маховым движением выносят вверх, правое плечо поднимают вверх. Продолжая маховое движение, игрок выводит руку к месту встречи с мячом несколько впереди себя (угол наклона вытянутой руки - примерно 80). Удар выполняют сзади и несколько снизу, чтобы мяч двигался вперед и вверх.

Верхняя боковая подача. Удар по мячу наносят выше оси плечевого сустава, стоя боком к сетке. Подбрасывают мяч на высоту до 1,5 м так, чтобы он находился почти над головой. Замах выполняют вниз-назад, значительно опуская правое плечо и сгибая правую ногу при переносе веса тела назад. В ударном движении правую махом выносят по дуге сзади-вверх; при этом правое плечо поднимают вверх, оставляя левое в том же положении.	
Продолжая движение рукой вперед, игрок ударяет кистью по мячу несколько впереди себя (угол наклона вытянутой руки коло 80) сзади и несколько снизу так, чтобы после удара мяч двигался вперед и вверх. Верхняя прямая подача в прыжке с разбега. Исходное положение игрока перед подачей в 3-5 м. от лицевой линии в основной стойке. Мяч поддерживают обе руки чуть ниже пояса и подбрасывают одной или двумя руками вперед на высоту 3-5 м. Подготовительная фаза включает разбег, прыжок, замах аналогично подготовительной фазе при прямом нападающем ударе. При относительно невысоком подбросе мяча вверх-вперед разбег перед прыжком может быть одношажным или двушажным. Удар по мячу в фазе взлета игрока наносится сзади и чуть сверху хлестообразным движением кисти (мяч летит с вращением) или несколько закрепленной кистью в лучезапястном суставе (мяч планирует при ускоренном ударе или "укоротится" - при ударе с тормозящим эффектом).	

3.Применить полученные данные в учебной игре

Вид контроля - Оценка результатов выполнения нормативов.

Практическая работа № 27,28

Тема: Двусторонняя игра

Цель занятия: усвоение знаний о технике нападающего удара, технике игры..

Задачи:

- познакомить с техникой нападающего удара, техникой игры..
- воспитание чувства коллективизма;
- развитие координационных способностей.

Методические указания по выполнению.

1.Выполнить разминку

Ходьба.

Ходьба с заданием.

Бег

Бег с заданием:- правым, левым боком, спиной вперед приставными шагами.- бег, остановкой, поворот, бег в другую сторону.- бег с изменением направления.- бег с ускорением.

Ходьба

Перестроение в два круга на середине площадке каждый второй идет влево, каждый первый прямо.

ОРУ в кругу, взявшись за руки.

1. И.п . – о.с. ,взяться за руки

1,2 – оставляя правую назад на носок, руки вверх.

3,4- и.п.

5-8- с другой ноги

2. И.п. – о.с. взяться за руки лицом наружу

1- мах правой назад, руки вверх

- 2- и.п.
- 3- мах левой назад, руки вверх
- 4- и.п.
3. И.п. – о.с., взяться за руки, лицом внутрь круга
- 1- выпад правой, руки вверх
- 2- и.п.
- 3- выпад левой, руки вверх
- 4- и.п.
- 5-8- тоже вне круга
4. И.п.- узкая стойка, руки сцеплены вверху.
- 1,2- наклоны вправо
- 3-4- наклоны влево.
5. И.п.- узкая стойка, взяться за руки
- 1- присед, руки вперед
- 2- и.п.
- 3- присед, руки вверх
- 4- и.п.
6. И.п.- о.с., руки сцеплены в локтях
- 1- мах правой вперед
- 2- мах правой назад
- 3- мах правой вперед
- 4- и.п.
7. И.п. – положить руки на плечи партнерам
- 1,2,3- наклоны прогнувшись
- 4- и.п.
8. И.п.- о.с., взяться за руки 1-2- «пистолет» на правой , руки вперед
- 3-4- и.п.
- 5-8- на другой ноге
9. И.п.- стоя в затылок друг другу, руки на поясе впереди стоящего.
10. Ходьба на месте с разминанием кистей.

2.Изучить технику нападающего удара

Нападающий удар в волейболе состоит из 5 элементов: разбег – напрыгивание – прыжок – вынос рук – удар. Разбег включает в себя 2 шага, первый короткий-медленный (выбор направления), второй более длинный и быстрый (ускорение).

Рассмотрим кинограмму реального игрового эпизода (кадры идут через 0.06 сек!). Между 3-й и 4-й зонами мастер спорта Н.Теницкая завершила напрыгивание и уже стала отталкиваться от пола, а в 4-й зоне (правый угол кадра) волейболистка (КМС Е.Мелькова) сделала первый шаг. Кстати, связующая (КМС Е.Лукашкина) глубоко присела неспроста: она поджидает, когда выпрыгнет Теницкая, чтобы выманить центральную блокирующую противника (с чем успешно справляется). Мяч пролетает через руку Теницкой и стремительно направляется к Мельковой.



На третьем шаге (с толчковой ноги) происходит так называемое «напрыгивание»: стопорящее приземление на пятки. Затем выполняется взрывной перекал с пяток на носки ступней с целью выполнения прыжка вверх (перевода горизонтального импульса разбега в вертикальный импульс прыжка). При этом ноги сгибаются в коленях (чтобы сильнее оттолкнуться от пола за счет мышц бедра)! Одна стопа (толчковой ноги), как правило, располагается ближе по направлению к сетке. При напрыгивании не следует слишком широко расставлять ноги. Если толчковая нога правая, а бьющая рука тоже правая, то биомеханика оптимальна. В случае разнобоя бьющей руки и толчковой ноги возникает так называемый "вертолет": стать выдающимся нападающим уже сложнее. Напрыгивание – очень важный элемент, не имеющий аналогов в других видах спорта. По сути, волейболистам приходится тормозить разбег (особенно при нападающем ударе с передней линии), но делать это очень своеобразно.

Выпрыгивание (вверх и чуть вперед) начинается одновременно с выносом обеих рук (в идеале прямых) из-за спины. На кинограмме Мелькова сгибает выносимые руки в локтях – особенность индивидуальной техники.



В средней фазе прыжка бьющая рука заводится назад (за голову) и сгибается в локте (как будто ты тянешься почесать свой затылок).



По мере приближения к наивысшей точке прыжка небьющая рука (допускается согнутый локоть) выходит на уровень чуть выше груди (как бы находя опору в воздухе). Обратите внимание на фото выше, как технично "опёрлась" волейболистка! Правда, в нашем случае мяч чуть пролетел к антенне, поэтому небьющая рука сильно пошла вниз, чтобы бьющая резче выкрутила мимо блока. При этом волейболистка была вынуждена больше выпрыгнуть в длину, чем в высоту, но это специфика реального игрового момента. Волейбол требует незаурядной координированности!!!

Затем локоть бьющей руки максимально поднимается вверх. Удар осуществляется ладонью, при этом предварительно отведенная назад кисть хлестко, как плеть, накрывает мяч, направляя его в пол под некоторым углом, зависящим от высоты съема над сеткой. В момент удара рука должна быть абсолютно прямая в локте!!! При завершении удара резко включаются мышцы брюшного пресса (мяч «заколачивается» под себя). В момент удара бьющая рука в локте полностью выпрямляется. Это очень важно.



Выход во времени и пространстве на пасуемый мяч выполняется таким образом, что мяч в точке удара оказывается перед нападающим примерно на расстоянии половины руки, или чуть больше (но ни в коем случае не за головой).

Если удар выполняется с высокой передачи (по опускающемуся мячу), то нападающий разбегается позже выдачи паса, соизмеряя свой разбег со временем полета мяча. Чем выше передача, тем дольше задержка начала разбега, или (что нежелательно) медленнее сам разбег.

Если удар выполняется с прострельной передачи (по восходящему мячу), то нападающий выпрыгивает раньше выдачи паса, или (при большом удалении от связующего) почти одновременно.

На практике частенько пасуемый мяч оказывается ниже высоты съема нападающим. И последний начинает сгибать руку в локте. Однако идеальная техника выполнения нападающего удара - это когда после удара (!) рука в локте абсолютно прямая, а кисть смотрит вниз, как бы

стремясь достать запястье. Обратите внимание на прямизну бьющей руки Е.Мельковой на предпоследнем кадре.



Отдельного рассмотрения требует техника перевода мяча. Самый сильный удар, как известно, "по ходу" (имеется ввиду по направлению разбега). Перевод "по линии" (с целью обойти блок, протиснувшись между антенной) возможен двумя способами: без поворота туловища (так нападает бразилец Джиба благодаря мощному плечу и хорошей кисти) и "классическим" - с разворотом туловища. "Косой" перевод (с 4-ки по 4-ке) правой выполняется с "выкручиванием" кисти (удар по мячу слева), при этом рука в локте обязательно остается прямой. Перевод из 2-ки в 2-ку левши и правши выполняются существенно по-разному. Для левши удар аналогичен тому, как переводит правша с 4-ки по 4-ке, но с одной особенностью: когда блок ставится "автоматом" на правшу, можно не "вырезать" мяч, а просто чуть сильнее "косить" в ход. Правша из 2-ки в 2-ку при высоком съеме мяча способен, развернув туловище (или разбежавшись под острым углом), пробить выраженного "косача", нанеся удар по мячу справа (таким образом нередко "заколачивает" С.Полтавский)...

3. Изучить технику игры.

Технику волейбола следует рассматривать как систему двигательных действий, направленную на решение конкретных задач в игре с учетом конкретных игровых ситуаций.

Учитывая специфику волейбола (см. гл. 4 и 6), овладение совершенной техникой имеет решающее значение в достижении спортивного мастерства в этом виде спорта.

Технику составляют приемы и способы (варианты приемов), необходимые для ведения игры. Разнообразие двигательных действий, которыми владеет волейболист, характеризует его техническую подготовленность. Рациональность технических действий — это характеристика способа выполнения приема игры, при котором возможно достижение наибольшей его эффективности.

Каждый прием игры представляет собой систему движений, тесно взаимосвязанных между собой. В каждом приеме игры выделяют три фазы: подготовительную, основную и заключительную.

Подготовительная фаза включает в себя начальное (исходное) положение, основной задачей которого является готовность к действию. В подготовительной фазе действие направлено на создание наилучших условий для решения смысловой задачи.

В основной фазе действие направлено на взаимодействие с мячом — отбивание посредством оптимального распределения жесткости биомеханического аппарата игрока. Оптимальная жесткость его обеспечивает, с одной стороны, эффективность, с другой — вариативность движений.

В заключительной фазе завершается выполнение технического приема. Классификация техники игры в соответствии с распределением приемов по условно-целевому признаку включает передвижения, исходные положения, передачи мяча, прием подачи, прием-передачи, подачи, атакующие удары и блокирование.

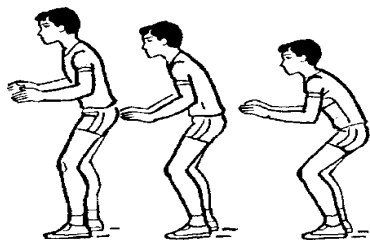


Рис. 1.

ТЕХНИКА ИГРЫ В НАПАДЕНИИ

Стойки, передвижения, исходные положения

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

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

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

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

В зависимости от индивидуальных особенностей применения

Рассматриваются применительно к технике нападения и защиты вместе.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

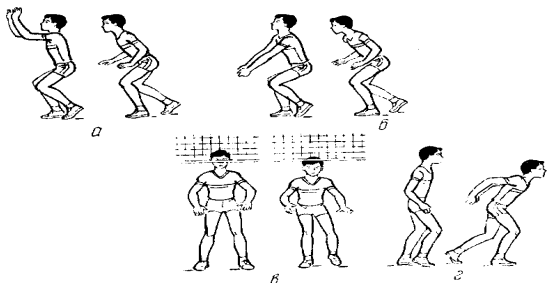


Рис. 2

Командные действия. Командные действия в нападении — это определенная система ведения игры. Основная задача команды — создать условия для выигрыша очка и подачи. Реализуют ее с помощью следующих систем: нападения со второй передачи игрока первой линии, нападения со второй передачи выходящего игрока задней линии и нападения с первой передачи сразу на удар.

Система нападения со второй передачи игрока первой линии Она предполагает участие в атаке двух нападающих при передачах партнера, стоящего у сетки.

Такой способ нападения прост и способствует повышению надежности взаимодействия как при приеме подач, так и в момент нападающего удара, позволяет полностью использовать сильнейшие стороны своих нападающих.

Недостаток ее в том, что в завершающей стадии всех "тактических комбинаций" участвуют только два нападающих, а это дает постоянное численное преимущество блокирующим противника. При этой системе нападения применимы три варианта организации нападающих действий: через игрока зоны 3, через игрока зоны 2, через игрока зоны 4.

Первые два варианта считают основными и широко используют волейболисты различной квалификации, третий применяют эпизодически. Когда в зоне 4 находится связующий, то обычно применяют смену мест между игроками зон 4 и 3.

Успех в игре во многом зависит от согласованности действий игроков первой и второй линии. Простейшие тактические взаимодействия определяются при передачах на удар игрока зоны 3, стоящего у сетки. В этом случае сильнейшие нападающие располагаются по диагонали в зонах 4 и 1.

Групповые действия

Тактические комбинации линии нападения организуют, изменяя характер передачи по высоте, длине, скорости, дистанции, а также прибегая к различным перемещениям нападающих у сетки с применением отвлекающих действий.

Примеры комбинаций:

1. Высокая передача в зону 4 (2) или средняя передача в зону 2 (4).
 2. Прострельная передача в зону 4 или короткая передача за голову игроку зоны 2 (рис. 11).
 3. Средняя (короткая) передача в зону 3 основному нападающему зоны 4, сместившемуся в эту зону, или средняя передача назад за голову игроку зоны 2 (рис. 12).
- Взаимодействия нападающих при передаче игрока зоны 2 представляют собой определенную сложность, так как во многом зависят от правильного расположения и инициативных действий нападающего зоны 3.

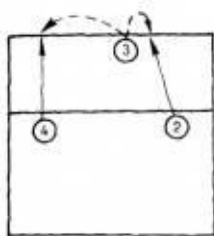


Рис. 11. Передачи в зону 4 и 2

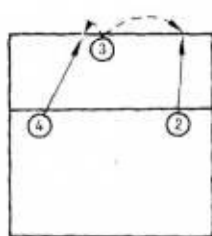


Рис. 12. Передачи в зону 3 и 2

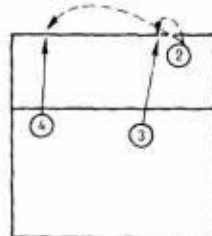


Рис. 13. Взаимодействие при передаче из зоны 2

Примеры:

1. Высокая или длинная передача нападающему в зону 4, средняя или короткая передача вспомогательному нападающему в зону 3.
2. То же, но атакует игрок зоны 3 со средней или короткой передачи после перемещения в зону 2 (рис. 13).
3. Взаимодействие с выходом игрока зоны 3 за спину игрока зоны 2. Передача на удар дается средней высоты. Нападающий в зоне 4 атакует со скоростной передачи (рис. 14).

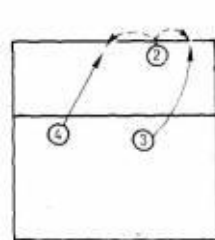


Рис. 14. Взаимодействие с выходом игрока 3 зоны в зону 2

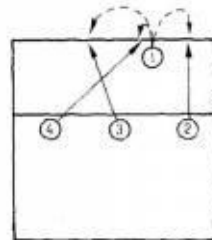


Рис. 15. Комбинация «крест»

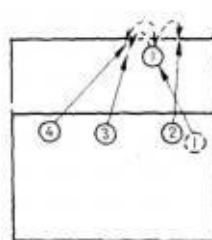


Рис. 16. Комбинация «эшелон»

Система нападения со второй передачи выходящего игрока задней линии

Она считается основной, что объясняется большими возможностями данного варианта нападения, при котором в атаке участвуют сразу три игрока и используется вся длина сетки. Значительно повышается роль связующего игрока, без мастерства которого нельзя рассчитывать на успех. Взаимодействия нападающих осуществляются в трех вариантах: с выходом игрока зоны 1; с выходом игрока зоны 6; с выходом игрока зоны 5.

Основными зонами для выхода нападающего считаются зоны 1 и 6. Выходы из зоны 5 применяют только квалифицированные волейболисты. К недостаткам системы можно отнести определенную сложность взаимодействия нападающих с выходящим игроком, которому приходится передавать мяч на удар после больших перемещений к сетке (6—7 м). Нужно также учитывать, что выход к сетке игрока задней линии значительно ослабляет защиту в момент перехода от нападения к обороне.

Групповые

действия

В комбинациях могут участвовать 3—5 игроков. Их действия определяются тактической задачей. Наиболее характерны следующие взаимодействия:

- принимающего подачу с выходящими игроками задней линии;
- выходящего игрока при второй передаче с нападающим;
- нападающего с выходящим игроком задней линии в момент передачи на удар;
- нападающих друг с другом в момент атаки.

Все комбинации включают в себя выход нападающих к сетке из своих зон, а также размен зон между ними. Самые результативные комбинации возникают при скрестных перемещениях нападающих. В этом случае дезорганизуется оборона противника и обеспечивается внезапность маневра.

Примерные

взаимодействия:

1. Нападающий зоны 4 смещается в зону 3 для атаки с короткой передачи, а игрок зоны 3 перемещается за спину партнера для удара со средней передачи (рис. 15). Нападающий зоны 2 готовится завершить атаку в своей зоне (комбинация «крест»),

2. Нападающий зоны 3 имитирует удар перед связующим. Игрок зоны 2 смещается в зону 3 и завершает атаку из-за спины партнера. Игрок зоны 4 готовится к нападающему удару с длинной передачи.

Для этой системы нападения характерна комбинация «эшелон», в которой игрок зоны 4 имитирует атаку в зоне 3. Игрок зоны 2 готовится нападать в своей зоне, а завершает атаку игрок зоны 3 непосредственно из-за партнера. Эта комбинация может быть усложнена за счет подключения к месту атаки нападающего зоны 2 или игроков задней линии (рис. 16).

Система нападения с первой передачи

Это наиболее сложный способ организации нападения. В то же время, применяя ее в отдельные моменты игры, команда достигает максимальной результативности за счет ускорения темпа и внезапности атаки. Основная сложность заключается в необходимости точно выполнять передачу сразу на удар.

Трудность приема современной подачи ограничивает возможность регулярного применения этой системы. И все же после изменения правил игры, позволяющих после блокирования начинать контратаку, имея в запасе три касания, вновь ставится вопрос о широком применении этой системы. Она предполагает два варианта взаимодействия нападающих на краях и в центре сетки. Оба эти способа требуют от игроков постоянной готовности к атаке и четкого взаимодействия, что повышает требования к их физической и психологической подготовленности.

Групповые действия

В рамках данной системы нападающие заранее располагаются в пределах линии нападения. Такая позиция позволяет успешно нападать с укороченного разбега и в то же время гарантирует безошибочную и точную откидку мяча в любую зону нападения. Сравнительно простыми являются комбинации на краях сетки:

1. Первая передача адресована нападающему в зону 2 (из зоны 5). Нападающий этой зоны перемещается к сетке и в прыжке в зависимости от блока принимает решение атаковать (без блока против одного блока) или (при двойном блоке) произвести откидку партнерам в зону 3 или 4. Так же поступает игрок зоны 4, если первая передача адресуется ему.

2. Вариант взаимодействия — забегание игрока зоны 3 на передачу («откидку») назад за голову в зону 2. Первая передача направлена между зоной 2 и 3. Нападающий 2-й зоны перемещается на удар и в прыжке определяет целесообразность дальнейшего развития атаки; при двойном блоке производит короткую передачу за себя или в зону 4. Если в линии нападения игрок зоны 3 левша, то такая комбинация успешно осуществляется в зоне 4.

Индивидуальные

действия

Для успеха в игре важно целесообразно действовать без мяча и с мячом, выполняя подачи, передачи и нападающие удары. Эффективность индивидуальных тактических действий в нападении всегда связана с проявлением игровой активности, инициативы, с умением видеть площадку, правильно оценивать игровую ситуацию и мгновенно принимать нужное решение.

Выбор места — это основа тактической деятельности волейболиста. От правильного выбора позиции при передачах и нападающих ударах у сетки зависит их результативность. Выбирая место для второй передачи, игрок должен хорошо видеть своих партнеров по команде и блокирующих противника и всегда быть готовым исправить ошибку при неточном приеме подачи.

Не менее важны подготовительные действия при нападающем ударе. Они складываются из принятия соответствующей предварительной позиции готовности (смещение назад, в сторону, переступания и т. п.) и выхода на удар (разбег). Характер перемещений и прыжок на удар обусловлены местом действия (зоной) и тактической задачей, которую решает игрок в общекомандном плане. Так, если нападение ведется со второй передачи, нападающим целесообразно расположиться в 4—5 м от сетки и использовать максимальный разбег при нападающих ударах. При системе нападения с первой передачи, сразу на удар, нападающие крайних зон (4 и 2) должны находиться в пределах линии нападения. В современном волейболе особое место отводится начальной позиции и умению игрока зоны 3 взаимодействовать со связующим на опережение блока (прыжок нападающего опережает начало передачи на удар). Таких нападающих называют игроками «первого темпа» и им чаще поручается начало

тактической комбинации, в которой они своими действиями сковывают действия центрального блокирующего противника. Главным оружием таких игроков в атаке является нападающий удар «на взлете» или с короткой передачи.

Тактика подачи. Выполняя подачу, игрок старается выиграть очко или затруднить противнику прием и организацию комбинационной атаки. Чаще других используют планирующую подачу. Индивидуальная тактика строится на четком понимании, куда и как подавать в данный момент игры. Благодаря точности и силе удара волейболист старается направить мяч в наиболее уязвимое место на площадке противника: на игрока, слабо владеющего приемом подачи; на игрока, вышедшего на замену; в зону выхода связующего. Результативность подачи возрастает, если она будет неожиданной для противника. Этого достигают сменой способа подачи, изменением траектории планирующей подачи и дополнительным вращением мяча при других способах подачи. На летних площадках берутся в расчет метеорологические условия (солнце, ветер и т. п.), что также способствует повышению эффективности подачи.

Тактика передачи. Степень владения передачей обуславливает успешность применения любой системы нападения. Основная цель игрока, выполняющего передачу, — создать партнеру возможно лучшие условия для продолжения тактической комбинации или завершения атаки. Одновременно преследуют цель затруднить действия блокирующих противника. Грамотное выполнение передачи возможно только при правильной оценке обстановки, что в свою очередь определяется уровнем тактического мышления и быстротой ориентировки на площадке. Для этого передающий игрок внимательно наблюдает за игрой своей команды и действиями противника. Он исходит из того, что передача на удар адресуется партнеру с возможной точностью, что для завершающего удара в первую очередь используется нападающий, который в данный момент находится в наиболее выгодной позиции и активно действует в игре. Для успешной комбинационной игры ему необходимо варьировать расстояние, высоту и скорость передачи, а также постоянно подкреплять свои действия отвлекающим движением. Окончательная конкретизация тактической задачи определяется системой нападения, которая предопределяет решение вопроса о способе и характере взаимодействия пасующего с нападающим при передаче на удар.

Тактика нападающего удара — это основное средство решения задач нападения. Возможность блокирования мяча на стороне противника предъявляет высокие требования к физической, технико-тактической и психологической подготовленности нападающих. Индивидуальная тактика строится не столько на силе самого удара, сколько на его внезапности. Чем шире технический диапазон нападающего, тем легче ему решать тактические задачи, возникающие в различных игровых ситуациях. Определяя направление атаки, нападающий мгновенно оценивает обстановку на площадке противника, характер передачи на удар и выбирает наиболее эффективный способ атаки.

Действуя в крайних зонах, он сочетает сильные удары по ходу и по боковой линии с косыми ударами (из зоны 4 по зоне 4, из зоны 2 по зоне 2), а также применяет удары по блоку — в аут. В центре сетки нападающие чаще всего применяют более сложные технические способы атаки — удары с переводом и поворотом туловища, обманные удары и удары после имитации передачи мяча. Игрок третьей зоны обязан свободно владеть скоростным взаимодействием со связующим и сочетать атаку с обычных передач с ударами «на взлете» и с короткой передачи. Он должен уметь завершать тактические комбинации в роли нападающего «первого» и «второго темпа».

Практическая работа № 29,30

Цель занятия: усвоение знаний о технике игры: прием передача двумя руками от груди; одной, двумя руками сверху, снизу, от плеча.

Задачи:

- познакомить с техникой игры.
- воспитание чувства коллективизма;
- развитие координационных способностей.

Методические указания по выполнению.

1.Выполнить разминку.

Ходьба

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

Бег, бег с ускорением

Ходьба

ОРУ в кругу

1. И.п. – узкая стойка ноги врозь

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

2. И.п. - узкая стойка ноги врозь

1-дугами на руку руки вверх, встать на носки

2-и.п.

3-дугами вперед руки вверх

4-и.п.

3. И.п. – узкая стойка ноги врозь

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

5,6,7,8 – круговое движение назад

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

1- встать на носки, руки вверх

2- и.п.

3- встать на носки, руки вперед

4-и.п.

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

1- поворот вправо

2-и.п.

3- поворот влево

4-и.п.

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

1,2,3- пружинящие приседы, руки вперед

4-и.п.

7. И.п. – о.с.

1-наклон

2-присед, руки вперед

3-наклон

4-и.п.

8. И.п.- упор сидя сзади

1- сед углом

2-сед с прямыми ногами

3-сед с согнутыми ногами

4-и.п.

9. И.п – упор лежа

1- упор лежа на кончиках пальцев

2-и.п.

3-упор лежа на кончиках пальцев

4-и.п.

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

1-выдвинуть таз вперед

2-и.п.

3-выдвинуть таз вперед

4-и.п.

11. Прыжки со скакалкой

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

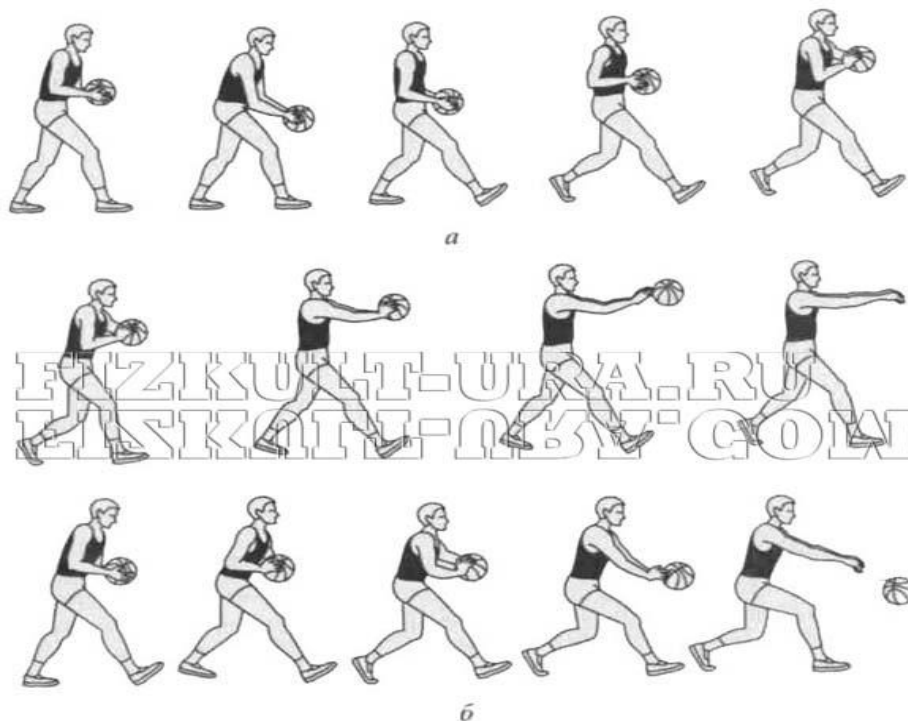
Передача мяча двумя руками от груди - основной способ, позволяющий быстро и точно направить мяч партнеру на близкое или среднее расстояние в сравнительно простой игровой обстановке, без плотной опеки соперника.

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

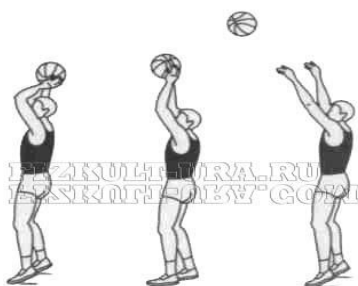
Основная фаза: мяч посылают вперед резким выпрямлением рук почти до отказа, дополняя его движением кистей, придающим мячу обратное вращение.

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

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



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



Передача мяча
двумя руками сверху

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

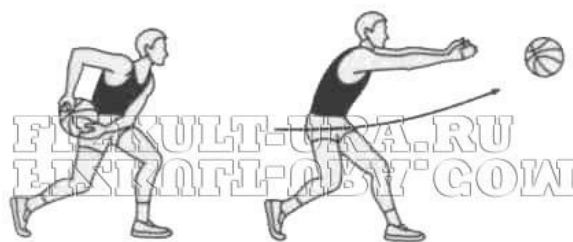
Подготовительная фаза: игрок поднимает мяч слегка согнутыми руками над головой и заносит его за голову.

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

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

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

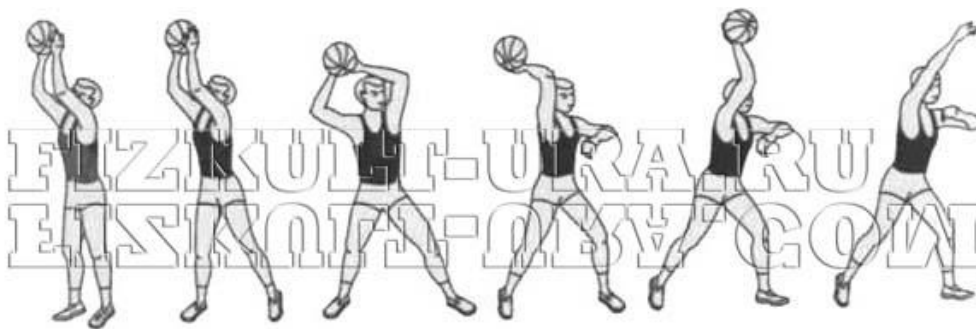
Основная фаза: маховым движением руками вперед и одновременно выпрямлением их мяч посылают в нужном направлении. Когда руки достигают уровня пояса, кисти активным движением выталкивают мяч и придают ему обратное вращение. Высота полета мяча определяется раскрывающим движением кистей. Передачу чаще всего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



Передача мяча двумя руками снизу

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

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

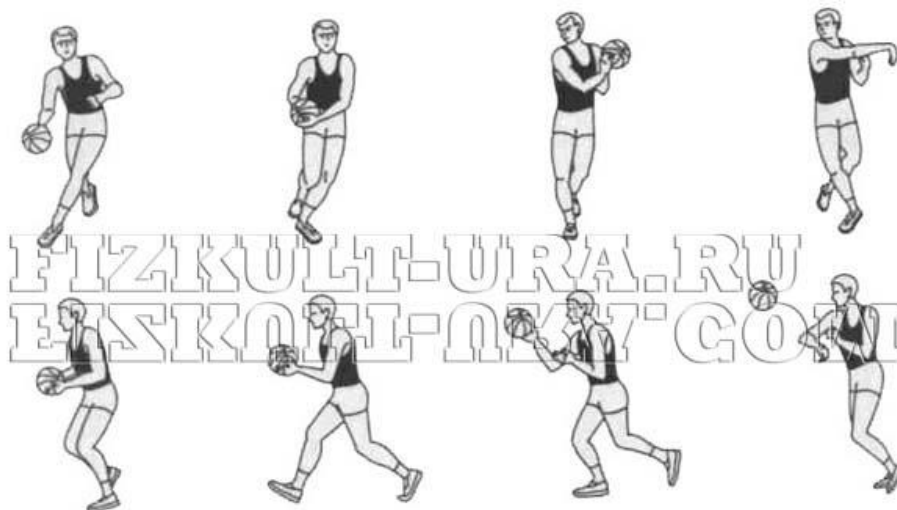


Передача мяча одной рукой от головы или сверху

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

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

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



Передача мяча одной рукой от плеча

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

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

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

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

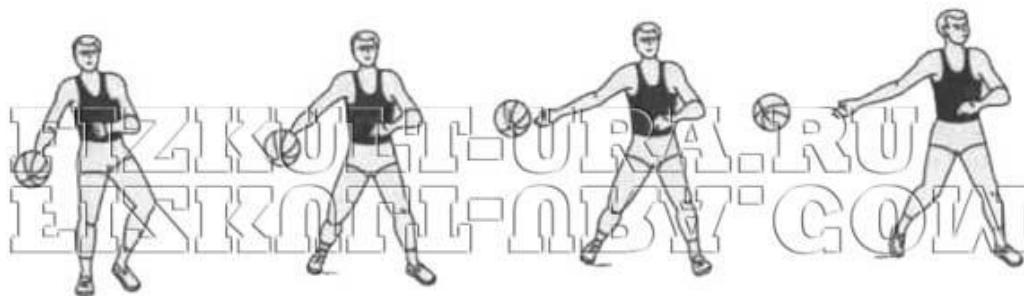


Передача одной рукой снизу

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

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

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



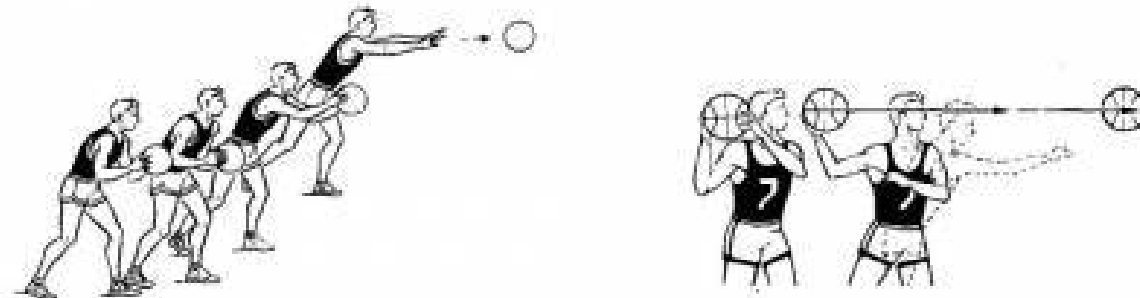
Передача одной рукой сбоку

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

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



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



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

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

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

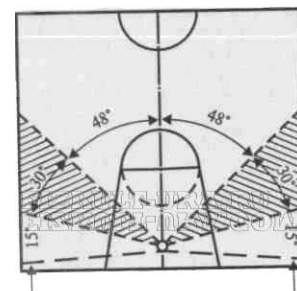
Подготовка к выполнению броска составляет основное содержание игры команды в нападении, а попадание в кольцо - ее главная цель.

Для успешного участия в состязании каждый баскетболист должен не только умело применять передачи, ловлю и ведение мяча, но и точно атаковать кольцо, выполняя броски из различных исходных положений, с любых дистанций при противодействии соперников. Меняющаяся обстановка игры и стремление использовать каждый удобный момент для атаки определяют необходимость владения разнообразным арсеналом способов выполнения броска с учетом индивидуальных особенностей игрока.



Классификация бросков в корзину

Точность броска в корзину определяется в первую очередь рациональной техникой, стабильностью движений и управляемостью ими, правильным чередованием напряжения и расслабления мышц, силой и подвижностью кистей рук, их заключительным усилием, а также оптимальной траекторией полета и вращением мяча.



Примерные границы областей площадки для бросков прямо в корзину (не заштриховано) и с отскоком от щита (заштриховано)

Готовясь к броску, игрок должен оценить ситуацию на площадке (не находится ли партнер в более выгодном положении, обеспечивают ли партнеры борьбу за отскок и т.д.), возможную интенсивность и способ противодействия опекающего его защитника, реальные пути выхода для борьбы за отскок и другие моменты. Наметив программу действий и приняв решение, игрок должен психологически настроиться на бросок таким образом, чтобы никакие помехи уже не повлияли на уверенность и устойчивость движений. В заключительный момент броска нужно расслабиться. Практика показала определенное преимущество бросков с отражением мяча от щита.

В бросках лучше придавать мячу вращение вокруг горизонтальной оси в сторону, противоположную направлению полета мяча (обратное вращение). В броске из-под щита из трудных положений применяется вращение мяча вокруг вертикальной оси. Это позволяет более свободно выбирать точку отражения от щита, не ограничиваясь его частью, расположенной непосредственно над кольцом, полнее использовать пространство за щитом для прохода и броска.

Броски со средних и дальних дистанций целесообразно выполнять сильнейшей рукой. Броски вблизи корзины надо уметь выполнять как правой, так и левой рукой.

Траекторию полета мяча выбирают в зависимости от дистанции, роста игрока, высоты его прыжка и активности противодействия высокорослого защитника. При бросках со средних (3-6,5 м от кольца) и дальних (свыше 6,5 м от кольца) дистанций лучше всего выбирать оптимальную траекторию полета мяча - параболу, при которой высшая точка над уровнем кольца примерно 1,4-2 м. При более навесной траектории несколько удлиняется путь мяча, что снижает точность броска. Чем больше дистанция, тем больше должны быть амплитуда движений при замахе, мощное заключительное усилие при выпуске мяча. Движение вслед за своим броском должно стать привычкой для любого игрока.

В общей структуре конкретного способа броска в корзину выделяют три фазы: подготовительную, основную и завершающую. Если в подготовительные движения игрок может внести некоторые изменения в зависимости от внешних факторов без заметного ущерба для точности приема, то основные движения должны отличаться стабильностью и рациональной вариативностью в пределах решения конкретных задач, обусловленных установкой на бросок.



**Бросок
двумя руками от груди**

Эти установки могут быть направлены на регулирование:
 точки замаха (от плеча, снизу, над головой, за головой);
 точки выпуска мяча (впереди себя, высоко над головой);
 быстроты выполнения;
 высоты траектории полета мяча.

Бросок двумя руками от груди преимущественно используют для атаки корзины с дальних дистанций, если нет активного противодействия защитника. Этот способ броска занимающиеся осваивают наиболее быстро, поскольку его структура близка к структуре передачи мяча тем же способом.

Бросок двумя руками сверху целесообразно выполнять со средних дистанций при плотной опеке соперника.



Бросок двумя руками сверху

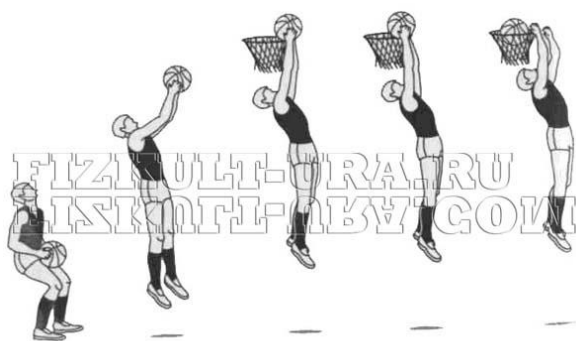
Бросок двумя руками снизу выполняют преимущественно при стремительных проходах к щиту и атаках кольца в затяжном прыжке под руками накрывающего мяч защитника.



Бросок двумя руками в прыжке

Бросок двумя руками сверху вниз все чаще начинают использовать игроки высокого роста с отличной прыгучестью. Помешать

этому способу броска соперник почти не в состоянии, так как мяч летит только по нисходящей, очень короткой траектории с большой скоростью.



Бросок двумя руками сверху вниз



Бросок
одной рукой от плеча

Подготовительная фаза: баскетболист выпрыгивает перед кольцом и выносит мяч на прямых руках над его уровнем.

Основная фаза: резким поворотом кистей и пальцев сверху вниз игрок опускает мяч в кольцо.

Завершающая фаза: после выполнения броска баскетболист мягко приземляется на обе ноги, занимая «исходное» положение для дальнейших действий.

Бросок одной рукой от плеча - распространенный способ атаки кольца с места со средних и дальних дистанций. Многие спортсмены используют его также в качестве штрафного броска.

Бросок одной рукой сверху используют чаще других для атаки корзины в движении с близких дистанций и непосредственно из-под щита.

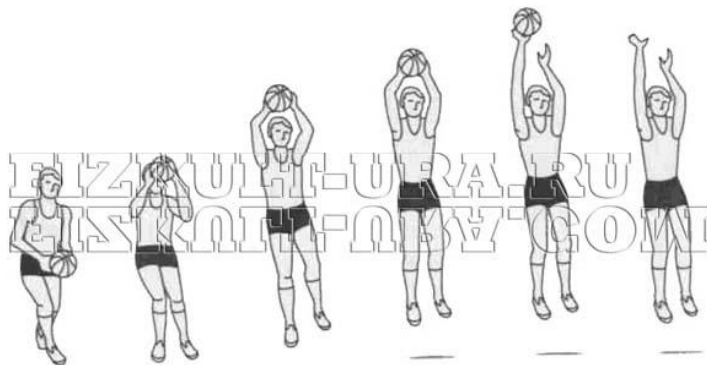


Бросок одной рукой сверху

Подготовительная фаза: мяч ловят под правую ногу (при броске правой рукой). Шаг, под который ловят мяч, наиболее растянут. Последующий шаг должен быть укороченным, стопорящим - игрок должен быстрее и сильнее оттолкнуться почти вертикально вверх. При

отталкивании от площадки мяч выносят над плечом и перекладывают на повернутую часть правой руки.

Основная фаза: в высшей точке прыжка рука выпрямлена для максимального приближения к кольцу, мяч выталкивается мягким движением кисти пальцев, ему придается обратное вращение.



Бросок одной рукой сверху в прыжке

Бросок одной рукой сверху в прыжке (бросок в прыжке) - основное средство нападения в современном баскетболе. В соревнованиях сильнейших мужских команд мира до 70 % всех бросков с игры выполняются именно этим способом, с различных дистанций. Есть несколько разновидностей данного броска. Выбирают их в зависимости от дистанций и особенностей противодействия защитника. В качестве типового проанализируем этот бросок со средней дистанции.

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

Основная фаза: игрок выпрыгивает толчком двумя ногами, при этом туловище развернуто прямо к кольцу, ноги слегка согнуты. При достижении высшей точки прыжка игрок направляет мяч в корзину выпрямлением правой руки вперед-вверх и энергичным, но плавным движением кисти и пальцев. Мячу придается обратное вращение. Левую руку снимают с мяча в момент начала движения кисти правой. Расстояние от места отрыва от площадки до места приземления игрока после броска должно быть минимальным и составлять не более 25-30 см, что позволяет ему избежать столкновения с защитником.

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

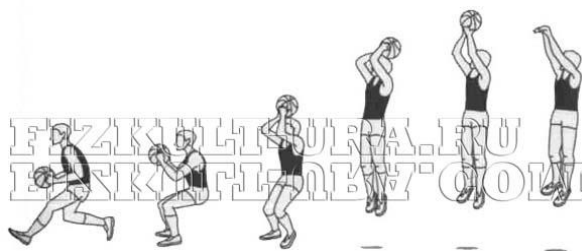
Основным бросковым движением становится движение кисти и пальцев, благодаря которому повышаются уровень исходного положения мяча непосредственно перед броском и точка выпуска мяча - тогда игрок может успешно преодолеть сопротивление соперника.



Бросковые движения кистью

Бросок в прыжке с отклонением туловища назад стали применять и для атаки кольца с близких и средних расстояний при плотной опеке высокорослого защитника, обладающего хорошей

прыгучестью. Мяч выпускают над головой вне центрального поля зрения игрока - он летит по навесной траектории, что в определенной степени затрудняет достижение высокой точности

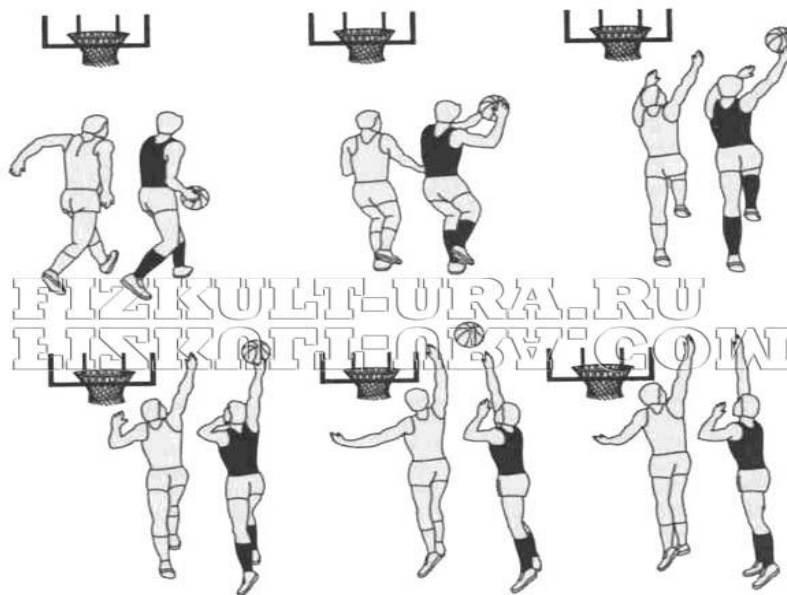


броска.

Бросок в прыжке с отклонением туловища назад

Большое значение в состязании приобретает быстрота выполнения броска или, как говорят, его скорострельность. Опыт показывает, что медленно выполненный бросок, как правило, встречает противодействие соперников, которое трудно преодолеть. Скорострельность броска можно увеличить, сократив время на подготовительные движения и их реализацию.

Бросок одной рукой «крюком» часто используется центровыми игроками для атаки кольца с близких и средних дистанций при активном противодействии высокорослого защитника.



Бросок одной рукой «крюком»

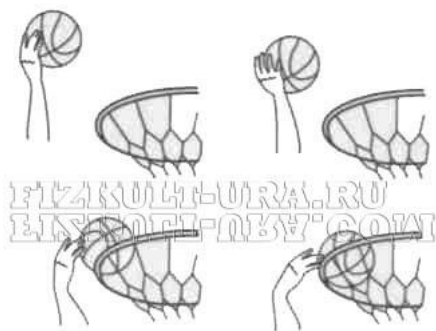
Подготовительная фаза: игрок делает шаг левой ногой в сторону от соперника, поворачивается левым боком к щиту, слегка сгибая левую ногу. Мяч лежит на согнутой правой руке и поддерживается сверху; голову поворачивают к корзине.

Основная фаза: отталкиваясь левой ногой, игрок выпрыгивает вверх, одновременно правую руку с мячом отводит от туловища и дугообразным движением поднимает вверх.

Левая рука, согнутая в локтевом суставе под прямым углом, как бы отгораживает мяч от защитника. Колена правой ноги подтягивают вверх. Мяч выпускают в наиболее высокой точке, когда рука приближается к голове. Потом его направляют в корзину.

При плотной опеке и подстраховке некоторые центровые предпочитают не делать рукой с мячом полную дугу. Они выносят мяч двумя руками в сторону вверх от защитника, затем одной рукой проводят лишь заключительную часть, т.е. бросают мяч «полукрюком».

Бросок одной рукой снизу применяют примерно в тех же ситуациях, что и бросок двумя руками снизу в прыжке. Кроме того, некоторые центровые игроки с успехом используют этот бросок в сочетании с поворотом и финтами при борьбе вблизи щита соперника.



Место выпуска мяча
при броске одной рукой «крюком»

Добивание мяча. В ряде игровых положений, когда мяч отскакивает от щита после неудачного броска или пролетает вблизи корзины, у игрока нет времени для приземления с мячом, прицела и броска. В таких случаях следует добивать мяч в кольцо в прыжке двумя руками или одной. При добивании одной рукой баскетболисту удастся достать мяч в более высокой точке. Выпрыгнув и приняв мяч на раскрытую кисть, игрок слегка сгибает руку и тут же выпрямляет ее, одновременно выполняя мягкое завершающее движение кисти пальцами (без шлепка). Когда же мяч находится совсем близко к кольцу, то лучше послать его коротким толчком без задержки кисти.

Вид контроля - Оценка результатов выполнения нормативов.

Практическая работа № 31,32

Тема: Комбинационные действия

Цель занятия: усвоение знаний о технике игры в защите и нападении.

Задачи:

- познакомить с техникой игры в защите.
- воспитание чувства коллективизма;
- развитие координационных способностей.

Методические указания по выполнению.

1. Выполнить разминку

Ходьба

Ходьба с заданием – на внешнем своде стопы

Бег

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

Ходьба

Перестроение в колонну по два поворотом налево

ОРУ в парах

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

1-2- руки вверх подняться на носки

3-4-и.п.

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

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

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

3. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки сверху соединены.
1,2,3-наклоны направо
4-и.п.
5,6,7-наклоны налево
8-и.п.
 4. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки сцеплены в локтях
1,2-присед
3-4-и.п.
 5. И.п. – стоя спиной друг к другу, взяться за руки
1-присед
2-и.п.
3-присед
4-и.п.
 6. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки на плечах партнера
1,2,3,4-наклоны
 7. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки вверх соединены
1-4-поворот на 360 в одну сторону
5-8-в другую сторону
 8. И.п. – взять партнера за ноги
1-4-ходьба на руках вправо
5-8-и.п.
- Следующие 8 счетов – влево
9. И.п. – первый партнер в приседе, второй – стоя, кисть на голове первого
1,2,3,4-первый прыгает, второй нажимает кистью голову первого.
 10. И.п. – стоя лицом друг к другу в стойке баскетболиста «осаливание» спины партнера.

Освоить технику игры в защите: перехват, вырывание, выбивание мяча.

Защитник, владеющий достаточной реактивностью, может спровоцировать необходимую ему для перехвата передачу. Для этого он умышленно отдаляется от нападающего на 1 — 2 м, как бы притупляя его бдительность, и, находясь на согнутых ногах, смещается немного в сторону мяча, внимательно наблюдая за мячом и соперником периферическим зрением. Чтобы успешно осуществить защитное действие, важно мгновенно среагировать на выпуск мяча и резко броситься к нему. Особенно удобны для перехвата мяча длинные поперечные или продольные передачи.

В случае, если соперник стремится поймать мяч в движении, решающее значение приобретает умение защитника набрать максимальную скорость на коротком отрезке площадки. Далее достаточно плечом и руками отрезать путь к мячу опекаемому игроку и без труда овладеть им.



Перехват мяча при его передаче

Прием изучается после овладения техникой ловли и передач мяча на месте и в движении.

Обучение перехвату мяча при его передаче.

- Объяснение и показ.
- Повторное реагирование на перемещение мяча сменой защитной позиции:

- при опеке игрока на стороне мяча;
- при опеке игрока на дальней от мяча стороне.
- Выполнение приема после заранее заказанной слабой передачи нападающего при держании игрока в различных позициях и ситуациях:
 - нападающий ожидает передачу на месте;
 - нападающий начинает движение навстречу мячу.
- То же, но при передачах в паре заданным способом на месте и в движении.
- То же, но в сочетании с последующим выполнением атакующих действий (по мере их освоения) в заданиях комплексного характера.
- Выполнение приема в целом в подвижных играх: «Борьба за мяч», «Не давай мяч водящему» и т.п.
- То же, но в игровом упражнении «1х1 с промежуточным»: защитник противодействует нападающему в заданной позиции; нападающий, передав мяч промежуточному игроку (стоящему на месте третьему игроку), стремится освободиться от опеки и получить обратную передачу; получение обратной передачи или перехват мяча дает 1 очко; игра ведется до 5 очков с последующей сменой функций игроков.
- Выполнение разновидностей приема в сочетании с последующими атакующими действиями в условиях игрового противоборства: 2х2, 3х3 и т.д.
- То же, но в подготовительных и учебных играх с установкой педагога.

Основные ошибки выполнения перехвата мяча при передаче мяча.

- Неэффективная стойка защитника: опущены голова, руки, выпрямлены ноги, сильно наклонено вперед туловище.
- Неправильная занимаемая защитником позиция:
игрок не перекрывает линию возможной передачи при опеке нападающего на стороне мяча;
игрок находится на линии передачи, слишком далеко от нее или за пределами игрового защитного треугольника при опеке игрока на дальней стороне от мяча.
- Потеря контроля над игровой ситуацией: защитник поворачивается затылком к мячу или к нападающему, т. е. упускает из виду подопечного или мяч.
- Несвоевременное начало движения на перехват: ранний или поздний старт к мячу.
- Отсутствие опережающего соперника движения туловищем и прямыми руками для овладения мячом.
- Медленный переход к дальнейшим действиям в нападении после овладения мячом.

Освоение перехвата мяча при его ведении.

Выполнение приема на месте после одноударного ведения нападающего из положения стоя сбоку от него.

То же, но после многоударного ведения нападающего на месте.

Выполнение приема по ходу сопровождения дриблера, передвигающегося ходьбой.

То же, но при передвижении нападающего, ведущего мяч, бегом с заданной скоростью и в заданном направлении.

То же, но в сочетании с атакующими действиями после овладения мячом (по мере освоения техники нападения).

Выполнение приема в целом в подвижных играх и игровых заданиях, включающих противоборство защитника и дриблера.

То же, но в сочетании с последующими атакующими действиями в условиях игрового противоборства: 1х1, 2х2, 3х3 и т. д.

Выполнение разновидностей данного приема в подготовительных и учебных играх с установкой педагога.

Основные ошибки выполнения перехвата мяча при ведении мяча.

Защитник уступает дриблеру в скорости движения и при попытке перехвата сталкивает его — фол.

Попытка овладеть мячом дальней от нападающего рукой ведет также к столкновению и персональному замечанию.

После овладения мячом защитник не изменяет направления движения или останавливается: создается угроза обратного выбивания мяча соперником сзади или сбоку; тормозится развитие атаки.

Освоение вырывания мяча.

Выполнение приема при пассивном сопротивлении соперника: в и. п. оба игрока удерживают мяч, стоя на месте.

То же, но после совершения нападающим поворота или поворотов на месте.

То же, что в упр. 2, но в момент овладения мячом нападающим:

после обхвата лежащего или катящегося от партнера мяча;

после собственного подбрасывания мяча нападающим вверх над собой, ловли его в прыжке и опускания до уровня груди или пояса;

после отскока мяча, предварительно направленного игроком в щит;

после прекращения игроком ведения мяча;

после передачи мяча партнером по заданной траектории нападающему, стоящему на месте или совершающему остановку.

Вырывание мяча из рук соперника при его активном противодействии: в и. п. оба игрока обхватили мяч в положении стоя, стоя на коленях или сидя на полу и т. п.

То же, но в и. п. мяч лежит на площадке между двумя игроками: по сигналу педагога они стремятся обхватить и вырвать его друг у друга.

То же, но после рывка на 3 — 5 м из различных и. п. (стоя, сидя, лежа на полу и т. п.) для овладения летящим или катящимся мячом.

Борьба за мяч без ограничений активности после ловли его нападающим (мяч передается партнером) и обхвата защитником, выскочившим из-за спины соперника.

То же, но после последовательного или одновременного обхвата мяча двумя игроками при отскоке от щита (мяч в щит посылает третий игрок или педагог).

Выполнение приема в целом с последующим после овладения мячом переходом к заданным нападающим действиям: передаче партнеру в отрыв, дистанционному броску по корзине, проходу-броску и т.д. (по мере освоения техники игры).

То же, но в подвижных играх: «Борьба за мяч без правил», «Регби по упрощенным правилам» и т. п.

Воспроизведение вырывания мяча в условиях игрового противоборства.

Основные ошибки при выполнении вырывания мяча.

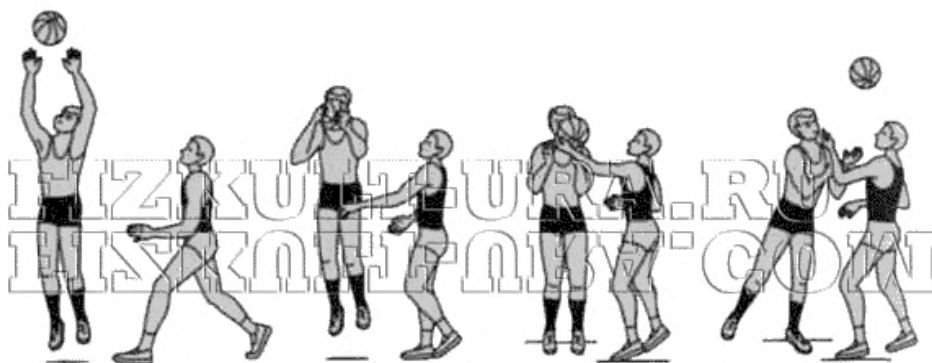
Плохой обхват мяча, осуществляемый одними пальцами без участия предплечий.

Отсутствие вращения мяча вокруг горизонтальной оси после его обхвата.

Недостаточно активный поворот туловища для овладения мячом.

Медленный переход к нападающим действиям после овладения мячом благодаря вырыванию.

Выбивание мяча из рук соперника осуществляется, как правило, после активного противодействия владению мячом за счет неглубоких выпадов к нападающему и возвращению обратно в и.п., сопровождающихся движением вытянутой вперед рукой. В удобный момент следует короткий удар по мячу сверху или снизу кистью с плотно прижатыми пальцами. Наиболее эффективным принято считать выбивание снизу в момент ловли мяча нападающим, в частности при приземлении после овладения мячом в прыжке и недостаточном его укрывании.



Выбивание мяча из рук соперника снизу в момент ловли мяча нападающим

Прием изучается после обучения ловле мяча двумя руками на месте и в прыжке, а также разновидностям передач.

Освоение выбивания мяча из рук соперника.

- Объяснение и показ.
- Выбивание мяча снизу и сверху из рук неподвижно стоящего нападающего.
- То же, но в момент ловли мяча нападающим от партнера на месте.
- То же, что в упр. 2, но после активных выпадов и перемещения в сторону мяча в ответ на его укрывание нападающим в заданном направлении.
- То же, но после поворотов нападающего на месте в указанном направлении и с заданной амплитудой.
- Выполнение приема в момент ловли мяча нападающим в движении.
- Выполнение приема в момент опускания мяча нападающим вниз после его ловли в прыжке:
 - после собственного подбрасывания мяча вверх над головой;
 - после навесной передачи партнера;
 - после передачи-отскока мяча от щита.
- Выполнение приема в ситуации группового отбора: 2 х 1 и 3 х 1.
- Многократное выполнение приема в подвижных играх: «Не давай мяч водящему», «Борьба за мяч», «10 передач» и т.п.; по команде педагога: «Замри!» — игрок с мячом прекращает движение и лишается права передавать его партнерам по команде, но может выполнять повороты на месте.
 - То же, но при неограниченной активности нападающих и защитников.
- Выполнение разновидностей приема с последующим овладением мячом и переходом к нападающим действиям (по мере освоения техники игры).
 - То же, но в условиях игрового противоборства в тренировочных упражнениях и учебных играх.

Основные ошибки при выполнении выбивания мяча из рук соперника.

- Пассивное и. п. защитника: прямые ноги, опущенные руки — отсутствие предпосылок для результативного воспроизведения приема.
- Медленные действия защитника: запаздывание с началом движения на выбивание — нападающий успевает укрыть мяч после его ловли.
- Незначительная активность защитника или прямолинейность (бесхитрость) его движений, предшествующих выбиванию мяча, — нападающий имеет достаточно времени для выбора рационального дальнейшего действия.
- Медленное и мягкое ударное движение по мячу — нападающий сохраняет контроль над мячом или успевает среагировать на выбивание, и удар защитника приходится по рукам (фол).

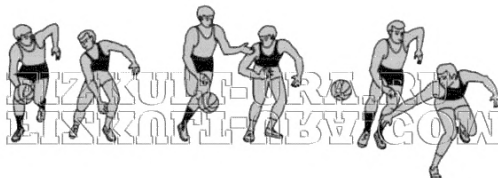
Выбивание при ведении мяча требует умения защитника оттеснить нападающего к боковой линии, подстроиться ему за спину, набрав ту же, что и он, скорость, и, определив ритм

ведения, выбить мяч сзади ближайшей к сопернику рукой в момент поднимания его после отскока. Очень результативно выбивание мяча сзади в начальный момент ведения.



Выбивание мяча сзади при его ведении

Выбить мяч можно и сбоку по отношению к сопернику ближайшей к нему рукой, передвигаясь на одинаковой с ним скорости. При этом также необходимо предварительно направить дриблера вдоль боковой линии и сравняться с ним в скорости перемещения.



Выбивание мяча сбоку при его ведении

Баскетболисты высокого уровня мастерства способны выбить мяч, находясь перед нападающим. Это достигается за счет взрывного движения ближней к мячу рукой после неожиданного выпада.

Разновидности выбивания мяча после ведения изучаются по мере освоения в достаточной степени техники ведения мяча.

Освоение выбивания мяча при его ведении.

- Объяснение и показ.
- Выполнение приема на месте из-за спины нападающего в момент выпуска им мяча.
- Выполнение приема из-за спины и сбоку от нападающего после одноударного ведения мяча на месте.
- То же, но после многоударного ведения мяча нападающим на месте.
- Выполнение приема в целом в условиях противоборства 1х1 на ограниченном участке площадки: в центральном круге или в полукругах области штрафного броска в заданных ситуациях:
 - защитник противодействует дриблеру;
 - дриблер противодействует дриблеру, стремясь выбить мяч у противника и сохранить свой.
- То же, но в условиях противоборства на ограниченной площади нескольких дриблеров: выбей мяч у соперника и сохрани свой.
- Повторное выполнение разновидностей выбивания при передвижении дриблера и защитника вдоль площадки в коридоре шириной 2 — 3 м:
 - нападающий передвигается ходьбой;
 - нападающий передвигается медленно бегом;
 - нападающий варьирует скорость передвижений.
- То же, но при активном противоборстве с установкой защитнику: «Направь дриблера!» — защитник, передвигаясь зигзагообразно от линии к линии по всей длине коридора, стремится остановить проход нападающего и выбить у него мяч; в случае успешного выбивания мяча игроки меняются ролями и продолжают перемещение в заданном направлении.

- Выполнение разновидностей приема с последующим овладением мячом и переходом к атакующим действиям в тренировочных упражнениях и в условиях игрового противоборства.

Основные ошибки при выполнении выбивания мяча при ведении мяча.

- Нерациональное и. п.:
 - прямые ноги в защитной стойке на месте или при перемещении: защитник не успевает подстроиться к нападающему;
 - слишком близкое расположение от нападающего: защитник упускает дриблера в момент начала его прохода с ведением.
- Попытка выбивания мяча дальней от него рукой.
- Слишком медленное и мягкое движение рукой при выбивании: игра не в мяч, а в руку — фол.

Освоить тактику игры: быстрый прорыв, позиционное нападение.

Сущность стремительного нападения состоит в быстром переходе команды от защитных действий к нападающим, при овладении мячом с целью завершить атаку против неорганизованной или еще слабо организованной защиты соперников. Максимальное убыстрение подготовки и завершения атакующих действий — основополагающая тенденция развития современного баскетбола. Она обусловлена как эволюцией самой игры, так и произошедшими изменениями правил (сокращением времени на вывод мяча из тыловой зоны в передовую до 8 с и времени на подготовку атаки до 24 с). В связи с этим значимость стремительного нападения неизмеримо возрастает. Успешная реализация данного вида построения игры в нападении возможна при использовании двух систем командных действий: быстрого прорыва и раннего нападения. Быстрый прорыв рассчитан на создание численного превосходства над соперником в ходе развития скоростной контратаки и последующее ее завершение с близкой дистанции. Наиболее типичными ситуациями для эффективной организации быстрого прорыва служат: перехват или выбивание мяча у соперника, овладение мячом при отскоке либо при введении его в игру начальным спорным броском. Возможно создание условий для успешной контратаки и после введения мяча в игру из-за пределов площадки (например, после пропущенного в свою корзину мяча), но такие случаи требуют значительного преимущества над соперниками в физической и технико-тактической подготовленности. Атака быстрым прорывом состоит из трех фаз:

- начала
- развития
- завершения

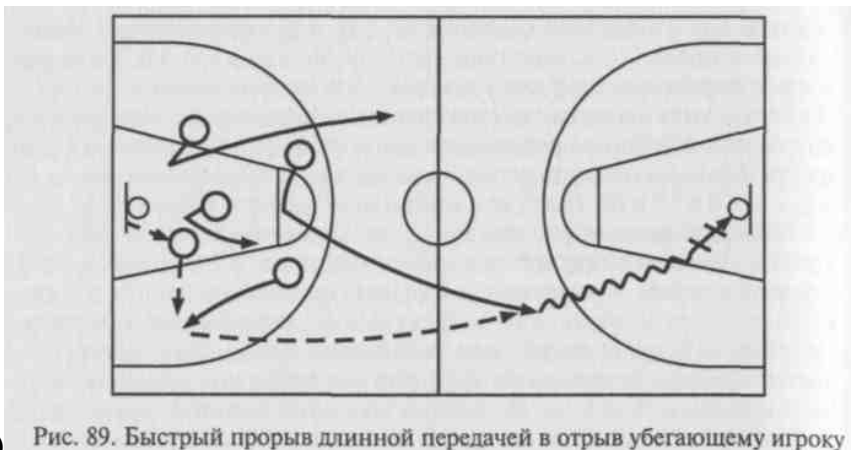
Успешность **первой фазы** связана с опережающим рывком двух или трех игроков, быстрой первой передачей в отрыв убегающему или открывающемуся вблизи партнеру с последующим скоростным дриблингом или очередной передачей впереди бегущему нападающему, выполненными на высокой скорости.

Для **второй фазы** характерны согласованные перемещения нападающих в зону противника с использованием ведения или передачи мяча. Главная задача здесь состоит в создании численного преимущества атакующих над защищающимися: 2х1, 3х1, 3х2 и т.п. Наиболее рациональной для этой фазы быстрого прорыва считается ситуация, когда при развитии атаки мячом владеет игрок в средней позиции, а по обоим флангам его поддерживают партнеры, находящиеся несколько впереди мяча.

И наконец, завершающая — **третья фаза** прорыва предназначена для выведения на беспрепятственный бросок мяча из удобной, как правило, близкой дистанции одного из

атакующих. Этого добиваются выходом игрока под щит на открытую позицию и своевременной голевой передачей в его адрес.

Организация быстрого контратаки зависит от многих факторов. Каждая команда стремится реализовать преимущества скоростной игры с учетом потенциальных возможностей своих игроков и слабых мест в подготовленности соперников. Но практически возможны три базовых варианта проведения быстрого прорыва: быстрый прорыв длинной передачей в отрыв убегающему



игроку.(рис.89)

Наиболее перспективным в современном баскетболе считается быстрый прорыв через центр, когда среднюю позицию занимает самый техничный игрок. Он доставляет мяч в зону соперника и там выбирает нужный вариант завершения атаки (рис.90).



по боковой линии, т.е. через фланг (рис.91) .



Если в атаке быстрым прорывом принимают участие все игроки команды, т.е. переднюю линию нападающих поддерживает следующая за ними волна игроков, то говорят об эшелонированном быстром прорыве. Его цель — успешно завершить атаку против неорганизованной защиты даже в условиях численного равенства атакующих и обороняющихся. Прорыв к корзине соперников в данном случае осуществляется за счет согласованных действий всех игроков, наступающих широким фронтом и друг за другом. **Эшелонированный быстрый прорыв** может завершаться не только из-под корзины, но также средним и даже дальним броском, так как атакующие игроки готовы к активным действиям в борьбе за отскок в случае промаха и к последующему добиванию мяча (рис. 92).

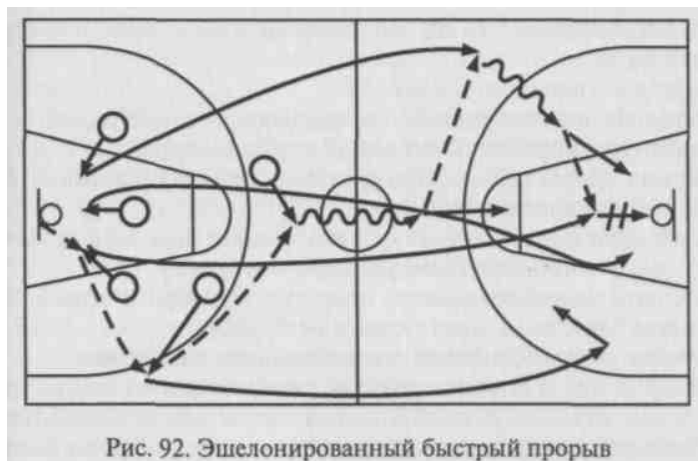


Рис. 92. Эшелонированный быстрый прорыв

Позиционное нападение .

Позиционное нападение против личной защиты.

В практике баскетбола самой распространенной системой обороны является личная защита. Следовательно, для успешной игры в нападении команда должна в совершенстве освоить способы преодоления личной защиты. Как бы хорошо команда ни владела системой нападения быстрым прорывом, она не может ограничить свой арсенал атакующих средств этим видом наступательного оружия. Чаще всего в матчах баскетболистам приходится встречаться с уже организованной обороной соперников. Тут быстрый прорыв не поможет. И если не владеть умением позиционно осаждать оборонительные построения противника, то игра в нападении окажется неудачной. Смысл взаимодействий игроков при позиционном нападении сводится к тому, чтобы раскрыть лучшие качества баскетболистов, создать им такую обстановку на площадке, в которой в полной мере проявились бы сильнейшие стороны игры атакующих игроков.

История баскетбола знает немало примеров того, как команды добивались больших успехов с помощью позиционных маневров, разумной комбинационной игры. Первыми в нашей стране продемонстрировали грамотную позиционную игру в нападении прибалтийские команды в конце 40-х — начале 50-х годов. Эстонские баскетболисты во главе с И. Лысовым умело вели осаду защитных построений соперников и добивались успехов в матчах с сильнейшими советскими клубами. Литовские спортсмены еще дальше развили умение использовать сильнейшие стороны своих игроков. У них гармонично сочетались позиционная комбинационная игра с личной инициативой атакующих. Командная организация действий не нарушалась, а, наоборот, как бы дополнялась индивидуальными усилиями игроков по преодолению личной защиты соперников. Успешное ведение позиционной осады — нелегкая задача. Для этого нужны крепкие нервы, выдержка, терпение игроков. И в то же время необходимо разумное проявление игровой инициативы. Все эти качества, взятые вместе, принято называть игровой дисциплиной.

Именно игровая дисциплина позволяет баскетболистам успешно проводить в соревнованиях те взаимодействия, комбинации, которые были разучены и отшлифованы на тренировках.

Без строгой игровой дисциплины позиционное комбинационное нападение обречено на провал. После введения строгого лимита пребывания центрального под щитом противника уменьшился удельный вес атак через центрального. Роль центрального в нападении изменилась. Его главной заботой сделалась борьба под кольцом за мяч, отскочивший от чужого щита. Кроме того, центральной стал чаще помогать атакам партнеров: дальше уходить от щита, освобождая место для проходов под корзину своим товарищам, ставить для них заслоны, словом, больше участвовать в комбинационной игре. Очень большое значение для успешного проведения комбинаций имеет умение баскетболистов правильно ставить заслоны. Мало того, что игрок должен отрезать сопернику путь в наиболее уязвимое место обороны. Но и после постановки заслона атакующий обязан продолжать активные действия, например развернуться и моментально занять выгодную позицию для получения мяча или борьбы за мяч под щитом в случае отскока мяча от кольца. Мы говорим об этих, как будто бы само собой разумеющихся, вещах потому, что многие баскетболисты даже команд класса «А», а иногда и игроки сборной страны не владеют приемами правильной постановки заслонов. Техника применения заслона должна входить в школу баскетбола. Этим приемам взаимодействий нужно учить игроков с детских лет. Ведь именно заслоны ставят тактику баскетбола в особое положение по сравнению с другими видами спортивных игр. На заслонах и перемещениях строятся все баскетбольные комбинации, основывается тактика комбинационного позиционного нападения, особенно против личной системы обороны. Безусловно, при позиционном нападении важно суметь использовать сильные стороны игры своих баскетболистов. Однако не менее важно сыграть и на слабостях соперников, их физических, технических, психологических и других недостатках.

Разрабатывая план тактических действий игроков при позиционном нападении, следует учитывать не только слабые, но и сильные стороны соперников. Можно сыграть и на лучших качествах соперника, на определенной направленности его игры в обороне. Можно побудить соперника нарушить правильность защитной позиции, совершить ошибку, если как бы предложить ему воспользоваться его излюбленным приемом обороны. Например, игрок команды противника любит строить свою игру в обороне на перехватах мяча. Эту его силу иногда можно обратить в слабость, заранее спланировав контрмеры. Нападающий, владеющий мячом, может имитировать передачу мяча партнеру, занимающему не очень выгодную, ненадежную позицию. Обороняющийся, почувствовав возможность перехватить мяч, бросится наперерез мнимой передаче мяча. Но вместо паса на игрока нападающий пошлет мяч на освобождающееся место. А партнер, опекаемый этим защитником, сразу же сделает рывок к щиту.

В процессе игры стремительное нападение удастся завершить далеко не всегда. Тогда хорошо организованной защите команда должна противопоставить хорошо систематизированное позиционное нападение, в котором участвуют все пять игроков. По правилам на атаку отводится только 24 секунды игрового времени. Этого достаточно чтоб разыграть заранее разученную комбинацию любой сложности и, если она сорвется, создать условие для броска со средней или дальней дистанции в позиционном нападении сформировались две системы: «Через центрального» и «без центрального». Мы рассмотрим на примере с центральным.

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

1. Быстрый прорыв (в том числе сверхбыстрый прорыв).

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

Вид контроля - Оценка результатов выполнения нормативов.

Практическая работа № 33,34,35

Тема: Штрафные броски двухсторонняя игра

Цель занятия: усвоение знаний о тактике игры.

Задачи:

- закрепить тактику игры.
- воспитание чувства коллективизма;
- развитие скоростных способностей.

Выполнить разминку

Ходьба с постепенным увеличением скорости и переходом на бег.

Бег, бег с заданием: в стойке баскетболиста;

-правым, левым боком;

-спиной вперед;

-в защитной стойке с поворотом;

- «салки» в парах с касанием спины партнера.

Раздать мячи.

ОРУ с мячами в движении.

И.п.- узкая стойка, мяч перед собой

1-4-вращение мяча вокруг шеи

5-8- в другую сторону

2. и.п.- мяч у талии.

1-4- вращение мяча вокруг талии вправо

5-8- в другую сторону.

3. и.п. – о.с., ноги слегка согнуть

1-4- вращение мяча вокруг ног вправо

5-8- тоже, но влево

4. И.п- выпад правой

1,2,3,4- вращение мяча

5,6,7,8- тоже вокруг левой

5. И.п.-стойка ноги врозь

1,2,3,4- «восьмерки»

6. И.п. – стойка ноги врозь

1- вращение мяча вокруг шеи

2- вращение мяча вокруг туловища

3-4- «восьмерка»

7. И.п- стойка ноги врозь, мяч в правой1- мах правой, мяч под ней в левую

2- и.п.

3- мах левой, мяч под ней в правую

- 4- и.п.
8. И.п.- о.с. , мяч внизу
- 1- выпад правой, мяч вверх
- 2- и.п.
- 3- выпад левой, мяч вверх
9. И.п.- о.с. , мяч внизу
- 1- подкинуть мяч вверх
- 2- сед
- 3-4-и.п.
10. И.п.-мяч между ступнями ног
- 1- прыжком подбросить мяч вверх-вперед, поймать
- 2-и.п.
- 3- прыжком подбросить вверх-назад, поймать
- 4-и.п.
11. Ходьба с ведением мяча под ногой

Тактика игры: комбинации, личная защита

Различают две основные тактики защиты в баскетболе: **зонная** и **личная**. Кроме того, существует скомбинированный вариант защитных действий, именуемый **смешанной защитой**. Личная защита в баскетболе подразумевает индивидуальную опеку каждого игрока соперника. При игре «лично», задача защитника заключается в том, чтобы постоянно находиться рядом с одним из нападающих (следует заметить, что игроков разбирают в начале матча, как правило, отталкиваясь от физических данных соперника и стиля игры). На рисунке ниже можно видеть, что каждому атакующему игроку (белый круг) отвечает определенный защитник (черный квадрат).



В процессе игры возможны замены и перестановки, а, следовательно, и смена опекаемых игроков. Однако, еще до начала атаки соперника, защитник четко знает, против кого он должен защищаться. Основная задача в обороне заключается в том, чтобы максимально «усложнить» жизнь нападающему. Правильно занятая позиция позволит отсечь игрока от передачи либо выполнить перехват. Хорошая работа ног и перемещения вместе с соперником не позволят ему занять удобное место для броска. И, конечно же, создание разнообразных помех при броске обезопасит кольцо от точного броска.

Зонная защита в баскетболе аналогично направлена на то, чтобы отобрать мяч и не дать противнику выполнить точный бросок по кольцу. Тем не менее, такая система игры в защите предусматривает опеку каждым из защитников определенного участка площадки (зоны). Как видно из рисунка ниже, независимо от размещения игроков группы атаки, защитники (черные квадраты) всегда размещаются одинаково и обороняют определенную территорию площадки.



Зона является единым слаженным механизмом, который имеет определенную схему построения, перемещается слаженно, в зависимости от положения мяча на площадке. При зонной защите есть возможность наладить более организованную игру в защите, подстроиться под физические особенности игроков нападения, увеличить вероятность перехвата мяча, ограничить возможности проведения комбинаций соперником. Зона наиболее актуальна в игре против заслонов, однако, уязвима против команд со снайперами, у которых есть возможность совершать неприкрытые броски с периметра, особенно из угла площадки. Кроме того, личная защита является более мотивирующей и ответственной для игроков, поскольку каждый игрок держит ответ за действия определенного оппонента. «Зона», напротив, дает возможность рассчитывать на подстраховку со стороны партнеров и избавление от чувства вины и ответственности. Персональная защита, кроме всего прочего, является более изнурительной для защитников, особенно если в атаке команда проповедует стремительный баскетбол, то на личную защиту сил остается немного.

С целью минимизации недостатков одной из вышеперечисленных систем игры в защите, существует смешанный тип обороны в баскетболе. Согласно ему, некоторые игроки выстраивают зонную оборону, а некоторые лично опекают нападающих. Как правило, тренер принимает решение про использование смешанной защиты в случае адаптации к стилю игры соперника либо особенно тщательной опеки определенных игроков команды. Примером смешанной защиты можно считать построение зонной защиты по схеме 2-2 (участвует 4 человека, которые располагаются «по квадрату») плюс персональная опека снайпера команды.

Зачет: штрафной бросок (5 бросков)

Оценка:	«5»	«4»	«3»
юноши	3	2	1
девушки	2	1	-

Вид контроля - Оценка результатов выполнения нормативов.

Практическая работа № 36,37

Тема: Общая физическая подготовка

Цель: состоит в повышении функциональных возможностей и общей работоспособности организма человека.

Задачи:

-укрепить и сохранить здоровье, совершенствовать телосложение, поддержать на высоком уровне развитие функциональных возможностей организма;

-развить основные физические качества, а именно: силу, выносливость, гибкость, быстроту и ловкость;

-создать надежную основу для развития специальной физической подготовленности к конкретным видам предстоящей деятельности (трудовой, военной, бытовой).

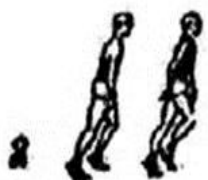
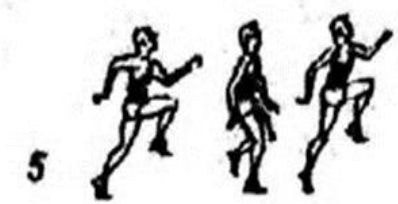
Комплекс 1.

Примерное количество движений - 1500.

      	1. Бег с высоким подниманием бедра. Варианты: держа руки за спиной; расставляя ноги широко. Темп средний и быстрый - 3 x 20 м. 2. Старты из упора присев с отставлением ноги назад или в сторону. Вариант: без опоры руками. Выполнять быстро - 3 x 20 м. 3. Бег из различных стартовых положений. Варианты: сидя; сидя со скрещенными ногами; сидя спиной к направлению бега. Выполнять быстро - 2 x 20 м. 4. Бег после касания ногой подвешенного мяча. Варианты: достать в прыжке; бег вправо, влево, назад - 3 x 20 м. 5. Бег приставными шагами. Вариант: высоко поднимая колени. Темп средний и быстрый - 4 x 15 м. 6. Бег скрестными шагами по прямой. Темп средний - 4 x 20 м. 7. Бег "змейкой". Варианты: изменив кривизну поворота; догоняя партнера. Темп средний и быстрый - 3 x 20 м.
--	---

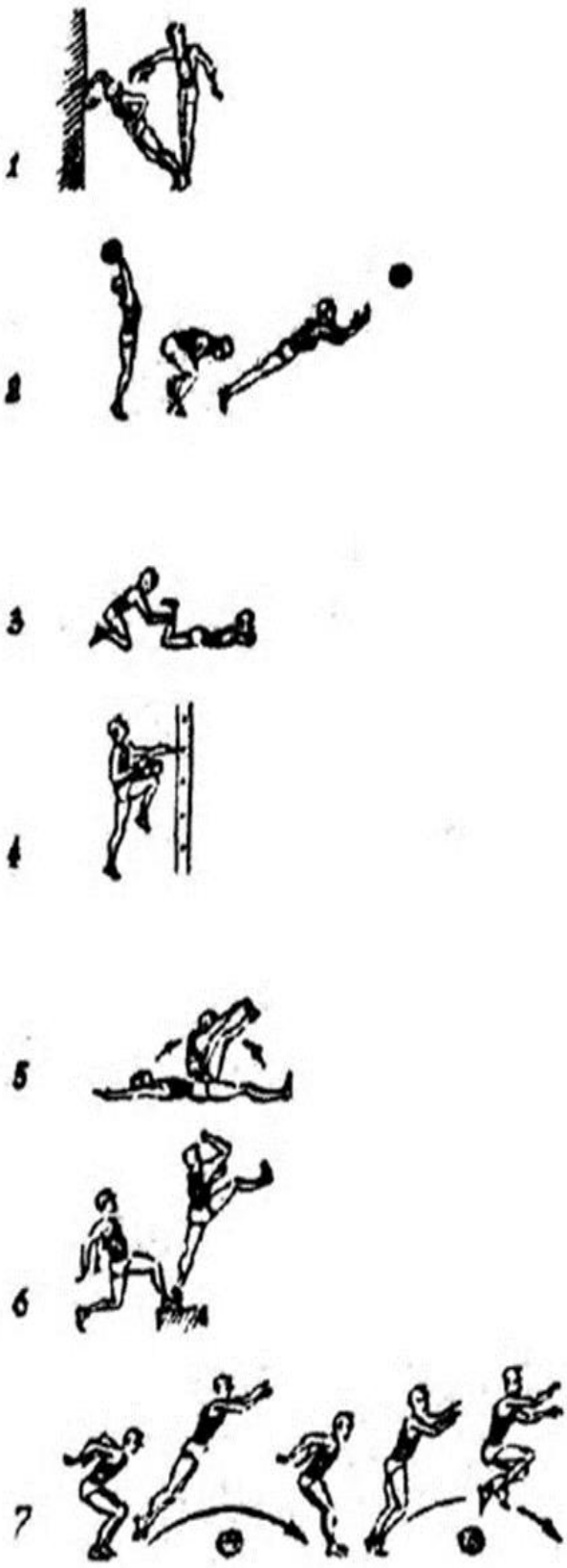
Комплекс 2

Примерное количество движений - 1200.

      	1. И.п. - стойка, ноги на ширине плеч, туловище слегка наклонено вперед, руки согнуты в локтях под прямым углом. Движения руками, как при беге. Темп средний и быстрый - 3 x 10 с. 2. "Семенящий" бег. Темп средний и быстрый - 3 x 20 м. 3. Бег на месте с активной постановкой ноги на переднюю часть стопы. Темп медленный, средний и быстрый - 3 x 10 с. 4. И.п. - лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги вытянуты. Поочередное поднятие и опускание ног, согнутых в коленных суставах. Имитация беговых движений ногами лежа. Темп быстрый и средний - 3 x 10 с. 5. Бег с высоким подниманием бедра, расставляя ноги чуть шире обычного. Учитывать число повторений на каждую ногу. Темп быстрый и средний - 2 x 25 м. 6. Поочередное отталкивание левой и правой ногой за счет сгибания бедра и стопы с активной работой рук (прыжкообразный бег). Темп быстрый. Интервал для отдыха 30 с. - 2 x 20 м. 7. Из упора присев кувырок вперед, быстро встать и пробежать 10 м. Темп быстрый. Интервал для отдыха между упражнениями 20 с. - 6 раз.
---	--

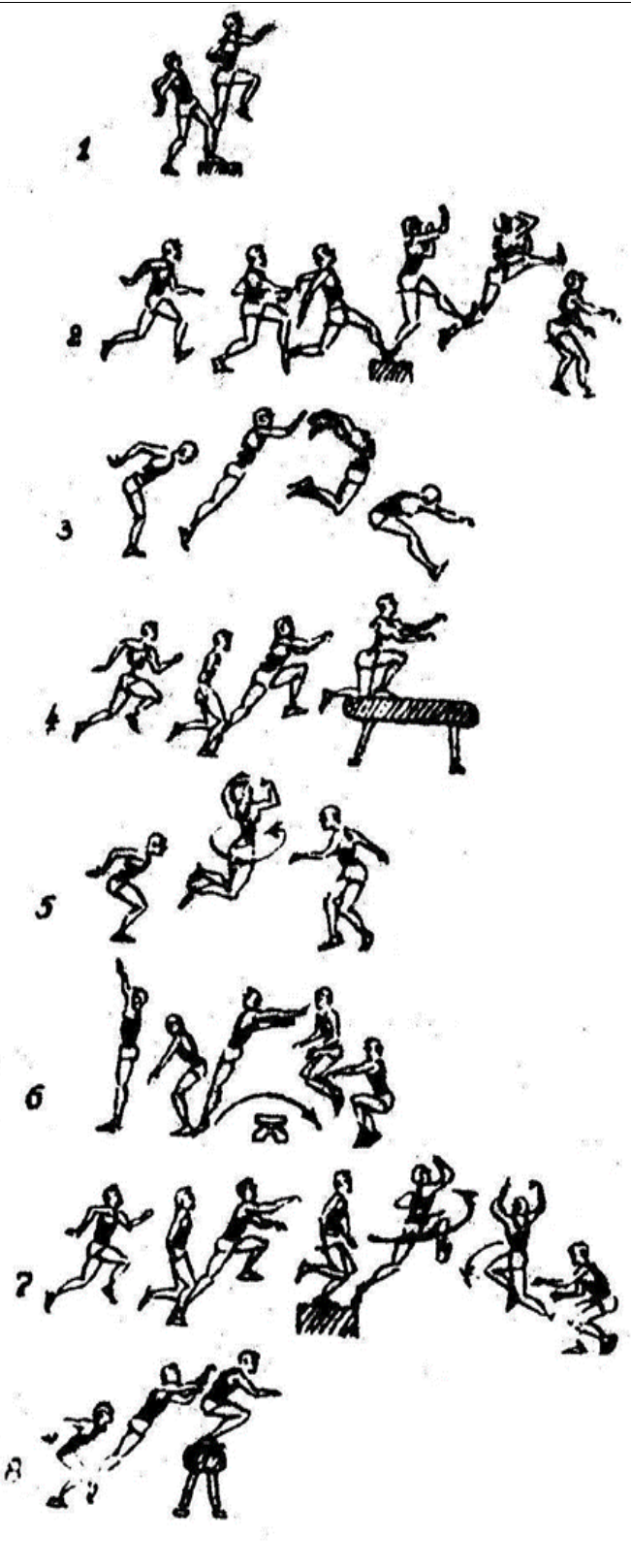
Комплекс 3

Примерное количество движений - 600.

 The illustrations show the following exercises: 1. A person pushing their hands against a vertical wall. 2. A sequence of three positions showing a person throwing a ball from the floor, up, and then forward. 3. A person lying on their stomach, lifting one leg. 4. A person standing and pulling a vertical bar or rope upwards. 5. A person lying on their back, lifting their legs and hips. 6. A person jumping over a low hurdle. 7. A sequence of five positions showing a person jumping over a ball.	1. Отталкивание рукой от опоры. Темп средний - 10 раз. 2. Броски набивного мяча (масса 0,5 - 2 кг) двумя руками снизу вперед вверх - 10 раз. 3. Лежа на животе, поочередно сгибать ногу в коленном суставе, преодолевая умеренное сопротивление партнера. Можно сгибать обе ноги одновременно - по 15 раз. 4. Поднимание бедра с отягощением (мешок с песком, диск от штанги массой 5-10 кг). Темп средний и быстрый - по 10 раз. 5. И.п. - лежа на спине, руки за головой, ноги вместе. Быстрое поднятие ног и туловища. Возвращаться в и.п. медленно - 10 раз. 6. Выпрыгивание из исходного положения, стоя толчковой ногой на опоре высотой 20-30 см. Обратить внимание на работу маховой ноги. Темп средний с ускорением движения в конце - по 10 раз. 7. Прыжки через набивные мячи, отталкиваясь двумя ногами. Темп средний - 5 x 10 прыжков.
---	---

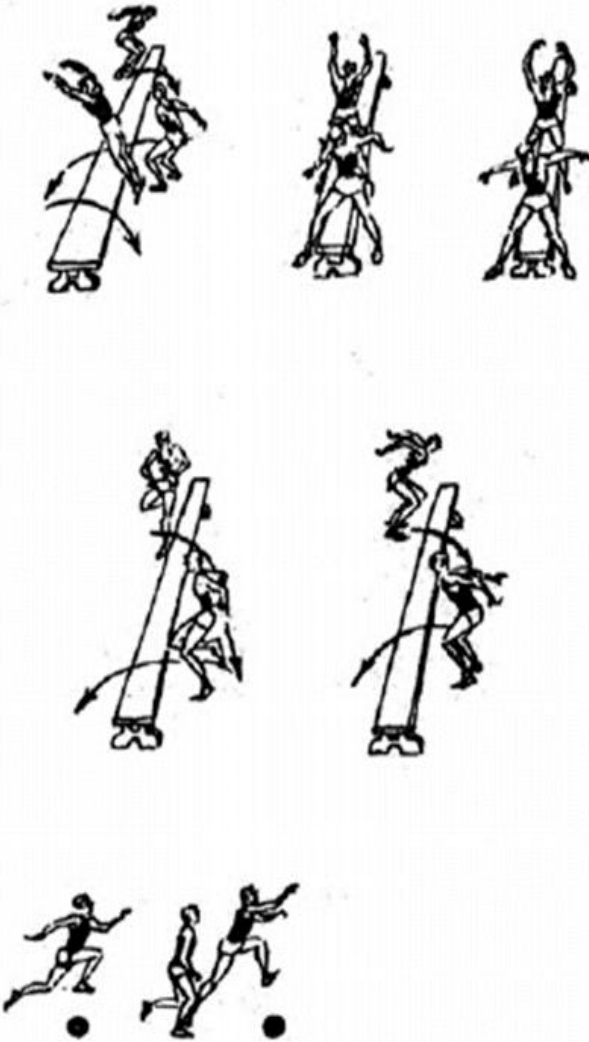
Комплекс 4

Примерное количество движений - 1200.

	1. И.п. - правая нога на опоре высотой 20-30 см, левая - на полу. Подъем на переднюю часть стопы, при опускании касаться пяткой пола. Темп средний и быстрый - по 15 раз. 2. С двух-трех шагов разбега, оттолкнувшись одной ногой от возвышенности высотой 60 см, перепрыгнуть через нее. Темп быстрый - по 10 раз 3. Толчком двумя ногами с энергичным взмахом рук выпрыгнуть вверх, согнув ноги в коленях, прогнуться. Темп быстрый и средний. Интервал для отдыха 30 с. - 4 x 5 прыжков. 4. С разбега, оттолкнувшись одной ногой, прыгнуть на возвышенность высотой 60 см, подтянув толчковую ногу и сохранив равновесие. Соскок произвольный. Темп средний и быстрый - по 6 раз. 5. Толчком двумя ногами выполнить прыжки на месте с поворотом на 360° через правое и левое плечо. Темп средний - по 6 раз. 6. Прыжки через гимнастическую скамейку спиной вперед с места. Темп быстрый - 8 раз. 7. С разбега, оттолкнувшись одной ногой, прыгнуть на возвышенность высотой 60 см. Соскочить с поворотом на 180°, темп быстрый и средний - 10 раз. 8. Толчком с места прыгнуть на возвышенность высотой 50-60 см, Темп средний и быстрый. Интервал для отдыха 20 с - 3 x 10 прыжков.
--	--

Комплекс 5

Примерное количество движений - 1100.

	1. Прыжки через скамейку вдоль нее, поворачиваясь влево и вправо, отталкиваясь двумя ногами. Темп средний и быстрый - 3 раза, 2. И.п. - ноги на ширине плеч. Прыжки через скамейку вдоль нее, отталкиваясь двумя ногами. Над скамейкой соединить ступни ног. Темп средний и быстрый - 3 раза. 3. И.п. - ноги на ширине плеч. Прыжки через скамейку вдоль нее спиной вперед, отталкиваясь двумя ногами, над скамейкой соединить ступни ног. Темп медленный и средний - 2 раза. 4. Прыжки на одной ноге через скамейку вдоль нее. Темп медленный и средний - 1 раз. 5. Прыжки через скамейку вдоль нее, отталкиваясь двумя ногами и поворачиваясь, каждый раз на 180°. Темп средний - 2 раза. 6. Прыжки с ноги на ногу через гимнастические скамейки или набивные мячи. Расстояние между препятствиями 1-1,5м. Темп средний и быстрый - 6 x 5 прыжков.
--	--

Комплекс 6

Примерное количество движений - 1100.

	1. Прыжки вверх, отталкиваясь одной ногой. Варианты: доста-вая предмет рукой, доставая предмет ногой. Темп средний - по 10 раз. 2. Прыжок на двух ногах вперед с места с последующим прыжком вверх (достать предмет руками). Темп быстрый - 10 раз. 3. Отталкиваясь двумя ногами, прыгнуть на возвышенность, спрыгнуть и опять прыгнуть на следующую возвышенность (высота 40-80 см). Темп средний и быстрый - 7 раз. 4. Активно работая руками и отталкиваясь ногами, прыгнуть на возвышенность с последующим соскоком в глубокий присед. Темп средний и быстрый - 8 раз. 5. Длинный кувырок вперед с переходом на легкий бег. Темп средний и быстрый - 5 раз. 6. Прыжки с возвышенности на возвышенность (тумба, козел, конь). Темп средний и быстрый - 7 раз.
--	--

Комплекс 7.

И. П. - стать на одной ноге, другую согнуть в колене. Скачки на одной ноге через скамейку: а) на месте; б) с продвижением вперед. На каждой ноге 50-100 скачков. Отталкивание преимущественно стопой.

Упражнение 1. Выполнять в среднем темпе

И. П. - глубокий присед, упор на носках, в руках гантели по 4-10 кг каждая или гриф штанги. Выпрыгивания. Повторить 8-12 раз. Не наклонять плечи вперед. Туловище прямое. Акцент на выполнении заключительной части отталкивания.

Упражнение 2. Выполнять в среднем темпе с ускорением в момент выпрыгивания

И. П. - стать на двух ногах, несколько согнутых в коленях. Прыжки с преодолением поочередно 4-8 барьеров, расположенных на расстоянии 90-120 см один от другого. Отталкиваться двумя ногами. Повторить 3 раза. При прыжке через барьер туловище держать прямо.

Упражнение 3. Выполнять в среднем темпе.

И. П. - стать на возвышение 70-80 см. Маховая нога впереди, толчковая сзади. Спрыгивание на толчковую ногу с последующим прыжком в длину. Повторить на каждую ногу 7-8 раз. Акцент на согласованности работы толчковой и маховой ног.

Упражнение 4. Выполнять в быстром темпе.

Комплекс 8.

И. П. - стойка на одной ноге, другую согнуть в колене. Быстрое отталкивание стопой через набивные мячи (6-10 шт.), расположенные на одной линии на расстоянии 80-100 см один от другого. Повторить на каждую ногу 2-4 раза. Не «заваливать» плечи вперед. Варьировать расстояние между мячами в соответствии с подготовленностью спортсмена.

Упражнение 1. Выполнять в среднем быстром темпе

И. П. - выпад вперед, другая немного согнута. В каждой руке ганкг. После 3-4 пружинистых покачиваний менять положение ног прыжком. Повторить 6-8 раз в среднем темпе.

Упражнение 2. При выполнении упражнения туловище прямое, руки держать произвольно

И. П. - стойка, ноги в коленях несколько согнуты. Прыжки подряд на двух ногах с продвижением вперед. Повторить 8-10 прыжков. Обратить внимание на прямое положение туловища и согласованность движений рук и ног.

Упражнение 3. Выполнять в среднем и быстром темпе.

И. П. - толчковая нога впереди, маховая сзади на носке. С 4-6 беговых шагов быстрое отталкивание с ноги на ногу в последовательности: пол - мостик - тумба (40 см) - спинка коня - доставание подвешенного предмета рукой.

Упражнение 4. Повторить 3 - 4 раза. Плечи не «заваливать». Выполнять в среднем и быстром темпе

И. П. - то же. С 2-6 беговых шагов прыжки в высоту с прямого разбега. Повторить 5-6 прыжков на каждой ноге. При переходе через планку ноги согнуть в коленях. Плечи не «заваливать».

Упражнение 5. Выполнять в быстром темпе

И. П. - стать лицом к гимнастической стенке, руками опереться о рейку на уровне головы. Отталкивания вверх двумя ногами. Повторить 15-20 раз. Акцентировать внимание на разгибании голеностопного сустава.

Упражнение 6. Выполнять в быстром темпе

И. п. - стойка на носках на возвышении (20-30 см) с мешком песка (10 кг) на плечах. Спрыгивание назад-вниз на обе ноги с последующим возвращением в 15-25 раз. Основное внимание уделять активному отталкиванию и сохранению равновесия.

Упражнение 7. Выполнять в среднем темпе

Комплекс 9.

И. П. – стойка на конце скамейки. Отталкиваясь от не, выполнить пятерной прыжок с ноги на ногу.

Повторить 3-4 раза. Акцент на загребающем движении ногой. Выполнять в среднем
Упражнение 1. и быстром темпе.

И. П.- то же, но скачками на одной ноге. Повторить на каждую ногу по 2-4 раза.

Упражнение 2. Выполнять в среднем темпе

И. П. - одна нога, согнутая в колене, на скамейке, другая, опорная, выпрямлена на земле. Выпрыгивание вверх с разгибанием согнутой ноги и сменой положения ног.

Повторить 12-15 раз. Обращать внимание на согласованность движений рук и ног.

Упражнение 3. Выполнять в среднем темпе

И. П. - полуприсед. Разгибанием ног и махом рук оттолкнуться вверх с последующим висом на перекладине. Повторить 8-12 раз. Обращать внимание на согласованность движений рук и ног.

Упражнение 4. Выполнять в быстром темпе

Упражнение 5. И. П. - основная стойка на конце гимнастической скамейки. Отталкиваясь от скамейки, выполнить пятерной прыжок с ноги на ногу. Повторить 3-4 раза. Акцент

на загребающем движении ногой.
Выполнять в среднем и быстром темпе
И. П. - полуприсед, руки, опущенные вниз, держат набивной мяч. Выбросить мяч максимально вверх, поймать и вернуться в И. П.
Повторить 12-20 раз. Спину держать прямо, В конце упражнения подняться на нос-
Упражнение 6. ки. Выполнять в быстром темпе
И. П. - одна нога опорная, другая впереди. Попеременные подскоки с гантелями в руках с продвижением вперед. Повторить 2 раза (продвижение на 30-40 м).
Обращать внимание на эффективное отталкивание стопой. Выполнять в среднем
Упражнение 7. темпе

Практическая работа № 38

Тема: Техники выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей.

Цель: обеспечение оптимального уровня функционального состояния человека, освоение прикладных двигательных умений и навыков, необходимых при конкретной профессиональной деятельности.

Задачи: развитие у обучающихся физических качеств, особенно важных для данной профессиональной деятельности; формирование и совершенствование вспомогательно - прикладных двигательных навыков; повышение устойчивости организма к внешним воздействиям условий труда; воспитание прикладных психофизических и специальных качеств; формирование ПВК будущего специалиста.

Упражнения для развития гибкости

Упражнения для рук и плечевого пояса

1. Круговые движения в кистевых и локтевых суставах вперед и назад, без предметов и с гантелями до 1 кг. По 8—16 раз.
2. Круговые движения прямых рук вперед и назад (локти отводить назад до сведения лопаток). По 4—8 раз.
3. Рывки со сменой рук (одна вверх, другая вниз) с постепенным увеличением амплитуды. То же, но в руках гантели до 1 кг. По 4—8 раз.
4. Держа палку в вытянутых вверх руках, плавно отвести руки назад, затем через верх — вперед. Чем уже хват руками палки, тем труднее выполнять это упражнение.

5. Партнеры стоят спиной друг к другу. По команде делают шаг вперед и возвращаются в исходное положение (и. п.). По 8—16 раз.

Варианты: руки вниз, в стороны, вверх.

Упражнения для туловища

1. И. п. — основная стойка (о. с.) или ноги врозь, руки на поясе, за головой или вытянуты вверх. Наклоны туловища в стороны. По 8 раз в каждую сторону.

2. И. п. — стойка ноги врозь, затем — о. с. Наклоны туловища вперед и назад, не сгибая ног в коленях. По 8 раз в каждую сторону.

3. И. п. — стойка ноги врозь, руки на поясе, за головой или вверх. Круговые движения туловища попеременно влево и вправо. По 4—6 раз

в каждую сторону.

4. И. п. — стойка ноги врозь, руки на поясе. Повороты туловища влево-вправо. По 8 раз в каждую сторону.

Вариант: руки вперед с широкими движениями в сторону поворота. То же, но повернуть голову в обратную сторону.

5. И. п. — стойка ноги врозь спиной к гимнастической стенке (к любой перекладине), руками держаться за перекладину за головой на уровне плеч. Прогнуться вперед. Постепенно, наклоняясь назад, переставлять руки на все более низко расположенные перекладины. 8 раз.

6. И. п. — лежа на спине, руки за голову. Подняться в положение «мост». Стараться уменьшить расстояние между руками и ногами.

7. В парах. Один партнер лежит на животе, руки вверх. Второй стоит над ним, взявшись руками за его лучезапястные суставы. Отведение рук лежащего партнера назад с прогибанием спины. 6—8 раз.

8. В парах. Один партнер сидит, ноги вместе. Второй, стоя сзади (руки на плечах первого), производит пружинящие наклоны сидящего вперед. 6—8 раз (рис. 23).

9. В парах. Сидя спиной друг к другу, соединить руки в локтевых суставах. Наклоны вперед (не сгибая ноги в коленях) с партнером на спине. По 6—8 раз каждому партнеру.

Упражнения для ног и тазобедренных суставов

1. И. п. — стойка на одной ноге. Махи свободной ногой. По 16 раз попеременно каждой ногой.

Варианты: махи ногой, согнутой в колене, прямой, с хлопком над ней.

2. И. п. — стойка на одной ноге. Махи свободной ногой в сторону. По 16 раз попеременно каждой ногой.

3. И. п. — стойка ноги врозь. Приседание. 8 раз.

Варианты: медленно, на счет 1—4 полуприсед, встать; на 1 — присесть, на 2—4 — полуприсед, встать.

4. И. п. — глубокий выпад левой (правой) ногой вперед. Руки в стороны, за голову, на колене впереди стоящей ноги. Пружинящие приседания. Смена ног: вставанием, поворотом, прыжком. По 8 раз в каждую сторону.

5. И. п. — стоя боком к опоре (и держась за нее рукой), поднять левую (правую) согнутую в колене ногу в сторону и резко выпрямить. По 10 раз каждой ногой.

6. В парах. И. п. — стоя лицом друг к другу в стойке ноги врозь и держась за руки. Одновременно приседать влево, принять и.п., то же вправо, и. п. По 8 раз поочередно в каждую сторону.

Проверьте свою гибкость

1. Выкрут палки назад прямыми руками.
2. Наклоны вперед, ноги вместе прямые.
3. Наклоны вперед из положения сидя, ноги прямые, в руках палка.
4. «Мост».

Упражнения для развития силы рук

1. Висы на перекладине: на двух руках, на одной руке (левой, правой), на согнутых руках.
2. И. п. — стойка ноги врозь, руки с гантелями (до 1 кг) к плечам. Опустить руки вниз, поднять в стороны, вверх, возвратиться в и.п.

Варианты: и. п. — сидя, лежа на спине.

3. И. п. — стойка на расстоянии 0,5 м от стены (лицом к ней). Сгибание и разгибание рук, опираясь пальцами о стену.
4. И. п. — упор лежа (на коленях, на бедрах). Сгибание и разгибание рук.

Варианты: ноги на стуле, упор лицом вверх.

5. И. п. — упор на спинках стула или параллельных брусьях, ноги в упоре впереди (сзади). Сгибание и выпрямление рук (рис. 26).

Варианты: ноги в положении группировки, в положении угла.

6. Лазанье по канату, по горизонтальной лестнице.
7. Подтягивание на перекладине в висе лежа. *Варианты:* в висе углом (в группировке).
8. В парах. Стоя один за другим, держитесь за кисти рук. Первый поднимает и опускает руки в стороны, преодолевая сопротивление второго. Партнеры меняются местами после 4—6 попыток.
9. В парах. Один партнер принимает положение упора лежа (лицом вниз), второй поднимает его ноги. Ходьба на руках. *Вариант:* упор лежа лицом вверх.

Упражнения для развития силы ног

1. Приседания.

Варианты: полуприседания; передвижения вперед, назад, в стороны в приседе и полуприседе; приседания и полуприседания на одной ноге (вначале с опорой рукой на стул); то же с тяжелыми предметами в руках, с партнером на спине.

2. И. п. — ноги широко врозь. Приседания на левой и правой ноге. *Вариант:* то же с отягощением.

3. И. п. — упор сидя, руки сзади. Поднимание и опускание прямых ног.

4. Лазанье по канату при помощи рук и ног.

5. И.п. — вис на перекладине (гимнастической стенке). Поднять ноги в группировку.

Варианты: поднять ноги в группировку и выпрямить в угол; поднять в угол (рис. 28).

6. В парах. И. п. — стоя спиной друг к другу, руки соединены сзади в локтевых суставах. Приседания и полуприседания, прыжки в приседе вперед, назад, в стороны (рис. 29).

7. В парах. И. п. — упор сидя лицом друг к другу, ноги согнуты. Одновременное и поочередное сопротивление партнеров ногами.

8. В парах. Перетягивание партнера хватом за руки, за пояс (ноги полусогнуты, врозь).

Упражнения для развития силы мышц туловища

1. Наклоны вперед, назад, в стороны с набивным мячом (гантелями до 2 кг).

2. И. п. — лежа на спине, ноги прямые или согнутые в коленях. Сгибание и разгибание туловища, касаясь руками пола (руки за головой, на поясе, вверху).

Варианты: то же сидя на стуле (скамейке) и прогибаясь назад; то же с набивным мячом в руках; наклоны к левой и правой ноге; с сопротивлением партнера.

3. И. п. — лежа на животе. Поочередное и одновременное поднимание и опускание ног и туловища.

Варианты: то же с набивным мячом; с помощью партнера; поднимание и опускание бедер; лежа на возвышении.

4. В висе на перекладине (гимнастической стенке). Махи прямыми ногами вперед и назад; поднимание ног вперед-вверх.

Вариант: вис лицом к гимнастической стенке. Отвести ноги вверх-назад, прогибая спину и отводя голову.

5. В парах. Стоя спиной друг к другу и держась за локти, наклоны вперед с партнером на спине.

Вариант: то же сидя на полу, поочередные наклоны вперед.

Упражнения для развития быстроты движений (скоростных способностей)

1. Бег на месте с энергичными движениями рук и ног.
2. Бег на короткие дистанции (до 30 м) с максимальной скоростью: обычный бег, семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, с забрасыванием голени назад, двигаясь боком скрестным шагом, приставными шагами, спиной вперед, бег по лестнице. После каждой пробежки — отдых 1-2 мин.
3. Старты из различных положений (из упоров присев, лежа, из положений сидя и стоя спиной в сторону бега) и пробежка до 10 м. После каждого старта — отдых 30 с. После 8 стартов — отдых 2-3 мин.
4. И. п. — о. с, руки к груди, сжаты в кулаки. Выпрямление и сгибание рук (бокс). Отдых 1 мин после 16 «ударов».
5. С расстояния 2-3 м от стены броски мяча в быстром темпе одной и двумя руками и ловля двумя руками из и. п. — стойка ноги врозь лицом к стене, стоя на коленях, из седа ноги врозь, лежа на животе. После 12—16 бросков — перерыв до 1 мин.
6. С расстояния 1,5-2 м от стены удары мяча ногой в быстром темпе. Перерыв до 1 мин после 15-20 с выполнения упражнения.
7. Упражнения 5 и 6 выполнить с партнером.

Варианты: расстояние между партнерами 4-6 м, после передачи мяча присесть, встать, повернуться кругом, сделать мах ногой вперед, назад, в сторону, хлопки руками под ногой, за спиной, попрыгать.

8. Бег в парах. Партнер, бегущий впереди, ускоряется и подтягивает за руку находящегося сзади партнера. Партнер, бегущий сзади, создает небольшое сопротивление. После бега до 30 м — перерыв 2-3 мин.

Упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту

К таким упражнениям относятся прыжки и метания. Они развивают скоростно-силовые способности.

1. Прыжки: на месте на одной и двух ногах, в длину, в высоту, со скакалкой, с высоты, через препятствия. После освоения прыжков можно взять в руки гантели (до 1 кг) или набивной мяч. После выполнения 20-40 прыжков — отдых 2 мин.
2. Многоскоки с ноги на ногу, на двух, на одной (левой и правой). После выполнения 10-12 многоскоков — отдых 2 мин.
3. Толкание, метание и броски мячей двумя и одной рукой: вперед, назад, в стороны.

Эти упражнения удобнее выполнять с партнером или у стены с набивным мячом (1—2 кг), серии по 5-6 мин разнообразных движений, с игровыми мячами (баскетбольным, гандбольным и др.), серии до 10 мин.

4. В парах. Прыжки ноги врозь (согнув) через партнера, опираясь на него (партнер стоит в упоре на коленях).

Упражнения для развития выносливости

1. Бег на средние и длинные дистанции. Постепенное увеличение дистанции: в медленном беге — от 400 до 1000 м, от 1000 до 3000 м; бег в среднем темпе — 200 м, ходьба — 200 м; постепенное увеличение интервала бега и уменьшение интервала ходьбы (бег — 250 м, ходьба — 150 м и т. д.).

2. Плавание. Постепенное увеличение проплывания дистанции любым стилем без остановок от 25 до 100 м.

3. Бег на лыжах. Постепенное увеличение дистанции бега до 1000 м.

4. Кросс по пересеченной местности в парах или в составе группы.

5. Подвижные и спортивные игры. На площадках или в спортивном зале, играя в подвижные (салки, лапта, классики, прыжки через резинку, мяч) или спортивные игры по упрощенным правилам (баскетбол 2х2, 3х3; гандбол на одни ворота, мини-футбол 3х3, 4х4), чередуйте активные действия (прыжки, рывки, ускорения, броски, удары, финты) с активным отдыхом (бег спиной вперед, приставными шагами, защитными действиями, выбором правильного места на площадке). Начинайте играть по 20—30 мин (2х10, 2х15), постепенно увеличивая время игры до 40—60 мин (2х20, 2х30). В течение недели желательно заниматься играми не менее 4—5 ч.

6. Соблюдая принцип постепенного повышения нагрузки, для развития выносливости можно использовать прыжки со скакалкой.

упражнениях, условия, повышающие проявление двигательной активности, имеющиеся двигательные навыки в подвижных, спортивных играх и единоборствах.

Упражнения для развития двигательной ловкости

Упражнения для развития ловкости рук

1. Подбрасывание и ловля мяча одной и двумя руками.

2. Жонглирование двумя-тремя мячами.

3. Различные движения руками с булавами, лентами, флажками, мячами.

4. Положить камешек на согнутое предплечье. Быстро разгибая предплечье, поймать падающий камешек.

Соревнование: кто больше поймает из 5 попыток правой и левой рукой.

5. Положить на тыльную сторону кисти несколько камешков. Подбросить их вверх и попытаться поймать в ладонь хватом сверху.

Варианты: подбросить вверх камешки и одновременно успеть поднять с пола 1 (2, 3, 4) камешек и поймать летящий.

Упражнения для развития локомоторной ловкости

(этот вид ловкости проявляется в двигательных действиях, требующих участия мышц туловища и нижних конечностей)

1. Жонглирование мячом всеми частями тела (головой, бедром, стопой).

2. Ведение мяча одной и двумя руками.

3. Упражнения с короткой и длинной скакалкой:

1) махи скакалкой из-за спины вперед и спереди назад;

2) перешагивание через скакалку сначала медленно, затем быстро;

3) прыжки на двух ногах одновременно, поочередно, со скрещенными ногами, со сменой ручек скакалки, на левой (правой) ноге в полуприседе, с двумя прокрутами, с боковыми вращениями, с вращением по земле;

4) прыжки в парах, стоя рядом или один за другим;

5) прыжки через длинную скакалку (веревку) с подбрасыванием, ведением передач мяча, через две скакалки, прыжки вдвоем.

Практическая работа № 39

Выберите нужный вариант и поставьте соответствующую букву.

Каждый правильный ответ оценивается 1 баллом.

1. Что подразумевается под термином «физическая культура»?
 - а) Вид подготовки к профессиональной деятельности;
 - б) процесс изменения функций и форм организма;
 - в) часть общей человеческой культуры.
2. В каком году и в каком городе состоялись 22 летние Олимпийские игры?
 - а) 1976 г., Монреаль;
 - б) 1980 г., Москва;
 - в) 1984 г., Лос-Анджелес.
3. На что в большей мере оказывают пагубное влияние спиртные напитки, наркотические вещества, курение?
 - а) на личность в целом;
 - б) на сердечно-сосудистую систему;
 - в) на продолжительность жизни.
4. В чём заключаются основные меры предупреждения травматизма при самостоятельных занятиях физической культурой?
 - а) В соблюдении правил поведения на спортивных сооружениях и подборе нагрузки, соответствующей функциональному состоянию;

- б) в подборе физической нагрузки с учётом общего состояния организма и в периодической смене деятельности;
 - в) в чётком контроле над длительностью занятий и физической нагрузкой.
5. Что такое закаливание?
- а) Укрепление здоровья;
 - б) приспособление организма к воздействиям внешней среды;
 - в) зимнее плавание в проруби и хождение по снегу босиком.
6. Какую награду получал победитель на Олимпийских играх в Древней Греции?
- а) Венок из ветвей оливкового дерева;
 - б) звание почётного гражданина;
 - в) медаль, кубок и денежное вознаграждение.
7. Что запрещено делать во время бега на короткие дистанции?
- а) Оглядываться назад;
 - б) задерживать дыхание;
 - в) переходить на соседнюю дорожку.
8. Какой из приёмов больше подходит для контроля над функциональным состоянием организма во время занятий физическими упражнениями?
- а) Измерение частоты сердечных сокращений (до, во время и после окончания тренировки);
 - б) периодическое измерение силы мышц кисти, массы и длины тела, окружности грудной клетки;
 - в) подсчёт в покое и во время тренировочной работы частоты дыхания.
9. Каковы причины нарушения осанки?
- а) Неправильная организация питания;
 - б) слабая мускулатура тела;
 - в) увеличение роста человека.
10. Почему античные Олимпийские игры называли праздником мира?
- а) В них принимали участие атлеты со всего мира;
 - б) в период проведения игр прекращались войны;
 - в) игры отличались миролюбивым проведением соревнований.
11. Какое движение (двигательное упражнение или тест) следует выбрать при оценке уровня силовых возможностей?
- а) Прыжки со скакалкой;
 - б) длительный бег до 25-30 минут;
 - в) подтягивание из виса на перекладине.
12. При помощи каких упражнений можно повысить выносливость?
- а) Общеразвивающие упражнения с возрастающей амплитудой движения;
 - б) бег с различной скоростью и продолжительностью;
 - в) эстафеты с набором различных заданий.
13. Что нужно делать для предупреждения переутомления во время занятий физическими упражнениями?
- а) Правильно дозировать нагрузки и чередовать упражнения, связанные с напряжением и расслаблением;
 - б) чередовать упражнения, связанные с напряжением и расслаблением;
 - в) измерять пульс.
14. Кто из знаменитых учёных Древней Греции побеждал на Олимпийских играх в соревнованиях кулачных бойцов?
- а) Платон (философ);
 - б) Пифагор (математик);
 - в) Архимед (механик).
15. Кто является инициатором возрождения Олимпийских игр современности?
- а) Римский император Феодосий I;

- б) Пьер де Кубертен;
 - в) Хуан Антонио Самаранч.
16. Что надо сделать, если вы стали очевидцем несчастного случая во время занятий?
- а) Сообщить об этом администрации учреждения;
 - б) вызвать «скорую помощь»;
 - в) немедленно сообщить учителю (преподавателю).
17. Первый российский Олимпийский чемпион?
- а) Николай Панин-Коломенкин;
 - б) Дмитрий Саутин;
 - в) Ирина Роднина.
18. Чему равен один стадион?
- а) 200м 1см;
 - б) 50м 71см;
 - в) 192м 27см.
19. Как переводится слово «волейбол»?
- а) Летящий мяч;
 - б) мяч в воздухе;
 - в) парящий мяч.
20. Кто придумал и впервые сформулировал правила баскетбола?
- а) Джеймс Нейсмит;
 - б) Майкл Джордан;
 - в) Билл Рассел.
21. Укажите последовательность частей урока физкультуры:
- 1) заключительная, 2) основная, 3) вводно-подготовительная?
- а) 1,2,3;
 - б) 3,2,1;
 - в) 2,1,3.
22. Право проведения Олимпийских игр предоставляется
- а) городу;
 - б) региону;
 - в) стране.
23. Международный Олимпийский комитет является
- а) международной неправительственной организацией;
 - б) генеральной ассоциацией международных федераций;
 - в) международным объединением физкультурного движения.
24. Основной формой подготовки спортсменов является
- а) утренняя гимнастика;
 - б) тренировка;
 - в) самостоятельные занятия.
25. Истощение запасов витаминов в организме человека обозначается как
- а) авитаминоз;
 - б) гипervитаминоз;
 - в) переутомление.
26. Установите последовательность решения задач в обучении технике физических упражнений ...
- 1) закрепление, 2) ознакомление, 3) разучивание, 4) совершенствование.
- а) 1,2,3,4;
 - б) 2,3,1,4;
 - в) 3,2,4,1.
27. Понятие «гигиена» произошло от греческого *higieinos*, обозначающего ...
- а) чистый;
 - б) правильный;

- в) здоровый.
28. Укажите ранг соревнований по мере возрастания объективной значимости.
- 1) Ведомственные.
 - 2) Внутренние.
 - 3) Городские.
 - 4) Краевые.
 - 5) Международные.
 - 6) Районные.
 - 7) Региональные.
 - 8) Российские.
- а) 2,1,6,3,4,7,8,5;
 - б) 3,4,7,1,2,6,8,5,4;
 - в) 1,2,3,7,6,5,8,4 .
29. Способность человека выполнять двигательные действия с большой амплитудой движений называется:
- а) гибкостью;
 - б) ловкостью;
 - в) выносливостью.
30. Быстрота, гибкость, выносливость, ловкость, сила, координационные, скоростно-силовыеназываются
- а) физическими способностями;
 - б) физическими качествами;
 - в) спортивными движениями.
31. Выход запасного игрока на площадку вместо игрока основного состава в волейболе обозначается как
32. Бег по пересечённой местности обозначается как
33. Нормативы, являющиеся основой для присвоения спортивных разрядов содержатся в спортивной
34. Спортивный снаряд для метания, представляющий собой цельнометаллический шар, прикрепляемый тросом к рукоятке называется
35. Самым быстрым способом плавания является
36. Запрещённые фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности, обозначают как
37. В подростковый период силовые упражнения могут служить препятствием к увеличению
38. Состояние полного физического, душевного и социального благополучия, отсутствие болезней и физических недостатков называется
39. Общие правила техники безопасности на уроках физической культуры.
40. Основные правила игры (волейбол, баскетбол, футбол). На выбор

Характеристика видов практических работ

№	Наименование	Краткая характеристика	Номера практических (самостоятельных) работ
	Практическая работа	Практическая работа — это задание для студента, которое должно быть выполнено по теме, определенной преподавателем. Предполагается также использование рекомендованной им литературы при подготовке к практической работе и плана изучения материала. Рассматриваемое задание в ряде случаев включает дополнительную проверку знаний студента — посредством тестирования или, например, написания контрольной работы. Главная цель проведения практической работы заключается в выработке у студента практических умений, связанных с обобщением и интерпретацией тех или иных научных материалов. Кроме того, ожидается, что результаты практических занятий будут впоследствии использоваться обучающимися для освоения новых тем.	
	Тест	Система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося.	

Литература

1. Аллянов, Ю.Н. Физическая культура: учебник для СПО / Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Юрайт, 2020. — 493 с. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/448586>.
2. Лях, В.И. Физическая культура. 10-11 классы: учебник / В.И. Лях. - М.:Просвещение, 2019 г. - 237 с.

Дополнительная литература:

1. Пельменев, В.К. История физической культуры: учебное пособие для СПО / В.К. Пельменев, Е.В. Конеева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Юрайт, 2020. — 184 с. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/448720>.
2. Самостоятельная работа студента по физической культуре: учебное пособие для СПО / Н.В. Балышева, В.Л. Кондаков, Е.Н. Копейкина, А.Н. Усатов. — 2-е изд. — Москва: Юрайт, 2020. — 149 с. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/457504>.

Электронные образовательные ресурсы:

1. Алхасов, Д.С. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для СПО / Д.С. Алхасов. — Москва: Юрайт, 2020. — 191 с. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт].— URL: <https://urait.ru/bcode/454184>.
2. Физическая культура: учебное пособие для СПО / Е.В. Конеева [и др.]; под редакцией Е.В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Юрайт, 2020. — 599 с. — Текст:электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/465965>.
3. Физическая культура: учебник и практикум для СПО / А.Б. Муллер [и др.]. — Москва: Юрайт, 2020. — 424 с. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL:<https://urait.ru/bcode/448769.4>.
Ягодин, В.В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для СПО /В.В. Ягодин. — Москва: Юрайт, 2020. — 113 с. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт].— URL: <https://urait.ru/bcode/456547>.