



Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Новгородский государственный университет имени Ярослава Мудрого»
ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ
Учебно-методическая документация

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ

ОУД.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность:

09.02.03 Программирование в компьютерных системах

Квалификация выпускника: техник-программист

(базовая подготовка)

Разработчик: Лесков Р. А. , преподаватель

Семенов Е. В., преподаватель

Методические рекомендации приняты на заседании предметной (цикловой) комиссии общеобразовательных, общих гуманитарных и социально-экономических и естественнонаучных дисциплин колледжа протокол № 1 от 22.09.2017 г.

Председатель предметной (цикловой) комиссии



Л. П. Белорусова

Содержание

Пояснительная записка.....	4
Тематический план.....	6
Содержание практических занятий.....	13
Информационное обеспечение обучения.....	62
Лист регистрации изменений.....	63

Пояснительная записка

Методические рекомендации по практическим занятиям обучающихся, являющиеся составной частью учебно-методического комплекса по дисциплине «Физическая культура» составлены в соответствии с:

1. Федеральным государственным образовательным стандартом по специальности 09.02.03 Программирование в компьютерных системах,
2. Рабочей программой учебной дисциплины;
3. Примерной программой учебной дисциплины «Физическая культура» (© ФГУ «ФИРО» Минобрнауки России, 2015 г.);
4. Положением о планировании, организации и проведении практических занятий студентов, осваивающих основные профессиональные образовательные программы среднего профессионального образования в колледжах НовГУ.

Методические рекомендации включают практических занятий предусмотренных рабочей программой учебной дисциплины в объёме 111 часов.

В результате выполнения практических заданий обучающийся должен **уметь:**

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;
- **использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**
 - повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
 - подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
 - организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
 - активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

знать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Введение	Современное состояние физической культуры и спорта. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Особенности организации физического воспитания в учреждениях СПО (валеологическая и профессиональная направленность). Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).	1	1
Раздел 1. Теоретическая часть		9	
Тема 1.1 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и валеология. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.	1	1

Тема 1.2 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.	1	1
Тема 1.3 Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств	Диагностика и самодиагностика состояния организма учащегося при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений — тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. Контроль (тестирование) уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.	1	1
Тема 1.4 Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда обучающихся учреждении СПО. Динамика работоспособности обучающихся в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния обучающихся в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического, и психофизического утомления обучающихся. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.	1	1

Тема 1.5 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Личная и социально-экономическая необходимость специальной оздоровительной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Контроль (тестирование) состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.	1	1
	Практические занятия 1. Выполнение комплексов дыхательных упражнений. 2. Выполнение комплексов утренней гимнастики. 3. Выполнение комплексов упражнений для глаз. 4. Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки. 5. Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела. 6. Выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела. 7. Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия. 8. Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса. 9. Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. 2. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.	2	
Раздел 2. Практическая часть		185	

Тема 2.1 Общая физическая подготовка. Содержание обучения по выбору	Практические занятия 1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов. 2. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении. 3. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения. 4. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.	4	
Тема 2.2 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Практические занятия Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4×100 м, 4×400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра. 1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры. 2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. 3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей: - поддержка и укрепление здоровья, - развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.	16	1,2,3

	Самостоятельная работа обучающихся 1. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	29	
Тема 2.3 Гимнастика	Практические занятия. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. 1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники выполнения отдельных элементов и их комбинаций 2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. 3. На каждом занятии планируется решение оздоровительные и профилактические задач: - развитие силы, выносливости, координации, гибкости, равновесия, сенсоторики; - совершенствование памяти, внимания, целеустремленности, мышления.	12	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий.	28	

Тема 2.4 Спортивные игры	Практические занятия Баскетбол Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам. Волейбол Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам. Футбол (для юношей) Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам. Практические занятия. 1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники выполнения отдельных элементов и их комбинаций 2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. 3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей: - совершенствование профессиональной двигательной подготовленности, укрепление здоровья, в том числе развитие координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции; - дифференцировка пространственных временных и силовых параметров движения, формирование двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; - совершенствование взрывной силы;	68	
--	---	-----------	--

	- воспитание волевых качеств, инициативности и самостоятельности. Самостоятельная работа обучающихся. 1. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	43	
Тема 2.5 Виды спорта по выбору. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах.	Практические занятия. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий. 1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники выполнения отдельных элементов и их комбинаций 2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. 3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей: - коррекция фигуры, дифференцировка силовых характеристик движений, совершенствование регуляции мышечного тонуса; - развитие абсолютной и относительной силы избранных групп мышц.	9	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий.	15	
	Всего	234	

Примечание:

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1 -ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
- 2 -репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
- 3 -продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

Раздел 1. Теоретическая часть

Тема 1.5 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста

Объём учебного времени: 4 часа

Цель практического занятия: уметь самостоятельно выполнять изученные упражнения, совершенствовать физические качества.

Средства обучения

Содержание занятий.

1. Выполнение комплексов дыхательных упражнений.
2. Выполнение комплексов утренней гимнастики.
3. Выполнение комплексов упражнений для глаз.
4. Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки.
5. Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела.
6. Выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела.
7. Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия.
8. Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушении осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса.
9. Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма.

Форма контроля

- Практические задания по работе с информацией
- Домашние задания проблемного характера
- Ведение календаря самонаблюдения

Критерий оценки

Знания и правильность выполнения комплексов упражнений.

Список литературы

1. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. / И.С. Барчуков; под ред. Г.В. Барчуковой. — 2е изд., стер. — М.: КНОРУС, 2012. — 368 с.

Раздел 2. Практическая часть

Тема 2.1 Общая физическая подготовка. Содержание обучения по выбору

Объём учебного времени: 4 часа

Цель практического занятия

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;

Средства обучения

Штанги, гири, экспандеры, скакалки, гимнастическое оборудование, тренажеры

Содержание заданий.

1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.

2. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.

3. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.

4. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.

Форма контроля

- Практические задания по работе с информацией
- Домашние задания проблемного характера
- Ведение календаря самонаблюдения

Критерий оценки

Знания и правильность выполнения комплексов упражнений.

Список литературы

2. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. / И.С. Барчуков; под ред. Г.В. Барчуковой. — 2е изд., стер. — М.: КНОРУС, 2012. — 368 с.

Тема 2.2

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Объем учебного времени: 16 часов

Цель практического занятия:

- Разучивать, закреплять технику двигательных действий
- Развивать двигательные качества и способности

Содержание заданий

Уроки физкультуры в колледже, на которых используется программный материал по легкой атлетике, направлены на совершенствование техники спринтерского и длительного бега, прыжка в длину и высоту с разбега, метаний в цель и на дальность с разбега; развитие выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей; овладение знаниями, навыками самостоятельных занятий, совершенствование организаторских умений.

Техника легкоатлетических упражнений

Совершенствование техники спринтерского бега. На первых занятиях спринтерским бегом необходимо напомнить студентам варианты *низкого старта* (обычный, растянутый, сближенный), выполнение команд: «На старт!», «Внимание!». «Марш!» - с опробованием самостоятельно и по команде учителя. После повторения вариантов низкого старта проводится обучение сочетанию низкого старта со стартовым

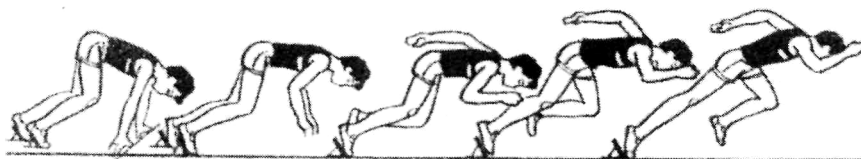


рис. 1

разгоном (рис. 1) с постепенным его увеличением с 10 м у первокурсников до 30—40 м у старшекурсников.

Обращается внимание на правильное положение тела после выхода со старта, выполнение первых шагов разбега, длина которых должна увеличиваться постепенно. Благодаря тому, что туловище выпрямляется, угол отталкивания в полетной фазе возрастает.

Рекомендуются следующие упражнения:

- 1) самостоятельная установка стартовых колодок;
- 2) выход со старта без команды;
- 3) то же по команде;
- 4) старт и стартовый разгон с постепенным увеличением скорости и расстояния бега;
- 5) бег с ускорением до 40 м;
- 6) бег на 60 м;
- 7) бег на 100 м в среднем темпе;
- 8) бег на 100 м на результат;
- 9) бег с низкого старта с использованием различных вариантов расстановки стартовых колодок.

После проведения серии уроков по совершенствованию спринтерского бега проводится прием контрольных нормативов по бегу на 100 м.

Типичные ошибки. Быстрое выпрямление туловища после старта, отклонение туловища назад, чрезмерный наклон туловища вперед, напряженный бег, разворачивание носков стоп наружу.

Техника эстафетного бега ничем существенным не отличается от техники бега на короткие дистанции. Участник первого этапа начинает бег с низкого старта. Он держит в правой руке эстафетную палочку, сжимая ее конец тремя пальцами, а большим и указательным опирается на дорожку у стартовой линии (рис. 2). Стартующий бежит у внутреннего края дорожки. Бегун второго этапа принимает эстафету левой рукой (рис. 3) и бежит ближе к наружной стороне дорожки. Бегун третьего этапа принимает эстафету в правую руку и бежит ближе к внутреннему краю дорожки. На четвертом этапе бегун бежит по наружной стороне дорожки и принимает эстафету левой рукой.

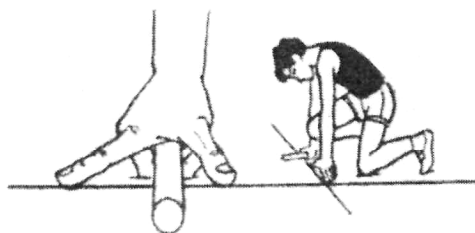


рис. 2

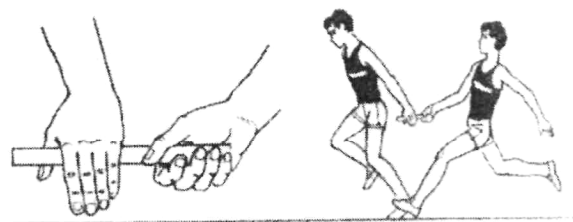


рис. 3

Прежде чем приступить к обучению эстафетному бегу, необходимо объяснить студентам основные правила выполнения этого вида бега:

- эстафетная палочка передается из рук в руки;
- каждый участник может бежать только один этап; эстафетная палочка передается в 20-метровой зоне передачи;
- участник, уронивший эстафетную палочку, должен сам ее поднять, не мешая остальным участникам;
- при падении палочки в момент передачи поднять ее должен передающий.

При обучении технике эстафетного бега преподавателю физической культуры необходимо решить следующие задачи:

1. Ознакомить студентов с техникой эстафетного бега. Средства: рассказ, показ, опробование.
2. Научить технике передачи эстафетной палочки вне зоны передачи. Средства: рассказ, показ; передача палочки правой и левой руками на месте; то же с имитацией движений рук при беге на месте; то же в ходьбе; то же в медленном беге.
3. Научить технике старта бегуна, принимающего эстафету. Средства: рассказ, показ; старт с опорой на одну руку по прямой; то же на повороте перед выходом на прямую; то же на прямой при входе в поворот.
4. Научить технике передачи эстафетной палочки в беге на короткие дистанции. Средства: передача эстафеты при беге по прямой; то же перед выходом из поворота; то же перед входом в поворот; передача эстафеты в зоне передачи с пробеганием коротких отрезков; то же с пробеганием всех этапов.
5. Совершенствовать технику эстафетного бега. Средства: передача эстафеты в парах с ускорением 20-30 м; эстафета 4 x 25 м на прямой; то же на повороте; эстафета 4 x 50 м; эстафета 4 x 100.

На первом курсе изучаются основы техники эстафетного бега с применением небольших дистанций и скорости бега. В дальнейшем совершенствуются ранее изученные элементы техники, длина дистанции постепенно увеличивается до 100 м. а скорость приближается к максимальной.

Типичные ошибки. Неправильное держание эстафетной палочки, неправильный прием эстафетной палочки, неправильная передача палочки, передача палочки вне зоны передачи, отсутствие ускорения у принимающего эстафету.

Совершенствование техники длительного бега. Время бега в равномерном темпе на первом курсе должно быть доведено до 20 мин юношей, у девушек до 15 мин. Студенты в основном должны были освоить особенности такого бега на стадионе и на местности. Преподавателю необходимо больше применять различных усложнений трасс в работе с юношами. Это может быть бег по средне- и сильнопересеченной местности в чередовании с отрезками дистанции по равнине. В работе же с девушками такого усложнения не требуется, для большинства из них бег по стадиону в течение 15-20 мин — грудное испытание.

Студенты совершенствуют технику бега на 3000 м (юноши) и 2000 м (девушки). Применение этого вида бега целесообразно после достаточного овладения студентами бега в равномерном темпе в течение 15-20 мин.

Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. На первом курсе длина разбега при прыжках в длину составляет до 13-15 шагов. Учитывая возросшую двигательную подготовленность студентов, можно использовать и новые способы прыжков: «ножницы» (рис. 4) и «прогнувшись» (рис. 5).

Для закрепления и совершенствования техники прыжка в длину можно использовать следующие упражнения:

- 1) отталкивание с шага;
- 2) прыжок в «шаге» с приземлением на маховую ногу;
- 3) прыжок с 3 шагов;
- 4) пробежка по разбегу с обозначением отталкивания;
- 5) прыжки с 5 шагов;
- 6) то же с 7 шагов;
- 7) то же с 9 шагов;
- 8) то же с 11 шагов;
- 9) то же с 13 шагов;
- 10) то же с 15 шагов разбега.

Типичные ошибки. Неполное выпрямление толчковой ноги в момент отталкивания, непопадание на брусок для отталкивания, несоблюдение ритма разбега, значительное подседание на маховой ноге, потеря равновесия тела в полете, раннее прогибание туловища в полетной фазе (способ «прогнувшись»), малая амплитуда движений ног в полете (способ «ножницы»), недостаточная группировка перед приземлением.

Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега.

Ранее изучался прыжок в высоту способом «перешагивание» с 3—5 и 7—9 шагов

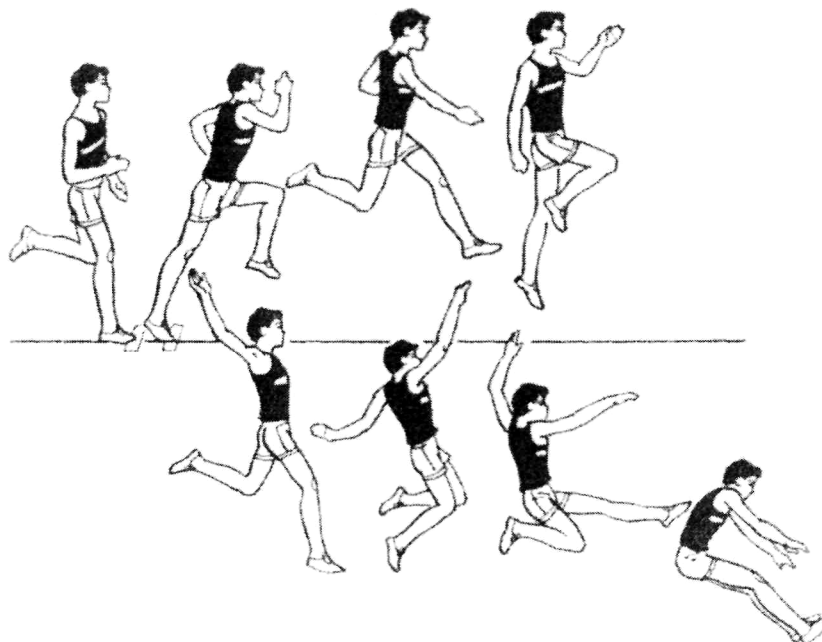


рис. 4

разбега. Студенты должны были довольно точно освоить все основные элементы этого прыжка. На старших курсах увеличивается длина разбега до 9—10 шагов. Кроме ранее изученного способа «перешагивание» рекомендуется использовать на уроках физкультуры и другие способы: «перекидной» (рис. 7) и «фосбери-флоп» (рис. 8).

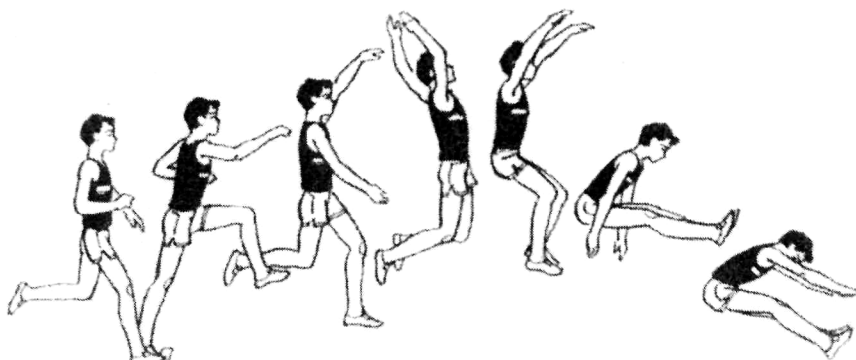


рис. 5

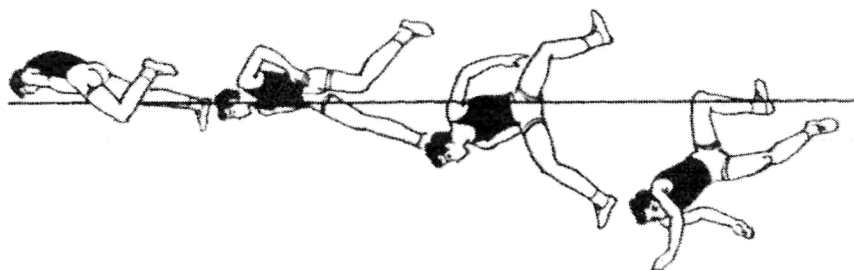


рис. 6

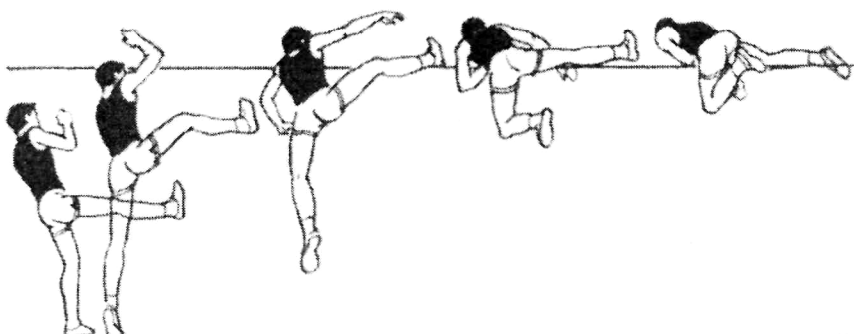


рис. 7

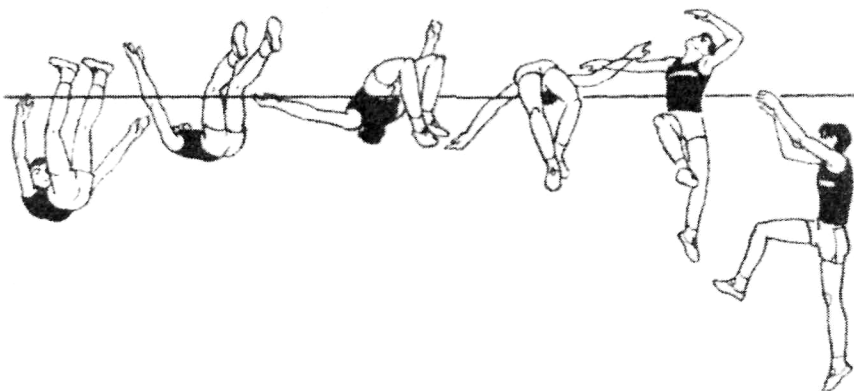


рис. 8

В качестве примерных можно рекомендовать следующие упражнения:

- 1) махи ногой на месте и с подскоком;
- 2) то же с выносом рук;

- 3) прыжок вверх с 1 шага;
- 4) то же с 3 шагов;
- 5) то же с 5 шагов;
- 6) то же с 7 шагов;
- 7) то же с 9 шагов;
- 8) то же с 11 шагов.

При использовании прыжка в высоту способом «перекидной» в дополнение к вышеназванным применяются такие упражнения:

- 1) прыжок вверх с поворотом вокруг вертикальной оси на 360°;
- 2) прыжок вверх с 3 шагов с поворотом на 90°;
- 3) то же с поворотом на 180°.

При прыжке «фосбери-флоп»:

- 1) выведение таза вверх, лежа на спине;
- 2) прыжок с места толчком двумя ногами;
- 3) бег по кругу радиусом 8-10 м;
- 4) прыжки в беге по кругу на каждый 4-5-й шаг;
- 5) бег по кругу с постепенным уменьшением его радиуса;
- 6) бег по прямой с переходом на дугу.

Типичные ошибки. При выполнении прыжка способом «перешагивание» — скованное выполнение маха ногой, несогласованность работы рук и ног, отсутствие ритма разбега, сбивание планки толчковой ногой; «перекидной» — наклон плеч вперед, прогибание туловища в пояснице при переходе через планку, преждевременное опускание маховой ноги за планку; «фосбери-флоп» — падение спиной на планку во время отталкивания, преждевременное опускание таза за планку, чрезмерное закручивание туловища вокруг вертикальной оси, зависание над планкой, отсутствие ритма последних шагов разбега.

Совершенствование техники метания в цель и на дальность. К первому курсу у студентов уже в основном сформирован навык метаний. Расстояние до целей: у юношей — до 18-20 м, у девушек 12-14 м.

Примерные упражнения для обучения метанию в горизонтальные и вертикальные цели:

- 1) метания в баскетбольный щит с места;
- 2) то же с 1 шага;
- 3) то же с 3 шагов;
- 4) то же с 5 шагов;
- 5) метания с места в обруч (круг), расположенный на площадке;
- 6) то же с 1 шага;
- 7) то же с 3 шагов;
- 8) то же с 5 шагов.

Навык метания совершенствуется в подвижных играх и эстафетах с элементами метаний.

В качестве предметов для метаний в занятиях с девушками рекомендуется использовать малые мячи и легкие гранаты, с юношами — утяжеленные мячи массой 150 г и гранаты. Кроме этого, в занятиях с юношами используются метания в цель из-за укрытия, с колена, лежа для подготовки их к службе в армии.

Типичные ошибки. Недостаточное отведение метаемой руки в момент замаха, наклон туловища вперед в момент выпуска снаряда, отсутствие переноса тела в момент замаха и выпуска мяча или гранаты.

Метание различных снарядов на дальность с разбега. В качестве основного снаряда для метаний на дальность с разбега рекомендуется использовать метание гранаты. Техника метания гранаты с разбега не имеет существенных отличий от техники метания мяча. В занятиях с юношами используют также метание с колена и лежа на дальность.

При метании с колена (рис. 9) юноша занимает исходное положение, повернувшись левым боком в направлении броска, и опускается на правое колено, упираясь носком в грунт. Из этого положения производится отведение руки с гранатой и метание на дальность или в цель.

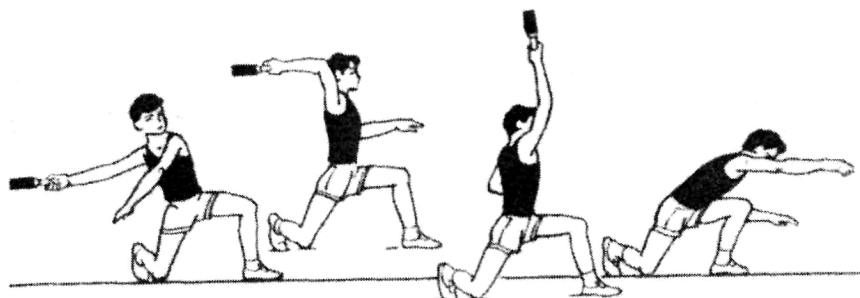


рис. 9

При метании из положения лежа (рис. 10) метаящий принимает исходное положение, касаясь грудью земли, левая рука, сгибаясь, упирается ладонью о грунт, правая с гранатой согнута у груди. Таз повернут вправо, ноги слегка раздвинуты: правая опирается о грунт носком и внутренней частью стопы, левая — наружной частью. При отведении руки с гранатой назад-вправо туловище несколько поворачивается вправо, не нарушая опоры ног о грунт, и выпрямляется левая рука. Метание производится одновременно с выпрямлением ног и туловища. Сохраняя опору на выпрямленную левую руку, туловище приподнимается и подается вперед. После выпуска гранаты прямой рукой руки сгибаются

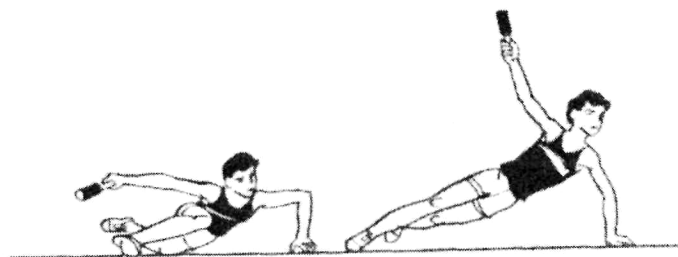


рис.10

и принимается положение, лежа на груди.

При метании гранаты с разбега используются следующие упражнения:

- 1) метание гранаты с места;
- 2) то же с 1 шага;
- 3) то же с 3 шагов;
- 4) то же с 5 шагов;
- 5) отведение метящей руки;
- 6) скрестный шаг на месте;
- 7) то же в сочетании со стопорящим шагом;
- 8) метание с 4 бросковых шагов;
- 9) предварительная часть разбега;
- 10) метание с полного разбега.

Типичные ошибки. Закрепощенное держание гранаты перед началом разбега, пронос метящей руки сбоку от туловища, непопадание на контрольную отметку, поздний захват снаряда, недостаточное продвижение туловища на скрестном шаге, слабый хлест кистью при финальном усилии.

Развитие двигательных качеств.

Развитие выносливости. Основным средством развития выносливости являются: длительный бег, кросс, бег с препятствиями, эстафеты, круговая тренировка.

Учитывая возросшие функциональные возможности студентов, продолжительность длительного бега и кросса может постепенно возрастать до 20 минут у девушек и 25 минут у юношей. Дистанции длительного бега, кросса, бега с препятствиями усложняются в занятиях с юношами. С девушками же, в силу их функционально-анатомических особенностей, в этом возрасте такое усложнение неоправданно и может негативно сказаться на их здоровье.

Эффективным средством развития выносливости является круговая тренировка, особенно для юношей. На различных станциях студентам предлагаются упражнения, выполняемые с умеренной интенсивностью большее количество раз. Для юношей это могут быть упражнения с небольшими отягощениями, многоскоками, лазанье по канату, упражнения с эспандером, с весом собственного тела, с резиновой лентой. Для девушек — упражнения со скакалкой, в парах, у гимнастической стенки, прыжковые упражнения, челночный бег с несколькими повторениями.

Длина кроссовой дистанции у юношей 1-го курса 3-4 км, у старшекурсников 4-5 км. Для девушек дистанция в 2-3 км является оптимальной и дальнейшее ее увеличение нецелесообразно.

Развитие скоростно-силовых способностей. На занятиях физической культурой широко используются различные прыжки и многоскоки, занимаясь которыми нужно особо учитывать двигательные возможности девушек.

В занятиях с юношами чаще применяются метания в цель и на дальность различных снарядов из разных исходных положений. В качестве таких снарядов могут быть теннисные мячи, утяжеленные мячи (150 г), гранаты (спортивная разной массы, учебная боевая Ф-1). Для девушек рекомендуется использовать теннисные мячи, утяжеленные мячи и гранаты (500 г). Повышению интереса занимающихся способствуют изменения форм и размеров целей, метания слабой и сильнейшей рукой, использование игр и эстафет с элементами метаний, метания по подвижным целям.

В арсенал средств развития скоростно-силовых способностей включается толкание ядра. Масса ядра для девушек 1 курса — 3 кг, для старшекурсниц — 4 кг, для юношей 1 курса — 5 кг, для старшекурсников — 6 кг. Учитывая подготовленность отдельных студентов, масса ядра для них может быть уменьшена. Рекомендуется толкание одной рукой от плеча, двумя руками от груди с поворотом и без поворота оси плеч в сторону, противоположную толканию; броски ядра двумя руками из-за головы, вперед-вверх, назад через голову. Эти же упражнения можно выполнять и с набивным мячом (массой 1 кг для девушек и 3 кг для юношей).

Двигательная подготовленность студентов позволяет использовать на уроках легкой атлетики круговую тренировку для развития скоростно-силовых способностей. На отдельных станциях могут применяться прыжки в шаге, с ноги на ногу через препятствие, прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов, броски мяча в цель и в щит на дальность отскока.

Развитие скоростных способностей. В качестве средств используются эстафеты с бегом на короткие дистанции (до 30 м у юношей, до 20 м у девушек), старты из различных исходных положений (высокого, низкого с вариантами, стоя спиной в направлении бега, сидя лицом в сторону бега; сидя спиной в сторону бега, лежа на животе, лежа на спине). У девушек два последних способа исключаются. Применяется бег с ускорением (юноши 1 курса до 40-50 м, старшекурсники — до 50-60 м; девушки 1 курса — до 30-40 м, старшекурсницы до 40-50 м). Дистанция бега с максимальной скоростью постепенно увеличивается у юношей и девушек до 50-60 м, 60-70 м и 40-50 м. 50-60 м соответственно. Кроме перечисленных средств в уроки включается бег с изменением темпа и ритма шагов.

Развитие координационных способностей. Учитывая их важность, программой рекомендуются многообразные средства развития. Это варианты челночного бега, начиная с 3 x 10 м для девушек 1 курса и кончая 8 x 10 м для юношей старших курсов класса. Это бег с изменением направления и скорости по сигналу и самостоятельно, бег с преодолением препятствий и на местности (последнему особенно важно уделить внимание на занятиях с юношами). В качестве препятствий можно использовать различные предметы: бревна, автомобильные шипы, канавы, рвы, барьеры разной высоты. Кроме этого, для старшекурсников строятся специальные полосы препятствий. Дистанция бега с препятствиями для девушек 80-100 м, для юношей 150-200 м.

На старших курсах в качестве средств развития координационных способностей начинают использовать барьерный бег. Это сложное в координационном отношении двигательное действие, поэтому рекомендуется на занятиях со студентами применять невысокие барьеры и уменьшать расстояние между ними в отличие от стандартного расположения их по дистанции. Нужно научить студентов преодолевать барьер с места, с шага, несколько барьеров сразу и только после этого продлевать дистанцию до 50 м у девушек и до 60 м у юношей. Высота барьера для девушек — 650 мм, для юношей — 840 мм, число барьеров на дистанции — 5.

Применяются прыжки через различные препятствия на точность приземления, с увеличением или уменьшением дальности прыжка, в различные зоны.

Широко используются метания различных предметов из разных исходных положений в цель и на дальность двумя руками. Метают в основном набивные мячи и ядра разной массы снизу, сверху, назад через голову, сидя йоги врозь.

Знания.

На уроках легкой атлетики студенты получают необходимые знания об изучаемых двигательных действиях. Преподаватель физической культуры должен доступно объяснить студентам биомеханические основы техники бега, прыжков, метаний, учитывая их знания по физике, анатомии, физиологии. Студенты должны знать, от чего зависит результат в каждом виде легкой атлетики, какие силы помогают и мешают выполнению отдельных двигательных действий, механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений, какие мышечные группы обеспечивают выполнение движений, за счет каких движений происходит накопление энергии и как она перераспределяется между звеньями тела человека. Решить эту задачу преподавателю непросто, необходима специальная подготовка с привлечением специальной литературы по общей, частной и дифференцированной биомеханике, анатомии и физиологии.

Самостоятельные занятия.

В процессе занятий на уроках легкой атлетики преподаватель должен теоретически и практически подготовить студентов к самостоятельным занятиям оздоровительным бегом для развития и совершенствования двигательных способностей. Зная двигательную подготовленность каждого учащегося, учитель дает конкретные рекомендации по нагрузке, длине дистанции для бега, подбору упражнений, времени и места занятий, форме и инвентарю, восстановительным процедурам.

Совершенствование организаторских умений.

Студенты старших курсов имеют уже достаточный двигательный опыт, знания о физической культуре, что позволяет им выполнять обязанности судей по видам легкоатлетических соревнований и инструкторов в занятиях с первокурсниками, безусловно, эту работу не могут выполнять все учащиеся группы, а лишь наиболее

подготовленные, которых отбирает и назначает преподаватель физической культуры и проводит с ними дополнительные инструктивные занятия.

Описание контрольных упражнений.

Выполнение контрольных упражнений по бегу на 1000, 2000, 3000 м. прыжкам в длину и высоту с разбега, метание гранаты на дальность проводится согласно правилам соревнований по легкой атлетике для этих видов.

Метание гранаты в горизонтальную цель размером 2,5 х 2,5 м производится с расстояния 12 м (девушки) и 20 м (юноши), 12 м (девушки) и 25 м (юноши) на первом курсе; в вертикальную цель размером 1х1 м с расстояния 12 м (девушки) на 2-4 курсе, 18 и 20 м (юноши) на 1-м и 2-4 курсах соответственно. Метания выполняются сильнейшей рукой с места из исходного положения, стоя лицом в сторону метания, левая (правая) впереди, правая (левая) сзади на передней части стопы, рука с гранатой над плечом на уровне головы. Каждому предоставляется по 5 зачетных попыток после выполнения 2-3 пробных.

Форма контроля

- Практические задания по работе с информацией
- Домашние задания проблемного характера
- Ведение календаря самонаблюдения

Критерий оценки

Знания и правильность выполнения комплексов упражнений.

Список литературы

3. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. / И.С. Барчуков; под ред. Г.В. Барчуковой. — 2е изд., стер. — М.: КНОРУС, 2012. — 368 с.

Тема 2.3

ГИМНАСТИКА

Объём учебного времени: 12 часов

Цель практического занятия:

- Закреплять и совершенствовать технику гимнастических элементов
- Развивать физические и психологические качества
- Совершенствовать двигательные действия в процессе самостоятельных занятий

Средства обучения

Штанги, гири, экспандеры, тренажеры, гимнастическое оборудование.

Содержание заданий.

Эффективность обучения студентов гимнастическим упражнениям зависит от соблюдения основных требований к процессу преподавания. Важнейшими среди них являются:

- правильное понимание общей цели педагогического процесса и основных задач отдельных этапов обучения;
- построение учебного процесса в строгом соответствии с возрастными возможностями учащихся;
- максимально возможное обеспечение дифференцированного подхода к занимающимся;
- соблюдение основных принципов обучения;
- достаточно глубокое и всестороннее знание техники выполнения гимнастических упражнений и методики обучения.

Виды упражнений, применяемых на занятиях гимнастикой, весьма многочисленны и разнообразны, и каждый из них имеет свою специфику. Эту специфику надо учитывать, так как она в значительной мере определяет выбор методов обучения и форм организации занятий.

Опорные прыжки.

Материал для юношей

Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой до 125 см. Данный прыжок выполняется с замахом, для чего требуются энергичный разбег и сильный толчок ногами и руками. Руки ставятся на коня значительно впереди туловища. Разведение ног начинается одновременно с толчком руками и сгибанием тела в тазобедренных суставах. Газ перемещается вверх. Разгибание после толчка руками выполняется главным образом за счет поднимания плечевого пояса вверх.

Последовательность обучения:

- 1) прыжок ноги врозь прогнувшись с высоты 50-100 см;
- 2) прыжки на месте с опорой руками о снаряд (при выполнении следить, чтобы в момент полного разведения ног таз поднимался до уровня плеч);
- 3) с разбега полет на горку матов (или коня, накрытого матом) высотой до 120 см;
- 4) из приседа на ближней части коня прыжок ноги врозь толчком руками о дальнюю часть;
- 5) прыжок ноги врозь через коня в длину, мостик сбоку, постепенно отодвигая его до положения перед конем;
- 6) прыжок ноги врозь через коня, накрытого матом;

7) то же без мата.

Страховка: стоять у места приземления, держать учащегося под грудь и за руку выше локтя.

Материал для девушек

Прыжок углом толчком одной ногой. Выполняется через коня в длину. Мостик ставится сбоку от коня у ближнего края. С разбега оттолкнуться левой (правой) ногой (дальней от снаряда) и опереться правой (левой) рукой на коня. Одновременно с толчком выполнить мах правой (левой) ногой вверх-вправо и быстро подсоединить к ней толчковую ногу, чтобы над снарядом ноги были вместе. Удерживая плечи над площадью опоры, вытянуться вперед (вывести вперед таз) и, отпуская правую, опереться левой рукой на снаряд. Приземлиться левым боком к снаряду.

Последовательность обучения:

- 1) из седа на правом бедре с опорой за телом взмахом ногами вперед и вправо соскок с коня с приземлением левым боком к нему;
- 2) из седа на правом бедре на низких брусках соскок углом через обе жерди с помощью и самостоятельно;
- 3) с 2-3 шагов наскок в сед на коня (соединить ноги к началу седа для усвоения техники отталкивания и начала прыжка углом); прыжок углом с помощью и самостоятельно.

Страховка: стоять сбоку, со стороны, противоположной движению ног учащегося, одной рукой держать его за руку выше локтя, другой — под спину или под таз.

Акробатические упражнения.

В раздел акробатических упражнений включено много новых и достаточно сложных упражнений для юношей. Что касается материала для девушек, то для работы с ними рекомендуются комбинации из ранее изученных элементов.

Материал для юношей

Кувырок через препятствие (высотой до 90 см). Из полуприседа, руки назад, сделать мах руками вперед, одновременно оттолкнуться ногами, прыгнуть на руки, наклонить голову вперед, мягко сгибая руки, перекатиться на лопатки, сгруппироваться и закончить кувырок.

Последовательность обучения: начинать обучение следует с приземления, для чего надо усвоить следующие подготовительные упражнения:

- 1) из основной стойки упасть вперед на руки (смягчить падение сгибанием рук);
- 2) из полуприседа небольшой наклон вперед, махом рук и толчком ног прыжок вперед на руки;
- 3) стойка на коленях на высоте 50-60 см. упасть вперед на руки, согнуть голову вперед и сделать кувырок;
- 4) далее можно приступить к выполнению основного упражнения — прыжка через препятствие с постепенным увеличением высоты (во время полета тело прогнуто) — с места и с разбега.

Страховка: стоя сбоку у места опоры руками, одной рукой поддерживать под живот или бедра, другую руку держать в области шеи с тем, чтобы при необходимости имен, возможность наклонить голову обучаемого вперед.

Стойка на руках. Выполняется махом одной и толчком другой, толчком двумя ногами и силой. Основной вариант — из основной стойки, руки вперед-вверх, с шага наклоняться вперед и опереться руками на ширине плеч. Махом одной и толчком другой выйти в стойку на руках. Кисти немного повернуты наружу, пальцы врозь, плечи над кистями рук, спина слегка прогнута, смотреть на кисти.

Последовательность обучения:

- 1) из упора лежа (тело выпрямить) с помощью двух занимающихся, которые, стоя сбоку, поднимают за бедра и голени, выполнить стойку на руках;
- 2) из основной стойки махом одной и толчком другой стойка на руках с помощью;
- 3) то же, но с опорой ногами о стену;
- 4) выполнение стойки на руках самостоятельно.

Прежде чем разрешить самостоятельно выполнять это упражнение, школьников следует обучить приемам самостраховки. Опасным является падение со стойки вперед на спину. В этом случае надо опустить одну руку и с поворотом, сгибаясь, встать на ноги.

Переворот боком. Переворот боком выполняется с места и с разбега. Переворот влево выполняется из стойки на правой, левую вперед, руки вверх. С широким шагом левой быстро наклонить туловище вперед и, сгибая левую ногу, поставить левую руку вперед на одной линии с левой ногой пальцами влево. После этого без остановки взмахом правой и толчком левой, последовательно опираясь руками в стойку ноги врозь. Руки и ноги ставятся на одной линии.

Основные элементы техники переворота: сочетание маха и толчка ногами, последовательная опора руками при выходе в стойку на руках, прямое положение всех звеньев тела в стойке на руках, последовательное опускание ног из стойки на руках в стойку ноги врозь.

Последовательность обучения:

- 1) повторить стойку на руках, ноги врозь с помощью или с опорой ногами о гимнастическую стенку;
- 2) из стойки по направлению исполнения переворота толчком одной и махом другой стойка на руках, ноги врозь с поворотом с поддержкой за ноги со стороны спины;
- 3) из стойки на руках, ноги врозь (боком по направлению переворота) опускание в стойку ноги врозь с помощью (вторая часть переворота);
- 4) выполнение переворота боком с помощью и самостоятельно.

Страховка: стоя со стороны спины, захватить руками скрестно за туловище (около пояса) или одной рукой за туловище, а другой под плечо и сопровождать движение до его завершения.

Развитие двигательных качеств.

Развитие силы. Ведущим и основным методом развития силы у студентов является применение динамических упражнений. Статические упражнения должны служить лишь дополнением к ним.

Для развития силы широко используются упражнения с отягощением. К 15 годам при надлежащей предварительной подготовке мальчики начинают относительно легко справляться с весом, равным массе собственного тела. В юношеском возрасте допустимо применение значительных нагрузок: наиболее эффективными силовыми упражнениями являются такие, которые могут быть выполнены 6-10 раз подряд. Во время отдыха между подходами рекомендуется проделать несколько упражнений на расслабление, которые полезно сочетать с легким самомассажем.

Применяя изометрические упражнения, надо стремиться воздействовать одновременно на большее число мышечных групп. Напряжение должно нарастать одновременно и достигать максимума примерно к четвертой секунде при общей продолжительности 6-7 с.

Упражнения, специально направленные на развитие силы, следует выполнять в конце основной части урока.

Примерные упражнения для развития силы основных мышечных групп

1. Сгибание и разгибание рук в упоре стоя, в упоре лежа на бедрах, в упоре лежа, в упоре сидя и лежа сзади (руки на возвышении).

2. Передвижение в упоре на брусьях и бревне.
3. Сгибание и выпрямление рук в висе, в упоре на брусьях.
4. Лазанье по горизонтальному, наклонному и вертикальному канату с помощью и без помощи ног.
5. Из положения лежа на бедрах (на скамейке, коне, козле), ноги закреплены, наклоны вперед и назад с различными положениями рук.
6. Из упора сидя сзади поднимание ног до положения седа углом; то же без опоры руками; то же из положения лежа на спине; то же из виса.
7. Из седа на скамейке, коне, козле, ноги закреплены, наклоны назад с различными положениями рук и поворотами туловища.
8. Из основной стойки опускание на колени и возвращение в исходное положение без помощи рук: из стойки НОИ и скрестно, опускаясь, сесть и возвратиться в и. п. без опоры руками о пол.
9. Удержание различных статических положений (наклоны в сторону, вперед прогнувшись, лежа на бедрах поперек скамейки лицом вверх и вниз, сед углом на иолу и др.) с преодолением сопротивления партнера.
10. Приседания с партнером, сидящим на плечах; различные виды ходьбы с партнером, сидящим на плечах, и т. п.

Развитие гибкости. Упражнения на растягивание следует применять в малых дозах, но достаточно часто, чтобы можно было использовать эффект, который получается после выполнения этих упражнений. Объем и интенсивность упражнений на гибкость должны повышаться постепенно. Для достижения ощутимых результатов в развитии этого качества упражнения на растягивание следует выполнять ежедневно и даже два раза в день. В связи с этим целесообразно включать упражнения на гибкость в домашние задания и комплексы утренней гимнастики.

Примерные упражнения для развития подвижности в различных суставах.

1. Из упора лежа сзади, сгибая ноги, пружинящие движения туловищем вперед, руки прямые.
2. В положении «мост» покачивание вперед и назад, перемещая плечи так, чтобы они выходили за одну вертикаль с кистями.
3. Выкруты в плечевых суставах, держа в руках палку или сложенную скакалку.
4. Из разных исходных положений взмахи ногами вперед, назад и в стороны, наклоны вперед, в стороны, назад и т. п.
5. Из упора стоя ноги врозь, опираясь руками о пол, пружинящее опускание таза, с постепенным увеличением расстояния между стопами до максимального: то же, но одна нога впереди, другая сзади.
6. Стоя на одной ноге боком к гимнастической стенке, другая нога (прямая) на рейке, наклоны вперед и в сторону; наклоны с захватом ноги; повороты туловища, не сдвигая с места опорную ногу; приседания на опорной ноге; то же, стоя лицом и спиной к стенке.
7. Стоя на одной ноге лицом к гимнастической стенке, другая нога (прямая) на рейке, скольжение ногой по рейке в сторону, подтягивая руками туловище к стенке.
8. Стоя лицом к гимнастической стенке, опорная нога на нижней рейке, другая сзади на полу, отведение ноги назад (скольжением по полу), держась руками за четвертую-пятую рейку.
9. Стоя спиной к гимнастической стенке, держась руками за рейку на уровне головы, прогибание в грудной и поясничной частях позвоночника; то же, но стоя боком к стенке.
10. Стоя спиной к гимнастической стенке, на шаг от нее, наклон назад (не сгибая ног), постепенно переставляя руки по рейкам вниз.

Развитие скоростных качеств. Возрастное развитие скоростных качеств (во всех проявлениях) в основном заканчивается к 14-15 годам. В последующие годы, при отсутствии специальной тренировки, показатели быстроты изменяются мало, а в ряде случаев (особенно у девочек) даже снижаются.

Для развития скоростных качеств применяются различные циклические упражнения, выполняемые с максимальной скоростью. Длительность их выполнения определяется временем, в течение которого может быть сохранен предельно высокий темп движений. Снижение темпа служит сигналом к прекращению упражнения. Интервалы отдыха должны быть такими, чтобы очередное повторение начиналось в фазе повышенной работоспособности.

Для развития *быстроты двигательной реакции* применяют упражнения на внезапность, в которых занимающиеся в ответ на сигнал должны быстро выполнить либо заранее обусловленные, либо продиктованные обстановкой двигательные действия.

Для развития *прыгучести* применяют главным образом различные прыжковые упражнения и упражнения, направленные на укрепление мышц ног и туловища.

Примерные упражнения для развития скоростных качеств.

1. Прыжки через короткую и длинную скакалки (в виде соревнований на количество прыжков за 10-15 с).

2. Из разных исходных положений движения согнутыми и прямыми руками (однонаправленные, разнонаправленные, одновременные и поочередные) в максимально быстром темпе в течение 5-6 с.

3. Прыжки (с места, с небольшого разбега, с небольшой высоты) с различными движениями руками и ногами в фазе полета (с двойной и тройной сменой ног; со сгибанием и разгибанием ног в коленях; согнувшись с последующим разгибанием; с двумя-тремя круговыми движениями руками; с различными хлопками).

4. Из разных исходных положений (на полу и на снарядах) по заранее обусловленному сигналу быстрое выполнение несложных движений и действий (из положения лежа на спине быстро сесть или принять положение группировки; из упора присев быстро встать или прийти в упор лежа; в висе быстро согнуть и разогнуть ноги и т. п.).

5. Темповые прыжки на одной ноге и обеих ногах через препятствие (гимнастические скамейки, веревочки, гимнастические палки, набивные мячи).

6. Прыжки на возвышение (горку гимнастических матов, плинт, козла, коня, гимнастический стол) с места и с разбега.

7. Многократное повторение в темпе вскоков на возвышение и соскоков с него.

8. Различные сочетания прыжков через короткую и длинную скакалки.

9. Различные упражнения в игровой форме, требующие быстрых ответных действий (остановка по сигналу во время быстрой ходьбы, бега, прыжков; то же, но по сигналу принять определенную позу; во время бега по сигналу поворота на 180-360°; различные действия в ответ на серию сигналов и т. п.).

10. Прыжки по отметкам, нанесенным на разном расстоянии друг от друга; прыжки через небольшие препятствия с выпрямлением ног в фазе полета.

Развитие выносливости. Занятия гимнастическими упражнениями способствуют повышению работоспособности организма. Средства общеразвивающих, спортивных и специальных видов гимнастики оказывают существенное влияние на развитие функций вегетативных органов и систем, повышают жизнедеятельность организма в целом. Однако в отношении развития общей выносливости гимнастические упражнения все же недостаточно эффективны. Средствами гимнастики целесообразно развивать специальные виды выносливости, в частности, силовую и выносливость к деятельности, сложной по координации.

Развитию *силовой выносливости* способствуют упражнения с небольшим и средним отягощениями, выполняемые до отказа.

Для развития *выносливости в статических усилиях* полезно применять упражнения изотермического характера. Величина напряжения должна составлять примерно 50-70% от максимально возможной; оптимальная длительность напряжений — 15-30 с.

Что касается *выносливости к работе*, предъявляющей повышенные требования к координации, то ее развитию способствуют повторные выполнения гимнастических комбинаций с минимальными интервалами отдыха между ними (или совсем без отдыха).

Развитие координационных способностей. Практически любые гимнастические упражнения способствуют развитию координационных способностей, сюда можно отнести и общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, и упражнения на гимнастических снарядах, и акробатические упражнения, и игры и эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Однако целесообразно применять в целях тренировки координационных способностей не просто любые гимнастические упражнения, а главным образом те из них, которые содержат элемент новизны. Хорошо освоенные (привычные) двигательные действия в этом отношении малоэффективны. В качестве конкретных методических приемов рекомендуется: применять упражнения с необычными исходными положениями, «зеркальное» выполнение упражнений, изменять скорость и темп движений, варьировать пространственные границы, в которых выполняется упражнение, усложнять упражнение дополнительными движениями, создавать непривычные условия выполнения упражнения с применением специальных снарядов и устройств.

Форма контроля и критерий оценки

- Оценка техники базовых элементов и комбинаций
- Оценка техники выполнения упражнений на тренажерах комплексов с отягощениями

Список рекомендуемой литературы: Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. / И.С. Барчуков; под ред. Г.В. Барчуковой. — 2е изд., стер. — М.: КНОРУС, 2012. — 368 с.

Тема 2.4

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ.

Объём учебного времени: 68 часов

Цель практического занятия:

- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности;
- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- Развивать физические качества

Средства обучения: баскетбольные, волейбольные, футбольные мячи, оборудование спортивного зала (щиты, стойки) и стадионы.

Содержание заданий.

В колледже продолжается углубленное изучение одной из спортивных игр¹, закрепляются и совершенствуются ранее освоенные элементы техники перемещений, остановок, поворотов, владения мячом (ловля, передачи, броски и др.), защитных действий, усложняется набор технико-тактических взаимодействий в нападении и защите. Одновременно с техническим и тактическим совершенствованием продолжается процесс разностороннего развития координационных и кондиционных способностей, психических процессов, воспитание нравственных и волевых качеств. С 1 курса увеличивается значимость и удельный вес упражнений сопряженного воздействия на технику, тактику, развитие способностей. Этому же способствует использование игрового и соревновательного методов.

Наряду с совершенствованием ранее усвоенных приемов и взаимодействий продолжается овладение более сложными приемами техники игры, групповыми и командными тактическими действиями.

В процессе занятий рекомендуется больше использовать индивидуальные и дополнительные задания с целью устранения отдельных недостатков в технике владения основными игровыми приемами, при развитии тех или иных двигательных способностей. Среди способов организации учащихся на занятиях целесообразно чаще применять метод круговой тренировки, включая на станциях упражнения с мячом, направленные на развитие конкретных координационных и кондиционных способностей, совершенствование техники основных приемов игры.

В снятиях с учащимися увеличивается удельный вес игровых заданий и форм, направленных на овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Вместе с тем к командным тактическим действиям рекомендуется приступать тогда, когда учащиеся хорошо овладеют групповыми взаимодействиями.

¹ В качестве базовых игр в программе рекомендуется баскетбол, ручной мяч, волейбол, футбол (для юношей) Однако, преподаватель имеет право вместо указанных спортивных игр включить в базовую часть программного материала любую другую спортивную игру (хоккей с мячом, с шайбой, на траве, теннис и др.). В этом случае он самостоятельно разрабатывает содержание обучения и совершенствования, ориентируясь на предложенную в программе схему распределения материала по указанным спортивным играм.

БАСКЕТБОЛ

Навыки и умения.

Продолжая овладевать игрой в колледже, основной задачей перед студентами следует поставить увеличение эффективности применения ранее изученных технических приемов в нападении и защите на базе повышения уровня развития физических качеств, совершенствование приемов в усложненных условиях, приближающихся к игровым, лучшей организации игры. Учащиеся должны получить сведения по правилам проведения разминки, углубленного знакомства с правилами игры. Лучших учащихся следует привлекать к судейству игр. Основным критерий итоговой оценки — степень овладения игровой деятельностью, эффективность и целесообразность игры в нападении и защите. В дополнение к этому в качестве зачетных итоговых упражнений необходимо предложить связки технических приемов в стандартных условиях. Примерно половину времени занятия следует отводить на различные виды игровых упражнений и непосредственно игру, варьируя условия игровой деятельности с конкретной постановкой задач. Предпочтение следует отдавать упражнениям, повышающим интенсивность игровой деятельности. Преподавателю следует четко продумывать, организацию игровых упражнений, чтобы избежать травм и столкновений.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

Совершенствуются все способы перемещения, преимущественно в сочетании с другими приемами игры:

- а) передвижение с изменением направления нападающего и защитника;
- б) сочетания рывков с финтами: финт на уход в одну сторону, а уход в другую: финт на рывок и тут же настоящий рывок в том же направлении;
- в) передвижение парами в нападении и защите.

Упражнения для совершенствования.

1. Бег с обходом змейкой бегущих в колонне, начиная с конца колонны.
2. Бег навстречу идущей или бегущей колонне змейкой, обегая одного игрока слева, а другого — справа.
3. Бег в группах по 4 человека. Последний после рывка влево обегает зигзагом впереди бегущих.
4. Бег зигзагом в группах по 3 человека, по сигналу резко меняя направление бега.
5. Построение в колонну, дистанция 1,5-2 м, рассчитываться на первый-второй, бег в медленном темпе:
 - а) по сигналу вторые номера делают рывок, обгоняют своих партнеров по паре, становятся впереди них и продолжают бег; то же выполняют первые номера;
 - б) то же, но сначала выполнить финт на уход в одну сторону, а затем сделать рывок в противоположную;
 - в) то же, но выполнить финт на уход в одну сторону, финт на уход в другую, а рывок сделать в первоначальном направлении.
6. Игра «Салки в спину». Студенты делятся на группы по 3-4 человека. В каждой группе — водящий, который старается осалить в спину кого-либо из группы.
7. Учащиеся делятся на тройки. Двое в защитной стойке, взявшись за руки, перемещаются вперед вдоль площадки, препятствуя обходу третьего партнера. Тройки передвигаются друг за другом на дистанции 5-7 м.
8. Игра «Коршун и цыплята». Играющие делятся на команды по 4-6 человек. Коршун располагается лицом к колонне цыплят. У первого руки на поясе, остальные обеими

руками держатся за пояс партнера, стоящего впереди. Коршун, применяя фиты и рывки, старается запятнать последнего цыпленка. Цыплята перемещаются приставными шагами. Если коршуну удалось запятнать последнего цыпленка, он становится впереди колонны, а пойманный объявляется коршуном и игра продолжается.

9. Площадка делится вдоль на 3 коридора. Построение у лицевой линии парами: один защитник, другой нападающий. Применяя рывки и изменяя направление бега, нападающий старается обойти защитника и перебежать к противоположной лицевой линии. Защитник, передвигаясь в стойке, не должен пропустить его.

10. Игра «Бегуны». Водящий должен осалить убегающих:

- а) в спину;
- б) в бедро;
- в) в голень.

Убегающие передвигаются приставными шагами в защитной стойке лицом к водящему.

Типичные ошибки при перемещении учащихся в защитной стойке: перемещение на прямых ногах, скрещивание ног, передвижение на всей ступне, перенос центра тяжести назад.

Рекомендовать сохранять устойчивое положение на полусогнутых ногах, передвигаться на носках, избегать скрещивания ног. Все это требует специальной отработки в упражнениях.

Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением.

Передача мяча одной рукой снизу. Применяется на близкие и средние расстояния в тех случаях, когда защитник находится в высокой стойке и готов перехватить верхнюю передачу. Для выполнения передачи мяч держат двумя руками, ноги сгибают, одну ногу выставляют вперед, туловище также наклоняют вперед. Если защитник находится слева, игрок должен передать мяч правой рукой; левая нога при этом находится впереди, укрывая мяч от защитника. Игрок отводит мяч к правому бедру, левой кистью захватывает мяч спереди, а правой придерживает мяч сзади. С одновременным переносом тяжести тела на левую ногу он выпускает мяч. Правой рукой сопровождает мяч.

Передача одной рукой сбоку. Замах осуществляется отведением руки с мячом в сторону — назад и поворотом туловища. Далее рука выносится вперед в плоскости, параллельной площадке. Направление передачи определяется заключительным движением кисти и пальцев.

Упражнения для совершенствования

1. Построение во встречные колонны по 3-4 человека на расстоянии 5-6 м. Передачу партнеру делают одной рукой снизу так, чтобы мяч катился по полу.
2. То же, но передачу выполняют с шагом вперед и мяч передают партнеру на грудь.
3. То же, но передачу делают одной рукой снизу при выходе партнера навстречу.
4. Передачи с сопротивлением 1-2 защитников при построении во встречных колоннах или в кругу. Считается ошибкой сгибание руки в локтевом суставе.

Для закрепления изученных приемов техники ловли и передачи развития зрительно-моторной координации, быстроты расслабления мышц рук очень полезны упражнения типа *жонглирования* с одним и двумя мячами у стены. Приводим некоторые из них.

1. Сидя на полу лицом к стене на расстоянии 2 м от нее, выполнять передачи двумя руками следующим образом:

- а) по прямой;
- б) с отскоком от стены в пол;
- в) с отскоком от пола в стену.

2. Стоя левым боком к стене, выполнять передачи правой рукой в стену так, чтобы мяч отскакивал вперед. Ловить мяч и сразу переводить его за спину; то же пытаться выполнить левой.

3. Стоя лицом к стенке в 2-3 м в параллельной стойке, выполнять передачи поочередно правой и левой рукой из-за спины в стену. Ловить мяч двумя руками.

4. Стоя в 3-4 м от стены лицом к ней, передавать два мяча. Двумя руками от груди поочередно в стену, ловить мяч после отскока от пола.

5. То же, но передачу выполнять поочередно правой и левой рукой. Во время выполнения передач варьировать расстояние до стены. То же, но после ловли трок должен ударить мяч в пол и сделать передачу в стену.

7. То же, но после ловли игрок переносит мяч за спиной и делаем передачу. Чередовать вращение в одну и другую сторону.

8. То же, но вращение выполняется поочередно вокруг правой и левой ноги.

9. Передавать два мяча двумя руками поочередно так, что бы ловить мяч без предварительного удара в пол. Вначале это упражнение освоить, стоя в 1 м от стены, посылая мяч в стену с небольшой траекторией.

10). Стоя в 2-3 м то стены, подбросить один мяч вверх, а вторым выполнить как можно большее количество передач в стену до момента касания пола подброшенному мяча.

11. В парах, один партнер стоит у стены, второй с двумя мячами в 3-4 м напротив. Поочередно передавать мячи в стену справа и слева от партера. Ловить мяч после отскока от пола, предварительно перемещаясь приставными шагами вправо и влево от партнера.

Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

Игрок с мячом может непосредственно поразить корзину броском со средней и дальней дистанции, а также пройти под корзину с ведением. Для этого он должен освоить примеры обыгрывания защитника, такие, как вышагивание, скрестный шаг, поворот.

Вышагивание (рис. 11, а). Нападающий делает игровой шаг вперед, вынуждая защитника отступить, затем начинает движение назад, провоцируя движение защитника вперед. Затем делает длинный шаг вперед в первоначальном направлении и начинает ведение.

Скрестный шаг (рис. 11. б). Нападающий делает шаг вперед - в сторону (финт на проход), заставляя защитника сместиться в направлении прохода, затем резко отталкивается от пола поставленной ногой, делает ею скрестный шаг и начинает ведение в другом направлении.

Поворот (рис. 11, в). Нападающий делает пружинистый шаг вперед - в сторону, заставляя защитника сместиться в направлении прохода, затем резко отталкивается от пола поставленной ногой и выполняет быстрый поворот назад, выпускает мяч в пол и

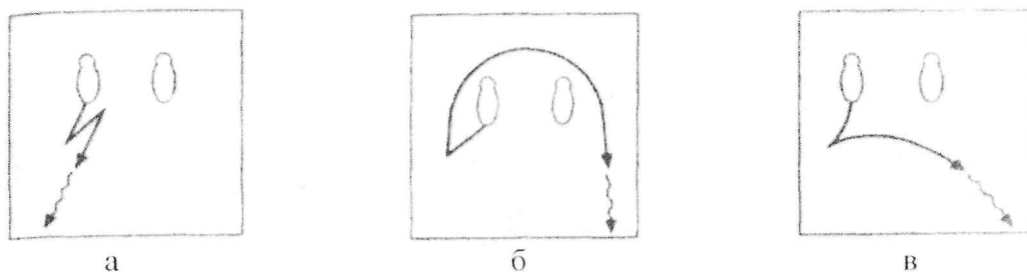


рис. 11

начинает ведение дальней от защитника рукой.

Для изменения направления во время ведения чаще всего используется перевод мяча перед собой. В тот момент, когда нога, одноименная со стороны ведения, ставится на пол,

выполняется сильный толчок в сторону другой ноги. Кисть ведущей руки накладывается на мяч снаружи и посылает его поперек туловища в сторону другой ноги. Далее выполняется акцентированный шаг в новом направлении.

Типичная ошибка для начинающих в выполнении финтов с мячом излишне быстрое, резкое ложное движение, вследствие чего защитник остается на месте, сохраняя защитную стойку. Первое движение в ложном направлении надо выполнить несколько в замедленном темпе, чтобы дать возможность защитнику среагировать на начатый прием, далее быстро и резко изменить движение на противоположное.

При выполнении упражнений в ведении мяча внимание учащихся следует обращать на следующее:

- мяч ведут дальней рукой от защитника;
- голова ведущего поднята, взгляд направлен вперед;
- ноги согнуты в коленях, ступня ставится с пятки.

Разучивать указанные приемы следует сначала во встречных колоннах в тройках с условным или пассивным защитником, закрепляя их в упражнениях в парах, учебной игре 1х1.

Упражнения для совершенствования.

1. Вести мяч, изменяя направление движения переводом перед собой в рамках ограниченного коридора.
2. Вести мяч между препятствиями дальней от них рукой.
3. Вести мяч вокруг препятствия как можно быстрее.
4. То же, но препятствие обводится то с одной, то с другой стороны поочередно правой и левой рукой.
5. Вести мяч от одной линии к другой (коридор 5-6 м), выполнить поворот, поменять ведущую руку и вести мяч по диагонали к противоположной линии.
6. Вести по прямой (вначале на месте) попеременно два мяча.
7. Площадка разделена поперек на 4 части. Игроки на лицевой линии с мячами. Челночное ведение мяча, кто быстрее достигнет противоположной лицевой линии.
8. Группа игроков, каждый имеет мяч и свободно водит его на ограниченной площади. Каждый, ведя свой мяч, старается коснуться мяча другого игрока или выбить его, одновременно оберегая свой. За каждое касание чужого мяча начисляется очко, за каждую потерю мяча или касание своего — отнимается очко. Кто за определенное время наберет больше очков.
9. Половина учащихся свободно в рамках площадки ведут мячи, вторая половина — защитники, которые в рамках правил в одиночку или группой стараются овладеть мячами и стать нападающими. Игрок, потерявший мяч, становится защитником.
10. В тройках, поточно вдоль площадки. Два защитника, взявшись за руки, противодействуют проходу и броску нападающего по всей площадке.

Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

По эффективности и точности ведущее место занимает **бросок одной и двумя руками в прыжке**. Этому способу следует уделять основное внимание. Предпочтение отдается тем упражнениям, в которых меньше статических положений. Перед выполнением бросков нужно стараться сделать обманное движение, броски выполнять после остановки, ведения мяча или после комплекса приемов.

Броски мяча после двух шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояния совершенствуются преимущественно в следующих сочетаниях с другими техническими приемами:

- 1) финт на проход — проход под щит — бросок;
- 2) финт на бросок — проход — бросок в прыжке;

- 3) финт на рывок — рывок — ловля мяча в движении — бросок;
- 4) финт на рывок — рывок — ловля мяча с остановкой прыжком — финт на бросок — проход под щит — бросок.

Чтобы защитник реагировал на финты с мячом, движения нужно выполнять, правдоподобно, с достаточно большой амплитудой, как подготовительную фазу технического приема. Переход от финта к основному приему должен осуществляться с максимальной быстротой и решительностью. Выполнение различных сочетаний приемов сначала разучивают в парах и тройках с условным и ограниченным сопротивлением защитника.

Упражнения для совершенствования.

1. Пара игроков с мячом стоит в 5-6 м от щита. Поочередно каждый выполняет броски в движении или после ведения в двухшажном ритме или в прыжке. После броска игрок сам подбирает мяч и передает партнеру.

2. То же, но игрок, передав мяч партнеру, бежит к нему и выполняет роль защитника. Игрок с мячом после финта на проход или бросок выполняет проход и бросок по корзине.

3. То же, но свободный игрок сначала делает рывок к щиту, получает мяч от партнера с наскоком на две ноги, выполняет финт с последующим уходом и броском. После подбора мяча и передачи игрок выполняет роль защитника.

При выполнении финтов на проход нужно следить, чтобы осевая нога игрока не отрывалась от пола раньше, чем мяч будет выпущен из рук.

4. Игроки в двух колоннах у центральной линии справа от щитов. Игрок без мяча бежит к корзине, получает мяч в движении от партнера, стоящего на линии штрафного броска, и после ведения выполняет бросок по корзине, ловит мяч, передаем его партнеру на линию штрафного броска, а сам уходит в конец колонны, выполняющей упражнение на противоположный щит.

5. Броски по кольцу с 5-7 точек радиусом 4-5 м. После броска игрок сам подбирает мяч и добивает его в корзину. За попадание с точки — 2 очка, добивание мяча — 1 очко. За определенное время нужно набрать наибольшее количество очков.

6. Игроки в колонне в 6-7 м от щита. Перед колонной защитник (условный). Направляющий выполняет финт на рывок — рывок в противоположную сторону, обводит защитника и получает мяч от партнера с остановкой. Выполняет бросок в прыжке, подбирает и добивает мяч в корзину. После передачи этот игрок становится защитником, а защитник уходит в конец колонны.

7. То же, но игрок после передачи мяча становится защитником, встает перед игроком с мячом. Тот после получения мяча и остановки выполняет финт на проход или бросок, обходит защитника и выполняет бросок. Защитник переходит на место второго защитника, пассивно действуя против выхода на свободное место игрока без мяча, после чего уходит в конец колонны.

Если позволяют условия, упражнения 6-7 можно проводить в тройках, что повысит интенсивность и активность урока.

Броски мяча в корзину со средних и дальних дистанций выполняются преимущественно одной и двумя руками от головы. Эти броски целесообразно применять при плотной опеке противника. В этих бросках мяч перед выпуском держится высоко, и это заставляет защитника подходить ближе к нападающему, тем самым последнему легче производить уход.

Упражнения для совершенствования.

1. Два игрока становятся в 3-4 шагах один от другого на расстоянии 5-6 м от щита. Против них находится защитник. Передавая мяч друг другу, нападающие выбирают

удобный момент для броска в корзину. За попадание нападающий получает очко, а за промах теряет его. Игрок с минусовым балансом становится защитником.

2. Перед щитом колонна из 3-5 человек. Направляющий бросает мяч в корзину, бежит, чтобы ею подобрать и добить. За чистое попадание засчитывается 3 очка, за попадание после касания щита или корзины — 2 очка и за добивание мяча из-под щита — 1 очко. Кто больше наберет очков за определенное время.

3. Трое образуют треугольник по границам области штрафного броска. Защитник располагается в середине. Каждый нападающий, получив мяч, прицеливается для броска по корзине и, если защитник не мешает ему, производит бросок. После неудачного броска происходит борьба за мяч. Если мячом овладевает защитник, то он меняется местами с нападающими.

4. Броски с разных точек. На площадке отмечается 5 точек в 5-6 метрах от щита. В парах, каждый игрок должен быстрее забросить мяч с каждой из этих точек.

5. Игра «Школа». Отмечается 5-7 точек в 5-6 м от корзины. Игрок, забросивший мяч с начальной точки, имеет право выполнить бросок со следующей. Когда игрок забросит мяч со всех точек (1-2 круга), он держит экзамен по штрафным броскам. Надо произвести поочередно 2-5 точных бросков. Кто быстрее закончит «школу».

Упражнения в добивании мяча в корзину.

1. Игроки стоят у щита с обеих сторон корзины. Один игрок бросает мяч в щит выше кольца партнеру, второй старается добить мяч в корзину.

2. Один трок выполняет броски в прыжке со средней дистанции, второй после подбора отскочившего мяча выполняет добивание, после чего передает мяч партнеру.

Штрафной бросок. Выполняется преимущественно одной или двумя руками от головы, но может выполняться и другими способами, однако всегда одинаково. Правила отводят на производство штрафного броска 5 секунд с момента получения мяча от судьи. Перед броском нужно расслабиться, опустить руки, можно 1-3 раза ударить мяч о пол, глубоко вдохнуть и выдохнуть, сосредоточить внимание на передней точке дужки корзины и выполнить бросок. Туловище и руки при броске как бы тянутся к корзине. Бросок заканчивается движением кистей и пальцев.

Упражнения для совершенствования

1. Броски сериями по 5-10 в каждой.

2. Броски до промаха.

Варианты:

а) кто больше попадет с определенного числа попыток;

б) кто быстрее сможет попасть определенное число раз;

в) каждый игрок выполняет по 1 штрафному, тот, кто промахнулся, выбывает из игры.

3. В парах, тройках - командные броски. Игроки каждой команды выполняют броски сериями по 2. Побеждает команда, первой набравшая условное количество очков, например, 20. Условие: в случае двух промахов подряд любым игроком ранее набранные командой очки «сгорают» и все начинается сначала.

Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Командное нападение строится из взаимодействия 2-х и 3-х игроков. В свою очередь, все взаимодействия 2-х и 3-х игроков базируется на 3-х основных движениях игрока без мяча: к корзине, к партнеру с мячом, к партнеру без мяча.

На занятиях в колледже продолжается совершенствование системы нападения «быстрый прорыв». Наряду с умением реализовать численное превосходство в ситуациях 2х1, 3х2 внимание обращается на другие элементы быстрого прорыва - старт игроков передней линии и своевременную первую передачу. Проводится обучение основам

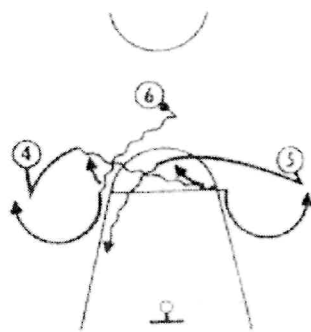


рис. 12

тактики игры в групповых взаимодействиях 3х3. Знакомятся с системой нападения через центрального игрока, совершенствуются элементы личной системы защиты.

Комбинации из основных элементов техники перемещений и владения мячом.

1. Учащиеся делятся на тройки. В каждой тройке выделяется защитник, нападающий и разыгрывающий. Нападающий должен забросить мяч в корзину со средней дистанции или после прохода под щит. Разыгрывающий подыгрывает нападающему, он не имеет права броска по корзине. Защитник препятствует выходу нападающего на свободное место, получению мяча, ведению, броску по корзине. В случае овладения мячом он становится нападающим. Игра идет до условного количества очков или на время, после чего игроки меняются функциями.

2. Учащиеся делятся на пятерки. В каждой пятерке разыгрывающий, 2 защитника и 2 нападающих. Нападающие стремятся выбрать свободное место и забросить мяч в корзину. В случае овладения мячом защитники становятся нападающими.

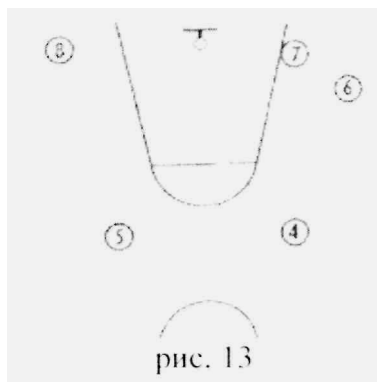
3. 3х3 на один щит. Нападающие располагаются треугольником. Игрок с мячом образует вершину треугольника и находится несколько дальше от щита, чем двое его партнеров. Игроки передают мяч по треугольнику, стараясь выбрать свободное место, получить мяч и забросить его в корзину. После неудачного броска нападает команда, овладевшая мячом. Правило: команда имеет право на бросок только после 3-4 передач между своими игроками.

Взаимодействие с заслоном. Сущность таких взаимодействий заключается в том, что один из нападающих становится вблизи защитника, опекающего одну из партеров, чтобы преградить защитнику кратчайший путь преследования уходящего игрока. Это вынуждает его двигаться по более длинному пути, в результате чего нападающий на короткое время освобождается от опеки и атакует корзину. Игрок, поставивший заслон, чаще всего выходит к щиту для поддержания атаки.

Комбинации трех игроков (рис. 12) «восьмерка». В основе комбинации лежит пересечение - способ взаимодействия, при котором 2 нападающих (1 из них с мячом) бегут навстречу друг другу, стремясь к тому, чтобы опекающие их защитники столкнулись. В этом случае мяч передается в руки в момент встречи 2-х игроков. Игрок, получивший мяч, должен предпринять попытку прохода под щит или атаку со средней дистанции. Пресечение может быть повторено 2-4 раза подряд, пока не появится благоприятная возможность для атаки корзины. Взаимодействие сначала разучивается без защитников, потом с их неполным составом, с ограничением активности защитников и в учебных играх 3х3.

Командная тактика игры, нападение через центрального. Основой организации позиционного нападения является распределение игроков по функциям и соответствующая им расстановка на площадке. В баскетболе сформировались следующие функции игроков: разыгрывающий (защитник), крайний нападающий, центрровой. Система нападения через центррового базируется на ведущей роли этого игрока. Центрровой становится как бы стержнем подготовки атаки корзины. Он располагается, как

правило, спиной к щиту, лицом к своим партнерам, чтобы иметь возможность получить мяч в удобном положении для атаки. Центровой может сразу бросить мяч в корзину: обыгран, защитника в единоборстве и забросить мяч в корзину: добить мяч в корзину; передать мяч кому-либо из партнеров. Центровой без мяча взаимодействует с крайними



нападающими, стремясь войти в область штрафного броска для продолжения атаки или борьбы за отскок. Функции центрального целесообразнее выполнять игроку высокого роста, располагаясь на линиях области штрафного броска. До проведения любой комбинации необходимо занять место на площадке в соответствии с выполняемой функцией в команде. Пятёрка нападающих располагается условно в две линии. Если на передней линии (ближе к щиту соперника) действует один центровой и два крайних нападающих, а на задней линии два разыгрывающих, то команда применяет нападение 3-2 (рис. 13). Существуют и другие варианты исходной расстановки игроков, например 2-3, 2-1-2 и др. Игроки задней линии (защитники) организуют атаку в глубине поля, взаимодействуют между собой и с крайними нападающими, передают мяч центральному, атакуют корзину со средней и дальней дистанции. Крайние нападающие атакуют корзину с углов площадки, борются за отскок мяча, выполняют проходы вдоль лицевой линии, взаимодействуют с центральным игроком. При потере мяча игроки переходят к защите в соответствии с установкой.

Индивидуальные, групповые и командные действия в защите. Продолжается освоение личной системы защиты. Взаимодействия защитников должны быть направлены на помощь партнеру, опекающему игрока с мячом. Одним из способов взаимодействия игроков в защите является подстраховка. Сущность ее состоит в том, что игроки выбирают место по отношению к своим подопечным, чтобы быть готовыми оказать помощь партнеру в опеке активного игрока с мячом, угрожающего корзине. Подстраховку применять как против быстрых, техничных нападающих, так и против высокорослого центрального игрока вблизи щита, чтобы не дать ему возможность получить мяч. Если центровой все же получил мяч, страхующий должен попытаться выбить у него мяч из опущенных рук, помешать проходу или броску. Подстраховка может осуществляться, например, за счет ослабления опеки малоактивного, нерешительного игрока, который резко атакует корзину.

Одной из предпосылок осуществления подстраховки является правильный выбор места защитником. Он должен располагаться между своим щитом и подопечным и всегда видеть мяч. Дистанция между нападающим и защитником зависит от индивидуальных особенностей нападающего, его активности и результативности. Если нападающие взаимодействуют с помощью заслона, например пересечением, то основным взаимодействием защитников должно быть переключение, т. е. смена подопечных игроков в момент пересечения и передачи мяча.

Подстраховкой и переключением овладевают сначала в играх 2х2, 3х3 на один щит и далее в учебных играх 5х5.

Развитие двигательных качеств.

1. Прыжки вверх из упора присев, ноги вперед — в стороны. 8 прыжков. 3-4 серии.
2. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой, головой. 15-20 прыжков на высоту 30-40 см, 2-3 серии.
3. Прыжки в глубину с высоты до 70 см с последующим выпрыгиванием вперед-вверх до высоты 50-55 см. 10-15 прыжков.
4. Скачки на одной ноге, подтягивая толчковую ногу к груди. 3-5 раз на каждой ноге.
5. Упражнения с набивными мячами массой 2-3 кг.
6. Прыжки на одной и обеих ногах через гимнастические скамейки; натянутую на высоте 40-50 см резинку на месте и в движении. 3-4 серии по 10-15 прыжков.
7. Выполнение рывков на 10-15 м спиной вперед, боком из различных исходных положений.
8. Прыжки через скакалку на одной и двух ногах с двойным вращением: с максимальной частотой вращения.
9. Двое учащихся с мячами на расстоянии 8-10 м. По команде подбросить мячи вверх, быстро поменяться местами и поймать брошенные мячи.
10. Комбинированные эстафеты, игровые задания и подвижные игры типа «Пятнашки» без мяча и с мячом. «Бегуны», «Наездники».

Упражнения для развития координационных способностей.

1. Вращение мяча вокруг туловища вправо и влево. То же, но выполнить, «восьмерку» между ног на месте и в движении.
2. Жонглирование двумя мячами:
 - а) поочередное подбрасывание двух мячей двумя руками перед собой;
 - б) то же, но над головой.
3. Ведение на месте и в движении двух мячей попеременно.
4. Подбросить мяч над собой, принять, упор лежа, встать, и пойман, подброшенный мяч.
5. Передачи двух мячей в стену поочередно:
 - а) ловля после отскока от пола;
 - б) ловля без отскока от пола.
6. Игрок с мячом в руках в прыжке сильно посылает мяч в щит или стену. Приземлившись, выполняет рывок, стремясь поймать мяч после первого отскока от пола.
7. Игроки поочередно двумя руками в прыжке совершают 5-6 бросков мяча подряд в стену или щит.

ВОЛЕЙБОЛ

Одним из показателей физической культуры учащихся является умение демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр. В этой связи с целью комплексного овладения техникой и тактикой волейбола на занятиях физической культурой совершенствуются ранее изученные игровые приемы и изучаются новые, дающие возможность учащимся вести игру в соответствии с существующими правилами. Для этого необходимо освоить прием мяча сверху двумя руками с последующим падением-перекатом на спину, прием мяча снизу двумя руками с последующим падением-перекатом на спину, верхнюю прямую подачу из-за лицевой линии, блокирование одиночное и групповое (двойное), нападающий удар из зон 4. 2. 3 с изменением направления полета мяча (с переводом). В ходе занятий, посвященных волейболу, необходимо закреплять у учащихся прием подачи снизу двумя руками и первую передачу в зоны 3 и 2. совершенствовать ранее изученные и изучать новые

тактические действия в нападении и защите — индивидуальные, групповые и командные (системы игры).

Прием мяча сверху (снизу) двумя руками с падением-перекатом на спину. Этот технический прием должен изучаться лишь после того, как будет прочно освоен учащимися прием мяча сверху (снизу) двумя руками в опорном положении на месте и после перемещения.

Техника данного приема не сложна (рис. 14): занимающийся, находящийся в средней или низкой стойке, приставным или обычным шагом перемещается к предполагаемому месту падения мяча, делает выпад в сторону летящего мяча и одновременно опускает туловище к бедру опорной ноги. Далее смещает туловище за опору, подбивает мяч и, отталкиваясь сзади стоящей ногой, приземляется на бедро-таз с последующим перекатом

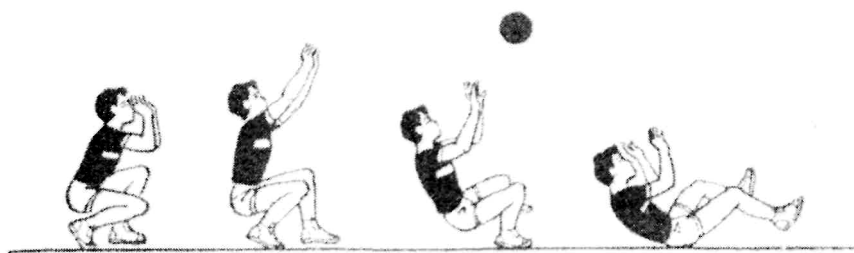


рис. 14

на спину.

Упражнения для совершенствования.

1. Падение назад из низкой стойки с последующим перекатом на спину. Шагом вперед принять низкое исходное положение — падение назад с перекатом на спину.
2. Из средней стойки выпад в сторону с последующим падением-перекатом на спину.
3. После медленного бега принять низкое исходное положение с последующим падением-перекатом на спину.
4. Перемещаясь бегом по кругу, учащиеся по сигналу преподавателя принимают низкое исходное положение и выполняют падение с перекатом на спину.
5. То же, но только после выпада влево (вправо).

После выполнения серии таких упражнений можно перейти к приему мяча сверху (снизу) двумя руками с падением-перекатом на спину.

Упражнения в парах.

1. Занимающиеся в парах стоят друг против друга. Один принимает низкое исходное положение для передачи мяча сверху двумя руками, другой набрасывает ему мяч. Первый возвращает мяч партнеру передачей мяча сверху с последующим падением-перекатом на спину.
2. Расположение занимающихся то же. Один стоит в средней стойке, другой набрасывает мяч. Первый принимает исходное положение для нижней передачи и выполняет ее с последующим падением-перекатом на спину.
3. Расположение занимающихся то же. Один набрасывает мяч несколько впереди другого или в сторону от него.
4. Изменяя высоту подбрасывания мяча, скорость его полета и направление, постепенно усложняют условия выполнения упражнений и тем самым совершенствуют прием мяча сверху (снизу) с последующим падением-перекатом на спину.

Типичные ошибки. Падение-перекат выполняется из высокой стойки, а не из низкой; недостаточная группировка; голова откинута назад.

Верхняя прямая подача. В первую очередь учащиеся овладевали техникой нижней подачи, с помощью которой мяч вводится в игру. Однако подача предназначена не только

для введения мяча в игру, она может быть также эффективным средством, затрудняющим или срывающим атаку соперника. Для этой цели служит верхняя прямая подача. Она может выполняться в двух вариантах: с вращением мяча и без вращения (планирующая). Последняя по технике выполнения очень сложна и может осваиваться лишь на этапе углубленного совершенствования в условиях тренировочного процесса. Весьма требовательна она и к качеству используемых мячей.

Техника выполнения верхней прямой подачи с вращением заключается в следующем: и. п. — стоя лицом к сетке, ноги на ширине плеч, левая впереди (для правой), мяч в согнутых руках на уровне груди, ладонь левой руки снизу, взгляд направлен на площадку соперника. Правую (бьющую) руку занимающийся отводит для замаха назад, локоть направлен в сторону — вверх. Тяжесть тела переносится на правую ногу, туловище слегка прогибается. Движением левой руки вверх занимающийся подбрасывает мяч перед собой на 0,6-0,8 м выше головы. Разгибая опорную ногу, тяжесть тела переносит на стоящую впереди ногу, туловище незначительно сгибается вперед, выпрямляя руку, производит удар. После удара кисть, сопровождая мяч, сгибается, руки опускается вниз.

Обучать этому способу подачи целесообразно расчлененным методом. Объяснив и показав занимающимся технику верхней подачи, следует научить их принимать правильное исходное положение, а затем правильно подбрасывать мяч. После этого изучается удар по мячу и согласованность движений отдельных частей тела.

Упражнения для совершенствования.

1. Многократное принятие исходного положения для верхней подачи мяча, располагаясь фронтально вдоль всей лицевой линии.
2. Многократное подбрасывание мяча левой рукой вверх и замах бьющей рукой.
3. Многократное подбрасывание мяча и ловля его в момент удара (левая рука преграждает путь мячу).
4. В парах. Занимающиеся располагаются на противоположных боковых линиях площадки. Один выполняет верхнюю прямую подачу в направлении партнера, другой, поймав мяч, выполняет то же самое.
5. Верхняя прямая подача в стенку с расстояния 7-9 м не ниже линии, проведенной на уровне верхнего края сетки.
6. Подача мяча через сетку с расстояния 7-9 м от нее.
7. Выполнение верхних подач мяча с расстояния 7-9 м от сетки в правую (левую) часть площадки.

Типичные ошибки. Неправильное исходное положение (ноги не согнуты, туловище излишне наклонено, вперед ставится нога, одноименная бьющей руке); неправильно подбрасывается мяч (за голову, в сторону от занимающегося, слишком высоко); удар по мячу осуществляется расслабленной кистью: удар выполняется рукой, согнутой в локтевом суставе.

Блокирование. Блок — технический прием защиты, с помощью которого преграждают путь мячу, летящему после нападающего удара. Выполняется блокирование в подавляющем большинстве случаев после перемещения. Блокирование, выполненное одним игроком, называют индивидуальным (одиночным), а двумя или тремя игроками — групповым (двойным или тройным). Индивидуальное и групповое блокирование по характеру тактических защитных действий подразделяется на зонное (закрывается определенная зона площадки) и ловящее (закрывается предполагаемое направление полета мяча после нападающего удара).

Вначале занимающихся обучают технике индивидуального зонного блокирования. В методической литературе по волейболу рекомендуется овладевать этим защитным приемом игры после усвоения занимающимися техники прямого нападающего удара по ходу.

Техника индивидуального блокирования (рис. 15) заключается в следующем. Находясь в положении готовности перед сеткой — ноги на ширине плеч, несколько согнуты в коленях, руки полусогнуты, локти опущены вниз, кисти расположены параллельно сетке пальцы разведены. Определив предполагаемое место нападающего удара, игрок быстро перемещается приставными или обычными шагами и, останавливаясь стопорящим шагом, принимает исходное положение, из которого он выполняет последующее блокирование: активным разгибанием ног, выпрямлением туловища, и резким маховым движением рук, блокирующий выпрыгивает вверх, вынося вверх перед грудью согнутые в локтевых суставах руки, затем выпрямляет их. Пальцы вынесенных вверх рук разведены, кисти направлены и расположены над сеткой так, чтобы между ними не мог пролететь мяч после нападающего удара соперника. После постановки блока игрок опускает руки так,

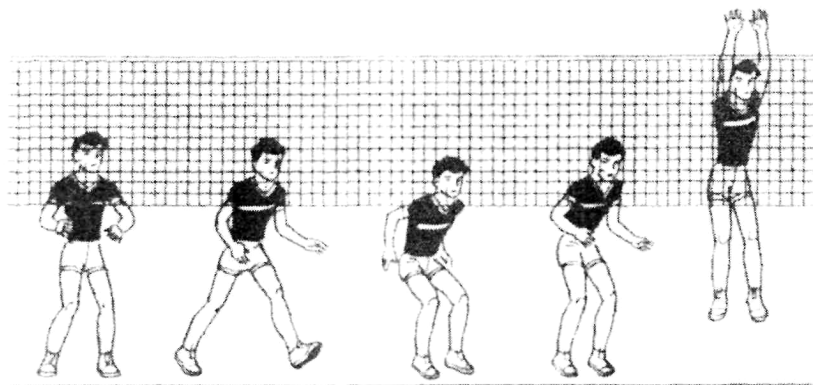


рис. 15

чтобы не задеть сетку, и приземляется на обе полусогнутые ноги.

При обучении блокированию следует обратить внимание занимающихся на правильный выбор места для отталкивания, своевременный прыжок (выполняется чуть позже нападающего при передаче мяча на удар средней и высокой траектории) и вынос рук над сеткой. Занимающимся необходимо рекомендовать закрывать основное направление полета мяча при прямом нападающем ударе: при ударе из зоны 4 — это зона 5 на своей площадке, при ударе из зоны 2 — зона 1.

Упражнения для совершенствования.

1. В парах. Занимающиеся стоят лицом друг к другу на расстоянии шага. Один держит мяч сверху перед собой. Другой, вынося руки перед грудью и выпрямляя их вверх-вперед, накладывает ладони сбоку на мяч и таким же образом опускает вниз. Кисть в момент накладывания должна быть выпрямлена, пальцы разведены.

2. В парах. Занимающиеся располагаются с противоположных сторон сетки. По сигналу оба одновременно выпрыгивают вверх и, вынося выпрямленные руки над сеткой, касаются ладонями друг друга.

3. В парах. Занимающиеся располагаются по обе стороны сетки. Один, стоя на полу, набрасывает мяч выше верхнего троса сетки. Другой, стоя на скамейке, выносит руки над сеткой и отталкивает мяч на противоположную площадку.

4. То же, но блокирующий, стоя на площадке, из исходного положения выполняет блокирование в прыжке. При этом внимание блокирующего обращается на своевременность прыжка и правильное расположение рук над сеткой.

5. Занимающиеся парами располагаются по обе стороны сетки. Один находится на линии нападения. Другой, стоящий у сетки, на противоположной площадке, определяет место и время прыжка по разбегу нападающего, перемещается и имитирует блок, закрывая воображаемое направление полета мяча после удара, имитируемого первым занимающимся.

6. Расположение занимающихся то же, но нападающий держит в руках мяч, разбегается и выполняет удар с собственного подбрасывания в строго определенном направлении. Другой занимающийся, стоящий у сетки на противоположной площадке, ставит блок, закрывая известное ему направление полета мяча после удара.

7. То же, но только нападающий удар с собственного подбрасывания выполняется несколько левее или правее блокирующего, а тот после перемещения в ту или иную сторону выполняет блокирование.

8. В тройках. Занимающиеся располагаются около сетки: два — с одной стороны, один — с другой. Первый подбрасывает мяч перед собой на 1 м выше сетки; второй, прыгая вверх с места, выполняет нападающий удар; третий ставит блок. После 3-5 ударов занимающиеся меняются местами.

9. То же, что в упражнении 8, но нападающий удар выполняется после передачи мяча, направленного по средней траектории.

10. Блокирование нападающих ударов, выполняемых из зон 4 (2) по ходу разбега со средней и высокой передачи из зоны 3. При блокировании занимающийся должен закрыть блоком зоны 5(1) своей площадки.

Типичные ошибки. Отсутствует стопорящее движение при выполнении прыжка на блок, в результате может быть касание сетки, переход средней линии; неправильный выбор места для отталкивания при выполнении прыжка (в стороне от нападающего удара): несвоевременный прыжок (рано или поздно): слишком широко разведены руки: приземление после выполнения блокирования на прямые ноги.

Техника и методика обучения групповому (двойному) блокированию аналогична индивидуальному. Главное в групповом блокировании заключается в согласованности действий двух игроков. Целесообразно начать обучение зонному блокированию, при котором двумя блокирующими игроками одной команды закрывается определенная зона своей площадки. Так, при выполнении нападающего удара из зоны 4 игроки защищающейся команды осуществляют групповое блокирование, стараясь при этом закрыть самое опасное направление прямого нападающего удара — зону 5. Соответственно, при атаке из зоны 2 в групповом блокировании, как правило, участвуют игроки зон 3 и 4 противоположной команды, задача которых закрыть блоком зону 1 своей площадки. Блокирующих принято называть центральным (средним) и крайним. Игрок, осуществляющий блокирование в зоне 3, считается центральным, а помогающие ему, в одном случае игрок зоны 2, а в другом игрок зоны 4, будут называться крайними (правым и левым соответственно).

Упражнения для совершенствования.

1. Двое занимающихся стоят на расстоянии 2 м друг от друга с одной стороны сетки, с другой — партнер с мячом. Партнер набрасывает мяч на верхний край сетки между ними, а занимающиеся согласованно перемещаются к месту постановки блока, одновременно прыгают и отбивают мяч на противоположную площадку.

2. То же, но мяч набрасывается напротив одного блокирующего, другой перемещается к нему, и они вместе прыгают на блок.

3. Выполнение двойного блокирования нападающего удара по ходу из зоны 4, в блоке участвуют игроки зон 3 и 2, стараясь закрыть при этом зону 5.

4. Выполнение двойного блокирования нападающего удара по ходу из зоны 2, в блоке участвуют игроки зон 3 и 4, стараясь закрыть при этом зону 1.

Типичные ошибки. Прыжок на блок выполняется не одновременно; расстояние между руками двух блокирующих, куда направляется мяч, слишком велико.

Нападающий удар с переводом. Ранее учащиеся освоили технику прямого нападающего удара по ходу, когда направление полета мяча соответствует направлению разбега. Однако в современном волейболе для успешного завершения командных взаимодействий использование только прямого нападающего удара по ходу недостаточно.

Поэтому все большее значение в настоящее время приобретает применение нападающих ударов с переводом мяча. Использование их в игре существенно расширяет диапазон атакующих действий игроков, помогает им преодолевать сопротивление блокирующих защищающейся команды.

Отличительной особенностью нападающих ударов с переводом является то, что направление полета мяча после удара не совпадает с направлением разбега. Такие нападающие удары бывают с поворотом туловища и без поворота (с переводом рукой). В обоих вариантах перевод мяча может выполняться как в левую, так и в правую сторону.

В технике нападающего удара с поворотом туловища выделяют три фазы: первая - выполнение подготовительных действий (разбег, прыжок, замах), осуществляемых, как и при обычном ударе. Особенности их таковы, что при ударе с переводом вправо игрок оставляет мяч с правой стороны ударной зоны (он не долетает до игрока); при выполнении удара с переводом влево мяч должен быть с левой стороны ударной зоны (игрок немного пропускает его). Вторая — поворот тела в безопорном положении вправо или влево. Третья фаза — выполнение нападающего удара в новом направлении, не совпадающем с продолжением направления разбега.

При нападающем ударе без поворота туловища (с переводом рукой) подготовительная фаза такая же, как и в ударе по ходу. В ударном движении при переводе вправо руку ведут по дуге влево-вперед так, чтобы кисть ложилась на мяч с левой стороны. Правое плечо при этом несколько поднимается, левое — опускается.

В ударном движении при переводе влево рука движется по дуге вперед-вправо так, чтобы кисть ложилась на мяч сверху-справа. Движения туловищем в сторону в обоих случаях мало выражены. Основную роль играет нанесение удара по мячу кистью сверху-справа (слева).

Упражнения для совершенствования.

1. Имитация нападающего удара с поворотом туловища вправо-влево при наличии стационарного одиночного блока (игрок располагается на повышенной опоре и обозначает блок).

2. Метание теннисных мячей с поворотом туловища вправо (влево) при наличии стационарного одиночного блока.

3. Выполнение нападающего удара с поворотом туловища вправо (влево) с собственного подбрасывания при наличии стационарного, одиночного блока.

4. Выполнение нападающего удара с поворотом туловища вправо (влево) из зоны 4 (2) с передачи из зоны 3 против одиночного зонного блока.

5. То же, что в упражнениях 1, 2, 3, 4, но нападающий удар выполняется без поворота туловища (с переводом рукой).

6. Нападающие удары с переводом из зоны 3 с передачи из зоны 2 (4) против одиночного блокирования.

7. Нападающие удары с переводом из зон 4, 2, 3 против группового (двойного) блокирования.

Типичные ошибки. Ошибки преимущественно такие же, как и при выполнении обычного нападающего удара по ходу. Причина же наиболее распространенной ошибки при выполнении нападающего удара с переводом — мяч при переводе попал в блок или вышел за пределы площадки противника, не задев блока, — заключается в неверном определении нападающим игроком точки выполнения перевода мяча относительно рук блокирующих игроков.

Совершенствование тактики игры.

На 1-м курсе в соответствии с комплексной программой учащиеся должны освоить все основные технические приемы игры в нападении и защите и их варианты. Однако

подготовка занимающихся волейболом может считаться эффективной только в том случае, когда они в полной мере и уверенно умеют применять изученные игровые приемы в сложных условиях игры. В этой связи преподавателем физической культуры в процессе занятий, посвященных волейболу, должно уделяться серьезное внимание не только совершенствованию индивидуальных тактических действий при выполнении основных приемов игры в нападении и защите, но и освоению более сложных групповых и командных тактических действий. Система заданий, которые дает преподаватель во время выполнения упражнений по тактике, подготовительных и учебных игр, должна привести к тому, что все игровые приемы и тактические действия занимающиеся целенаправленно воспроизводят в реальной игровой обстановке.

Групповые и командные действия в нападении.

Групповые тактические действия, с одной стороны, опираются на индивидуальные, с другой — входят в состав командных тактических действий (систем игры). Центральное место в групповых тактических действиях в нападении занимает взаимодействие игрока, выполняющего передачу на удар (вторую передачу), с нападающими игроками в рамках той или иной системы игры в нападении (например, через игрока передней или задней линии). Важное место должно отводиться также групповым взаимодействиям игрока, принимающего мяч (подачу или нападающий удар), с передающим игроком передней или задней линии (выходящим к сетке для выполнения второй передачи).

Упражнения для совершенствования.

1. В зонах 4, 2, 6 располагаются по 2-3 учащихся. В зоне 3 — связующий, на противоположной половине — блокирующий. Блокирующий меняет свое положение у сетки, и поэтому связующему надо направить передачу на удар в дальнюю от него часть сетки. Упражнение начинается верхней передачей игрока зоны 6 в зону 3.

2. То же, но связующий находится в зонах 2, 4, 3.

3. То же, что в упражнении 1, но мяч принимается игроком зоны 6 после приема подачи, выполненной игроком зоны 1 противоположной площадки.

4. Два-три игрока располагаются в зоне 6, по одному в зонах 3, 4, 2, а также в зонах 5 и противоположной площадки. Из зоны 6 мяч направляется в зону 3, оттуда следует передача на удар в зону 4 (2). Игрок зоны 4 (2) направляет мяч передачей двумя руками сверху в зону 5(1) противоположной площадки. Игроки этих зон опять возвращают мяч верхней передачей в зону 6.

Командные тактические действия в нападении (системы игры) изучают последовательно: вначале через игрока передней линии, затем через выходящего игрока задней линии.

Упражнения для совершенствования.

1. Команда (шесть игроков) располагается по зонам площадки. Из зоны 1 противоположной площадки выполняется верхняя передача в направлении игрока зоны 6. оттуда мяч должен быть направлен в зону 3. из зоны 3 — в зону 4 (2), из зоны 4 (2) — через сетку в зону 6.

2. То же, но передача из зоны 6 может быть направлена любому из шести игроков.

3. То же, но из зоны 6 мяч направляется нападающим ударом (из опорного положения), подачей из-за лицевой линии.

4. То же, но передача на удар выполняется игроками зоны 4 (2).

5. То же, но с противоположной стороны противодействие оказывает один блокирующий (впоследствии два, три).

Обучение командным действиям в нападении через выходящего игрока задней линии осуществляется аналогично. Только выход к сетке для второй передачи связующий осуществляет из зон 1. 6. 5.

Групповые и командные действия в защите.

Групповые тактические действия в защите, так же как и в нападении, являются составной частью командных действий (систем игры). Принцип этих взаимодействий определяет система защиты (уступом вперед или назад), которую применяет команда. Действия команды в защите условно можно разделить на блокирование, страховку и защиту.

Групповые тактические действия в защите обычно осваиваются в таком порядке: взаимодействие игроков передней линии (блокирующие и не участвующие в блоке); взаимодействие игроков задней линии при приеме подач и нападающих ударов; взаимодействие игроков между линиями (при приеме нападающих ударов и страховке блокирующих).

Упражнения для совершенствования.

1. Нападающие располагаются в зонах 4 и 2, блокирующие — в зонах 4, 3, 2 на другой площадке. По сигналу нападающий одной из зон выполняет нападающий удар с собственного подбрасывания, который должны закрыть блокирующие зон 4 и 3 или 3 и 2. Свободный от блокирования игрок выполняет страховку или оттягиваемся в свободную зону линии нападения для приема нападающего удара.

2. То же, но только нападающие удары выполняются с встречных передач из зоны.

3. То же, что в упражнении 1, но в зонах 1, 6, 5 располагаются защитники. При выполнении нападающих ударов из зоны 4 (2) защитник продвигается ближе к блокирующим и осуществляет страховку. В другом случае, если удары выполняются по линиям, страховку осуществляют игроки зон 5 и 1.

4. То же, что в упражнении 3, но нападающие удары выполняются с встречных передач из зоны 3.

Говоря о командных тактических действиях в защите, следует рассмотреть расположение и взаимодействие всех троек команды при приеме нападающих ударов по двум наиболее распространенным системам игры: уступом назад (система игры в защите при страховке игроком передней линии) и уступом вперед (система игры в защите при страховке игроком задней линии). Название каждой системы определяется игроком, страхующим блокирующих.

1. Страхует свободный от блока игрок зоны 4, который находится на границе зон 1 и 2 (рис. 16). Нападающий удар выполняется из зоны 4. Двойной блок ставят игроки зон 3 и 2, закрывая удар по ходу. Защитник зоны 5 выдвигается вперед вдоль боковой линии и готов подстраховать зону 4 и середину площадки. Игрок зоны 6, оставаясь на задней линии, смещается немного влево. Игрок зоны 1 занимает обычную позицию защитника, готовясь принять нападающий удар с переводом.

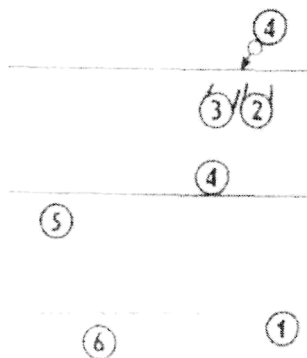


рис. 16

При варианте нападения из зоны 2 расположение и взаимодействие игроков защиты аналогично, только страховку осуществляет игрок зоны 2 защищающейся команды.

3. Страхует средний защитник зоны 6 (рис. 17). Атака выполняется из зоны 4. Двойной блок ставят игроки зон 3 и 2, закрывая удар по ходу. Игрок зоны 4 смещается назад к линии нападения, почти к боковой линии. Защитник зоны 5 готов принять мячи, посланные ближе к лицевой линии. Игрок зоны 1 должен принимать мячи, посланные по линии. Защитник зоны 6 страхует блокирующих, располагаясь у линии нападения.

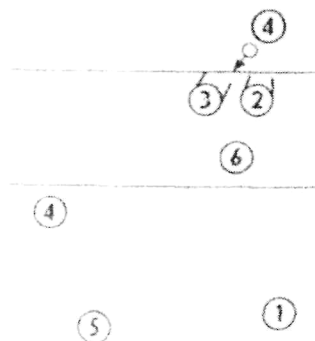


рис. 17

ФУТБОЛ

В колледже продолжается углубленное изучение техники и тактики футбола, поэтому в разделе предлагаются новые упражнения. Учитывая это, преподаватель должен включать в уроки физической культуры ранее изученный материал в целях его повторения и совершенствования.

Передвижения. В футболе техника движений игроков многообразна, как ни в каком другом виде спорта. Кроме различных ускорений, рывков, остановок, поворотов в процессе игры им приходится использовать прыжки (при ударах головой и ногой), падения и толчки (при отборе мяча). Все эти движения игрокам приходится выполнять с максимальным усилием в жестком противоборстве с противником на протяжении 90 минут игры. Поэтому так важно в процессе занятий развивать у учащихся выносливость, скоростные, скоростно-силовые качества, координационные способности. Для этого необходимо включать в занятия упражнения из легкой атлетики, гимнастики, акробатики. Использование этих упражнений и их сочетаний в эстафетах и подвижных играх дает возможность не только развивать вышеназванные качества и способности, но и совершенствовать технику передвижений.

Приведем несколько подвижных игр с мячом, совершенствующих не только технику передвижений, но и технику владения мячом.

1. **«Охотник».** На ограниченном пространстве (штрафная площадка) «охотник» пытается попасть мячом в кого-нибудь из убегающих игроков. Те, в кого он попадает, становятся его помощниками. Они могут передавать «охотнику» мяч, но бросать в других игроков им нельзя. Оставшийся игрок становится «охотником».

2. **«Два «охотника».** У каждого игрока имеется футбольный мяч, который он водит на ограниченной площадке. Два «охотника», передавая свой мяч ногами, пытаются при благоприятной ситуации задеть мяч одного из игроков. Если это удастся, то тот игрок, чей мяч задет, становится помощником «охотников». Он может вести и передавать мяч, но ему нельзя бить по чужим мячам.

3. **«Обманный мяч».** Игроки стоят по кругу и перебрасывают мяч. 2-3 водящих в середине круга пытаются его поймать или коснуться. Тот, кто поймает мяч или коснется его, выходит из круга. Тот, от кого летел мяч, когда до него дотронулся водящий, становится в круг.

Варианты: игра ведется в маленьком круге с набивным мячом; мяч разрешается только катить; мяч разрешается только кидать; мяч можно передавать только ногой; игра ведется двумя мячами.

Эта игра — хорошая тренировка для вратаря.

4. **Игра с пасом.** В игре участвуют две команды. Игроки команды, владеющей мячом, передают его друг другу руками так, чтобы соперник не коснулся мяча. За каждую точную передачу команде засчитывается очко. Другая команда стремится овладеть мячом, чтобы тоже набирать очки. Победит та команда, которая первой наберет 30 очков.

Вариант: передачи выполняются ногами футбольным мячом.

5. **Теннис с футбольным мячом.** Размеры игровой площадки определяются числом игроков. При игре 1х1 игровая площадка не должна превышать 10х5 м. При игре 4х4 рекомендуется размеры 20х10 м. Канат, натянутый на высоте примерно 1-1,5 м. делит площадку на две части. Каждая команда стремится перевести мяч на сторону соперника так, чтобы противник не смог его отбить. Ошибкой считается, если мяч пролетит над канатом или коснется его во время подачи; если мяч коснется земли за пределами площадки. Подача осуществляется подъемом ноги с задней линии. Каждая ошибка засчитывается как проигранное очко. Игра продолжается до 20 очков. Если у одной команды 20 проигранных очков, а у другой 19, то игра продолжается до тех пор, пока одна из команд не достигнет преимущества в 2 очка.

Варианты: можно играть любой частью тела и совершать не более трех касаний мяча, посылая третьим ударом мяч через канат. Разрешено одно (два, три) касания мяча о землю в зависимости от уровня подготовленности играющих.

Передачи выполнять только подъемом ноги.

Играть разрешается только головой. В этом случае канат поднимается на высоту до 2 м.

Каждая команда имеет право трижды сыграть мячом, но он не должен касаться пола.

Можно изменить игровую площадку: между ее половинами двумя полосами отмечается нейтральная зона (при игре 4х4 шириной не менее 3 м), через которую посылается мяч. Попадание мяча на нейтральную зону засчитывается как ошибка. Игрокам не разрешается ступать на неё.

6. **Игра с вбрасыванием мяча.** На ограниченной площадке стоят все игроки, а на узкой стороне поля находится «охотник». В середине поля лежит несколько мячей. По свистку все игроки бегут к другой стороне поля, «охотник» тоже бежит, но только до середины, берег мяч и пытается попасть в какого-нибудь игрока раньше, чем тот добежит до пограничной линии. Тот, в кого попадет, становится «охотником», и игра начинается сначала. Победителем считается последний игрок, оставшийся на площадке.

Упражнения для совершенствования техники ударов по мячу ногой, головой и остановок мяча.

1. Удар по подвешенному на стойке мячу головой в прыжке. После приземления игрок останавливает мяч руками, и после этого в прыжке снова наносит удар головой и т. д.

2. Удар головой без остановки мяча руками. Темп прыжков должен соответствовать темпу раскачивающегося мяча.

3. Удар с изменением направления. Игрок в прыжке наносит удар по мячу в следующей последовательности: прямо, вправо, прямо, влево и т. д. В высшей точке прыжка верхняя часть туловища одновременно с замахом поворачивается в нужном направлении.

4. Удар с разбега. Игрок разбегается, отталкивается одной ногой, в прыжке отводит туловище назад и наносит удар по мячу лбом. После этого делает несколько шагов вперед,

разворачивается, совершает рывок навстречу раскачивающемуся мячу, снова отталкивается одной ногой, наносит удар и т. д.

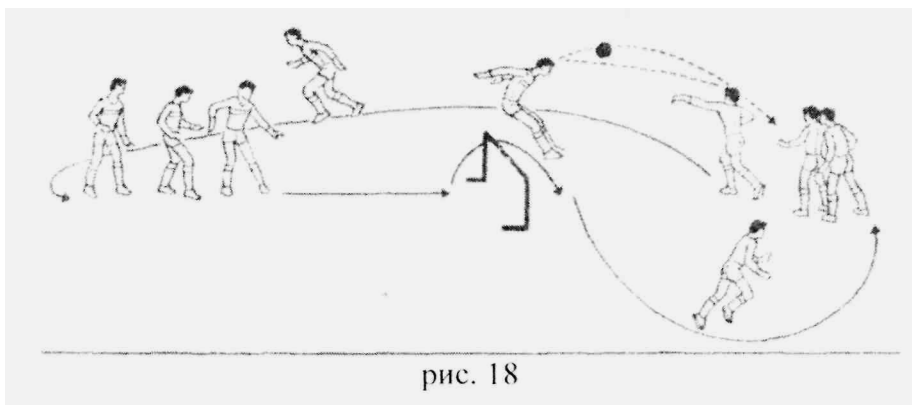
5. Несколько игроков поочередно производят удар головой, выстраиваясь друг за другом перед подвешенным мячом. Первый разбегается, подпрыгивает и выполняет удар головой, второй бежит к раскачивающемуся мячу, подпрыгивает, наносит удар головой и т. д.

6. Удар с препятствием. Один игрок занимает место под подвешенным мячом и делает невысокие прыжки на месте. Другой игрок подпрыгивает на месте, отбивая мяч над стоящим впереди партнером. При этом он может только слегка касаться грудью своего партнера.

7. То же, что в упражнении 6, но удар выполняется после броска третьего партнера. Периодически игроки меняются местами.

8. Игроки располагаются в двух колоннах в 10-15 м одна против другой. Между колоннами натянута скакалка на высоте примерно 2 м. Игрок первой колонны бросает мяч через скакалку переднему игроку второй колонны, а сам бежит в конец второй колонны. Игрок второй колонны ударом головой в прыжке над скакалкой возвращает мяч в руки впереди стоящему игроку первой колонны, а сам бежит в конец первой колонны и т. д.

9. Расположение игроков то же, что в упражнении 8, но между колоннами - барьер.



Игрок одной колонны бросает мяч партнеру из другой колонны, перепрыгивающему в это время через барьер и выполняющему передачу головой в воздухе над препятствием. Смена мест в колоннах, как в предыдущем упражнении (рис. 18).

10. Парно игроки стартуют с линии штрафной площадки к воротам. Преподаватель набрасывает мяч в район 11-метровой отметки. Задача каждого из игроков опередить партнера и в прыжке произвести удар головой по воротам.

11. То же, что в упражнении 10, но перед ударом головой выполнить кувырок вперед.

12. Удары в стенку различными способами с остановкой и без остановки отскочившего мяча.

13. Удары в цель, изображенную на стенке, с расстояния 15-20 м. Отскочивший мяч надо остановить или выполнить удар без подготовки.

14. Удары по воротам по летящему мячу после передачи партнера из-за ворот или сбоку от бьющего. Партнер набрасывает мяч руками.

15. Удар по воротам после подыгрыша мяча. В парах игроки располагаются друг от друга на расстоянии 8-10 м. Стоящий сзади набрасывает мяч игроку, находящемуся у линии штрафной площадки; тот, располагаясь боком к воротам, легким ударом внешней стороной стопы перебрасывает мяч через себя и ударом с лета направляет его в ворота.

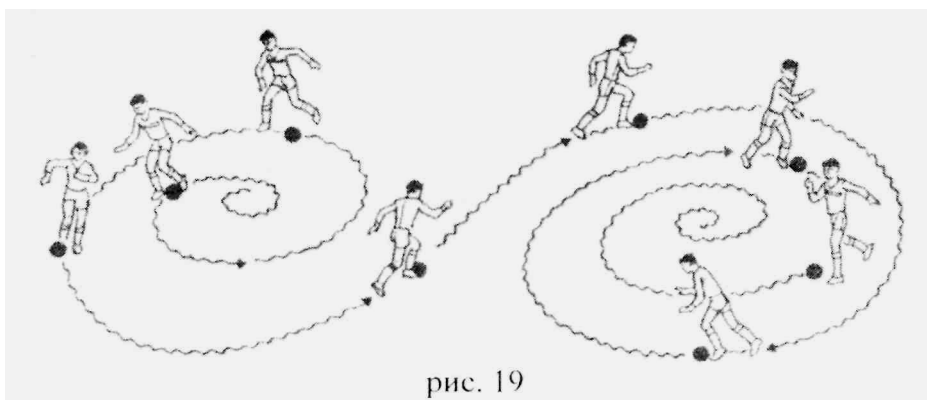
16. Расположение игроков то же, что в упражнении 15. Один из игроков набрасывает мяч другому, стоящему впереди него в районе штрафной линии; тот в прыжке выполняет передачу головой на ход первому, который ударом с ходу направляет мяч в ворота.

17. Один игрок сбоку-сзади набрасывает мяч другому игроку, стоящему спиной к воротам. Второй игрок выполняет остановку мяча внешней стороной стопы или подъема, направляя его в сторону ворот, и, разворачиваясь, бьет в ворота.

18. То же, что в упражнении 17. но остановка с разворотом выполняется грудью.

Упражнения для совершенствования техники ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

1. Ведение «по спирали» в группах по 4-6 человек. Начинать с малого круга, заканчивать большим и наоборот (рис. 19). По команде преподавателя осуществляется ведение мяча левой и правой ногой.



2. Учащиеся располагаются в шеренге или в колонне. По первому сигналу остановка мяча внешней частью подъема и рывок с мячом в другом направлении.

3. Исходное положение, как в упражнении 2, но по сигналу преподавателя остановка мяча внутренней частью стопы, поворот с мячом и рывок в другую сторону.

4. Учащиеся располагаются в параллельных колоннах. По сигналу преподавателя ведение мяча на дорожке с препятствиями (в спортивном зале роль препятствий выполняют расставленные друг за другом козлы, брусья, конь). Протолкнуть мяч под первое препятствие, перепрыгнуть через него, протолкнуть под второе и оббежать его. На исходную позицию возвратиться, ведя мяч по прямой около препятствий.

5. Ведение мяча через линии поля. Игроки один за другим ведут мяч через линии, на которых им встречаются защитники.

Защитники располагаются в районе центрального круга, между ним и штрафной площадкой, в штрафной и во вратарской площадках. Игрок, владеющий мячом, должен пройти через все эти участки поля, не потеряв мяч.

Вариант: соревнование на очки.

Упражнения для совершенствования действий против игрока с мячом и вез мяча (отбор мяча).

1. Учащиеся располагаются в параллельных колоннах. Преподаватель с мячом находится в 10-15 м перед колоннами и выполняет передачи в направлении впереди стоящих учащихся. Те, соревнуясь в скорости, стараются опередить соперника и передать мяч учителю. После каждой попытки они возвращаются бегом на исходные позиции.

Вариант: то же, стартуя из различных исходных положений (сидя, лежа, после кувырка вперед или назад и т. д.).

2. Учащиеся располагаются в параллельных колоннах на расстоянии, на одной линии с направляющими и выполняют передачу на свободное место. Направляющие в колоннах одновременно с передачей выполняют рывок за мячом. Наиболее быстрый игрок ведет мяч за черту, расположенную в 20-25 м от стартующих. Соперник старается выбить мяч подкатом. Старт выполняется из различных исходных положений.

3. И. п. как в упражнении 2. В 15 м от игроков находятся маленькие ворота, перед которыми в 3-5 м лежит мяч. По команде преподавателя стоящие впереди учащиеся стартуют из различных исходных положений по направлению к мячу. Игрок, достигший мяча, первым старается забить гол в маленькие ворота. Второй игрок пытается помешать ему подкатом или выбиванием. Упражнение может проводиться в виде соревнования между группами на число забитых голов.

4. Игроки выстраиваются в колонны в 20 м одна против другой за двумя маленькими воротами. Учитель выполняет передачу на определенный участок поля между воротами. Впереди стоящие в колоннах учащиеся выполняют рывок к мячу, стараясь овладеть им и забить мяч в ворота соперника. Другой из соревнующихся мешает ему, пытаясь отобрать мяч.

5. Учащиеся располагаются в парах возле центрального круга. Преподаватель стоит в центре круга. Игроки первой команды стараются за счет перемещений освободиться от опеки и получить мяч от преподавателя. Игрок, завладевший мячом, выполняет ведение, обманные движения и возвращает мяч учителю. Игроки второй команды совершенствуются в опеке игроков и отборе мяча. По команде преподавателя — смена задания.

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

1. Игроки разделены на две группы и располагаются у пересечения центральной линии поля и боковых. Направляющие в колоннах выполняют ведение мяча с обводкой препятствий вдоль боковой линии. В районе углов штрафной площадки находятся по одному игроку (защитнику). Игроки с мячом при приближении к защитнику меняют направление движения, смещаются к центру вдоль линии штрафной, обводят защитника и выполняют удар по воротам. После каждой попытки игроки возвращаются на исходные позиции. Через некоторое время защитник меняется.

2. Учащиеся располагаются в тройках на центральной линии поля. В упражнении отрабатываются удары по воротам после комбинаций с выходами (рывками) на свободное место. Периодически игроки меняются местами.

3. Расположение игроков то же, что в упражнении 2. Удары по воротам выполняются после комбинаций со смещением центра игры. Варианты ударов и способы передач на завершающем этапе комбинации определяет преподаватель. Интенсивность выполнения упражнений можно повысить спринтерским возвращением на исходные позиции.

Обучение тактическим действиям в нападении и защите.

На старших курсах следует больше внимания уделять овладению тактическим мастерством. Обучение тактическим взаимодействиям начинают с простых действий, которые в дальнейшем усложняют и объединяют в комплексы тактических комбинаций.

Тактические действия в нападении разучивают параллельно с тактическими действиями в защите. По мере овладения индивидуальными тактическими действиями переходят к освоению групповых взаимодействий. Вначале изучают действия двух нападающих против одного защитника. По мере усвоения упражнения добавляют второго защитника, а затем число атакующих и обороняющихся постепенно увеличивают. По такому же принципу ведется обучение взаимодействию защитников.

Начальное обучение групповым тактическим действиям проходит в облегченных условиях, которые в дальнейшем усложняют введением «противника». Совершенствование их ведется в специальных игровых упражнениях и в игре. При изучении и совершенствовании групповых тактических действий в защите особое внимание необходимо обращать на умение своевременно подстраховывать партнера.

Упражнения для совершенствования.

1. Игра 3х2 в квадрате 30х30 м. Игроки располагаются в квадрате произвольно. Три нападающих, постоянно передвигаясь, передают мяч партнерам, стараясь не дать перехватить его двум защитникам. Нападающий, потерявший мяч, меняется с одним из защитников.

2. Игра в футбол 3х3, 4х4 и т. д. с малыми воротами.

3. Игра 1х2 с ударом по воротам. Один из нападающих стремится с помощью ведения, обманных движений, изменения скорости и направления движения обыграть двух защитников и произвести удар по воротам. Защитники располагаются в затылок друг к другу на определенном расстоянии. Сзади стоящий защитник вступает в борьбу в том случае, если нападающий обыграл первого игрока.

4. Игры 2х3, 3х4, 4х5 и т. д. в одни ворота. Задача нападающих — забить мяч в ворота, а защищающихся — отобрать мяч. В поддержку нападающим может добавляться игрок (преподаватель), которому лишь в крайнем случае можно отдавать мяч назад. В непосредственную борьбу этот игрок не вступает.

5. Игра в футбол 7х7 на одной половине поля: трое нападающих, три полузащитника и один защитник стремятся забить мяч в ворота, защищаемые вратарем. За взятие ворот начисляется 3-4 очка. Игра ведется против четырех защитников и трех полузащитников, которые стремятся отобрать мяч у нападающих, доставить его за счет ведения и передач к центральной линии поля и остановить на линии в любом месте. За это защитники получают одно очко. По мере усвоения упражнения количество касаний игроками мяча можно ограничиваться.

В процессе занятий в старших классах следует больше использовать индивидуальные задания с целью устранения недостатков в технике владения основными игровыми приемами. Как один из методов организации учащихся на уроке с целью индивидуализации учебного процесса можно использовать круговую тренировку. При этом методе проведения занятий учащиеся, разделенные на группы и размещенные в разных точках площадки, выполняют упражнения, объем и интенсивность которых определяет преподаватель. В процессе занятия учащиеся проходят по станциям несколько раз. Хотя метод круговой тренировки чаще всего используется для развития двигательных качеств, ниже приводится несколько вариантов этой тренировки для совершенствования техники владения основными игровыми приемами.

Круговая тренировка.

Вариант 1. В каждом углу площадки — одна станция. Каждая группа выполняет свое задание, закончив его, переходит (по кругу) к следующему.

Станция 1: ведение мяча с сопротивлением партнера; игрок, владеющий мячом, стремится не потерять его, а его противник — отобрать мяч без нарушения правил.

Станция 2: игра 1х1 или 2х2 и т. д. (количество играющих зависит от числа занимающихся учащихся).

Станция 3: удары головой на месте, в движении, в прыжке.

Станция 4: ведение мяча по прямой по одному, в парах. С каждым повторением скорость ведения увеличивается.

Вариант 2. Учащиеся располагаются перед воротами и в районе боковых линий.

Станция 1: удары по воротам после обводки стоек.

Станция 2: комбинированные упражнения по одному и в парах (можно использовать жонглирование ногами и головой, передачи мяча в парах внутренней стороной стопы и головой на месте и в движении и т. д.).

Станция 3: игра 2х2 или 3х3 на ограниченной площади с дополнительным заданием (использовать не более двух, трех касаний, без ограничения касаний мяча).

Станция 4: тренировка угловых ударов и прострелов вдоль ворот; одновременно совершенствуется игра вратаря при игре на выходах без сопротивления и с сопротивлением противника.

Двусторонняя игра.

Двусторонние игры являются основным средством технико-тактической подготовки, поэтому при проведении этих игр учащимся следует давать задания, связанные с тактикой взаимодействия в защите и нападении. Эти задания следует объяснить учащимся до начала игры. В ходе игры преподаватель может остановить игроков и указать им на ошибки. После таких игр с заданием следует произвести теоретический разбор, анализ допущенных ошибок. Судейство таких игр следует поручать учащимся. Это заставит их активно изучать правила игры и даст практические навыки в судействе.

Форма контроля

- Оценка базовых элементов техники спортивных игр
- Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм
- Оценка выполнения студентом функций судьи

Список литературы: Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. / И.С. Барчуков; под ред. Г.В. Барчуковой. — 2е изд., стер. — М.: КНОРУС, 2012. — 368 с.

Тема 2.5

Виды спорта по выбору.

Атлетическая гимнастика.

Работа на тренажерах.

Объём учебного времени: 9 часов

Цель практического занятия:

- Закреплять и совершенствовать технику упражнений на тренажерах.
- Развивать физические и психологические качества
- Совершенствовать двигательные действия в процессе самостоятельных занятий

Средства обучения: штанги, гири, экспандеры, скакалки, гимнастическое оборудование, тренажеры

Содержание заданий.

Атлетическая гимнастика — система физических упражнений с использованием специальных отягощений. Известна с глубокой древности: наши предки убедились на опыте, что физические нагрузки с отягощениями делают мышцы крепче, суставы подвижнее, организм выносливее. Родина атлетизма — Древняя Греция, где для гармонического развития тела использовали упражнения с гальтерсами — прообразом гантелей. На фресках третьего века н. э. с гантелями упражняются не только мужчины, но и женщины.

ПРЕЖДЕ ВСЕГО-БЕЗОПАСНОСТЬ

Запомните: в первую очередь необходимо убедиться в следующем:

- На тренажере установлен нужный вам вес (лучше меньше необходимой величины, чем превышающий ее) и штифт безопасности надежно закреплен. За исключением первого груза, который постоянно опускается и поднимается, все последующие грузы должны иметь штифт безопасности, закрепленный в гнезде под ними. На каком бы уровне вы ни установили штифт, все расположенные выше его грузы будут подниматься и опускаться в едином блоке. Штифт следует надежно ввернуть в гнездо, что обеспечивает безопасность закрепления. Убедитесь в том, что все сделано, как следует, и приступайте.
- Наклонные скамейки надежно закреплены.

Когда вы работаете на тренажере, вы заставляете ваши мышцы преодолевать сопротивление груза и самого спортивного снаряда. Поэтому состояние снаряда и величину груза необходимо контролировать. В противном случае возможны повреждения и травмы. Вы несете ответственность за то, чтобы нагрузка не превышала допустимые значения. Контролируйте скорость опускания груза, при этом вы тренируете те же мышцы, что и при поднимании. При выполнении максимального усилия делайте выдох — это облегчит работу, поскольку задаст определенный ритм движениям. Не дышите полной грудью, недостаток воздуха тренирует сердце и легкие, а в результате улучшается аэробная производительность вашего организма.

Это, пожалуй, один из самых известных тренажеров, наиболее комфортный в использовании. На нем максимально прорабатываются мышцы спины и переднего отдела туловища. Но, если у человека есть боли в шейном или плечевом отделах, к лат-машине лучше подходить только после того, как все мышцы основательно разогреты. В любом случае, она требует подготовленных мышц спины и плечевого пояса.

Тренажер регулируется так, чтобы из положения сидя можно было легко дотянуться до перекладины, а угол коленных, тазобедренных и голеностопных суставов составлял ровно 90 градусов. При этом спина должна остаться совершенно прямой – туловищем нельзя наклонять ни вперед, ни назад.

Вес, который придется тянуть на себя, подбирается либо по ощущениям, либо на основании максимально «подъемного» веса.

Перекладина опускается помощи рук в положение перед грудью, либо за спиной. При заведении перекладины за спину работают широчайшие мышцы спины и мышцы-фиксаторы лопаток. Кисть при этом должна охватывать перекладину сзади, так называемым хватом вперед.

Опуская перекладину лат-машины перед грудью, разверните ладонь пальцами на себя и схватите «обратным хватом». Так вы нагрузите мышцы-сгибатели рук, мышцы грудной клетки и живота. Тренажер для ног: тренируем заднюю поверхность бедра

Для того, чтобы тело сохраняло устойчивость, а коленный сустав нормально фиксировался, в тонусе и балансе должны быть мышцы бедра. Но, как правило, задние мышцы бедра у человека тренированы хуже, чем передние. И им надо уделить повышенное внимание при работе на тренажерах. При разгибании ног работает задняя поверхность бедра, а при возвращении их в исходное положение – четырехглавая мышца бедра, расположенная спереди.

Важно соблюдать правильное положение тела при работе на этом тренажере. Спина полностью опирается на спинку кресла, чуть откинутую назад. Суставы ног четко зафиксируйте на держателях, а руки – на поручнях. В таком положении можно изолированно работать над мышцами задней поверхности бедра, не перегружая другие части тела.

Тренажер для ног: тренируем четырехглавую мышцу бедра

Сидеть на этом тренажере надо, слегка откинувшись назад, плотно прижав поясницу к спинке сидения, с упором рук в поручни. Ноги плотно зафиксируйте между упорами.

При полном разгибании ног можно вытягивать их пальцы, чтобы усилить нагрузку на четырехглавую мышцу бедра. Добавить нагрузку можно, сделав в конце движения на разгибание ног паузу.

Тренажер для плечевого пояса

Вариант широко известного гребного тренажера, позволяющего тренировать мышцы плечевого пояса.

Для работы на этом тренажере очень важно соблюдать правильную осанку. Смотрите прямо перед собой и не опускайте подбородок к груди, чтобы не перегрузить задние мышцы шеи и спины. А при разгибании рук нельзя поднимать вверх плечи.

Тренажер для мышц груди (Chest-press)

На этом тренажере выполняется жим руками вперед. При работе важен правильный упор ногами в пол. Не касайтесь пола только пальцами ног, поскольку тогда перенапряжете в поясницу. Стоит следить и за дыханием. При движении рук вперед производится выдох, а на себя – вдох. Благодаря возможности такой работы, тренажер подойдет и тем, у кого есть проблемы с дыханием. Он поможет увеличить объем легких.

Тренажер для дельтовидных мышц

Для правильной работы на этом тренажере важна посадка: поясницу обязательно надо прижать к спинке сидения. Плечи не поднимайте: работать должны только дельтовидные мышцы.

Если полное разгибание рук в плечевых суставах болезненно, отводите их, насколько комфортно, и на пять-десять секунд фиксируйте в таком положении.

Кстати, при работе на тренажере для дельтовидных мышц можно выяснить, насколько синхронно работают обе руки. Если они поднимаются на разную высоту и с разным усилием, дело не только в разнице тренированности мышц. Возможно, есть проблемы с плечевыми суставами.

Тренажер для тренировки пресса

Целесообразно построить тренировку пресса, ориентируясь на частоту дыхания. При наклоне делать выдох, а при разгибании – вдох. Особенно удобен такой режим для тех, кто только начинает свои занятия.

Чтобы избежать болей в пояснице на следующий день, наклоняйтесь ровно настолько, насколько комфортно для мышц спины: при работе на этом тренажере они растягиваются в напряжении.

При этом обязательно следите за тем, чтобы упор ногами был правильным: на всю стопу, с ногами, расположенными параллельно друг другу.

Тренажер для укрепления мышц ног

На самом деле этот тренажер укрепляет все группы мышц ног. Его конструкция позволяет значительно менять угол сгибания ног. Но при первых тренировках этот угол должен составлять не менее 90 градусов. В таком случае отодвигание ногами платформы не перегрузит суставы и мышцы ног.

Чтобы избежать травм коленного сустава, будьте осторожнее с разгибанием его в конце подъема.

Тренажер для укрепления мышц голени

Довольно редкий, но очень эффективный тренажер, позволяющий одновременно тренировать мышцы передней и задней поверхности голени. Те самые мышцы, которые контролируют вертикальную устойчивость тела. Кроме того, они участвуют и в формировании мышцы стопы.

При разгибании голеностопа надо сгибать и пальцы ног. А при сгибании, соответственно, разгибать. Это позволит тренировать не только коленные и голеностопные суставы, но и мелкие суставы стопы, которые нередко страдают от неудобной обуви и сидячего образа жизни.

Примерные комплексы упражнений для атлетов начального и среднего уровня подготовки.

Шестиразовый тренинг в неделю» рекомендуемый А. Шварценегером.

Первая стадия тренировок

понедельник четверг

1. Жим штанги лежа широким хватом.
2. Жим штанги под углом средним хватом.

3. Пуловер со штангой согнутыми руками.
4. Подтягивание к груди на перекладине (50 раз).
5. Тяга штанги в наклоне двумя руками.
6. Брюшной пресс, подъем ног висе на перекладине (по 25 раз).

вторник пятница

7. Тяга штанги до подбородка узким хватом стоя.

8. Жим штанги с груди стоя широким хватом.

9. Махи гантелями в стороны стоя.

10. Бицепс со штангой стоя.

11. Бицепс гантелями сидя попеременно.

12. Жим штанги лежа очень узким хватом

13. Пресс, подъем туловища на наклонной доске 25 раз.

среда суббота

14. Приседания со штангой на плечах.

15. Приседания «Гаккеншмидта».

16. Сгибатель бедра в станке лежа.

17. Голень в станке стоя.

18. Становая (мертвая) тяга.

Этот комплекс упражнений начинают с двух подходов по восемь раз и в течение 6—8 недель доводят до пяти подходов в каждом упражнении. После доведения до полных нагрузок выполняют комплекс столько времени, сколько мышцы прогрессируют в росте и весе поднятого отягощения. Максимально «выжав» из этого этапа, необходимо перейти к следующему.

Вторая стадия тренировок

1, 3, 5 дни недели

1. Жим штанги лежа широким хватом.
2. Жим штанги лежа под углом.
3. Пуловер со штангой.
4. Подтягивания к перекладине (50 раз).
5. Тяга штанги в наклоне.
6. Приседания со штангой на плечах.
7. Приседания «Геккеншмидта».
8. Сгибатель бедра в станке лежа.
9. Пресс, подъем туловища на наклонной доске. 2, 4, 6 дни недели
10. Жим штанги с груди стоя.
11. Тяга штанги до подбородка.
12. Становая тяга.
13. Бицепс со штангой стоя.
14. Бицепс гантелями сидя попеременно.
15. Жим штанги лежа очень узким хватом.
16. Французский жим со штангой стоя.
17. Пресс, подъемы туловища на наклонной доске.

Во второй стадии рекомендуется выполнять пять подходов, в каждом по восемь повторений, для всех упражнений, где нет специальной пометки.

Трехразовый тренинг в неделю

1. Жим штанги лежа широким хватом. 6 подходов по 8—12 повторений (первая цифра указывает число подходов, вторая — число повторений).
2. Разведение рук с гантелями лежа 4 по 10—12.
3. Приседания со штангой на плечах 6 по 8—12.

4. Пуловер со штангой 4 по 10—12.
 5. Жим штанги с груди стоя 6 по 8—12.
 6. Подъем гантелей в бока сидя по 10—12.
 7. Тяга штанги в наклоне 6 по 8—12.
 8. Подтягивания на турнике за голову 4 по 10—12.
 9. Бицепс со штангой стоя 6 по 8—12.
 10. Французский жим со штангой стоя 6 по 8—12.
 11. Пресс, подъемы туловища на лавке 3 по 15—30.
 12. Пресс, подъемы ног на лавке 3 по 15—30.
- Четырехразовый тренинг в неделю

Понедельник, четверг

1. Жим штанги лежа 6 по 12.10.8.8.6.6.
2. Жим штанги лежа на наклонной доске угол 45 градусов 4 по 10.
3. Отжимание на брусьях с отягощением 4 по 12.
4. Тяга штанги в наклоне 4 по 8.
5. Подтягивания на перекладине 4 по 12.
6. Тяга к поясу на низком блоке 4 по 10.
7. Сгибание рук на бицепс на «пюпитре» 4 по 10.
8. Сгибание рук со штангой стоя 4 по 8.
9. Подтягивания на перекладине, узкий хват к себе 4 по 12.
10. Французский жим со штангой стоя 4 по 10.
11. Жим лежа очень узким хватом 4 по 8.

12. Трицепсовый жим на блоке 4 по 12.

13. Пресс, подъем ног на наклонной скамье — 6 серий до максимума.

Вторник, пятница

1. Приседания со штангой на спине 6 по 10.10.8.8.6.4,

2. Жим ногами лежа на специальном станке 4 по 10.

3. Сгибание ног лежа на станке 4 по 12.

4. Жим с груди сидя 4 по 8.

5. Разведение рук с гантелями в стороны стоя 4 по 10.

6. Жим сидя из-за головы 4 по 8.

7. Становая («мертвая») тяга 6 по 8.8.6.6.4.4.

8. Наклоны в стороны стоя 4 по 12.

9. Пресс. Подъемы туловища на наклонной доске 4 серии по 15—30 раз.

10. Пресс, Подъемы ног на наклонной доске 4 серии до максимума.

Комплексы и упражнения с весом собственного тела.

Упражнения, предлагаемые ниже, вы сможете использовать на отдыхе, дворовом стадионе или дома. Для занятий вам не понадобятся отягощения, ими станет вес вашего собственного тела. Рис. П.

Грудные мышцы. 1. Отжимания в упоре лежа на полу. Для усиления воздействия на грудные мышцы постепенно расширяйте постановку кистей, а также поднимайте ноги выше. Чем выше ноги, тем сильнее воздействие на верхние пучки грудных мышц и переднюю долю дельтовидных мышц.

Для увеличения амплитуды работы грудных мышц можно использовать подставки в виде брусков, стопок книг, табурет и т.п., чтобы торс «проваливался» при отжиманиях ниже. Вдох при опускании, выдох при отжимании при всех упражнениях подобного характера, 2. Отжимания в упоре спереди на перекладине. Упражнение трудное, оно развивает также координацию и силу хвата. 3. Отжимания на брусьях (или на спинках двух стульев), хват от широкого до среднего, колени подтянуты к животу, подбородок опущен на грудь. При этом акцент передвигается на нижние пучки грудных мышц.

Мышцы ног. 4. Приседания на одной ноге, другая вытянута вперед («пистолет»). 5. Приседания на одной ноге, стоя на табурете, стуле, другая опущена. Вдох при опускании, выдох при подъеме. 6. Подъемы на носок одной ноги, другая приподнята и зафиксирована. Руки удерживают равновесие. Дыхание произвольное, но в такт движениям.

Мышцы спины. 7. Подтягивания на перекладине широким хватом до касания ее шеей. Выдох при подтягивании, вдох при опускании (так дышать во всех подобных упражнениях). 8. Подтягивания на перекладине хватом ладони внутрь (вариант — держась за переброшенную через перекладину толстую веревку (полотенце). 9. Подтягивания на перекладине узким хватом с прогибанием корпуса и касанием перекладины животом. 10. Подтягивания «из-под стола», не отрывая ступней от пола.

Мышцы плечевого пояса. 11. Отжимания в стойке на руках у стены. Упражнение трудное, его нужно осваивать постепенно, вначале проделывая в сокращенной, затем во все более полной амплитуде. Вдох при опускании, выдох при отжимании.

Мышцы рук. 12. Подтягивания на перекладине хватом к себе, кисти сомкнуты. 13. Отжимания на спинках двух стульев или брусках, ноги согнуты, пятки к ягодицам. 14. Отжимания в упоре сзади на скамейке, ноги на стуле или другом возвышении. Ощущать растягивание в мышцах груди и передней части плечевых мышц. 15. Отжимания от пола в узком (сомкнутом) упоре. 16. Отжимания на брусках хватом изнутри. Дыхание везде, как в упражнении 7 и др.

Мышцы пресса. 16. Подъемы туловища из положения лежа, ступни закреплены (под диваном, шкафом). 17. Подъемы ног в положении лежа, руки удерживают тело неподвижно на полу. Выдох при всех упражнениях на пресс производится при сокращении мышц.

Для того, чтобы разнообразить ваши занятия, нужно из предлагаемых упражнений составить два комплекса. Первый будет состоять из упражнений 1, 2, 4, 6, 7, 9, 11, 12, 13, 15, 16. Второй — из упражнений 1, 3, 5, 6, 8, 10, 11, 14, 15, 17. Выполнять их надо поочередно, т. е. в первую неделю в понедельник и пятницу — комплекс № 1, в среду — комплекс № 2; во вторую: комплекс № 2 — в понедельник и пятницу, а в среду — комплекс № 1.

Количество повторений в подходе максимальное. В начале упражнения делать по два подхода, постепенно доведя количество подходов до шести.

Форма контроля и критерий оценки

- Оценка техники базовых элементов.
- Оценка техники выполнения упражнений на тренажерах комплексов с отягощениями

Список рекомендуемой литературы: С Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. / И.С. Барчуков; под ред. Г.В. Барчуковой. — 2е изд., стер. — М.: КНОРУС, 2012. — 368 с.

Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Кабачков, В. А. Профилактика наркомании средствами физической культуры и спорта : учеб. пособие / В. А. Кабачков, В. А. Куренцов, Э. Ю. Зюрин. - М.: Академия, 2015. - 222, [1] с.
2. Вайнер Э. Н. Лечебная физическая культура [Электронный ресурс] : учебник / Э. Н. Вайнер.- 4 – е изд., стер.—М.:ФЛИНТА, 2018.—421с.- режим доступа: <https://ibooks.ru/reading.php?productid=23297>

Дополнительные источники:

1. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. / И.С. Барчуков; под ред. Г.В. Барчуковой. — 2-е изд., стер. — М.: КНОРУС, 2012. — 368 с.
3. Решетников Н.В. Физическая культура: учеб.пособие для сред.проф. образования.- М.:Академия,2012.- 152 с.
4. Максимов А. Н. Лекции по дисциплине «Физкультурно-спортивные сооружения» [Электронный ресурс]: учебно-метод. пособие:– Великий Новгород: НовГУ,2011.- 57с. -режим доступа: <https://novsu.bibliotech.ru/Reader/Book/-547>
5. Цветков М. С. Физическая подготовка студентов: лекции: [Электронный ресурс] Великий Новгород: НовГУ,2011.-34 с.- режим доступа: <https://novsu.bibliotech.ru/Reader/Book/-74>
6. Цветков М. С. Физическая культура в профессиональной подготовке студента: лекция: [Электронный ресурс] Великий Новгород: НовГУ,2011.-18 с.- режим доступа: <https://novsu.bibliotech.ru/Reader/Book/-73>
7. Цветков М. С. Двигательная активность и ее влияние на здоровье современного человека: лекция [Электронный ресурс] Великий Новгород: НовГУ,2011.-26 с.- режим доступа: <https://novsu.bibliotech.ru/Reader/Book/-72>
8. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА: учебно-методический комплекс/ Бочкарева С.И., Кокоулина О.П., Копылова Н.Е. и др. [Электронный ресурс] М: Изд. центр ЕАОИ ,2009.-316 с.- режим доступа: <https://novsu.bibliotech.ru/Reader/Book/7444>
9. Физическая культура : учеб. пособие [Электронный ресурс] / Е. С. Григорович [и др.] ; под ред. Е. С. Григоровича, В. А. Переверзева. – 3-е изд., доп. и перераб. – Минск : Выш. шк., 2011. – 350 с. -Режим доступа: <http://ibooks.ru/reading.php?productid=28161>

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

Номер изме- нения	Номер листа				Всего листов в документе	ФИО и подпись ответственного за внесение изменения	Дата внесения изменения	Дата введения изменения
	измененного	замененного	нового	изъятого				