



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

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ  
ПО ОРГАНИЗАЦИИ И ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ**

**ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Специальность:

**44.02.01 Дошкольное образование**

(заочная форма обучения)

Квалификация выпускника: воспитатель детей дошкольного возраста с дополнительной подготовкой в области инклюзивного образования дошкольников  
(углублённая подготовка)

**Разработчик:**

Федорова Е.Н. преподаватель ГЭК

Методические рекомендации приняты на заседании предметной (цикловой) комиссии колледжа протокол № 1 от 30.03.2014

Председатель предметной (цикловой) комиссии Ковалева / Е.Р.Ковалева  
(подпись)

## СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка .....	4
Тематический план и содержание учебной дисциплины .....	5
Содержание самостоятельной работы .....	11
Информационное обеспечение обучения.....	177
Лист регистрации изменений.....	178

## Пояснительная записка

Методические рекомендации по организации и выполнению самостоятельной работы, являющиеся частью учебно-методического комплекса по дисциплине ОГСЭ.05 «Физическая культура», составлены в соответствии с:

1. Федеральным государственным образовательным стандартом по специальности 44.02.01 Дошкольное образование;
2. Рабочей программой учебной дисциплины;
3. Примерной рабочей программой учебной дисциплины «Физическая культура»;
4. Положением о планировании и организации самостоятельной работы студентов колледжей МПК НовГУ.

Методические рекомендации включают внеаудиторную работу студентов, предусмотренную рабочей программой учебной дисциплины в объеме 340 часов.

Формами внеаудиторной самостоятельной работы являются:

- выполнение комплексов физических упражнений;
- подбор комплекса упражнений ОФП;
- имитация выполнения изученных элементов;
- выполнение тестовых заданий;
- отработка умений выполнять упражнения.

В результате выполнения самостоятельной работы обучающийся должен **уметь**:

-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате выполнения самостоятельной работы обучающийся должен **знать**:

- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

**Тематический план и содержание учебной дисциплины**

*Физическая культура*

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень усвоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>		<b>302</b>	
<b>Тема 1.1 Общая физическая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Теоретические сведения. Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости координационных способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности. Двигательные действия. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры.	4	1,2
	<b>Самостоятельная работа №1</b> Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.	4	
	<b>Самостоятельная работа №2</b> Выполнение комплексов физических упражнений на развитие плечевого пояса	6	
	<b>Самостоятельная работа №3</b> Выполнение комплексов физических упражнений на развитие гибкости	6	
	<b>Самостоятельная работа №4</b> Выполнение комплексов физических упражнений на развитие общей выносливости	6	
	<b>Самостоятельная работа №5</b> Выполнение комплексов физических упражнений на развитие мышц ног	4	
	<b>Тема 1.2. Легкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Техники бега на короткие, средние и низкие дистанции, бега по прямой и виражу. Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину.	-
	<b>Самостоятельная работа №6</b> Овладение техникой бега на короткие, средние и низкие дистанции.	4	
	<b>Самостоятельная работа №7</b> Бег по прямой и виражу.	6	
	<b>Самостоятельная работа №8</b> Овладение техникой эстафетного бега.	4	

	<b>Самостоятельная работа №9</b> Овладение техникой прыжка в длину.	6	
	<b>Самостоятельная работа №10</b> Овладение техникой прыжка в высоту	6	
	<b>Самостоятельная работа №11</b> Овладение техникой спортивной ходьбы	6	
	<b>Самостоятельная работа №12</b> Тест на определение уровня физической подготовленности студентов.	6	
	<b>Самостоятельная работа №13</b> Контрольные упражнения для определения уровня развития силы.	6	
	<b>Самостоятельная работа №14</b> Подбор комплекса упражнений для прыжков в длину	6	
	<b>Самостоятельная работа №15</b> Подбор комплекса упражнений для прыжков в высоту	6	
	<b>Самостоятельная работа №16</b> Тест на определение уровня знаний по теме «Лёгкая атлетика».	6	
<b>Тема 1.3. Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Перемещение по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра.	-	2
	<b>Самостоятельная работа №17</b> Овладение техникой перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча.	6	
	<b>Самостоятельная работа №18</b> Ловля мяча. Броски мяча.	4	
	<b>Самостоятельная работа №19</b> Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите.	6	
	<b>Самостоятельная работа №20</b> Индивидуальные, групповые и командные действия игроков.	4	
	<b>Самостоятельная работа №21</b> Двусторонняя игра.	6	
	<b>Самостоятельная работа №22</b> Подбор комплекса упражнений ОФП для разминки игры в баскетбол	6	

	<b>Самостоятельная работа №23</b> Имитация выполнения изученных элементов в баскетболе	10	
	<b>Самостоятельная работа №24</b> Тест на определение уровня знаний по теме «Баскетбол»	6	
<b>Тема 1.4. Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра	-	2
	<b>Самостоятельная работа №25</b> Перемещение по площадке. Поддача мяча.	4	
	<b>Самостоятельная работа №26</b> Прием и передачи мяча	4	
	<b>Самостоятельная работа №27</b> Нападающие удары. Блокирование нападающего удара.	4	
	<b>Самостоятельная работа №28</b> Страховка у сетки. Тактика игры в защите, в нападении.	4	
	<b>Самостоятельная работа №29</b> Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков	4	
	<b>Самостоятельная работа №30</b> Учебная игра.	6	
	<b>Самостоятельная работа №31</b> Подбор комплекса упражнений ОФП для разминки перед игрой в волейбол	8	
	<b>Самостоятельная работа №32</b> Имитация выполнения подачи мяча.	8	
	<b>Самостоятельная работа №33</b> Имитация блокирования в прыжке	8	
	<b>Самостоятельная работа №34</b> Тест на определение уровня знаний по теме «Волейбол»	6	
<b>Тема 1.5. Лыжная подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересеченной местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прохождение дистанций до 5 км (девушки) и до 10 км (юноши).	-	2

	<b>Самостоятельная работа №35</b> Разучивание элементов техники лыжных ходов	6	
	<b>Самостоятельная работа №36</b> Передвижение по пересеченной местности.	6	
	<b>Самостоятельная работа №37</b> Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте.	4	
	<b>Самостоятельная работа №38</b> Прохождение дистанции: девушки – 5 км, юноши – 10 км	6	
	<b>Самостоятельная работа №39</b> Отработка умений проходить дистанции.	12	
	<b>Самостоятельная работа №40</b> Подбор комплекса упражнений для самостоятельной разминки лыжника	8	
	<b>Самостоятельная работа №41</b> Тест на определение уровня знаний по теме «Лыжная подготовка»	6	
<b>Тема 1.6. Аэробика</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Основные виды перемещений. Базовые шаги, движения руками, базовые шаги с движениями руками. Техника выполнения движений в аэробике: общая характеристика степ - аэробики, различные положения и виды платформ. Основные исходные положения. Движения ногами и руками в различных видах аэробики. Техника выполнения движений в шейпинге: общая характеристика шейпинга, основные средства, виды упражнений Методы регулирования нагрузки в ходе занятий аэробикой. Специальные комплексы развития гибкости и их использование в процессе физкультурных занятий.	-	2
	<b>Самостоятельная работа №42</b> Техника выполнения движений в аэробике и шейпинге	6	
	<b>Самостоятельная работа №43</b> Овладение техникой выполнения упражнений ритмической гимнастики, упражнений на развитие гибкости.	6	
	<b>Самостоятельная работа №44</b> Овладение техникой выполнения упражнений со скакалкой.	4	
	<b>Самостоятельная работа №45</b> Овладение техникой выполнения упражнений без предмета.	4	
	<b>Самостоятельная работа №46</b> Овладение техникой выполнения упражнений силовой направленности, акробатических элементов.	4	
	<b>Самостоятельная работа № 47</b>	10	

	Отработка умений выполнять гимнастические упражнения со скакалкой		
	<b>Самостоятельная работа № 48</b> Составление комплексов упражнений по гимнастике.	8	
	<b>Самостоятельная работа № 49</b> Тест на определение уровня знаний по теме «Гимнастика»	6	
<b>Тема 1.7. Атлетическая гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач. Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии. Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных мышечных групп. Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами. Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений. Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Круговая тренировка. Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний.	-	
	<b>Самостоятельная работа №50</b> Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных мышечных группы.	10	
<b>Раздел 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>		<b>42</b>	
<b>Тема 2.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП	-	2
	<b>Самостоятельная работа №51</b> Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий	12	

	<b>Самостоятельная работа №52</b> Формирование профессионально значимых физических качеств.	12	
	<b>Самостоятельная работа №53</b> Проведение студентом комплексов профессионально - прикладной физической культуры.	18	
<b>Итого:</b>		<b>344</b>	

Для характеристики уровня усвоения учебного материала используются следующие обозначения:

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

## Содержание самостоятельной работы

### Раздел 1. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности

#### Тема 1.1 Общая физическая подготовка

##### Самостоятельная работа №1

**Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.**

**Объем времени - 4 ч.**

**Цель:** освоение материала по строевой подготовке, обучение различным видам ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражнений.

**После выполнения задания студенты должны знать:**

-технику построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений;

**уметь:**

-выполнять комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.  
- четко и правильно выполнять команды.

#### Содержание заданий

1. Ознакомьтесь с теоретическим материалом

2. Используя методические рекомендации по выполнению заданий, выполните упражнения

#### Методические указания по выполнению заданий

##### Построение в шеренгу.

Команда «В одну (две, три и т.д.) шеренгу становись!». Преподаватель, подавая команду, становится лицом к фронту, а группа выстраивается слева от него.

##### Построение в колонну.

Команда: «В колонну по одному (два, три, четыре и т.д.) становись!». Группа выстраивается за преподавателем в затылок (или за направляющим).

Построение в круг: по распоряжению, например «Встаньте в круг!»

Перестроение из одной шеренги в две: после предварительного расчёта на 1-й и 2-й подаётся команда: «В две шеренги - Стройся!» По этой команде вторые номера делают левой ногой шаг назад (счет раз), правой, не приставляя ее, шаг вправо (счёт два) и, вставая в затылок первому, приставляют левую ногу (счёт три). Для обратного перестроения подаётся команда: «В одну шеренгу - Стройся!». Перестроение проводится в обратной последовательности.

Перестроение из одной шеренги в три: после предварительного расчёта (по три) подаётся команда: «В три шеренги стройся!». По этой команде вторые номера стоят на месте, первые номера делают шаг правой ногой вперед (счет раз), левой ногой, не приставляя ее, шаг влево (два), и приставляя правую ногу, становятся впереди вторых номеров (счет 3). Третьи номера делают шаг левой ногой назад (счет 1), шаг правой в сторону (счет 2) и, приставляя левую ногу, становятся в затылок вторым номерам (счет 3). Для обратного перестроения подаётся команда: «В одну шеренгу стройся!». Перестроение производится в обратной последовательности.

Перестроение из шеренги уступом: После предварительного расчёта по заданию (9 -6-3 на месте, 6-4-2 на месте и т.д.) подаётся команда: «По расчёту шагом - Марш!»

Занимающиеся выходят, сохраняя равнение на положенное им по расчёту количество шагов и приставляют ногу. Преподаватель ведёт подсчёт до момента приставления ноги первой шеренгой. Так, при расчёте 9- 6-3 на месте до 10; 6-4-2 на месте до 7.

Для обратного перестроения подаётся команда: «На свои места шагом - Марш! Все вышедшие из строя делают поворот кругом, сохраняя равнение, идут на свои места и, дойдя до них, делают поворот кругом. Преподаватель ведёт подсчёт «1», «2»... и «1», «2»

##### Перестроение из колонны по одному в колонну по два.

После предварительного расчета на первый и второй подается команда: « В колону по два -

Стройся!» По этой команде вторые номера делают шаг правой в сторону (счет раз), левой ногой, не приставляя ее, шаг вперед (счет два) и встают на одну линию с первыми, приставляя правую ногу (счет три). Для обратного перестроения подается команда: «В колонну по одному - Стройся!». Перестроение производится в обратной последовательности. Перестроение из колонны по одному в колонну по три.

После предварительного расчета по три подается команда: «В колонну по три - Стройся!». По этой команде вторые номера стоят на месте, первые номера делают шаг левой ногой в сторону (счет раз), правой ногой, не приставляя ее, шаг назад (счет два) и встают на одну линию со вторыми, приставляя левую ногу (счет три).

Третьи номера делают шаг правой в сторону (счет раз), левой ногой, не приставляя ее, шаг вперед (счет два) и встают на одну линию со вторыми, приставляя правую ногу (счет три). Для обратного перестроения подается команда: «В колонну по одному - Стройся!». Перестроение производится в обратной последовательности.

#### Перестроение из одного круга в два.

После предварительного расчета по три подается команда: «В два круга - Стройся!». По исполнительной команде, первые номера стоят на месте, вторые делают два шага вперед к центру, третьи - один шаг вправо по кругу. Подсчет ведется до тех. Для обратного перестроения подается команда: «В один круг - Стройся!». По исполнительной команде первые номера стоят на месте, вторые делают два шага назад и входят в наружный круг, Третьи один приставной шаг влево по кругу. Перестроение выполняется на три счета.

#### Перестроение из колонны по одному в колонну по два (три, четыре и т.д.) поворотом в движении.

После предварительного расчета группы по два (три, четыре и т.д.) на месте и в движении, на одной из границ зала или площадки, при движении группы налево (направо) - Марш! После поворота первой двойки (тройки, четверки и т.д.) следующие делают поворот под команду своего замыкающего на том же месте что и первые.

После перестроения группа продолжает движение в сомкнутом строю. В зависимости от задач урока здесь же можно дать указание об интервале и дистанции с тем, что - бы не размыкать колонну потом специально. Например: «Налево в колонну по три,- Марш! Интервал и дистанция два шага».

Для обратного перестроения подаются команды: «Напра -Во! (Нале - Во!)».

«В обход направо (налево) в колонну по одному шагом - Марш!». По этой команде направляющий начинает движение в указанном направлении, за ним следуют остальные по росту, вся колонна обозначает шаг на месте, последовательно включаясь в движение.

Если занимающиеся находятся в разомкнутом строю, то после команд для перестроения все одновременно смыкаются вперед, а затем действуют как описано выше.

#### Перестроение из колонны по одному в колонну по три уступом.

После предварительного расчета по три подается команда: «Первые номера два (три, четыре и т.д.) шага вправо, третьи номера два (три, четыре и т.д.) шага влево - Марш!»

Для обратного перестроения подается команда: «На свои места шагом - Марш!» Перестроение выполняется приставными шагами. Преподаватель ведет подсчет по два.

#### Перестроение из колонны по одному в колонны по 2-4-8 и т.д. дроблением и сведением.

Команды:

- 1.«Через центр - Марш!», как правило, подаётся на одной из середин зала или площадки.
2. «В обход направо и налево в колонны по одному - Марш!» Подаётся на противоположной стороне. По этой команде первые номера идут направо, вторые номера налево в обход;
3. «Через середину в колонну по два - Марш! Команда подаётся при встрече колонн в той середине зала, откуда начиналось перестроение. Продолжая дробление и сведение, можно построить в колонны по четыре, восемь и т.д.

Обратное перестроение называется разведением и слиянием; Например, из колонны по два в колонну по одному. Команды: «В обход направо и налево в колонну по одному шагом - Марш!» По этой команде правая колонна идёт направо в обход,

Левая - налево в обход. При встрече колонн на противоположной стороне подаётся команда: «Через центр в колонну по одному - Марш!». Затем, «Налево (направо) в обход - Марш!».

## ПЕРЕДВИЖЕНИЯ

Передвижения осуществляются по прямым, косым и закруглённым линиям. По мере овладения техникой передвижений, фигуры усложняются различными заданиями: переход с ходьбы на бег; прыжки, танцевальные шаги и т.д.

Занимающиеся должны знать, что все строевые движения начинаются с левой ноги, а танцевальные - с правой.

Движение на месте: выполняется по команде «На месте шагом (бегом) - Марш!»

Команда: «Направляющий, на месте!», подаётся для всякого движения шагом (даже на один шаг).

Остановка движения на месте: выполняется по команде «Группа - Стой!»

подаётся с постановкой левой ноги, затем делается ещё один шаг правой и приставляется левая нога.

Переход из движения на месте к передвижению вперед фронтом ( шеренгой): по команде «Прямо!» - подаётся под левую ногу, затем делается шаг правой на месте и с левой ноги начинается движение вперёд.

«Два (три, четыре и т.д.) шага вперед (назад, в сторону) - Марш!»

Строевой шаг: по команде «Строевым шагом - Марш!» для движения с места и «Строевым - Марш!» при движении походным (обычным) шагом или движении группы на месте.

Ногу надо поднимать на 15-20 см от пола, держать ступню горизонтально, ставить ногу твердо на всю ступню. Руки при движении вперёд сгибать в локтях и поднимать немного выше пояса. При движении назад руки выпрямляют и отводят до отказа в плечевом суставе, пальцы слегка сжаты в кулак.

Походный шаг (обычный): по команде «Шагом - Марш!», нога поднимается свободно, ставится на пол мягко и несколько с пятки.

Переход из строевого шага на походный: выполняется по команде «Вольно!» или «Обычным марш!».

Переход с ходьбы на бег: выполняется по команде «Бегом - Марш!».

Переход с бега на ходьбу : выполняется по команде «Шагом - Марш!», она подаётся под левую ногу, затем делается еще два шага бегом и с левой ноги начинается ходьба.

Изменение характера и темпа передвижения. Команды: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаще шаг!», «Ре-же!», «Идти не в ногу!», «Идти в ногу!», «Полный шаг!», «Полшага!» подаются под левую ногу.

Повороты в движении. Команда: «Напра - Во!», исполнительная команда подаётся под правую ногу, затем делается шаг левой ногой и поворот направо.

Для поворота налево исполнительная команда подаётся под левую ногу.

По команде «Кругом - Марш!» исполнительная команда подаётся под правую ногу, затем делается шаг левой (счет раз), полшага правой вперед и немного влево и, резко повернувшись в сторону левой руки на носках (счет два), с левой ноги начинается движение в новом направлении (счет три).

Повороты в движении бегом выполняются по тем же командам, что и при движении шагом.

Разновидности ходьбы.

Походная (или обычная), на носках, на пятках, на внутренней и наружной стороне стоп, с опорой руками о колени, пригнувшись, крадучись, с высоким подниманием бедра (сгибая ноги вперёд), в полуприседе, в приседе, выпадами, приставными и переменными шагами, скрестными шагами вперёд и в сторону, «острый шаг» (выполняется перекатом с носка на всю стопу), пружинный шаг (выполняется с резким подъёмом на полупальцы после небольшого приседа), с различными положениями рук.

Разновидности бега.

Обычный бег, с высоким подниманием бедра, со сгибанием ног назад; со взмахом прямых ног вперёд (назад или в стороны), скрестным шагом вперёд и в сторону, спиной вперёд, с поворотами с различными положениями рук.

Разновидности прыжков и подскоков.

На двух и на одной ноге, ноги врозь и вместе, ноги врозь скрестно, с ноги на ногу, с различными положениями рук; с поворотами, с движениями рук, туловища, ног.

### Разновидности танцевального шага.

Приставной, переменный, шаг вальса, мазурки, венгерки, польки, шаг галопа вперед и в сторону.

Движение в обход. Команда «В обход налево (направо) шагом - Марш!». Если команда подается во время передвижения, то исполнительная - «Марш!» должна быть подана у угла зала или площадки

В том случае если направляющий группы находится не на линии обхода, необходимо, указав какую - либо точку обхода, вывести туда направляющего и затем подать команду для движения в обход.

Диагональ. Команда: «По диагонали - Марш!», подается при подходе направляющего к одному из углов зала

Движение противоходом - Движение колонны за направляющим в противоположном направлении. Команда: «Налево (направо) противоходом - Марш!». Направляющий заходя правым плечом вперед, выполняет поворот кругом и начинает движение на встречу колонне. Интервал между встречными колоннами один шаг

А) Противоходом наружу, команда: «Противоходом наружу - Марш!»

Б) Противоходом внутрь, команда: «Противоходом внутрь - Марш!» Для выполнения движения интервал между колоннами должен быть не менее трех шагов

В) Противоход в колоннах, команда: «Налево (направо) противоходом в колоннах - Марш!». Для выполнения этого движения интервал между этими колоннами должен быть не менее двух шагов

Г) Противоход первых или вторых выполняется при движении в обход в колонну по одному. После предварительного расчета на «первый» и «второй» подается команда: «Первые (вторые) налево (направо) противоходом - Марш!».

По этой команде все «первые» («вторые») одновременно выполняют противоход налево и продолжают движение колонной по одному в обход в противоположном направлении. При встречном проходе «первые» («вторые»), дойдя до своего места в строю, выполнив противоход налево (направо), становятся в строй и продолжают движение в первоначальном направлении .

«Змейка», «Зигзаг» представляет собой ряд противоходов. Для движения «змейкой» вначале подается команда «Налево (направо) противоходом - Марш!», а когда колонна сделала один виток противоходом, подается команда «Змейкой - Марш!». «Змейки» могут быть разного размера: большие - во всю длину зала (площадки), средние, на половину длины или ширины зала (площадки), малые - на четверть длины или ширины (Рис. 19).

«Зигзаг» (Рис.20) изучается после того, как дети хорошо усвоят движение в колонне с изменением направлений. В командах для движения «зигзагом» указывается направление движения: «Ко мне - Марш!», «На правый угол - Марш!» и др. «Зигзаги», так же как и «змейки», могут быть различных размеров. При проведении «зигзагов» на площадке или в зале, можно использовать имеющиеся ориентиры: столб, дерево, флажок, скамейку, окно, дверь, гимнастическую стенку и т. д. «Змейки» и «зигзаги» могут быть продольными и поперечными.

Чтобы учащиеся лучше усвоили фигурную маршировку, следует чаще менять направляющих.

### **РАЗМЫКАНИЯ И СМЫКАНИЯ**

Размыкания - способы увеличения интервала или дистанции строя.

Смыкания приёмы уплотнения разомкнутого строя.

Размыкания и смыкания в движении. Команда: «Вправо (влево, от середины) на 2-3 шага разомкнись! Занимающийся, от которого начинается размыкание, движется в полшага, а остальные в полповорота направо (налево), продолжая движение, размыкаются на указанный интервал.

Смыкание в движении. Команда: «Вправо (влево, к середине) сомкнись!» или «Бегом сомкнись!». Смыкание выполняется в обратном порядке относительно размыкания.

Размыкание приставными шагами на поднятые руки в стороны.

Команда: «От середины (вправо, влево) на поднятые руки в стороны разомкнись!», производится приставными шагами, постепенно поднимая руки в стороны до интервала на ширину

ладони между пальцами партнера. После окончания размыкания подаётся команда: «Руки вниз!» Смыкание производится по команде: «К середине (вправо, влево) приставными шагами сомкнись!».

Размыкание колонны по четыре приставными шагами.

Команда: «Влево (вправо, от середины), приставными шагами (окрестными шагами, прыжками, выпадами, кувырками и т.д.) на два шага разомкнись!». После подачи команды преподаватель начинает подсчет «раз-два» до тех пор, пока размыкание не закончится. Начинают размыкание крайние колонны, затем последовательно, через каждые два счёта вступают остальные.

Для смыкания подаётся команда: «Влево (вправо, к середине) сомкнись!». Начинают смыкание все колонны одновременно. Преподаватель ведет подсчёт до окончания смыкания.

Размыкание с поворотами.

Команда: «Налево (направо) от середины разомкнись!». В том случае, когда интервал не указывается, занимающиеся размыкаются на один шаг. Для размыкания все занимающиеся поворачиваются в указанную сторону и идут вперёд, повернув голову налево - назад, смотрят на занимающихся, идущих сзади. После размыкания все поворачиваются в исходное положение.

Для смыкания подаётся команда: «Вправо (влево, к середине) сомкнись!». Выполняя эту команду, все занимающиеся поворачиваются в сторону смыкания и подходят на установленный интервал, самостоятельно останавливаются в исходном положении.

**Требования к результатам работы:** оценка техники выполнения двигательных действий.

**Форма контроля:** индивидуальный.

**Критерии оценки:** см. пояснит. записку.

**Список рекомендуемой литературы.**

1. Физическая культура : учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. / Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын. – М.: Академия, 2012. –176 с.
2. Холодов Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования. – М.: Академия, 2012. – 480 с.
3. Физическая культура: уч. пос./ Артеменков А. А., Варфоломеев З. С. и др. Под общ. ред. З.С. Варфоломеевой. – Череповец: ЧГУ, 2012. – 152 с. (ЭБС НовГУ)

## **Раздел 1. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности**

### **Тема 1.1 Общая физическая подготовка**

#### **Самостоятельная работа №2**

#### **Выполнение комплексов физических упражнений на развитие плечевого пояса**

**Объём времени** – 6 часов.

**Цель:** тренировка мышц и развитие плечевого пояса.

**После выполнения задания студенты должны**

**знать:**

- роль комплекса физических упражнений на развитие плечевого пояса человека;
- особенности упражнений, используемых в комплексе физических упражнений на развитие плечевого пояса;
- критерии уровня подготовленности студентов.

**уметь:**

- выполнять комплексы физических упражнений на развитие плечевого пояса,
- использовать данный комплекс для укрепления здоровья

**Содержание заданий:**

1. Выполнить предложенный комплекс физических упражнений на развитие плечевого пояса

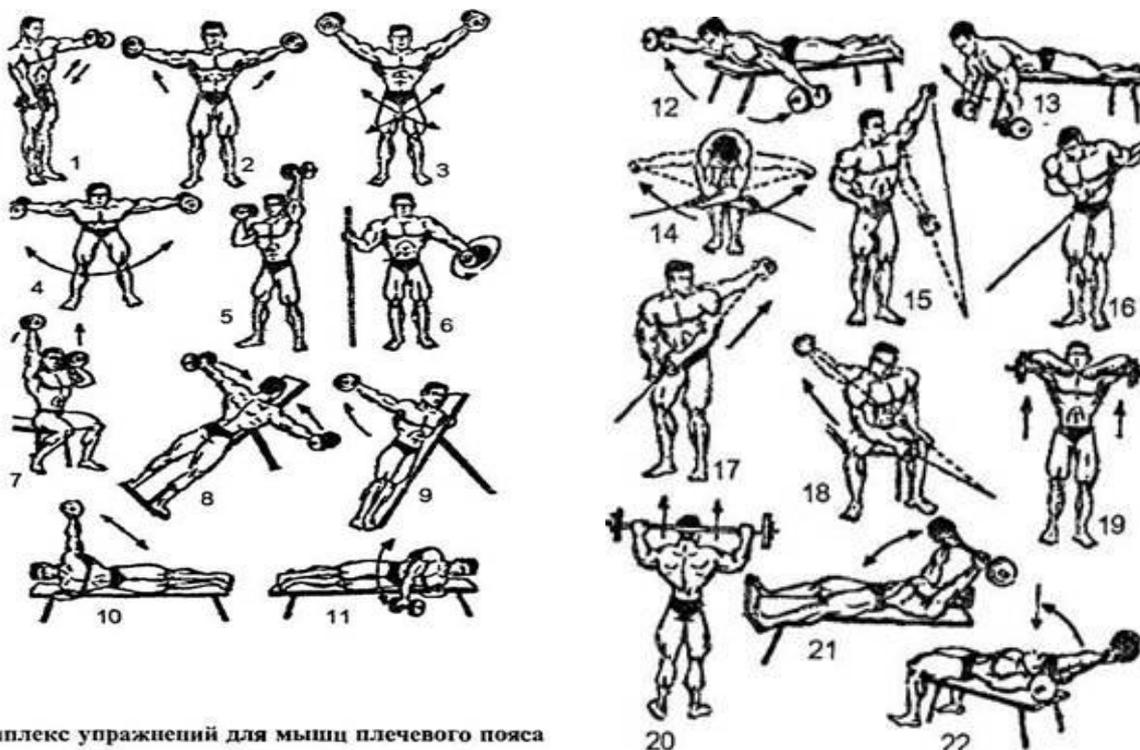
### Методические указания

Предлагаются 22 упражнения, способствующие увеличению мышечной массы данных мышц, а также развитию их силы. Некоторые из упражнений имеют универсальный характер, т. к. в определенной мере воздействуют и на соседние группы мышц (трапециевидную, большую грудную мышцу, широчайшую мышцу спины и др.).

#### Комплекс упражнений для мышц плечевого пояса

№ п/п	Упражнения	Дозировка
1.	Попеременное поднятие руки с гантелями перед собой до уровня плеч	2х6-8
2.	через стороны вверх до уровня плеч	2х6-8
3.	через стороны вверх над головой	2х4-6
4.	Туловище наклонено вперед, руки отводить в стороны	2х4-6
5.	Стоя попеременный жим гантелей от груди	3х6-8
6.	Круговые движения руками с отягощением	2х6-8
7.	В положении сидя попеременный жим гантелей	3х6-8
8.	Лежа на животе на наклонной скамье, отведение рук с гантелями в стороны	2х4-6
9.	В положении лежа на боку на наклонной скамье отводить руку в сторону	2х4-6
10.	В положении лежа на боку на гимнастической скамье поднимать руку на уровень плеча	2х4-6
11.	В положении лежа на боку на скамье руку с гантелью, находящуюся перед туловищем, отводить в сторону	2х4-6
12.	В положении лежа на животе на скамье отводить руки в стороны	2х4-6
13.	Лежа на скамье на животе, подъем рук вперед вверх	2х4-6
14.	В положении наклона вперед руки скрещены и держат рукоятки тренажера. Преодолевая сопротивление тренажера, поднимать руки через стороны вверх	3х6-8
15.	Тяга рукоятки тренажера через стороны вверх одной рукой	3х8-10
16.	Тяга рукоятки тренажера через стороны вверх одной рукой в наклоне	3х8-10
17.	Из положения стоя, держа рукоятку тренажера на уровне пояса перед собой, отведение руки в сторону, преодолевая сопротивление тренажера	2х6-8
18.	Из положения сидя, держа рукоятку тренажера на уровне бедер, сведение рук в сторону, преодолевая сопротивление тренажера	2х6-8
19.	В положении стоя подтягивание штанги к подбородку	2х6-8
20.	В положении стоя жим руками штанги, находящейся за головой	2х5-6
21.	Из положения лежа на спине, штанга на бедрах. Подъем штанги на выпрямленных руках	2х4-6
22.	Жим штанги лежа узким хватом, удержать ее на выпрямленных руках 3-4 с	3х4-6

*Примечание:* дозировка соответствует физическим возможностям занимающихся самостоятельно с отягощениями в течение 3—6 месяцев; в последующих 3—4-х месяцев тренировки количество повторений увеличивается на 15—20 процентов, а количество подходов (серий) через 6 месяцев — на один. Максимальное количество подходов в тренировке не должно превышать 5—6.



Комплекс упражнений для мышц плечевого пояса

**Требования к результатам работы:** выполнить упражнения, уделяя внимание точности, правильности выполнения упражнений, соблюдать технику безопасности.

**Форма контроля:** самоконтроль, ведение дневника самоконтроля. Взаимоконтроль.

**Критерии оценки:**

Оценка 5 - движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает суть движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.

Оценка 4 - При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.

Оценка 3 - Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.

**Список рекомендуемой литературы**

1. Васильков А.А. Теория и методика спорта «Феникс», 2008г.-279с.
2. Васильков А.А. Теория и методика физического воспитания «Феникс», 2008г.-381с.
3. Кислицин Ю.Л., Решетников Н.В., Палтиевич Р.Л., Погодаев Г.И. Физическая культура – Академия, 2009г.-176с.

**Интернет-ресурсы:**

[http://www.msualthletics.ru/books/special\\_exercises/special.htm](http://www.msualthletics.ru/books/special_exercises/special.htm)

## Раздел 1. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности

### Тема 1.1 Общая физическая подготовка

#### Самостоятельная работа №3

#### Выполнение комплексов физических упражнений на развитие гибкости

**Объём времени** – 6 часов.

**Цель:** тренировка мышц и развитие гибкости

## **После выполнения задания студенты должны знать:**

- роль комплекса физических упражнений на развитие гибкости;
- особенности упражнений, используемых, в комплексе физических упражнений на развитие гибкости;
- критерии уровня подготовленности студентов.

## **уметь:**

- выполнять комплексы физических упражнений на развитие гибкости,
- использовать данный комплекс для укрепления здоровья

## **Содержание работы**

1. Выполнить предложенный комплекс физических упражнений на развитие гибкости

### **Методические указания**

**упражнения для развития гибкости** часто упускаются из виду, хотя играют очень важную роль для сохранения мышц и суставов сильными и упругими, что минимизирует риск возникновения травм в результате физических тренировок. Вот почему столь важно проводить растяжку мышц в конце тренировки, чтобы расслабить их и сделать более гибкими.

Потратив всего несколько минут в день (от 5 до 10 минут) и медленно проработав весь комплекс упражнений на гибкость, вы сможете избавиться от стресса и улучшить свою сосредоточенность, концентрацию и внимание в повседневной жизни.

### **Как правильно растягиваться**

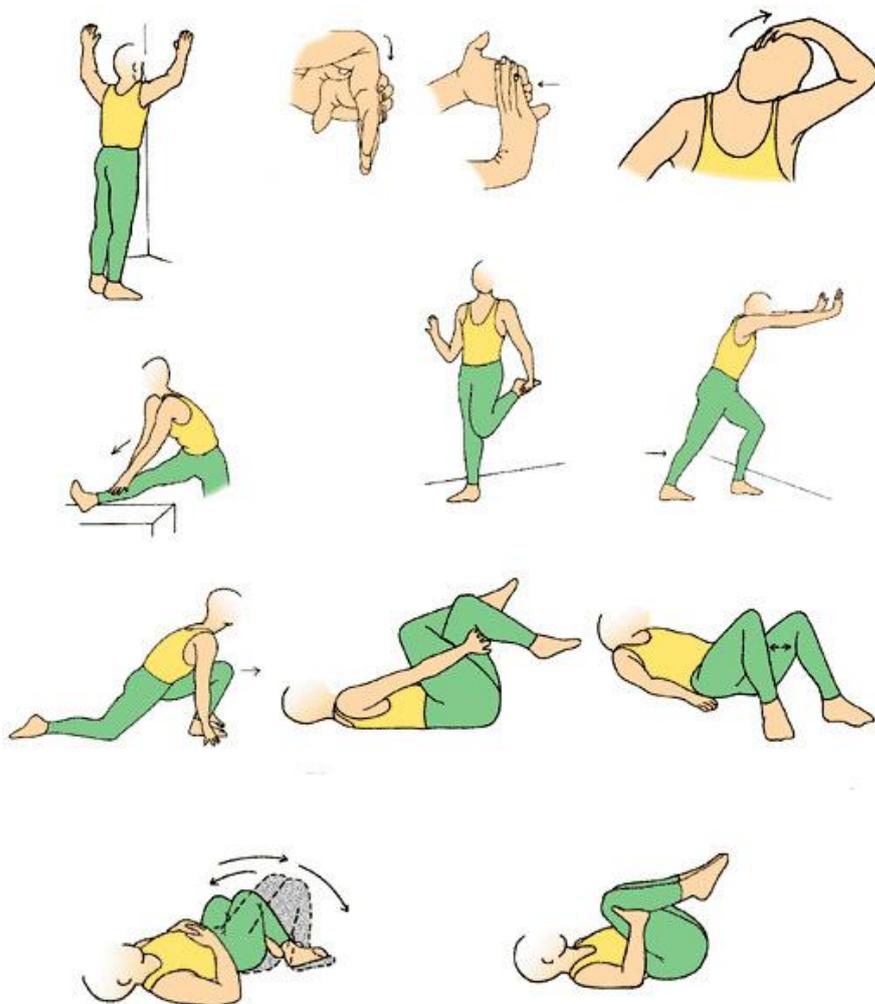
- Мышцы должны быть теплыми и разогретыми. То есть растягивать холодные и закрепощенные мышцы нельзя, иначе это будет очень болезненно.
- Удерживайте каждую позицию упражнения на гибкость в течение 10-20 секунд.
- Не прыгайте во время растяжки и не тяните мышцы туда-обратно. Ваше положение должно быть статическим.
- Тянитесь ровно до того момента, пока не почувствуете сопротивление мышц. Если вам больно, значит, вы жмете слишком сильно.
- Не спешите с растяжкой. Упражнения на гибкость должны проводиться медленно, плавно и методично одно за другим.

### **Расслабление**

Очень важно хорошо расслабиться во время выполнения упражнений на гибкость. Это не тяжелая физическая нагрузка как во время занятий с гантелями, а наоборот. Вы должны быть полностью расслаблены и чувствовать себя очень комфортно в любой позе. Подумайте о чем-нибудь хорошем, отвлекитесь и освободите свой разум. Используйте мысленные образы и представляйте себе самое лучшее, что с вами может произойти. Хотя это звучит наивно, но это действительно работает. Многие практики, такие как пилатес и йога учат такому отвлечению ума и медитации во время принятия поз на развитие гибкости.

### **Комплекс упражнений на гибкость**

Эти упражнения, которые показаны на картинках ниже, прекрасно помогут вам растянуть все области вашего тела.



Комплекс упражнений для развития гибкости

Описание (сверху вниз и слева направо):

- 1. Потяните руки максимально вверх. Это поможет растянуть грудь и плечи.
- 2. Выгните пальцы в разные стороны.
- 3. Поверните шею сначала в одну, потом в другую сторону.
- 4. Поставьте одну ногу на стул и потянитесь к стопе руками. Удерживайте позицию нужное количество секунд, затем повторите с другой ногой.
- 5. Согните ногу в колене, закинув ее назад. Удерживайте позицию, затем повторите то же самое с другой ногой.
- 6. Обопритесь двумя руками о стену и попытайтесь сдвинуть ее с места.
- 7. Сделайте глубокий выпад вперед, растянув одну ногу назад и выставив одну вперед. Тяните эту позицию, затем поменяйте ногу.
- 8. Лягте на пол, приподнимите ноги и скрестите их между собой на максимально возможный угол. Затем поменяйте ноги.
- 9. Аналогично предыдущему упражнению, только ноги нужно тянуть в разные стороны.
- 10. Предпоследнее упражнение также делается из положения лежа. Держа ноги вместе, поворачивайте их сначала в одну сторону и тяните эту позицию, а затем другую.
- 11. И в случае последнего упражнения, вам просто нужно максимально подтянуть ноги к себе.

**Требования к результатам работы:** выполнить упражнения, уделяя внимание точности, правильности выполнения упражнений, соблюдать технику безопасности.

**Форма контроля:** самоконтроль, ведение дневника самоконтроля. Взаимоконтроль.

**Критерии оценки:**

Оценка 5 - Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением

всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.

Оценка 4 - При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.

Оценка 3 - Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.

#### **Список рекомендуемой литературы**

4. Васильков А.А. Теория и методика спорта «Феникс», 2008г.-279с.
5. Васильков А.А. Теория и методика физического воспитания «Феникс», 2008г.-381с.
6. Кислицин Ю.Л., Решетников Н.В., Палтиевич Р.Л., Погодаев Г.И. Физическая культура – Академия, 2009г.-176с.

#### **Интернет-ресурсы:**

[http://www.msathletics.ru/books/special\\_exercises/special.htm](http://www.msathletics.ru/books/special_exercises/special.htm)

## **Раздел 1. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности**

### **Тема 1.1 Общая физическая подготовка**

#### **Самостоятельная работа №4**

#### **Выполнение комплексов физических упражнений на развитие общей выносливости**

**Объём времени** – 6 часов.

**Цель:** Ознакомиться и выполнить комплекс упражнений на развитие общей выносливости

**После выполнения задания студенты должны**

**знать:**

- роль комплекса физических упражнений на развитие общей выносливости ;
- особенности упражнений, используемых, в комплексе физических упражнений на развитие общей выносливости;
- критерии уровня подготовленности студентов.

**уметь:**

- выполнять комплексы физических упражнений на развитие общей выносливости,
- использовать данный комплекс для укрепления здоровья.

#### **Содержание работы**

1. Выполнить комплекс физических упражнений на развитие общей выносливости

#### **Методические рекомендации**

##### **1. Подтягивания.**

Тело вытянуто в струну, ноги вместе, подтягивание на двух руках, в верхней точке подбородок находится над перекладиной. Вдох производится при движении вниз, выдох – при движении вверх.

##### **2. Отжимания.**

Ноги вместе, спину держим ровно (никаких прогибаний). Вниз – вдох, вверх – выдох.

##### **3. Качание пресса.**

Из положения лёжа на спине сгибаемся в пояснице, поднимаем тело и дотягиваемся подбородком до колен. Руки в замке за головой, локти разведены в стороны. Вдох при разгибании, выдох, соответственно, при подъёме тела. Если некому придержать ноги, можно пристегнуться каким-нибудь ремнём к скамейке.

##### **4. Выброс ног.**

Обе ладони находятся на земле, тело в состоянии полного присеста. Производится выброс

ног назад, с прогибанием спины, потом возвращаемся в исходную позицию. Выдох производится при выбросе ног назад.

### **5. Прыжки со сменой ног.**

Руки в замке за головой, локти разведены в стороны, корпус перпендикулярно земле, спина ровная. Одна нога, согнута в колене, находится впереди, другая распрямлена и вытянута назад. Попеременно меняем ноги. Вдох производится при прыжке, выдох при приземлении.

А теперь о количестве повторений и темпе. На весь комплекс даётся ровно восемь минут, которые необходимо равномерно распределить между всеми упражнениями и отдыхом.

Итак (последовательность не меняем):

Подтягивания – 20 раз.

Отжимания – 60 раз.

Качание пресса – 40 раз.

Выброс ног – 40 раз.

Прыжки со сменой ног – 45 раз за 1 минуту. Также развитию выносливости, а соответственно и ритму дыхания, способствуют *прыжки на скакалке и бег.*

**Требования к результатам работы:** выполнить упражнения, уделяя внимание точности, правильности выполнения упражнений, соблюдать технику безопасности.

**Форма контроля:** самоконтроль, ведение дневника самоконтроля. Взаимоконтроль.

### **Критерии оценки:**

Оценка 5 - Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобратся в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.

Оценка 4 - При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.

Оценка 3 - Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.

### **Список рекомендуемой литературы**

1. Васильков А.А. Теория и методика спорта «Феникс», 2008г.-279с.
2. Васильков А.А. Теория и методика физического воспитания «Феникс», 2008г.-381с.
3. Кислицин Ю.Л., Решетников Н.В., Палтиевич Р.Л., Погодаев Г.И. Физическая культура – Академия, 2009г.-176с.

### **Интернет-ресурсы:**

[http://www.msualetics.ru/books/special\\_exercises/special.htm](http://www.msualetics.ru/books/special_exercises/special.htm)

## **Раздел 1. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности**

### **Тема 1.1 Общая физическая подготовка**

#### **Самостоятельная работа №5**

#### **Выполнение комплексов физических упражнений на развитие мышц ног**

**Объём времени** –4 часа.

**Цель:** тренировка, укрепление и развитие мышц ног.

**После выполнения задания студенты должны знать:**

-роль комплекса физических упражнений на развитие мышц ног;

-особенности упражнений, используемых, в комплексе физических упражнений на развитие

мышц ног;

-критерии уровня подготовленности студентов.

**уметь:**

-выполнять комплексы физических упражнений на развитие мышц ног,

- использовать данный комплекс для укрепления здоровья.

### **Содержание работы**

1. Выполнить комплекс физических упражнений на развитие мышц ног».

### **Методические указания**

Важную роль в движении ног выполняют мышцы стопы и голени, при ходьбе и беге они несут основную нагрузку.

Предлагаемые упражнения для развития и укрепления мышц ног, отличающиеся от общеизвестных традиционных, позволят получить дополнительный тренировочный эффект.

### **Комплекс упражнений**

1. В положении стоя на носках (можно придерживать руками за какую-нибудь опору) максимально напрягите икроножные мышцы, а также мышцы внешнего свода стопы. Потянитесь вверх и, не уменьшая напряжения мышц, разводите и сводите пятки в умеренном темпе. Направление движений показано стрелками. О достаточном напряжении мышц будет «сигнализировать» боль в ахилловом сухожилии.

2. Немного выставив вперед ногу, поставьте ее на пятку, выпрямив в коленном суставе. Затем, максимально напрягая мышцы наружного свода стопы и большеберцовой мышцы, расположенной у передней поверхности голени, поднимите стопу вверх. После фиксации положения выполняйте медленные повороты носком стопы налево-направо, не отрывая пятку от опоры. Направление силовых акцентов показано стрелками F. Работа мышц стопы и голени в этом упражнении аналогична работе мышц-сгибателей руки.

3. Поставьте ногу на носок и максимально напрягите икроножную мышцу и мышцы стопы. Продолжая предельно оттягивать носок, выполняйте колебательные движения пяткой вправо-влево по стрелке F.

4. Стопу с предельно оттянутым носком поставьте на внешнюю боковую поверхность, насколько позволяет подвижность в голеностопном суставе, и перекачивайте ее с пятки на носок, предельно напрягая мышцы стопы и икроножную мышцу, при этом напрягаются и другие мышцы голени и стопы.

5. То же, что и в упражнении 3, но пятку отводить вправо, как можно сильнее напрягая мышцы стопы и голени. Амплитуда движения предельно возможная.

6. Правую ногу отведите в сторону-вверх, руки соедините и немного поднимите перед собой, чтобы легче сохранять равновесие. Стопа левой ноги полностью прилегает к опоре. Присядьте на левой ноге, стараясь не касаться пола правой ногой, отведенной в сторону. Чтобы нагрузка на мышцы ног была достаточно мощной, изменяйте темп выполнения упражнения. Поначалу можно придерживать руками за любую опору. Если не удастся выполнить упражнение, можно касаться пола ногой, отведенной в сторону.

7. То же, что и в упражнении 6, но правую ногу поставьте сзади на возвышение: стул, табурет, скамейку и т. п. Темп выполнения упражнения варьируйте.

8. Сидя на опоре, захватите руками согнутую в колене левую ногу за лодыжку и, создавая руками сопротивление, поднимите голень вверх, стремясь полностью выпрямить ногу.

9. Отставьте левую ногу в сторону на носок. Предельно напрягая мышцы стопы и голени, отводите пятку вправо-влево.

10. Отставьте левую ногу назад на носок и, предельно выпрямив ее в подъеме и коленном суставе, напрягите икроножную мышцу. В этом положении выполняйте движения пяткой вправо-влево.

11. Ходьба в положении полуприсев. Это упражнение, являющееся хорошим средством для профилактики нарушений в суставах ног, можно ежедневно включать в комплекс утренней гимнастики.

12. Ходьба, сильно напрягая мышцы бедра, — весьма эффективный и энергоемкий вид оздоровительной ходьбы.

Касаясь вопроса о пользе ежедневных обязательных десяти тысяч шагов (а почему именно десять тысяч?), отметим, что дело не в количестве шагов, а в их «качестве», то есть мощности выполняемой работы, которой характеризуется не только степень интенсивности энергообмена, но и эффективность проработки внутренних структур мышечных тканей. Предлагаем дополнительный комплекс упражнений для развития мышц ног путем сложного биомеханического нагружения мышц, прямо или косвенно участвующих в работе по преодолению силы трения между подошвами и опорной поверхностью.

Основное преимущество этих упражнений в том, что они дают высокий тренировочный эффект, укрепляют связки и суставы, развивают мышцы ног, не подвергая позвоночник сдавливающим нагрузкам, имеющим место в занятиях с отягощениями.

В отличие от традиционных упражнений рефлексорно-активного характера, этот метод носит активно-принудительный характер, то есть достигается высокий уровень координации мышечной деятельности, и в первую очередь деятельности центральной нервной системы. Эффект предлагаемых упражнений тем выше, чем достигается больший коэффициент трения между подошвами и поверхностью пола. Поэтому занятия желательно проводить на резиновом коврике с рифленой поверхностью.

Дополнительный комплекс упражнений

1. Присядьте, напрягите мышцы ног, затем сделайте усилие, чтобы сместить стопы ног в стороны (по стрелке F). Если трение между подошвами ног и опорой будет достаточно большое, то сделать это не удастся. Сохраняя напряжение мышц ног, медленно встаньте, выпрямив ноги. Темп выполнения упражнения можно варьировать от медленного до быстрого. Положение рук произвольное.

2. То же, что и в упражнении 1, но в исходном положении левую ногу поставьте несколько впереди правой. В этом случае можно менять силовые акценты на правую или левую ногу, чтобы проработать определенные группы мышц.

3. Поставьте ноги на ширину ступни. В этом положении имитируйте ходьбу на месте, но основное усилие направляйте на стопы ног, как бы пытаясь сдвинуть одну из них вперед, а другую назад. При этом левую ногу слегка согните в колене. Непрерывно чередуйте напряжение мышц то одной, то другой ноги. Положение рук произвольное. Это упражнение положительно воздействует на мышцы, связки, сухожилия и суставы ног (голеностопный, коленный, тазобедренный). Выполнять его можно в начале занятий как разминочное и как самостоятельное в любое удобное время.

4. Вес тела перенесите на левую ногу, правую поставьте в сторону на носок. Быстро присядьте на левой ноге с резкой остановкой. Этот прием позволит повысить нагрузку на участвующие в работе мышцы ног за счет сил инерции, величина которых зависит от скорости выполнения упражнения в фазе резкого приседания и резкого «торможения». Это упражнение, направленное на развитие мышц бедра, оказывает тренировочный эффект на коленный сустав, подверженный частым травмам в беговых видах спорта, а также футболе, хоккее, баскетболе, теннисе и т. д.

Выполнять этот небольшой комплекс упражнений можно в обычной рабочей одежде, которая не стесняет движений, во время перерывов для отдыха.

**Требования к результатам работы:** выполнить упражнения, уделяя внимание точности, правильности выполнения упражнений, соблюдать технику безопасности.

**Форма контроля:** Самоконтроль, ведение дневника самоконтроля. Взаимоконтроль.

**Критерии оценки:**

Оценка 5 - Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.

Оценка 4 - При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.

Оценка 3 - Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.

Оценка 2 - Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

#### **Список рекомендуемой литературы:**

1. Васильков А.А. Теория и методика спорта «Феникс», 2008г.-279с.
2. Васильков А.А. Теория и методика физического воспитания «Феникс», 2008г.-381с.
3. Кислицин Ю.Л., Решетников Н.В., Палтиевич Р.Л., Погодаев Г.И. Физическая культура – Академия, 2009г.-176с.

#### **Интернет-ресурсы:**

[http://www.msathletics.ru/books/special\\_exercises/special.ht](http://www.msathletics.ru/books/special_exercises/special.ht)

## **Раздел 1. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности**

### **Тема 1.2. Легкая атлетика**

#### **Самостоятельная работа №6**

#### **Овладение техникой бега на короткие, средние и низкие дистанции.**

**Объем времени** - 4 ч.

**Цель:** научить основам техники правильного бега.

**После выполнения задания студенты должны знать:**

- технику бега на короткие, средние и длинные дистанции;
- виды стартов.

**уметь:**

- бегать на короткие, средние и длинные дистанции,
- стартовать из различных исходных положений.

#### **Содержание заданий:**

Выполните предложенные упражнения для овладения техникой бега.

1. И. п. — стоя на носках. Ходьба на месте с постановкой ног на переднюю часть стопы (пятки не касаются опоры).
2. И. п.— стоя на носках. Бег на месте с постановкой ног на переднюю часть стопы.
3. Бег на месте на передней части стопы, с последующим переходом на бег с продвижением вперед: а) в медленном темпе; б) в быстром темпе; в) чередуя упражнения в медленном и быстром темпе.
4. Бег в коридоре шириной 50 см (с целью обучения прямолинейному бегу).
5. Бег по разметкам: 60, 70, 80 см (с целью обучить бегать с различной длиной шага).
6. Бег по разметкам 60, 70, 80 см в коридоре шириной 50 см.
7. Бег на месте с различной частотой движений в единицу времени (например, за 10 с выполнить 10 и 15 шагов, 8 и 10 шагов).
8. Бег с продвижением вперед с разной частотой шага в единицу времени (например, за 10 с выполнить 10 и 15 шагов, 8 и 10 шагов).

Методика обучения технике высокого старта

По команде: «На старт!» учащийся подходит к стартовой линии, ставит сильнейшую ногу носком к линии, не переступая ее, другую отставляет назад, упираясь носком в грунт.

Плечо и рука, разноименные выставленной вперед ноге, выносятся вперед, другая рука отведена назад.

По команде: «Внимание!» ученик сгибает обе ноги таким образом, чтобы вес тела распределялся в направлении впереди стоящей ноги (туловище наклонено вперед).

По команде: «Марш!» ученик отталкивается от грунта впереди стоящей ногой, маховая нога (сзади стоящая) активно выносится вперед от бедра, руки работают перекрестно.

Методическая последовательность обучения технике высокого старта

1. Старты во время ходьбы в наклоне, выполняемые по сигналу учителя или при подходе к определенной отметке.

2. Старты «падением» из положения стоя на двух ногах (на носках) и на одной (толчковой) ноге.

3. Старты «падением» из положения согнувшись вперед (в наклоне), руки опущены вниз или на коленях.

4. И.п.

– стойка в широком шаге с наклоном вперед, сильнейшая (толчковая) нога впереди. Руки полусогнуты в локтевых суставах, одна впереди, другая, одноименная выставленной вперед ноге, отведена назад. Имитация активного выноса вперед сзади стоящей ноги от бедра в сочетании с перекрестной работой рук.

5. Высокий старт из положения стоя, поставив вперед сильнейшую (толчковую) ногу.

Методическая последовательность обучения технике старта с опорой на одну руку

1. Принятие положения высокого старта с опорой на одну руку по команде: «На старт!».

2. Перенос тяжести тела вперед с опорой на одну руку и впереди стоящую ногу по команде: «Внимание!», вернуться в положение «На старт!».

3. Бег с высокого старта с опорой на одну руку без сигнала.

4. Бег с высокого старта с опорой на одну руку по сигналу учителя.

По команде: «На старт!» учащийся перешагивает через стартовую линию и встает так, чтобы колодки оказались позади него. Далее ученик приседает, ставит руки на грунт, упирается стопой сильнейшей ноги в опорную площадку задней колодки. Затем он опускается на колени, упирающейся в заднюю колодку, подтягивает руки за стартовую линию и ставит их вплотную к ней таким образом, чтобы опора тела приходилась на кисти, большие пальцы были повернуты внутрь, а остальные – наружу (можно опираться на кисти с согнутыми пальцами).

Руки в локтях должны быть выпрямлены, но не напряжены, плечи – слегка падать вперед. Спину следует округлить, но не напрягать. Голова свободно продолжает линию тела, а взгляд устремлен вперед на расстояние 0,5–1 м от стартовой линии.

По команде: «Внимание!» ученик отрывает колени, упирающейся в заднюю колодку, от земли, поднимает таз несколько выше плеч и подает туловище вперед вверх. Тяжесть тела перемещается на руки и впереди стоящую ногу. Переходить из положения «На старт!» в положение «Внимание!» следует плавно. Затем надо прекратить всякие движения, ожидая выстрела или команды: «Марш!».

После выстрела или команды: «Марш!» ученик отрывает руки от дорожки и одновременно отталкивается от колодок. Первой от колодки отрывается сзади стоящая нога, которая выносится вперед и слегка внутрь бедром.

Чтобы сократить время и путь прохождения стопы от колодки до места ее постановки на грунт, первый шаг должен быть стелющимся, т.е. проносить стопу нужно возможно ближе к земле.

Методическая последовательность обучения технике низкого старта

1. Старты из различных исходных положений: из положения стоя согнувшись, из упора лежа согнувшись, из упора стоя на коленях, из упора стоя на одном колене (маховой ноги), туловище прямо, руки опущены вниз.

2. Стоять на сильно согнутой толчковой ноге, туловище горизонтально, другую ногу (прямую) отвести назад. Руки полусогнуты, одна впереди, другая сзади. Из этого положения начать бег, сохраняя горизонтальное положение туловища как можно дольше.

3. Наклоны туловища в ходьбе. Впереди стоящая нога согнута, руки опущены. По сигналу

учителя—резкое движение вперед головой и плечами. Нога, стоящая сзади, активным движением бедра выносится вперед по кратчайшему пути, а нога, стоящая впереди, с нарастающим усилием проталкивает учащегося вперед, он принимает положение, как при беге с низкого старта в момент ухода с колодок, и переходит на бег.

4. Установка стартовых колодок.

5. Выполнение команд: «На старт!», «Внимание!» с колодок. Положение по команде: «Внимание!» сохранять неподвижно 2–3 сек.

6. Выталкивание от стартовых колодок без шага приземления на руки. Впереди колодок можно положить мат для смягчения падения на кисти.

7. Прыжки в длину с места из положения низкого старта с колодок.

8. Бег с низкого старта с колодок без сигнала.

9. Бег с низкого старта с колодок по сигналу учителя (команда: «Марш!», выстрел стартового пистолета, свисток). Учащимся дается установка на быстрое выполнение первого шага.

*Ошибки, допускаемые при выполнении низкого старта*

Голова закинута назад, потому что ученик смотрит в направлении финиша – спина прогибается.

Руки не выпрямлены – центр тяжести сдвинут назад.

Руки опираются, под углом – тяжесть тела чрезмерно переносится назад.

Спина прогибается.

Ученик «сидит», слишком отклонив туловище назад.

Таз поднят очень высоко – ноги почти выпрямлены.

Ученик слишком сильно опирается на руки.

Выпрямление произошло до того, как ноги сделали первое движение.

Маховая нога поднимается чрезмерно высоко.

Обе руки слишком отводятся назад.

Упражнения для закрепления и совершенствования техники низкого старта

1. Бег с низкого старта с колодок в горку.

2. Бег с низкого старта с колодок по различным сигналам, заменяющим стартовые команды (например: «Гоп!», «Беги!» и т.п.).

3. Бег с низкого старта с колодок с затягиванием команды: «Марш!» после команды: «Внимание!» на 3–5 сек.

4. Бег с низкого старта с колодок после выполнения кувырка вперед.

5. Бег с низкого старта с колодок после прыжка в длину с места.

6. Из положения «На старт!» бросок набивного мяча вперед с последующим быстрым стартом, пытаясь догнать летящий мяч.

Методическая последовательность обучения технике стартового разгона

1. Выбегание с низкого старта под «воротами», сделанными из веревки, резиновой ленты или планки для прыжков в высоту на 1,5–2 м от линии старта.

2. Выбегание с низкого старта «на вожжах в упряжке» с преодолением сопротивления. Партнер удерживает стартующего длинной резиновой лентой, скакалкой, пропущенной под мышками бегущего.

3. Выбегание с низкого старта с сопротивлением партнера. Партнер, стоя лицом к стартующему в наклоне, одна нога впереди, упирается прямыми руками в его плечи. С выбеганием бегуна со старта партнер продолжает оказывать умеренное сопротивление, отбегая спиной вперед.

4. Бег с низкого старта (10–15 м) с сохранением оптимального наклона туловища.

Методическая последовательность обучения технике бега по дистанции (прямой)

1. Ходьба с высоким подниманием бедра, руки на пояс, туловище держать прямо.

2. Бег с высоким подниманием бедра:

а) стоя на месте в положении упора под разными углами;

б) на месте без упора, руки на поясе;

- в) с небольшим продвижением вперед, руки на поясе. Бедро поднимается по горизонтали, а опорная нога в это время полностью выпрямляется;
- г) с «подкидыванием» пятки под бедро и одновременным подниманием колена вверх.
- 3. Семенящий бег (упражнение способствует овладению прямолинейной постановкой стопы и полным выпрямлением ноги в коленном суставе:
  - а) на месте с опорой;
  - б) без опоры;
  - в) с медленным продвижением вперед.
- 4. Овладение прямолинейным движением:
  - а) бег по «коридору» (узкой дорожке) шириной 20–30 см, сделанному из резиновой ленты, шнура или шпагата;
  - б) бег по прямой линии шириной 5 см, стопы ставятся по линии и параллельно ей;
  - в) бег по гимнастическим скамейкам.
- 5. Прыжки с ноги на ногу. Это упражнение вырабатывает широкий шаг, правильное положение после отталкивания и следующего за этим полета (туловище удерживается вертикально, с небольшим наклоном вперед, движения рук – как при беге). Нога в момент отталкивания полностью выпрямлена, а другая, согнутая в коленном суставе, выносится вперед вверх.
- 6. Прыжки с ноги на ногу с переходом на бег по дистанции.
- 7. Бег на прямых ногах (упражнение «Ножницы») за счет сгибания и разгибания ног в голеностопных суставах. Продвижение вперед при минимальном сгибании ноги в коленном суставе.
- 8. Бег на расстояние 10–15 м с высоким подниманием бедра – переход на бег с ноги на ногу на расстояние 10–15 м – переход на бег по дистанции 20–30 м.
- 9. Бег в ровном, спокойном темпе с постановкой стопы на переднюю часть, с увеличением скорости по сигналу учителя (команде, свистку, хлопку).
- 10. Бег с ускорением. Скорость увеличивается до тех пор, пока сохраняется свобода движений и правильная их структура.
- 11. Бег на время с ходу (20 м, 30 м).

Методическая последовательность обучения технике работы рук при беге на короткие дистанции

1. И.п. – одна рука на поясе, другая согнута в локтевом суставе, как при беге. Движения согнутой рукой в медленном темпе в плечевом суставе. При движении вперед кисть выносится до уровня подбородка, при движении назад – до упора. То же – другой рукой.
2. И.п. – выставить одну ногу вперед, руки согнуты, как при беге. Выполнить беговые движения обеими руками. Сочетать напряжения мышц плечевого пояса и рук с их расслаблением. Учитель дает указания: «Напряженно», «Расслабленно», – чтобы дети почувствовали разницу в состоянии мышц и научились выполнять движения руками расслабленно. То же – при ходьбе, медленном и быстром беге.
3. Движения руками – как при беге из исходного положения: одна нога впереди, другая – сзади, туловище несколько наклонено вперед, руки согнуты в локтевых суставах.
4. То же в различном темпе.
5. Беговые движения руками с постепенным выпрямлением туловища из исходного положения наклон вперед.
6. Стоя на слегка согнутых ногах, руками удерживать концы скакалки, перекинутой через шею и плечи. Движения руками, как при беге.
7. Бег в медленном, среднем и быстром темпе с акцентом на правильную работу рук.

Методические указания.

Упражнения 2–6 выполнять сериями по 10–15 сек., не более. Длительное выполнение упражнений вызывает у учеников утомление, что приводит к лишним движениям головой, туловищем.

Методика обучения технике бега по повороту.

При беге по повороту туловище наклоняется немного влево для преодоления центробежной силы.

Для лучшей устойчивости левая стопа ставится на дорожку развернутой наружу, а правая стопа –внутрь. Амплитуда движения правой руки шире, чем левой. При этом при движении назад правая рука отводится несколько в сторону, а при движении вперед – больше внутрь. При беге с низкого старта для увеличения отрезка, пробегаемого по прямой, колодки устанавливаются у внешнего края дорожки.

Методическая последовательность обучения технике бега по повороту

1. Бег по кругу диаметром 40–50 м, постепенно уменьшая его радиус (доводя до 10–15 м), с различной скоростью. Следует обратить внимание на то, что с уменьшением радиуса поворота и увеличением скорости бега наклон туловища увеличивается.
2. Бег по прямой со входом в поворот. Подбегая к повороту, для преодоления действия центробежной силы нужно плавно наклонить туловище влево и слегка повернуть в ту же сторону стопы ног.
3. Бег по повороту с последующим выходом на прямую дистанцию.
4. Бег с высокого и низкого старта по повороту.

Методические указания.

Бежать на повороте дорожки надо свободно. Уменьшать радиус поворота следует только тогда, когда достигнута достаточно правильная техника бега на повороте большого радиуса.

При беге с входом в поворот необходимо учить детей начинать наклон тела к центру поворота, опережая возникновение центробежной силы. Упражнения повторяются в зависимости от подготовленности обучающихся (3—8 раз).

.

Методическая последовательность обучения технике финиширования

1. Стоя в шаге, левую (правую) ногу поставить вперед, руки опущены вниз. Выполнить шаг вперед с быстрым наклоном туловища вперед и отведением рук назад.
2. Наклон вперед с отведением рук назад при ходьбе.
3. Наклон вперед на ленточку с отведением рук назад и при медленном и быстром беге.
4. Наклон вперед на ленточку с поворотом плеч в медленном и быстром беге индивидуально и в группах.
5. Бросок на ленточку грудью вперед небольшими группами по 3–4 человека с ускоряющегося бега.

Каждый бегущий должен бежать на одном уровне с остальными (не обгоняя их), а за 6–8 м до финишной ленточки по сигналу учителя ускорить бег, чтобы постараться коснуться ленточки первым.

**Требования к результатам работы:** выполнить упражнения, уделяя внимание точности, правильности выполнения упражнений, соблюдать технику безопасности.

**Форма контроля** - оценка техники выполнения двигательных действий.

**Список рекомендуемой литературы:**

1. Васильков А.А. Теория и методика спорта «Феникс», 2008г.-279с.
2. Васильков А.А. Теория и методика физического воспитания «Феникс», 2008г.-381с.
3. Кислицин Ю.Л., Решетников Н.В., Палтиевич Р.Л., Погодаев Г.И. Физическая культура – Академия, 2009г.-176с.

**Интернет-ресурсы:**

[http://www.msualthletics.ru/books/special\\_exercises/special.html](http://www.msualthletics.ru/books/special_exercises/special.html)

## **Раздел 1. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности**

### **Тема 1.2. Легкая атлетика**

#### **Самостоятельная работа №7**

Бег по прямой и виражу.

**Объем времени** - 6 ч.

**Цель:** научить основам техники бега по прямой и виражу.

**После выполнения задания студенты должны**

**знать:**

-технику бега по прямой и виражу;

**уметь:**

-бегать по прямой и виражу

-стартовать из различных исходных положений.

**Содержание заданий:**

1. Выполните последовательно упражнения

*Бег из различных положений высокого старта, 15 - 20 м.*

а) И. П. — стать лицом к финишу, ноги вместе, руки свободно вдоль туловища. Выполнение — падая вперед, начать бег.

б) И. П. — то же. Толчковая нога впереди, маховая сзади. Выполнение то же.

*бег по дистанции*

**МЕТОДИКА**

1. Пробегание с различной скоростью отрезков 40 — 80 м.

2. Специальные упражнения для овладения техникой:

а) бег у гимнастической стенки;

б) работа рук на месте;

в) бег с высоким подниманием бедра;

г) семенящий бег;

д) бег с захлестыванием голени.

3. Бег с ускорением и нарастанием ритма

4. Бег со скоростью 80 % от максимальной на отрезках 40— 60 м.

5. Бег в полную силу 40 — 60 м.

**Основные ошибки:**

1) Голова запрокинута назад;

2) Непрямолинейный бег, верхняя часть тела раскачивается, руки движутся поперек тела;

3) Верхняя часть туловища чрезмерно наклонена вперед;

4) Постановка ноги с пятки;

5) Ноги ставят на грунт непрямолинейно, широкий сед;

6) Носки развернуты наружу;

7) Стопа становится или сзади, или на уровне коленного сустава;

8) Нет активного загребания стопой;

9) Подняты плечи, закрепощаются руки;

10) Толчок направлен вверх, а не вперед.

*Бег по виражу*

**ТЕХНИКА**

Техника бега по виражу отличается от бега по прямой дистанции следующими особенностями:

- при беге по виражу для преодоления действия центробежной силы необходимо наклонить туловище влево, стопы ставить с небольшим поворотом влево;

- правая рука движется больше внутрь, левая — наружу;

- выход из поворота на прямую сопровождается плавным уменьшением наклона.

**МЕТОДИКА**

1) Имитация движения рук на месте (активное, более широкое движение правой вовнутрь);

2) Бег змейкой, бег по кругу радиусом 10 –20 м.

3) Бег с ускорением по виражу с ускорением на отрезках 60 — 70 м. Повторить ускорение с различной скоростью при входе и выходе из виража;

4) Бег с ускорением по виражу по большой и малой дуге (1й и 8й дорожке).

**Требования к результатам работы:** выполнить упражнения, уделяя внимание точности, правильности выполнения упражнений, соблюдать технику безопасности.

**Форма контроля** - оценка техники выполнения двигательных действий.

**Список рекомендуемой литературы:**

1. Васильков А.А. Теория и методика спорта «Феникс», 2008г.-279с.

2. Васильков А.А. Теория и методика физического воспитания «Феникс», 2008г.-381с.

3. Кислицин Ю.Л., Решетников Н.В., Палтиевич Р.Л., Погодаев Г.И. Физическая культура – Академия, 2009г.-176с.

**Интернет-ресурсы:**

[http://www.msathletics.ru/books/special\\_exercises/special.html](http://www.msathletics.ru/books/special_exercises/special.html)

## **Раздел 1. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности**

### **Тема 1.2. Легкая атлетика**

#### **Самостоятельная работа №8**

#### **Овладение техникой эстафетного бега**

**Объем времени** - 4 ч.

**Цель:** научить основам техники эстафетного бега.

**После выполнения задания студенты должны знать:**

- технику эстафетного бега;
- виды стартов.

**уметь:**

- передавать эстафетную палочку.

#### **Содержание заданий**

1. Ознакомьтесь с теоретическим материалом
2. Примените теоретический материал на практике: бег с передачей эстафетной палочки

#### **Техника эстафетного бега**

В легкой атлетике различают следующие виды эстафетного бега:

- эстафетный бег, проводимый на стадионе. Сюда относятся: 4x100 м, 4x400 м – это классические виды;
- эстафеты на любые дистанции и с любым количеством этапов, а также «шведские» эстафеты, например: 800 + 400 + 200 + 100 м (или в обратном порядке);
- эстафеты, проводимые вне стадиона, например, на улицах городов. Они отличаются разной длиной и количеством этапов, участниками (могут бежать только мужчины, или смешанные, где бегут и мужчины, и женщины).

Важнейшими факторами результативности эстафетной команды являются:

- показатели индивидуальных результатов спортсменов на соответствующих дистанциях;
- надежность передачи эстафетной палочки;
- согласованность действий партнеров команды;
- целостность единого коллектива.

В соответствии с правилами соревнований в эстафетном беге палочку нужно передавать в коридоре длиной 20 м. В эстафете 4x100 м бегунам II, III и IV этапов дается дополнительный разбег от начала коридора в пределах 10 м, что позволяет набрать более высокую скорость к месту передачи эстафетной палочки.

С учетом зон разбега и передачи палочки спортсмены пробегают на I этапе 110 м, на II – 130 м, на III – 130 м, на IV – 120 м. Поэтому при расстановке участников команды по этапам необходимо учитывать их индивидуальные особенности.

В эстафетном беге 4x400 м и во всех остальных эстафетах дополнительного разбега не дает-

ся, и участники должны стартовать, находясь в 20-метровом коридоре. Скорость бега в этих эстафетах ниже, и поэтому не дается дополнительного разбега.

Эстафетный бег может осуществляться: 1) без перекладывания эстафетной палочки; 2) с перекладыванием эстафетной палочки. Обычно первый способ используется в коротких эстафетах, где передача происходит на высоких скоростях, второй способ используется во всех остальных эстафетах.

Для обеспечения эффективной передачи бегунам важно иметь *чувство пространства*, чтобы при приеме эстафетной палочки точно и своевременно начать стартовый разбег (в момент пересечения передающим бегуном контрольной отметки), а также *чувство скорости*, чтобы при передаче эстафеты поддерживать максимально доступную скорость в зоне передачи, а при приеме стабильно и максимально быстро наращивать скорость бега к 15-метровой отметке зоны передачи.

Критерием эффективности техники передачи эстафетной палочки является время ее нахождения в коридоре. Для спринтеров высокого класса этот показатель составляет в среднем 1,80–1,90 с у мужчин и 2,05–2,15 с у женщин. Наибольшую скорость бега спортсмены достигают на 15–16-м метре зоны передачи. При нерациональной технике передачи эстафетной палочки потери времени на этапе составляют в среднем 0,1–0,3 с.

Рассмотрим технику эстафетного бега 4 × 100 м. На I этапе бегун стартует с низкого старта в вираж, как при старте на 200 м. Эстафетная палочка держится тремя пальцами правой руки, а указательный и большой пальцы выпрямлены и упираются в дорожку у стартовой линии (рис. 34).



Рис. 1. Держание эстафетной палочки при низком старте

Для того, чтобы бегун I этапа бежал у бровки дорожки, он должен всегда держать палочку в правой руке, а передавать в левую руку своему партнеру. Бег по дистанции осуществляется с максимальной скоростью. Сложность заключается в передаче эстафетной палочки в ограниченной зоне на высокой скорости.

Существуют два способа передачи эстафетной палочки: снизу–вверх и сверху–вниз. При первом способе бегун, принимающий эстафетную палочку, отводит руку (противоположную руке передающего бегуна) назад чуть в сторону, большой палец отводится в сторону плоскости ладони, четыре пальца сомкнуты, ладонь смотрит прямо назад. Передающий бегун вкладывает эстафетную палочку движением снизу–вверх между большим пальцем и ладонью. Почувствовав прикосновение эстафетной палочки, принимающий бегун захватывает ее, сжимая кисть.

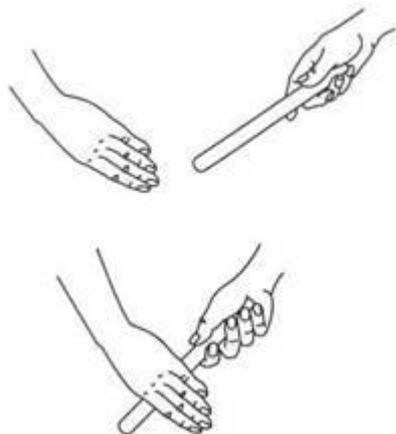


Рис. 2. Передача эстафетной палочки снизу

При втором способе рука отводится также назад чуть в сторону, но плоскость ладони смотрит вверх. Передающий бегун вкладывает эстафетную палочку движением сверху–вниз, опуская ее на ладонь. При соприкосновении палочки с ладонью принимающий бегун захватывает ее, сжимая кисть.

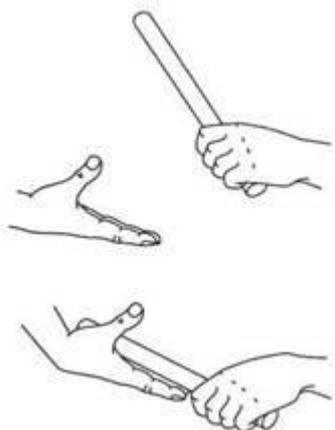


Рис. 3. Передача эстафетной палочки сверху

Когда бегун, передающий эстафету, достигает контрольной отметки, принимающий бегун начинает стартовый разгон. Вбегая в зону передачи эстафеты, оба бегуна сближаются, первый догоняет второго, передающий бегун за 2 беговых шага должен дать краткую команду голосом для того, чтобы принимающий бегун выпрямил и отвел руку назад для передачи эстафеты. После выполнения передачи бегун, принявший эстафету, выполняет быстрый бег по своему этапу, а бегун, передавший эстафету, постепенно замедляя бег, останавливается, но не выходит за боковые границы своей дорожки. Только после пробегания зоны передачи другими командами он покидает дорожку.

Бегун II этапа несет эстафетную палочку в левой руке и будет осуществлять передачу бегуну III этапа в правую руку. На III этапе бегун бежит по виражу, как можно ближе к бровке, и передает эстафету на IV этапе с правой руки в левую руку. Передача эстафетной палочки осуществляется вышеописанными способами.

В зоне передачи бегуны должны бежать, не мешая друг другу, т.е. по краям беговой дорожки в зависимости от руки, осуществляющей передачу.

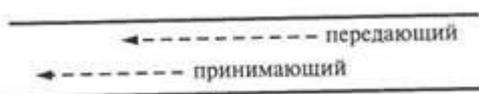


Рис. 4. Бег в зоне передачи эстафеты

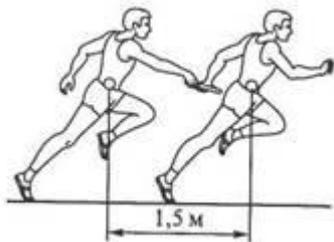
При рациональной технике передачи эстафеты бегун, принимающий палочку, должен осуществлять бег и прием эстафеты не оглядываясь назад, сохраняя высокую скорость. Обычно бегун, принимающий эстафету, стартует или с высокого старта, или с низкого старта с опорой на одну руку. При высоком старте бегун поворачивает голову немного назад, чтобы видеть контрольную отметку и подбегающего к ней бегуна. При старте с опорой на одну руку бегун смотрит назад через плечо неопорной руки, или, опустив голову, смотрит назад под неопорной рукой.



Очень важный элемент техники в момент передачи – бег в одном ритме, т.е. бежать надо в ногу. Также важно найти оптимальную «фору» для начала бега, т.е. начинать бег при такой длине «форы», когда совпадение скоростей передающего и принимающего происходит на середине зоны передачи.

В других видах эстафет, но со скоростью передачи эстафетной палочки меньшей, чем максимальная, применяют такие же способы передачи, но бегун, принявший эстафетную палочку, может переложить ее в удобную для себя руку при беге на дистанции. Чем меньше скорость осуществляемой передачи, тем хуже подготовка спортсмена. Основная задача при передаче эстафетной палочки – как можно быстрее передать ее, не потеряв время на самой передаче.

Расстояние между бегунами в момент передачи равняется сумме длин отведенной назад руки бегуна, принимающего эстафету, и выпрямленной вперед руки бегуна, передающего эстафету. Это расстояние может несколько увеличиться за счет наклона вперед при передаче передающего бегуна. Такое расстояние может быть выдержано только при рациональной технике передачи эстафеты на соответствующей скорости бега. Если расстояние сокращается, то возможен обгон принимающего бегуна передающим, и наоборот, при увеличении расстояния между бегунами передача может не состояться или будет выполнена вне коридора.



**Требования к результатам работы:** выполнить упражнения, уделяя внимание точности, правильности выполнения упражнений, соблюдать технику безопасности.

**Форма контроля и критерии оценки** – оценивается техника владения двигательными умениями и навыками.

**Список рекомендуемой литературы:**

1. Васильков А.А. Теория и методика спорта «Феникс», 2008г.-279с.
2. Васильков А.А. Теория и методика физического воспитания «Феникс», 2008г.-381с.
3. Кислицин Ю.Л., Решетников Н.В., Палтиевич Р.Л., Погодаев Г.И. Физическая культура – Академия, 2009г.-176с.

**Интернет-ресурсы:**

[http://www.msathletics.ru/books/special\\_exercises/special.html](http://www.msathletics.ru/books/special_exercises/special.html)

## **Раздел 1. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности**

### **Тема 1.2. Легкая атлетика**

#### **Самостоятельная работа №9**

#### **Овладение техникой прыжка в длину**

**Объем времени:** 6 ч.

**Цель:** научить технике прыжка в длину.

**После выполнения задания студенты должны знать:**

- технику прыжка в длину, согнув ноги
- основные ошибки, допускаемые при выполнении прыжков

**уметь:**

- правильно выполнять прыжок в длину

**Содержание заданий:**

1. Выполните разминку (круговая тренировка).
2. Изучите теоретический материал.
3. Выполните предложенные упражнения для устранения ошибок при прыжках в длину

**Теоретический материал.**

## ***Разбег***

Цель разбега - это достижение наивысшей скорости без потери контроля за своими движениями и излишнего напряжения.

Длина разбега определяется количеством шагов (беговых и в ходьбе), изменением их длины и темпа, скоростью бега и общей длиной

Точность разбега зависит от многих факторов: и прежде всего от своевременной оценки прыгуном меняющихся внешних условий; от эмоционального состояния и уверенности, четкого начала, стабильного ритма всего разбега и особенно от последних шагов.

Скорость разбега, длина и частота шагов. Развитие скорости в разбеге зависит от увеличения длины и частоты шагов. Прыгун должен распределять свои силы так, чтобы с наибольшей скоростью и готовностью к толчку пробегать последние 2-4 шага.

Прыгуны небольшого роста, спринтерского склада начинают разбег быстро, короткими шагами. Уже к 6-8-му шагу их темп возрастает до максимального. Длинноногие, свободные в движениях спортсмены начинают разбег сравнительно медленно, с быстрым нарастанием длины шагов, с постепенным повышением их темпа.

В первой половине разбега длина и темп шагов у различных прыгунов не одинаковы.

Для общего ритма разбега и нарастания стремительности темпа движений большое значение имеет согласованность в работе рук и ног.

Нога ставится на дорожку с передней части стопы активным движением сверху вниз к себе по отношению к телу, пятка держится невысоко, колено несколько согнуто.

Разгибание начинается после небольшой амортизации в коленном и голеностопном (без опускания на пятку) суставах, когда о. ц. т. тела проходит вертикальную плоскость опоры. Завершается отталкивание энергичным разгибанием во всех суставах, и особенно в голеностопном.

Прыгун выполняет единое энергичное отталкивание от дорожки. Чувство упругости стопы и ее разгибания обеспечивает в заключительный момент отталкивания приложение усилий под острым углом для большего продвижения тела вперед.

Последние 6-8 шагов самые длинные. Но умение развить и поддержать наивысшую скорость перед толчком зависит не только от длины шагов, но и от высокого темпа бега. Нарушение ритма разбега, излишняя подготовка к отталкиванию снижают скорость бега и, как правило, ухудшают результат.

Таким образом, разбег является основной фазой прыжка в длину и определяет его результативность. Эффективность действий прыгунов в разбеге заключается в развитии наибольшей скорости бега на последних 2-4 шагах при сохранении способности к отталкиванию. По своему характеру разбег лучших прыгунов напоминает как бы разбегающийся и взлетающий реактивный самолет.

## ***Отталкивание***

Уверенный разбег с чувством упругости в ногах и контакта с дорожкой на быстром сближении с доской предшествует лучшему отталкиванию.

Большинством прыгунов постановка ноги на отталкивание осуществляется с пятки или со всей стопы с, акцентом на ее внешнем своде.

Последний шаг выполняется быстрее, колено толчковой ноги уже не поднимается так высоко, как и в предыдущих шагах. Характер вынесения и постановки ноги на доску не отличается от бегового движения, только в последнем шаге оно выполняется с меньшей амплитудой, более собрано и быстро.

Техника движений при отталкивании. Угол наклона толчковой ноги и степень ее амортизации в суставах определяют продолжительность и направление развиваемых усилий при отталкивании при одной и той же скорости разбега.

Далекая постановка толчковой ноги (малый угол наклона) при небольшой амортизации вызывает возрастание величины и времени действия усилий, направленных против движения тела вперед. При этом, как правило, прыгун слишком рано начинает разгибание (момент, когда тело находится еще заметно сзади точки опоры). Он создает большой угол вылета, большую высоту полета, но со значительными потерями поступательного движения.

Слишком близкая постановка (большой угол наклона), равно как и глубокая амортизация

(более 10° в тазобедренном и 40° в коленном суставах), приводит к позднему разгибанию, снижает время действия, усилий, что значительно сокращает длину полетов из-за их недостаточной высоты.

Задача тренера и спортсмена найти оптимальный вариант постановки ноги и степень ее амортизации для создания необходимой высоты полетов с наименьшими потерями продвижения вперед.

Маховые движения руками и ногой снижают действие сил, направленных против движения тела. Активное перемещение ноги и рук вперед во время отталкивания вызывает увеличение давления на дорожку назад, а следовательно, и увеличение продвижения тела вперед.

Для сообщения скорости движения всему телу необходима концентрация напряжения всех групп мышц. Это создает упругую систему всего тела, связь частей тела и их относительную неподвижность при отталкивании. Большое значение приобретает работа мышц тазобедренных суставов и позвоночника.

Эффективность техники отталкивания лучших прыгунов заключается в умении создавать большее давление на дорожку при меньшем выставлении ноги, чтобы обеспечить необходимую высоту прыжка и сохранить горизонтальное движение тела.

### ***Сохранение равновесия в полете***

Все движения в полетной фазе прыжка в длину подчинены общей задаче - сохранить или поддержать равновесие и занять исходное положение «группировки» для последующего далекого выбрасывания ног.

Различные движения в полете имеют свои преимущества и недостатки.

Выбор способа движений в полете должен быть обоснован в каждом конкретном случае. Например, для новичков полет «в шаге» поможет скорее овладеть равновесием, выбрасыванием ног и будет способствовать закреплению правильных навыков при отталкивании. Способ полета «прогнувшись» можно рекомендовать прыгунам со слабым толчком. Для этого способа характерно опускание маховой ноги с паузой в средней части полета. При способе «прогнувшись» хорошо растягиваются мышцы передней поверхности туловища, что облегчает выбрасывание ног вперед.

Однако ранняя группировка с «падением» ног при приземлении является типичным недостатком у прыгунов, применяющих этот способ движений в полете.

С повышением скорости разбега и увеличением дальности прыжка способ «прогнувшись» теряет свои преимущества. В этих условиях целесообразно овладевать способом «бег по воздуху».

Способ «ножницы» заключается в продолжении нескольких беговых движений в полете, составляющих в основном 2,5 шага. Этот способ прост в обучении и способствует сохранению естественности при подготовке к отталкиванию.

При продолжении беговых движений в полете подготовка к отталкиванию проходит для прыгуна естественно, без заметного нарушения структуры последних беговых шагов.

### ***Приземление***

Правильное выполнение приземления имеет большое значение для дальности прыжка. Немало прыгунов не достигают своих лучших результатов только из-за плохого приземления.

Во всех способах полета прыжка группировка, подготовка к приземлению начинается не раньше пересечения хорды с траекторией полета, когда ОЦМТ достигает своего начального уровня полета, т. е. той высоты, которая была в момент окончания отталкивания.

Подготовка к приземлению в первую очередь обеспечивается подниманием бедер, высоким подъемом коленей к груди с наибольшим наклоном туловища вперед. Голени при этом свободно опущены вниз, руки находятся в положении вверху-вперед. Это характерное положение непосредственно перед выполнением приземления. Разгибание ног и их удержание от падения вниз происходит перед самым касанием песка. Туловище при этом не должно чрезмерно наклоняться, так как это затруднит активное поднятие ног вверх. Руки, слегка согнутые в локтевом суставе, опускаются сверху вперед и далее вниз и слегка назад. После касания стопой песка начинается сгибание ног в коленных суставах. Это движение смягчает удар и способствует передвижению ОЦМТ вниз-вперед для перехода через опору.

В варианте приземления «сидя» при подготовке к приземлению прыгун слегка наклоняет ту-

ловище вперед, но активнее подпирает ноги вверх.

Выполняя приземление, прыгун подает таз и ноги несколько вперед, разгибаясь в тазобедренных суставах. Выполняя такое приземление, прыгун может коснуться песка ближе к точке пересечения траектории ОЦМТ с грунтом. В другом варианте приземления - «в группировке» - прыгун, поднимая ноги вверх, одновременно наклоняет туловище вперед. Чем больше наклонено тело прыгуна перед приземлением, тем больше отодвигается тазобедренная область назад и тем труднее удерживать ноги в горизонтальном положении. Таким образом, приземляясь в группировке, прыгун не может приблизиться к теоретически возможной точке приземления.

Выходу вперед после приземления во всех случаях способствует очень глубокое приседание (после касания песка) с энергичным движением рук вперед, или приземление на ноги, расставленные на ширине плеч, что позволяет глубже опустить ОЦМТ за счет большего сгибания и поворота туловища направо или налево. Следующий способ выхода - аналогичный первому, но с последующим переходом через опору посредством выведения таза вперед-вниз и падением в сторону.

**Требования к результатам работы:** выполнить упражнения, уделяя внимание точности, правильности выполнения упражнений, соблюдать технику безопасности.

**Форма контроля и критерии оценки** – оценивается техника владения двигательными умениями и навыками.

**Список рекомендуемой литературы:**

1. Догертин, Кеннег Д. Современная легкая атлетика. История, внедрение, техника, тактика и тренировка / М. Физкультура и спорт 1958. -с. 145.
2. Коробова А.В. Школа легкой атлетики. Обучение техники видов легкой атлетики / М. Физкультура и спорт 1968. -С. 159-186.
3. Ломов Вольфганг Бег. Прыжки. Метания / М. Физкультура и спорт 1974. -С 120-123.
4. Озолина Н.Г., Воронина В.И., Приманова Ю.Н. Легкая атлетика / М. Физкультура и спорт 1989. - С 461-469.
5. Попов В.Б., Прыжок в длину с разбега. М.: Физкультура и спорт 1962. - С. 120.
6. Попов В.Б., Прыжок в длину. М.: Физкультура и спорт 1977. -С 96.
7. Хоменкова Н.С. Легкая атлетика. М.: Физкультура и спорт. 1963. -С 342-355.
8. Лёгкая атлетика / М.Е. Кобринский [и др.]; под общ. ред: М.Е. Кобринского, Т.П. Юшкевича, А.Н. Конникова. - Мн.:Тесей, 2005.-336с.
9. Лёгкая атлетика : Учеб. Пособие для студ. высш. пед. учеб. Заведений / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. - 2-е изд., стер.-М.: Издательский центр «Академия», 2005.-464с.

## **Раздел 1. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности**

### **Тема 1.2. Легкая атлетика**

#### **Самостоятельная работа №10**

#### **Овладение техникой прыжка в высоту**

**Объем времени** - 6 ч.

**Цель:** научить технике прыжка в высоту разными способами.

**После выполнения задания студенты должны**

**знать:**

-технику прыжка в высоту различными способами («прогнувшись», перешагивая, «ножницы», перекидной);

-основные ошибки, допускаемые при выполнении прыжков в высоту.

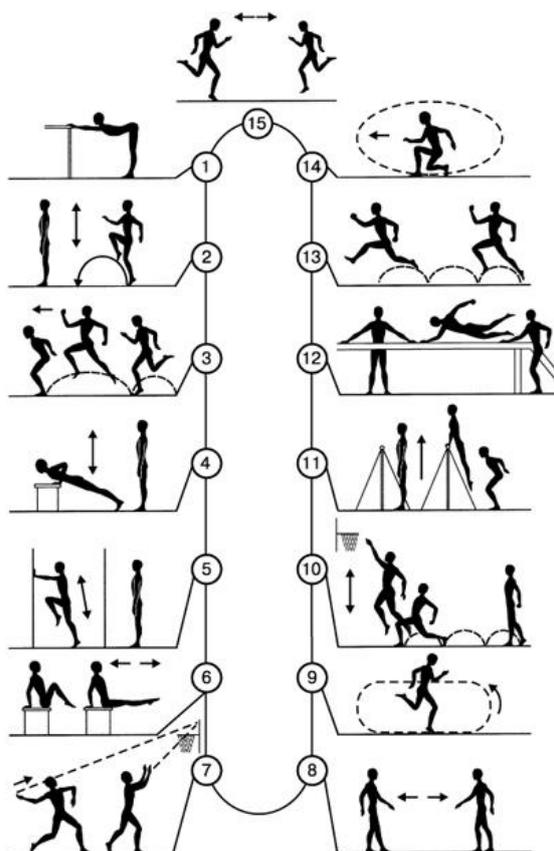
**уметь:**

-правильно выполнять прыжок в высоту различными способами.

**Содержание заданий:**

1. Выполните разминку (круговая тренировка).
2. Изучите основные ошибки прыгуна.
3. Выполните предложенные упражнения для устранения ошибок при прыжках в высоту и упражнения, применяемые для тренировок прыгунов.

### 1. Круговая тренировка



### 2. Основные ошибки прыгуна высоту (с разбега)

1. Туловище сильно наклонено вперед, маховая нога не выносится вперед-вверх.
2. При махе ногой таз уходит назад.
3. Преждевременный наклон к планке.
4. Мах сильно согнутой ногой (перекидной).
5. Голова забрасывается назад – спина прогнута.
6. Верхняя часть туловища «перекручена» – лицо и грудь не обращены к планке.
7. Толчковая нога движется назад-вверх и не отводится наружу.

### 3. Упражнения для устранения ошибок в прыжках в высоту с разбега.

#### Общая рекомендация

1. Активные махи ногой. Следить за вертикальным положением туловища В1 и В2, все упр. В4, упр. 1 и 2
2. При отталкивании туловище необходимо держать вертикально. Акцентировать внимание на выведение таза вперед В4, все упр.
3. Выполнять прыжки строго вверх, стараясь приземлиться на место отталкивания В1 и В2, все упр.
4. Махи ногой, выпрямленной в коленном суставе В2, упр. 1, В4, все упр.
5. Голову наклонять к планке В3, все упр.
6. В полете смотреть на планку. Прыжки с вращением В3, все упр. с вращением вокруг продольной оси
7. Отведение ноги в сторону при простых прыжках, а также в положении стоя В2 и В3, все упр. В форме вращательных прыжков с расставлением ног

8. Выполнять прыжки через планку, установленную на разной высоте. Перекидные прыжки с касанием рукой, одноименной маховой ногой, специально обозначенного места.

## **Специальные упражнения, применяемые на тренировочных занятиях**

### ***В1. Прыжки на возвышение***

При выполнении прыжков в высоту нужно учитывать следующее:

- ◆ Разбег не должен быть слишком быстрым. Делайте при этом три – пять шагов.
  - ◆ Перед отталкиванием не поднимайте ноги слишком высоко, чтобы можно было сделать резкий и энергичный толчок.
  - ◆ Ставьте толчковую ногу на место отталкивания быстро и почти выпрямленной.
  - ◆ Таз выводится вверх-вперед.
  - ◆ Отталкивайтесь близко от возвышения, чтобы действительно взлетать круто и высоко.
1. Прыжки в зонах с касанием резинового жгута. Резиновый жгут натягивается наискось, на такой высоте, чтобы, подпрыгнув, можно было сравнительно легко достать головой бинт на самом низком его конце. Линиями обозначить зоны разбега.
  2. Прыжки с доставанием веток, сучьев деревьев.
  3. Прыжки с доставанием мяча.
  4. Прыжки на толстые стволы деревьев. После небольшого разбега нужно прыгнуть на ствол, чтобы маховая нога коснулась его как можно выше, а толчковая сделала еще шаг вверх. Затем быстро повернуться и спрыгнуть вниз.

### ***В2. Прыжки через высокие препятствия***

Необходимо учитывать следующее:

- ◆ Маховая нога поднимается максимально высоко. Носок ноги взят «на себя».
  - ◆ Над препятствием маховая должна быть вытянута вперед. Толчковая нога подтягивается.
  - ◆ Преодолев препятствие, приземляйтесь на толчковую ногу и продолжайте бег вперед.
1. Прыжки из зоны отталкивания в зону приземления. И та и другая зона находится на расстоянии 80-90 см от препятствия.
  2. «Прыжки в окно». Натянуть две скакалки параллельно одна другой. Перепрыгивать через первую и приземляться перед второй, не задевая ни одной из них. Постепенно делать проем все меньше. Прыжки через несколько препятствий. Расстояние между препятствиями такое, чтобы можно было сделать один или два шага. «Каскадные» прыжки. Выполняется, как упр.
  3. Только препятствия расставлены с последовательно увеличивающейся высотой

### ***В3. Прыжки с удлиненной фазой полета***

Фаза полета удлиняется, когда прыжок совершается с возвышения.

1. Прыжки в высоту с трамплина. Перелетая через препятствие, разводите ноги в стороны и касайтесь руками ступней.
2. Прыжки с приземлением в цель. В качестве цели можно нарисовать круг или положить обруч.
3. Прыжки с места отталкивания, расположенного выше места приземления. Прыгать не сразу вниз, а стараясь подпрыгнуть как можно выше. Рекомендуются прыжки «в окно».
4. Групповые прыжки в круги. Каждый должен попасть в свой круг. Чем ближе друг к другу делать разбег, тем это интересней. Но никто не должен перепутать круги.

### ***В4. Упражнения для маховой ноги***

Маховая нога выполняет важную роль, в большей степени содействует отталкиванию. Маховая нога должна делать быстрый и высокий мах. Такой мах зависит от силы мышц живота и подвижности тазобедренного сустава.

1. Кто выше поднимет маховую ногу. Стать боком к опоре со стороны толчковой ноги, рукой опираясь о стену (опору). Сделать мах ногой, постараться коснуться носком опоры как можно выше. Победит тот, у кого будет наименьшая разница между собственным ростом и

высотой точки, до которой он достал ногой.

2. Толкание мяча маховой ногой. Толкнуть высоко подвешенный мяч.

3. Мах ногой в положении лежа. Лечь спиной на возвышение, чтобы маховая нога могла свисать вниз. Упражнение даст больше эффект, если нога будет преодолевать сопротивление резинового жгута.

4. Метание набивных мячей, мешочка с песком (3-4 кг).

**Требования к результатам работы:** выполненные упражнения.

**Форма контроля** - оценка техники выполнения двигательных действий

**Список рекомендуемой литературы:**

1. Васильков А.А. Теория и методика спорта «Феникс», 2008г.-279с.

2. Васильков А.А. Теория и методика физического воспитания «Феникс», 2008г.-381с.

3. Кислицин Ю.Л., Решетников Н.В., Палтиевич Р.Л., Погодаев Г.И. Физическая культура – Академия, 2009г.-176с.

**Интернет-ресурсы:**

[http://www.msualetics.ru/books/special\\_exercises/special.html](http://www.msualetics.ru/books/special_exercises/special.html)

## **Раздел 1. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности**

### **Тема 1.2. Легкая атлетика**

#### **Самостоятельная работа №11**

#### **Овладение техникой спортивной ходьбы**

**Объем времени** – 6 ч.

**Цель:** научить технике спортивной ходьбы.

**После выполнения задания студенты должны**

**знать:**

-технику спортивной ходьбы;

**уметь:**

-правильно применять технику спортивной ходьбы.

**Содержание заданий:**

1. Изучите теоретический материал по технике спортивной ходьбы.

3.Учитывая методические рекомендации, выполните предложенные упражнения.

#### **Теоретический материал**

Ходьба — естественный способ передвижения человека. Спортивная ходьба отличается от простой ходьбы более высокой скоростью передвижения, ограничением техники передвижения правилами соревнований и другими техническими моментами.

Техника спортивной ходьбы имеет циклический характер, т. е. определенный цикл повторяется многократно на протяжении всей дистанции и, в отличие от других циклических видов легкой атлетики, жестко ограничен правилами соревнований. Эти ограничения существенно повлияли на становление техники спортивной ходьбы. Во-первых, в спортивной ходьбе не должно быть фазы полета, т. е. всегда должен быть контакт с опорой. Во-вторых, исходя из первого ограничения, опорная нога в момент вертикали должна быть выпрямлена в коленном суставе (несколько лет назад сделали добавление к этому ограничению — опорная нога должна быть выпрямлена в коленном суставе с момента постановки ноги на опору). Отличие спортивной ходьбы от естественной (бытовой) по внешним данным заключается в том, что в естественной ходьбе пешеход может сгибать ногу в коленном суставе, амортизируя постановку ноги, а в спортивной ходьбе спортсмен передвигается на прямых ногах.

Основу техники спортивной ходьбы составляет один цикл действия, который состоит из двойного шага, шага левой ноги и шага правой ноги. Цикл содержит: а) два периода одиночной опоры; б) два периода двойной опоры; в) два периода переноса маховой ноги.

Схематично можно представить цикл спортивной ходьбы в виде колеса с шестью спицами. Две двойные спицы разделяют колесо пополам — период двойной опоры, две одиночные спицы разделяют эти половинки на четвертинки круга — период одиночной опоры. Период одиночной опоры одной ноги совпадает с периодом переноса другой ноги. Период двойной опоры очень кратковременен, порой его можно и не увидеть. Период одиночной опоры более длителен и делится на две фазы:

- 1) фаза жесткой передней опоры;
- 2) фаза отталкивания.

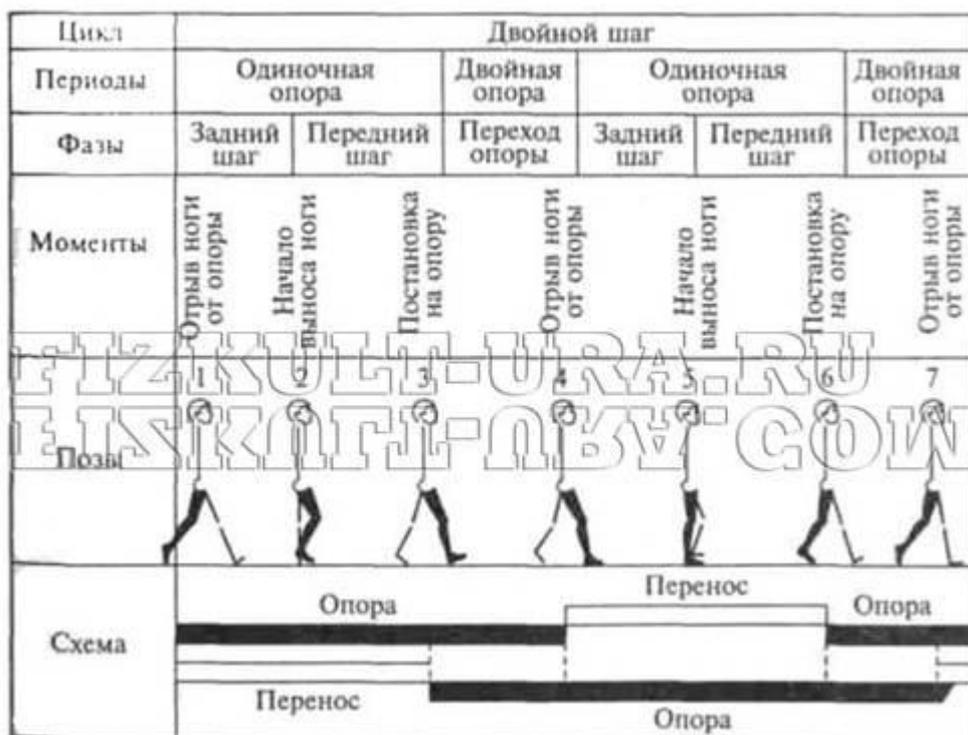
Период переноса тоже имеет две фазы:

- 1) фаза заднего шага;
- 2) фаза переднего шага. Эти фазы присутствуют как в периоде переноса или опоры для левой ноги, так и для правой ноги.

Фазы разделяются моментами, т.е. такими мгновенными положениями, после которых происходят изменения движений. Если моменты являются границами изменения движений в одном или нескольких звеньях, то позы в данных моментах — это описание положений звеньев тела относительно ОЦМ (общий центр массы) или друг друга, т.е. позы дают визуальную картину смены движений.

Фаза передней жесткой опоры правой ноги начинается с момента постановки ее на опору. Нога, выпрямленная в коленном суставе, ставится с пятки. Эта фаза продолжается до момента вертикали, когда ОЦМ находится над точкой (над стопой правой ноги) опоры.

С момента вертикали до момента отрыва правой ноги от грунта длится фаза отталкивания. Период одиночной опоры правой ноги заканчивается и начинается период переноса правой ноги, который имеет две фазы: 1) фаза заднего шага, которая начинается с момента отрыва ноги от опоры до момента вертикали (момент вертикали в переносе ноги определяется по положению бедра — продольная ось бедра должна быть перпендикулярна площади поверхности опоры, т.е. горизонтали); 2) фаза переднего шага — с момента вертикали до момента постановки ноги на опору.



Периоды, фазы, моменты в спортивной ходьбе

Потом следует кратковременный период двойной опоры. Когда идет период одиночной опоры правой ноги, левая нога находится в периоде переноса. То же самое повторяется с левой ногой. Цикл закончился, начинается новый цикл, и так все повторяется.

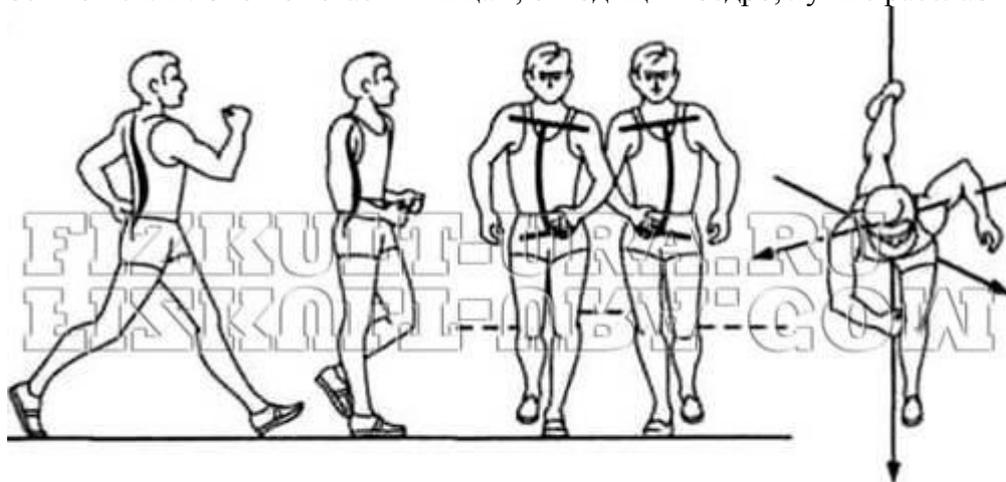
Период двойной опоры очень кратковременен, но он имеет большое значение в технике

спортивной ходьбы. По нему определяется соответствие техники правилам соревнований. Если период двойной опоры отсутствует, значит, спортсмен не идет, а бежит, за что его дисквалифицируют.

Порой даже очень опытный судья по стилю спортивной ходьбы не может точно определить наличие или отсутствие периода двойной опоры. Некоторые биомеханические исследования, проведенные с помощью точных приборов, показали, что продолжительность периода двойной опоры находится в пределах тысячных долей секунды у высококвалифицированных спортсменов. Этот факт является проблемой для судейства соревнований по спортивной ходьбе, ведь человеческий глаз не способен ни определить, ни выделить такие мгновения, поэтому наличие или отсутствие полетной части в ходьбе определяется добросовестностью, честностью и опытом судейской бригады. К проблеме, связанной с наличием или отсутствием периода двойной опоры, мы вернемся позже.

Частота шагов у высококвалифицированных ходоков колеблется от 190 до 230 шагов в минуту. Длина шага колеблется от 95 до 130 см и зависит от длины ног ходока и развиваемых мышечных усилий.

Движения рук и ног, поперечных осей плеч и таза — перекрестны, т. е. левая рука движется вперед, когда вперед движется правая нога, и наоборот. Позвоночник и таз совершают сложные встречные движения. В конце фазы отталкивания наклон передней поверхности таза несколько увеличивается, а к моменту вертикали, в период переноса этой ноги, — уменьшается. Такие колебания таза в переднезаднем направлении помогают эффективнее отвести назад бедро ноги, отталкивающейся от опоры. Так же изменяется наклон поперечной оси таза: во время переноса она опускается в сторону маховой (переносимой) ноги, а во время двойной опоры опять выравнивается. Такое опускание таза в сторону маховой ноги связано с движением маятника, т. е. нога, как маятник, стремится от оси вращения под действием центробежной силы. Это помогает мышцам, отводящим бедро, лучше расслабиться.



Движение таза при ходьбе

Позвоночник также изгибается в сторону маховой ноги в период ее переноса. В целом туловище совершает ряд сложных, почти одновременных движений в каждом шаге: незначительно сгибается и разгибается, происходят боковые наклоны и скручивание туловища.

Перекрестные движения рук и ног, плеч и таза, а также другие движения туловища помогают сохранить равновесие тела, нейтрализуют полный боковой разворот тела (в отличие от того, когда ходок идет иноходью, т.е. движения не перекрестные), создают оптимальные условия для постановки ног, эффективное отталкивание и рациональный перенос маховой ноги.

Движения рук в спортивной ходьбе помогают увеличивать частоту шагов, поэтому мышцы верхнеплечевого пояса усиленно работают. Особенно на это надо обращать внимание к концу дистанции при наступлении утомления. Движения рук осуществляются следующим образом: руки согнуты в локтевых суставах под углом  $90^\circ$  к направлению движения ходока; пальцы рук полусжатые; мышцы плеч расслаблены.

Источником движущих сил при ходьбе служит работа мышц во время взаимодействия их на опору через звенья тела. Выполняя отталкивание и перенос ног в оптимальном сочетании, все тело получает ускорение в направлении от места опоры. Силы реакции опоры во время отталкивания придают скорость движению тела, а перенос маховой ноги, вследствие инерционных сил, придает ускорение телу ходока. Одновременное движение маховой ногой вперед и отталкивание толчковой ногой в целом составляют отталкивание от опоры.

Все движения звеньев тела осуществляются с ускорением, вследствие чего возникают инерционные силы отдельных звеньев, одни из которых участвуют в придании скорости всего тела, другие нейтрализуют отрицательные инерционные силы (движения РУК).

Движения всех звеньев тела (их центров масс) происходят по криволинейной траектории, а перемещение тела и его ускорение осуществляются в линейном направлении, т.е. не существует какой-либо реальной движущей силы, создающей движение по линейной траектории. Суть всех перемещений в ходьбе — это сумма равнодействующих сил, направленных по криволинейной траектории, и сил, направленных под углом к перемещению тела и опоры.

Движущие инерционные и мышечные силы воздействуют через стопу (стопы) на опору. Исходя из третьего закона механики возникают противодействующие им силы — силы реакции опоры, без которых изменение движения ОЦМ невозможно.

Под силой отталкивания необходимо понимать воздействие опоры на тело спортсмена, которое возникает в результате действия сил давления на опору. Отталкивание — это не результат чистой работы мышц, а результат взаимодействия мышечных усилий и инерционных сил на опору. Чем опора жестче, тем величина отталкивания (силы реакции опоры) больше. Например, возьмем две опоры: беговая дорожка и грунтовое покрытие. Беговая дорожка жестче, чем грунтовое покрытие, следовательно, силы реакции опоры на беговой дорожке будут больше.

Таким образом, под силой отталкивания надо понимать силу реакции опоры, возникающую под воздействием мышечных усилий и инерционных сил на опору. Величина силы отталкивания зависит от:

- качества опоры;
- величины мышечных усилий;
- величины инерционных сил;
- направления действия мышечных усилий и сил;
- отношения активной массы тела к пассивной (активная масса тела — масса мышц, участвующих в создании мышечных усилий для отталкивания; пассивная масса тела — вся остальная масса тела спортсмена).

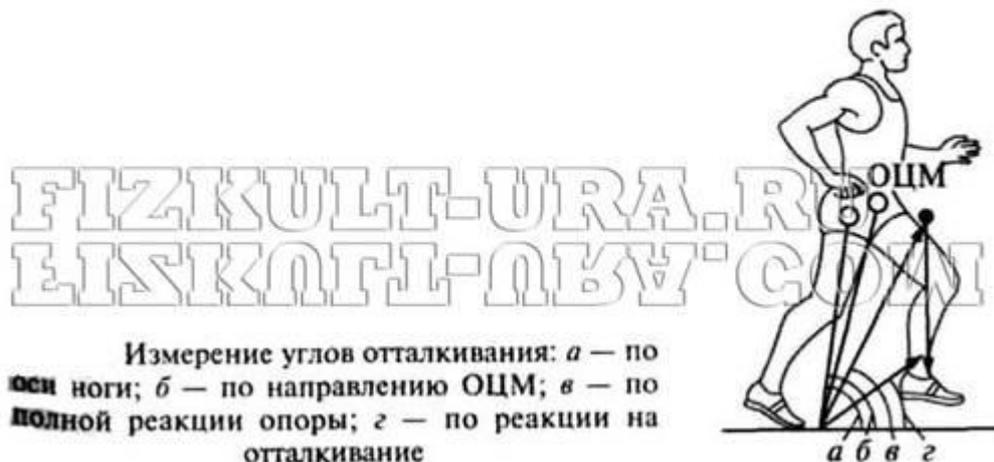
В спортивной ходьбе важна не максимальная величина силы отталкивания, а оптимальная, рассчитанная на длительное время работы. Спортсмен воздействует на опору под углом к ней, сила отталкивания воздействует на ОЦМ под углом к вектору горизонтальной скорости. Чем ближе вектор силы отталкивания к вектору горизонтальной скорости, тем будет выше скорость передвижения. Угол, образованный вектором силы отталкивания и вектором горизонтальной скорости, называется углом отталкивания. Чем меньше угол отталкивания, тем эффективнее действует сила отталкивания и тем будет больше горизонтальная скорость.

На практике угол отталкивания определяется по продольной оси толчковой ноги в момент ее отрыва от опоры и горизонтом. Величина угла при таком определении будет не точной, а приблизительной. Более точное определение угла отталкивания получают, применяя сложные технические устройства.

При одноопорном положении, когда спортсмен стоит, действует только сила тяжести перпендикулярно вниз, которая уравнивается силой реакции опоры, направленной диаметрально противоположно силе тяжести. При двухопорном положении сила тяжести распределяется на две опоры (б), при этом возникает сила давления на опору, действующая под углом, а сила тяжести распределяется на две точки опоры, и их величины будут зависеть от удаленности точек опоры от проекции ОЦМ. В противодействие силе давления на опору и силе тяжести возникает сила реакции опоры, которая действует диаметрально противоположно им. В покое суммарные силы передней и задней опоры равны. Чтобы вывести тело из равновесия и придать ему какую-либо скорость, необходимо нарушить это равновесие. Это

можно сделать за счет увеличения силы давления на заднюю опору, тем самым увеличивая силу реакции задней опоры. Увеличение силы давления на опору делается за счет действия мышечной силы.

Другой фактор нарушения равновесия сил — это изменение угла действия силы давления на заднюю опору. Это делается за счет переноса проекции ОЦМ ближе к передней опоре, тем самым угол действия силы давления задней опоры становится более острым, а угол действия силы давления передней опоры более тупым. Таким образом, мы приближаем действие сил реакции задней опоры к вектору горизонтальной скорости. Так возникает стартовая сила, позволяющая вывести тело из состояния покоя. При ходьбе подключается еще и инерционная сила маховых движений во время переноса ноги. Стартовая сила в момент выхода тела из состояния покоя (в момент старта) больше, чем сила отталкивания во время движения, так как тело спортсмена уже имеет скорость и ему необходимо затрачивать усилия либо на поддержание, либо на увеличение скорости.



Немаловажное значение в спортивной ходьбе имеет угол постановки ноги на опору, а также силы, возникающие при этом. Угол постановки маховой ноги определяется в момент касания ноги опоры и образован продольной осью ноги и линией горизонта. Это приблизительная величина, более точно угол определяется вектором скорости силы реакции опоры и линии опоры. В момент постановки ноги начинает действовать сила давления на опору и, как следствие, возникает противодействующая ей сила реакции опоры, их направления диаметрально противоположны. Эти силы являются отрицательными, так как противодействуют движению ходока и снижают скорость передвижения. Для эффективной ходьбы их необходимо устранить или по возможности снизить их отрицательное воздействие. Сила тяжести, возникающая при этом, не влияет на изменение скорости. Компенсировать действие отрицательных сил можно тремя путями: 1) приближение угла постановки ноги к  $90^\circ$ , т. е. нога должна стоять как можно ближе к проекции ОЦМ, но при этом снижается длина шага; 2) амортизация постановки ноги, но по правилам соревнований нога должна ставиться на опору выпрямленной в коленном суставе, значит, амортизация исключается; 3) быстрое сведение бедер после снятия ноги с опоры после фазы отталкивания, что увеличивает силу инерции маховой ноги, которая компенсирует воздействие тормозящих сил.

Движение ОЦМ в спортивной ходьбе происходит не по прямолинейной траектории, а выполняет более сложную криволинейную траекторию. Движение ОЦМ вверх — вниз дополняется движениями вправо — влево. С момента постановки ноги на опору ОЦМ движется вверх и несколько в сторону опорной ноги до момента вертикали, после момента вертикали ОЦМ движется вниз, приближаясь к линии направления движения, до момента постановки ноги на опору. Затем все повторяется с другой ногой.

Чем меньше величина вертикальных колебаний, тем эффективнее техника спортивной ходьбы. Минимальную величину вертикального колебания можно определить опытным путем. Эта величина равна разности высоты ОЦМ в одноопорном положении и двухопорном (длинном шаге). Таким образом, мы определили факторы, влияющие на скорость передвижения в спортивной ходьбе.

К положительным факторам относятся:

- качество опоры;
- величина сил отталкивания;
- угол отталкивания;
- время отталкивания;
- время переноса маховой ноги.

К отрицательным факторам следует отнести:

- угол постановки ноги;
- тормозящие силы реакции опоры при постановке ноги.

**Требования к результатам работы:** выполнить упражнения, уделяя внимание точности, правильности выполнения упражнений, соблюдать технику безопасности.

**Форма контроля** - оценка техники выполнения двигательных действий.

**Список рекомендуемой литературы:**

1. Васильков А.А. Теория и методика спорта «Феникс», 2008г.-279с.
2. Васильков А.А. Теория и методика физического воспитания «Феникс», 2008г.-381с.
3. Кислицин Ю.Л., Решетников Н.В., Палтиевич Р.Л., Погодаев Г.И. Физическая культура – Академия, 2009г.-176с.

**Интернет-ресурсы:**

[http://www.msualetics.ru/books/special\\_exercises/special.html](http://www.msualetics.ru/books/special_exercises/special.html)

## Раздел 1. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности

### Тема 1.2. Легкая атлетика

#### Самостоятельная работа №12

#### Тест на определение уровня физической подготовленности студентов

**Объём времени** – 6 ч.

**Цель:** сформировать умения выполнять нормативы и проверять уровень физической подготовленности.

**После выполнения задания студенты должны**

**знать:** критерии уровня подготовленности;

**уметь:** определять уровень своей подготовленности и подготовленности товарищей.

**Содержание заданий:**

- 1.Познакомиться с содержанием норматива.
- 2.Самостоятельно выполнить нормативы. Записать результат в дневник самоконтроля.
- 3.Проверить уровень подготовленности 2 своих товарищей. Результат записать в дневник самоконтроля.
- 4.Сделать сравнительный анализ результатов и вывод об уровне подготовленности всех участников тестирования.

**Требования к результатам работы:** выполнить упражнения, уделяя внимание точности, правильности выполнения упражнений, соблюдать технику безопасности.

**Критерии оценки:** смотри в таблице УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ.

#### УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ

№№ пп	Контрольные упражнения	ОЦЕНКА					
		1 курс					
		Девушки			Юноши		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1	Бег 100 м (сек)	17,8	17,0	16,5	15,5	14,9	14,5
2	Бег 500 м (мин.сек)	2.30	2.20	2.10			

3	Бег 1000 м (мин.сек)				4.30	4.15	4.00
4	Подтягивание на высокой перекладине				8	9	11
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	10	12	15			
6	Подъем и опускание туловища из И.П. лежа на спине, ноги закреплены, руки за головой (в мин. раз)	20	25	30			
7	Прыжки со скакалкой (в мин. раз)	100	115	120	80	95	110
	5км (мин.сек)				31.00	29.00	27.00

#### **Список рекомендуемой литературы:**

1. Васильков А.А. Теория и методика спорта «Феникс», 2008г.-279с.
2. Васильков А.А. Теория и методика физического воспитания «Феникс», 2008г.-381с.
3. Кислицин Ю.Л., Решетников Н.В., Палтиевич Р.Л., Погодаев Г.И. Физическая культура – Академия, 2009г.-176с.

### **Раздел 1. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности**

#### **Тема 1.2. Легкая атлетика**

#### **Самостоятельная работа №13**

#### **Контрольные упражнения для определения уровня развития силы**

**Объём времени – 6 ч**

**Цель:** научить проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.

**После выполнения задания студенты должны**

**знать:**

- понятия «силовых видов спорта»,
- особенности упражнений, используемых в скоростно-силовой выносливости,
- критерии уровня подготовленности студентов.

**уметь:**

- выполнять подобранные комплексы упражнений по лёгкой атлетике

#### **Контрольные упражнения для определения уровня развития силовых способностей**

#### **Оценка силы мышц рук и плечевого пояса**

1. Броски 2-3 килограммового мяча одной и двумя руками с места и разбега, сидя и в прыжке (м).
2. Броски л/а ядра обеими руками назад на голову (м).
3. Подтягивание на перекладине в течение 20 с (кол-во раз).
4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа или на концах параллельных брусьев в течение 20 с (кол-во раз).
5. Вырывание штанги весом 30 кг (для мужчин) и 20 кг (для женщин) в течение 30 с (кол-во раз).

#### **Оцени силу мышц ног**

1. В висе поднимание ног вперед в течение 20 с (кол-во раз).
2. Поднимание туловища до прямого седа из положения лежа на спине в течение 20 с (кол-во раз).
3. То же, что в № 2, но сидя на скамейке и ноги держит партнер.

4. Поднимание туловища из положения лежа на бедрах на гимнастической скамейке лицом вниз в течение 20 с (кол-во раз).

5. Наклоны вперед и выпрямление со штангой на плечах (кол-во раз за 30 сек.). Вес штанги — 30 кг для мужчин и 20 кг для женщин.

Увеличив время выполнения всех упражнений до 1 мин, можно оценить силовую выносливость мышечных групп брюшного пресса и спины.

**Требования к результатам работы:** выполнить упражнения, уделяя внимание точности, правильности выполнения упражнений, соблюдать технику безопасности.

**Форма контроля** – самоконтроль.

**Критерии оценки:**

5(отлично) -20 раз

4(хорошо) -15раз

3(удовлетворительно) -10 раз

**Список рекомендуемой литературы:**

1. Волков В.Ю. Физическая культура: Печатная версия электронного учебника/ В.Ю.Волков, Л.М.Волкова: 2-ое изд. испр. и доп. – СПб.: Изд-во Политехн. Ун-та. 2009.

2. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / В.И.Ильинич – М.:АО "Аспект Пресс", 1995г.

3. Лутченко Н.Г.Самостоятельные занятия физическими упражнениями: Учебно-методическое пособие / Н.Г.Лутченко, В.А.Щеголев, В.Ю.Волков, и др.: – СПб.: СПбГТУ, 1999.

4. Родиченко В.С. и др. Олимпийский учебник студента: Пособие для формирования системы олимпийского образования в нефизкультурных высших учебных заведениях / В.С.Родиченко – 5-е изд., перераб. и доп. – М.: Советский спорт, 2009

**Интернет-ресурсы:**

1. [www.lib.sportedu.ru](http://www.lib.sportedu.ru)

2. [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)

3. <http://www.infosport.ru/minsport/>

## **Раздел 1. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности**

### **Тема 1.2. Легкая атлетика**

#### **Самостоятельная работа №14**

##### **Подбор комплекса упражнений для прыжков в длину**

**Объем часов** – 6 ч.

**Цель:** подобрать комплекс упражнений для подготовительной части перед прыжками в длину.

**После выполнения задания студенты должны знать:**

составные части прыжка и факторы, определяющие дальности прыжка;

**уметь:**

выполнять технику подготовки к отталкиванию последней части разбега; скорость разбега и скорость отталкивания.

### **Содержание работы**

1. Подобрать 9-10 упражнений ОФП для применения подготовительной части перед прыжками в длину.
2. Дать обоснование выбранных упражнений.
3. Найти возможные области применения комплекса.

**Требования к результатам работы:** работа выполняется письменно.

#### **Объем работы:**

1-2 печатных листа формата А4

**Форма контроля:** индивидуальная.

#### **Критерии оценки**

*«отлично»* -

- ❖ в комплекс включены 9-10 упражнений, сделаны выводы,
- ❖ работа сдана в указанные сроки,
- ❖ работа оформлена эстетично;

*«хорошо»* -

- ❖ работа выполнена с небольшими неточностями, без подробностей, сделаны выводы,
- ❖ работа сдана в указанные сроки либо с задержкой не более 2-х дней
- ❖ работа оформлена эстетично;

*«удовлетворительно»* -

- ❖ выполнено с неточностями, нет выводов,
- ❖ работа сдана с задержкой более 1 недели,
- ❖ работа неэстетична;

*«неудовлетворительно»* - задание не выполнено.

#### **Список рекомендуемой литературы:**

1. Волков В.Ю. Физическая культура: Печатная версия электронного учебника/ В.Ю.Волков, Л.М.Волкова: 2-ое изд. испр. и доп. – СПб.: Изд-во Политехн. Ун-та. 2009.
2. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / В.И.Ильинич – М.:АО "Аспект Пресс", 1995г.
3. Лутченко Н.Г. Самостоятельные занятия физическими упражнениями: Учебно-методическое пособие / Н.Г. Лутченко, В.А. Щеголев, В.Ю. Волков, и др.: – СПб.: СПбГТУ, 1999.
4. Родиченко В.С. и др. Олимпийский учебник студента: Пособие для формирования системы олимпийского образования в нефизкультурных высших учебных заведениях / В.С.Родиченко – 5-е изд., перераб. и доп. – М.: Советский спорт, 2009

#### **Интернет-ресурсы:**

1. [www.lib.sportedu.ru](http://www.lib.sportedu.ru)
2. [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)
3. <http://www.infosport.ru/minsport/>

### **Тема 1.2. Легкая атлетика**

#### **Самостоятельная работа №15**

#### **Подбор комплекса упражнений для прыжков в высоту**

**Объем часов** – 6 ч.

**После выполнения задания студенты должны знать:**

составные части прыжка и факторы, определяющие высоту прыжка;

**уметь:**

выполнять технику подготовки к отталкиванию последней части разбега; скорость разбега и скорость отталкивания.

## Содержание работы

1. Подобрать 9-10 упражнений ОФП для применения подготовительной части перед прыжками в высоту.
2. Дать обоснование выбранных упражнений.
3. Найти возможные области применения комплекса.

**Требования к результатам работы:** работа выполняется письменно.

**Объем работы:**

1-2 печатных листа формата А4

**Форма контроля:** индивидуальный.

**Критерии оценки:**

*«отлично»* -

В комплекс включены 9-10 упражнений, сделаны выводы, работа сдана в указанные сроки, работа оформлена эстетично;

*«хорошо»* -

Работа выполнена с небольшими неточностями, без подробностей, сделаны выводы, работа сдана в указанные сроки либо с задержкой не более 2-х дней, работа оформлена эстетично;

*«удовлетворительно»* -

выполнено с неточностями, нет выводов, работа сдана с задержкой более 1 недели, работа не эстетична;

*«неудовлетворительно»* - задание не выполнено.

**Список рекомендуемой литературы:**

1. Волков В.Ю. Физическая культура: Печатная версия электронного учебника/ В.Ю.Волков, Л.М.Волкова: 2-ое изд. испр. и доп. – СПб.: Изд-во Политехн. Ун-та. 2009.
2. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / В.И.Ильинич – М.:АО "Аспект Пресс", 1995г.
3. Лутченко Н.Г.Самостоятельные занятия физическими упражнениями: Учебно-методическое пособие / Н.Г.Лутченко, В.А.Щеголев, В.Ю.Волков, и др.: – СПб.: СПбГТУ, 1999.
4. Родиченко В.С. и др. Олимпийский учебник студента: Пособие для формирования системы олимпийского образования в нефизкультурных высших учебных заведениях / В.С.Родиченко – 5-е изд., перераб. и доп. – М.: Советский спорт, 2009

**Интернет-ресурсы:**

1. [www.lib.sportedu.ru](http://www.lib.sportedu.ru)
2. [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)
3. <http://www.infosport.ru/minisport/>

## Раздел 1. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности

### Тема 1.2. Легкая атлетика

#### Самостоятельная работа №16

#### Тест на определение уровня знаний по теме «Лёгкая атлетика»

**Объем часов – 6 ч.**

**Цель:** сформировать знания по теме 2.2 «Лёгкая атлетика»

**После выполнения задания студенты должны знать:**

- ❖ понятия «лёгкоатлетических видов спорта»,
- ❖ особенности упражнений, используемых в скоростно-силовой выносливости,

❖ критерии уровня подготовленности студентов.

**уметь:** выполнять тестовые задания в разделе «Лёгкая атлетика».

**Содержание заданий:**

Выполните тест, выбрав 1 правильный вариант ответа

1. Какой вид спорта называется “королевой спорта”?

- 1) спортивная гимнастика
- 2) художественная гимнастика
- 3) легкая атлетика
- 4) плавание

2. Выделить неправильно названный вид бега:

- 1) гладкий бег
- 2) бег с препятствиями
- 3) бег на местности
- 4) эстафетный бег
- 5) групповой бег

3. Выделить неправильно названный вид метания:

- 1) толкание
- 2) метание из-за головы
- 3) метание с поворотом
- 4) метание с разбега

4. Какие виды л/а входят в состав легкоатлетического троеборья для девушек?

- 1) толкание ядра, прыжок в высоту, бег 300 м
- 2) толкание ядра, прыжок в длину, бег 400 м
- 3) метание диска, прыжок с места, бег 100 м
- 4) метание копья, тройной прыжок, бег 100 м

5. Выделить неправильно названный вид бега с препятствиями.

- 1) барьерный бег
- 2) бег с препятствиями
- 3) кросс

6. Какие виды прыжков через вертикальное препятствие не входят в программу Олимпийских игр?

- 1) прыжки в высоту
- 2) прыжки с шестом
- 3) прыжки через препятствие

7. Какой снаряд не метают способом из-за головы?

- 1) граната
- 2) копье
- 3) ядро

8. Какой из легкоатлетических снарядов не метают, а толкают?

- 1) молот
- 2) диск
- 3) копье
- 4) граната
- 5) ядро

9. Какой вид старта применяется в беге на короткие дистанции?

- 1) низкий старт
- 2) средний старт
- 3) высокий старт

10. При какой команде судьи-стартера бегун на короткой дистанции должен занять исходное положение для бега?

- 1) приготовиться!
- 2) на старт!
- 3) внимание!
- 4) занять исходную позицию!

11. В каком виде бега для старта применяются спортивные колодки?

- 1) бег на короткой дистанции
- 2) бег на длинной дистанции
- 3) кросс
- 4) марафонский бег

12. В какой по длине зоне беговой дорожки разрешается передача эстафетной палочки при эстафетном беге?

- 1) 10 м
- 2) 12,4 м
- 3) 20 м
- 4) 22,4 м

13. Какая дистанция в беге называется средней?

- 1) от 400 м до 1500 м
- 2) от 500 м до 2000 м
- 3) от 1000 м до 3000 м
- 4) от 800 м до 1500 м

14. Какая команда подается на старте во время бега на средние дистанции?

- 1) на старт!
- 2) внимание!
- 3) приготовиться!
- 4) марш!

15. Выделить неправильно названную часть техники легкоатлетических прыжков:

- 1) подготовка к разбегу
- 2) разбег
- 3) отгалкивание
- 4) полет
- 5) приземление

16. Укажите неправильно названный вид прыжков в длину:

- 1) прыжок в длину “согнув ноги”
- 2) прыжок в длину “прогнувшись”
- 3) прыжок в длину “ножницы”
- 4) прыжок в длину “ноги врозь”

17. Укажите самый легкий снаряд для метания:

- 1) мяч
- 2) граната
- 3) копье
- 4) диск

- 5) ядро
- 6) молот

18. Укажите несуществующую фазу в метании гранаты:

- 1) исходное положение
- 2) разбег
- 3) финальное усилие
- 4) бросок
- 5) сохранение равновесия после броска

19. В каком году впервые проведен Чемпионат Европы по л/атлетике?

- 1) 1904г.
- 2) 1913г.
- 3) 1934г.
- 4) 1947г.

20. Какое физическое качество наиболее важно для бегуна на длинные дистанции?

- 1) сила
- 2) быстрота
- 3) гибкость
- 4) выносливость
- 5) ловкость

21. Укажите длину беговой дорожки стадиона:

- 1) 200 м
- 2) 224,6 м
- 3) 400 м
- 4) 800 м

22. Укажите ширину стартовой линии стадиона:

- 1) 5 см
- 2) 10 см
- 3) 12,4 см
- 4) 25 см

23. Укажите материал, который не применяется для покрытия беговых дорожек стадиона:

- 1) гаревые дорожки (пирито-гаревые, коксо-пиритовые, кирпичные)
- 2) резинобитумные
- 3) синтетические (тартан, рекортан, спортан и т.д.)
- 4) деревянные

24. Чем заполняется яма для прыжков в длину?

- 1) влажным песком
- 2) сухим песком
- 3) поролоном
- 4) мелким гравием

25. Что означает слово “стипель-чез”?

- 1) барьерный бег
- 2) бег с препятствиями
- 3) кросс
- 4) эстафетный бег

26. Сколько шипов на подошве может иметь обувь легкоатлета?

- 1) не более 2 шип.
- 2) 4 шип.
- 3) 6 шип.
- 4) 8 шип.

27. В каком месте стадиона находится финиш всех дистанций?

- 1) в одном месте
- 2) в двух местах
- 3) в четырех местах на каждом повороте дорожки
- 4) в любом месте

28. Могут ли бегуны на короткую дистанцию бежать по одной дорожке стадиона?

- 1) могут
- 2) не могут
- 3) могут бежать после прохождения первого виража
- 4) могут бежать по разрешению судьи

29. Что такое “фальстарт”?

- 1) индивидуальный старт
- 2) раздельный старт
- 3) общий старт
- 4) нарушение правил старта, преждевременное движение со старта участника забега

30. Сколько попыток может сделать прыгун в прыжках в длину?

- 1) одну
- 2) две
- 3) три
- 4) четыре

31. С какого места производится измерение результата прыгуна в длину?

- 1) от ближайшей отметки в песке до планки отталкивания
- 2) отметки ногами в песке
- 3) по дальней отметке в песке
- 4) по центральной отметке в песке

32. Сколько минут дается метателю на одну попытку?

- 1) одну мин.
- 2) 1,5 мин.
- 3) 2 мин.
- 4) неограниченное время

33. Разрешается ли метание гранаты и копья с места?

- 1) разрешается
- 2) не разрешается
- 3) разрешается, если нет места для разбега
- 4) разрешается по решению судьи

34. Можно ли пересекать бегуну дорожку при беге на 100 м?

- 1) можно
- 2) нельзя
- 3) можно для опережения соперника
- 4) можно по решению судьи на старте

35. Кто должен принять эстафетную палочку в случае ее падения в момент передачи?

- 1) участник, передавший эстафету
- 2) участник, принимающий эстафету
- 3) судья
- 4) тренер или помощник тренера

36. Чему должно быть равно расстояние между стойками в прыжках в высоту?

- 1) 250 - 280 см
- 2) 300 - 350 см
- 3) 366 - 402 см
- 4) 408 - 512 см

37. Сколько пробных прыжков может сделать прыгун в длину перед соревнованиями?

- 1) один
- 2) два
- 3) три
- 4) количество прыжков (равное для всех) определяется судьей

38. Прыжок в высоту с разбега считается не засчитанным, если участник:

- 1) оттолкнулся от земли обеими ногами
- 2) сбил планку
- 3) коснулся поверхности сектора за плоскостью стоек
- 4) без преодоления планки пробежал под ней
- 5) остановился перед планкой

39. При каком виде метания должно быть установлено металлическое ограждение вокруг сектора метания?

- 1) граната и копье
- 2) молот и диск
- 3) ядро и мяч

40. Укажите ширину коридора для метания гранаты и мяча:

- 1) 5 м
- 2) 8 м
- 3) 8,82 м
- 4) 10 м

41. Чему равен вес ядра для мужчины?

- 1) 4 кг
- 2) 5 кг
- 3) 6 кг
- 4) 7 кг 257 г

**Требования к результатам работы:** выполнить тест.

**Форма контроля:** индивидуальный.

**Критерии оценки:**

Отлично» -85-100% правильно данных ответов.

«Хорошо» - 75-84% правильно данных ответов

«Удовлетворительно» - 65-74% правильно данных ответов

«Неудовлетворительно» - менее 65% правильно данных ответов

**Список рекомендуемой литературы::**

1. [www.lib.sportedu.ru](http://www.lib.sportedu.ru)
2. [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)
3. <http://www.infosport.ru/minsport/>

## **Раздел 1. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности**

### **Тема 1.3. Баскетбол**

#### **Самостоятельная работа №17**

#### **Овладение техникой перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча.**

**Объем времени** - 6 ч.

**Цель:** научить основам техники перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча

**После выполнения задания студенты должны**

**знать:**

-технику перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча

**уметь:**

- выполнять тактику перемещения по площадке

-владеть верхней и нижней передачами мяча

#### **Содержание заданий и рекомендации по выполнению:**

1. Внимательно изучите методические рекомендации по технике перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча
2. Выполните предложенные упражнения

### **СТОЙКИ**

Стойка – исходное положение игрока для перемещения, или выполнения игрового элемента.

Существуют следующие виды стоек:

- стойка для перемещения на блоке, или для блокирования;

- стойка для перемещения при приеме подачи, или для приема подачи;

- стойка для перемещения при приеме нападающих ударов, или для приема нападающих ударов;

-стойка для перемещения при передаче на удар, или для верхней передачи;

-стойка для разбега на удар.

При всех видах стоек ноги согнуты в коленях. Центр массы тела вынесен вперед. Ступни стоят или на одном уровне, или одна впереди, что практически не влияет на стартовую скорость.

Основная стойка – обе ноги расположены на одном уровне, стопы параллельны на расстоянии 20-30 см друг от друга. ОЦТ тела игрока проецируется на середину опоры, вес тела равномерно распределен на обе ноги, согнутые в коленях. Туловище несколько наклонено вперед, согнутые в локтях руки вынесены перед туловищем.

Время преодоления первого метра ускорения из стойки:

при параллельных ступнях – 0,82 сек.

Устойчивая стойка – одну ногу (чаще разноименную сильнейшей руке) ставят впереди другой. ОЦТ тела игрока проектируется между ног на середине площади опоры, ноги согнуты в коленях, туловище несколько наклонено, руки согнуты в локтях и вынесены вперед.

Время преодоления первого метра ускорения из стойки:

одна стопа впереди другой – 0,82 сек.

Неустойчивая стойка – обе ноги расположены на одном уровне, аналогично основной стойке. Игрок стоит либо на носках, либо на полной ступне; однако в последнем случае вес тела приходится на переднюю треть стоп обеих ног. Ноги согнуты в коленях, руки согнуты в локтях и вынесены вперед.

Время преодоления первого метра ускорения из стойки:

- при опоре на пятки – 0,85 сек.

Руки в стойке для приема нападающего удара должны быть вынесены вперед на уровне пояса по причине высокой скорости полета мяча (скорость полета мяча при нападающем ударе у

мужчин – 27 м/сек, у женщин 18 м/сек, время полета мяча от сетки до задней линии – 0,33 сек. и 0,50 сек. соответственно). И из-за различия в скорости выноса рук для приема (движение руки от колена к плечу – 0,44 сек. , а от плеча к колену – 0,38 сек. ).

Приняв определенную стойку, игрок может либо стоять неподвижно на месте, переступая с ноги на ногу или подскакивая на обеих ногах, – это активизирует деятельность мышечного аппарата ног и помогает быстрее начать перемещение. Такие стойки называют соответственно статическими и динамическими.

Особенности стартовых стоек:

-во всех случаях начало движения в любую сторону из положения стартовой стойки осуществляется быстрее и точнее, чем из обычного положения;

-начало движения из положения динамических стоек осуществляется быстрее, чем из положения статических стоек;

-независимо от типа стоек скорость движения в стороны определяется по рангу: вперед – влево – вправо – назад;

-наиболее оптимальной является основная стойка (статическая, динамическая).

Типичные ошибки в стартовых стойках:

При подготовке к перемещению:

1. Ноги выпрямлены в коленях.
2. Ноги излишне согнуты в коленях.
3. Ступни стоят узко.
4. Ступни стоят излишне широко.
5. Одна нога значительно впереди.
6. Нет наклона туловища при старте (пятки прижаты к полу).
7. Излишний наклон туловища при старте.
8. Вертикальное или отклоненное положение туловища.
9. Напряженное положение туловища.
10. Высокое или низкое положение рук.
11. При подготовке к выходу под мяч опущены руки.
12. Игрок готовится статично, или напряженно.
13. Игрок готовится суетливо.
14. Неправильный угол сгибания ног.
15. Глубокий присед.

Некоторые приемы устранения ошибок.

- 1) Дать методические указания;
- 2) Показать правильное положение или упражнение;
- 3) Контактным путем помочь выполнить правильно упражнение;
- 4) Показать на примере учащегося, выполняющего правильно;
- 5) Привлечь учащегося, выполняющего правильно, к оказанию помощи товарищу;
- 6) Дать подводящие, имитационные или специальные упражнения для освоения этого элемента;
- 7) Назвать ошибку и дать рекомендации по ее устранению;
- 8) Попросить самого учащегося сравнить выполнение упражнения товарищем и самим и найти ошибку;
- 9) Проанализировать вместе с учащимся подобную ошибку на примере товарища;
- 10) Если одну и ту же ошибку допускают несколько учащихся – остановить группу или весь класс и еще раз объяснить как правильно выполнять задание, или еще раз показать упражнение, или дать дополнительные упражнения на освоение этого элемента.

Упражнения

- Многократное принятие изучаемой стойки.
- Принятие стойки из различных исходных положений (и. п. ) (основная стойка (о. с.) – стойка ноги врозь, приседа и т. д. ).
- Переход из одной стойки в другую.
- Принятие стойки после различных перемещений.

- Закрепление стоек в играх и игровых упражнениях.

Игроки располагаются на площадке – стопы на ширине плеч, одна впереди другой. Ноги согнуты так, чтобы колени находились в одной проекции с носками, руки на коленях, спина прямая взгляд вперед. Это и есть среднее положение стойки готовности.

Из среднего положения стойки готовности принять высокое, а затем низкое положение.

В среднем положении стойки, переместиться вперед назад, в стороны. То же перемещение, но бегом или скачком.

Из среднего положения стойки готовности бегом переместиться вперед, назад, в стороны и принять и. п. для передачи мяча сверху. То же, но принять и. п. для передачи мяча снизу.

## **ПЕРЕМЕЩЕНИЯ**

Перемещения по площадке осуществляют ходьбой, бегом, скачком.

Ходьба – игрок перемещается пригибным шагом. В отличие от обычного шага здесь ногу выносят вперед слегка согнутой в колене. Это позволяет избежать вертикальных колебаний ОЦТ тела и быстро принимать исходные положения для выполнения технических приемов.

Кроме обычного шага, можно применять приставной и скрестный шаг.

Бег характеризуется стартовыми ускорениями, незначительными расстояниями перемещения, резкими изменениями направления и остановками. Осуществляют его тем же пригибным шагом, позволяющим сохранить высокую скорость движения на малом расстоянии передвижения. Последний беговой шаг по длине должен быть наибольшим и заканчивается стопорящим движением вынесенной вперед ноги, аналогичным напрыгивающему шагу при нападающем ударе. Это позволяет делать остановки после перемещения или резко менять его направление.

Скачок – это широкий шаг с безопорной фазой. Как правило, скачок сочетается с шагом или бегом. Перемещение может заканчиваться бегом, позволяющим быстрее завершить его.

Основные виды перемещений к мячу:

а) вперед:

левая – правая (правая – левая);

перемещение приставными шагами;

б) в сторону:

перемещение приставными шагами;

перемещение скрестными шагами;

в) назад:

скрестными шагами назад под углом 45 градусов;

шагами назад;

поворот на 180 градусов и бегом;

г) сложные перемещения в стороны и остановки (передачи на удар, прием подачи и нападающих ударов, блок, удары по переходящим мячам):

перемещение в сторону и остановка приставным шагом (два и более шага),

перемещение в сторону приставным и остановка скрестным шагом,

перемещение в сторону скрестным и остановка приставным шагом,

поворот, бег, остановка приставным шагом.

Когда игроки перемещаются в сторону на три и более шага, скрестный шаг является наиболее пригодным для перемещений.

Среднее время перемещения на 3 метра в сторону, под углом 45° (по результатам измерений в женских командах мастеров):

используя приставной шаг – 1,51 сек,

используя скрестный шаг – 1,42 сек,

Остановки:

Классификация остановок:

выпадом,

приставлением ноги (шагом),

скачком,

на две ноги (прыжком).

Требования к перемещениям и остановкам:

1. Определив точку встречи с мячом, перемещаться быстро.
2. Поворачиваться в направлении предполагаемой передачи.
3. Перед передачей желательно останавливаться.

Подводящие упражнения к перемещениям:

1. Бег:
  - лицом вперед,
  - приставными шагами в сторону,
  - скрестными шагами в сторону,
  - спиной вперед.
2. Бег лицом, или спиной вперед, или приставными шагами:
  - с высоким подниманием бедра или с захлестом голени.
3. Прыжки с продвижением вперед:
  - отталкиваясь ногами поочередно,
  - отталкиваясь ногами одновременно,
  - в приседе.
4. Ходьба и прыжки в приседе и полуприседе.
5. Бег с заданиями, выполняемыми по звуковым или зрительным сигналам:
  - с изменениями направления, способа перемещения, или ускорениями,
  - с остановками различными способами.
6. Старты из различных исходных положений и стоек.
7. Челночный бег:
  - одним способом (лицом вперед, или приставными шагами и т. д. ),
  - различными способами (сочетание).

## **НИЖНЯЯ ПЕРЕДАЧА**

Нижние передачи можно классифицировать:

а) По способу передачи:

- двумя руками,
- одной рукой;

б) по высоте обработки:

- стоя,
- в приседе;

в) по направлению передачи:

- над собой,
- вперед,
- за спину,
- боком;

г) по положению относительно сетки:

- лицом к сетке,
- спиной к сетке,
- боком к сетке.

Требования к технике нижней передаче:

1. Перед передачей ступни на одном уровне, или одна впереди другой на 0,5-1 ступни. Ступни на расстоянии не менее ширины плеч.
2. При передаче вперед туловище наклонено вперед (во всех фазах), при передаче за спину – вертикально.
3. Ноги согнуты в коленях, начинают выпрямляться раньше рук.
4. Перед передачей руки (предплечья и кисти) находятся на уровне пояса, локти впереди туловища.
5. Кисти сложены в «замок» (одна сжата, другая обхватывает) и опущены.
6. Руки выпрямлены в локтях и плотно сложены. Мяч принимается на предплечья, чуть выше лучезапястных суставов. Положение рук позволяет игроку зрительно контролировать мяч в

момент приема.

7. При приеме мяча, летящего в стороне от игрока, ближнее к мячу плечо поднимается до того, как руки складываются.

8. После приема руки остаются в положении приема, или незначительно сопровождают мяч.

При выполнении нижней передачи возможны ошибки:

Подготовительная фаза:

1. Ноги выпрямлены в коленях.

2. Ноги излишне согнуты в коленях.

3. Ступни стоят узко.

4. Ступни стоят излишне широко.

5. Ступни не развернуты в направлении передачи.

6. Одна нога значительно впереди другой.

7. Пятки прижаты к полу.

8. Нет наклона.

9. Большой наклон.

10. Руки опущены.

11. Рано складываются руки.

12. Разворот туловища без необходимости.

13. При приеме мяча в стороне не поднято наружное плечо.

Рабочая фаза:

14. Плечи подняты.

15. Недостаточно натянуты руки.

16. Не плотно сложены руки.

17. Руки близко к туловищу.

18. Кисти подняты.

19. Кисти излишне опущены.

20. Прием одной рукой.

Завершающая фаза:

21. После приема руки высоко.

22. После приема руки отдергиваются.

23. После приема нет контакта с опорой (прыжок).

Подводящие упражнения к нижней передаче:

I. Сочетание положения обеих рук и основной стойки.

Преподаватель или партнер давит на предплечья.

2. Подбросить мяч, после отскока от пола подставить под мяч сложенные руки, после вертикального отскока от рук поймать мяч.

3. Бросить мяч в стену, после отскока от пола подставить под мяч руки, направляя его в стену вверх-вперед, от стены поймать мяч.

4. Подбросить мяч. Подставить под мяч сложенные руки. После вертикального отскока от рук поймать мяч.

5. С точного броска преподавателя вернуть мяч нижней передачей.

6. Бросить мяч вверх в стену, подставить под мяч руки, направляя его в стену, от стены поймать мяч.

7. Бросить мяч вверх-вперед, переместиться, выполнить нижнюю передачу над собой, поймать мяч.

8. Двукратно и многократное выполнение нижней передачи над собой со стеной.

9. Выполнить нижнюю передачу с неточного набрасывания преподавателя или партнера.

Мяч набрасывается:

- впереди или через игрока,

- слева или справа от игрока.

10. Нижняя передача от игрока к игроку.

II. Нижняя передача над собой с перемещением:

- вперед или назад,

- в сторону.

12. Принятие стойки и имитация приема мяча – внимание согласованной работе рук, туловища и ног.
13. Прием мяча, брошенного партнером точно на руки.
14. Прием мяча, брошенного партнером в сторону.
15. Нижние передачи мяча в парах, в стену, в колоннах, в шеренгах.
16. Прием и передача мяча с перемещением вперед, назад и в сторону на один шаг.
17. Передача мяча в движении.
18. Передача мяча под углом (в тройках, четверках).
19. Передача и прием мяча на различных расстояниях и с различной траекторией полета.
20. Передача через сетку и в различных тактических комбинациях.
21. Прием мяча, отраженного сеткой.
22. Прием мяча в падении (одной и двумя руками).

При приеме одной рукой одновременно с выпадом, выносятся одноименная рука для приема мяча. Прием осуществляется коротким отрывистым движением предплечья, кулака или жесткой ладонью.

23. Игрок держит мяч перед лицом ( кисти образуют \*ковшик\*), сгибает ноги и выпрямляя их, бросает мяч партнеру или в стенку – имитация передачи сверху.
  24. В парах. Расстояние между игроками 4 м. Один игрок бросает мяч другому по средней траектории в направлении его головы. Партнер из исходного положения , разгибая ноги , туловище и руки, выполняет передачу.
  25. То же ,но мяч набрасывают партнеру в метре левее , правее, ближе или за голову. Игрок перемещается под мяч и выполняет передачу сверху.
  26. Передача мяча сверху в парах или в стенку.
  27. Передача мяча снизу в парах или в стенку.
  28. Передача мяча сверху над собой.
- Прием мяча с падением на грудь.

Техника:

Игрок с последним шагом делает выпад вперед, а затем толчком находящийся впереди ноги резким движением посылает туловище вниз- вперед, руки выносит вперед. Одновременно с толчком находящуюся сзади ногу маховым движением выносит вверх согнутой в колене. Удар по мячу осуществляется в фазе полета тыльной стороной ладони.

После удара обе руки вытягивают вперед и разводят в стороны несколько ширине плеч. Одновременно маховым движением выносят вверх находящуюся впереди ногу, также согнутую в колене. Туловище прогибают в грудной и поясничной частях, голову отклоняют назад. В дальнейшем руки ставят на опору, медленно сгибают в локтях, амортизируя инерцию движения тела. Игрок приземляется на грудь и делает перекат на живот и бедра.

После выполнения приема и падения игрок встает и принимает исходное положение.

## ПОДАЧА

Фазовая структура технических элементов:

Фаза Элемент	Подготовительное движение	Встречное движение к мячу	Взаимодействие	Сопровождение мяча
Подача	Замах	Выпрямление туловища	Удар	Сгибание туловища
Прием мяча	Подседание	Разгибание ног	Касание	Выпрямление ног
Передача	Подседание	Разгибание ног	Касание	Выпрямление ног, рук
Нападающий удар	Прыжок	Выпрямление туловища	Удар	Сгибание туловища
Блокирующий удар	Прыжок	Сгибание туловища	Касание	Выпрямление туловища

вание		туловища		туловища
-------	--	----------	--	----------

Подачи можно классифицировать:

- а) по высоте обработки (удара по мячу):
  - нижняя,
  - верхняя;
- б) по положению относительно сетки:
  - прямая,
  - боковая;
- в) по характеру полета мяча:
  - с вращением,
  - без вращения.

### **НИЖНЯЯ ПОДАЧА**

Требования к технике нижней подачи:

1. Передача нижней прямой подачей ступни направлены в сторону сетки, перед нижней боковой подачей ступни располагаются параллельно сетке на ширине плеч.
2. Перед нижней прямой подачей ступня, разноименной с бьющей рукой, стоит впереди другой на 0,5 – 1. 5 ступни.
3. Ноги перед подачей слегка согнуты в коленях.
4. Рука с мячом перед подбрасыванием находится на уровне пояса.
5. Положение бьющей руки в замахе: при нижней прямой подаче опущенная рука отводится назад, при нижней боковой подаче прямая рука отводится вниз назад в сторону.
6. Подбрасывание выполняется на высоту, обеспечивающую точность попадания по мячу и достаточно время для замаха. Игроки со слабой координацией движений могут выполнять подачу без подбрасывания.
7. Рука для замаха отводится мягко, без рывка. При нижней прямой подаче туловище слегка наклонено вперед, а при нижней боковой подаче туловище незначительно закручивается в сторону замаха.
8. Удар наносится основанием напряженной ладони, или кулаком
9. Если подача выполняется с руки, удерживающая мяч, рука должна быть неподвижна в момент удара.
10. После подачи масса тела переносится на ближайшую к сетке ногу.
11. После подачи рука показывает направление вылета мяча. При нижней прямой подаче наклон туловища сохраняется.

Выполнение нижней подачи:

- 1) И. П. – стоя лицом к сетке, левая нога на полшага впереди, ноги слегка согнуты в коленях, мяч в согнутой левой руке на уровне пояса;
- 2) подбрасывание мяча – левой рукой вверх на высоту 0,5-10 м, перед правым плечом;
- 3) замах – тяжесть тела переносится на правую ногу, правая рука отводится вниз – назад (замах производите одновременно с подбрасыванием мяча);
- 4) ударное движение – вес тела переносится на левую ногу, туловище, подается вперед, правая рука прямая движется вниз, затем вперед, пальцы соединены, кисть напряжена, удар наносится кулаком по мячу снизу-сзади, рука сопровождает движение мяча.

Подводящие упражнения для нижней подачи:

Положение подбрасывающей руки без мяча и с мячом.

Положение бьющей руки для замаха и имитация замаха.

Имитация подбрасывания и подбрасывание мяча без удара.

Удар бьющей рукой по ладони подбрасывающей руки.

Удар бьющей рукой по мячу, находящемуся неподвижно в другой руке.

Имитация подбрасывания и подачи в целом.

Нижняя подача с близкого расстояния в стену.

Нижняя подача с близкого расстояния партнеру.

Нижняя подача через сетку с близкого расстояния.

10. Нижняя подача через сетку с места подачи.

*При выполнении нижней подачи возможны ошибки:*

Подготовительная фаза:

Туловище излишне развернуто влево (вправо).

Рука с мячом перед подбрасыванием низко.

Рука с мячом перед подбрасыванием высоко.

Подбрасывание выполнено высоко.

Подбрасывание выполнено низко.

Подбрасывание выполнено неточно.

Подбрасывание выполнено с вращением.

При нижней боковой подаче рука в замахе низко

При нижней боковой подаче рука в замахе высоко.

Рука в замахе согнута в локтевом суставе.

Рука в замахе недостаточно отведена.

Рабочая фаза:

Рука согнута в локтевом суставе.

Рука «болтается».

Кисть расслаблена.

Подбрасывающая рука движется в направлении сетки мяча.

Неточный удар по мячу.

Завершающая фаза:

При нижней прямой подаче правая нога излишне впереди.

При нижней прямой подаче предплечье уходит вверх.

При нижней боковой подаче предплечье уходит влево.

## **ВЕРХНЯЯ ПОДАЧА**

Требования к технике верхней подачи:

Перед подачей ступни направлены в сторону предполагаемого вылета мяча.

Перед подачей ступня, разноименная с бьющей рукой, стоит впереди другой на 0,5 – 1,5 ступни.

Рука с мячом перед подбрасыванием находится выше пояса и слегка согнута.

Положение бьющей руки в замахе: кисть над плечевым суставом выше головы, локоть выше плеча.

Подбрасывание выполняется вертикально. Правильность подбрасывания проверяется следующим образом: без удара мяч падает перед носком правой ноги на расстоянии 0,5 – 2 ступни.

Замах начинается с отведения плеча, туловище отклоняется незначительно, рука отводится мягко, без рывка.

Кисть в замахе располагается во фронтальной плоскости.

Удар начинается с движения плеча вперед.

Рука при ударе выпрямляется в локтевом суставе, двигаясь в сагиттальной плоскости.

Удар по мячу наносится основанием напряженной ладони, или кулаком.

После подачи масса тела переносится на впереди стоящую ногу.

После подачи рука показывает направление вылета мяча.

Выполнение верхней подачи:

И. П. – стоя лицом к сетке, ноги на ширине плеч или левая впереди, мяч в левой руке на уровне пояса;

Мяч подбрасывается вверх перед правым плечом;

Одновременно с подбрасыванием мяча, вес тела переносится на правую ногу, нога сгибается в колене, туловище отклоняется назад, замах выполняется правой согнутой рукой за голову;

При ударе правая рука резко разгибается, туловище подается вперед, тяжесть тела перенос-

сится на левую ногу, удар производится напряженной ладонью сверху – сзади по мячу.

*При выполнении верхней подачи возможны ошибки:*

Подготовительная фаза:

1. Туловище излишне развернуто влево (вправо).
2. Стопа (стопы) развернуты в сторону.
3. Рука с мячом перед подбрасыванием низко.
4. Подбрасывание выполнено высоко.
5. Подбрасывание выполнено низко.
6. Подбрасывание выполнено неточно.
7. Подбрасывание выполнено с вращением.
8. Плечо не отведено.
9. Рука в замахе зафиксирована низко.
10. Рука в замахе зафиксирована в стороне.
11. Рука в замахе «завалена» за голову.
12. Кисть развернута наружу.
13. Кисть «завалена» влево или назад.

Рабочая фаза:

14. Рука согнута в локтевом суставе.
15. Рука «болтается».
16. Кисть расслаблена.
17. Неточный удар по мячу.

Завершающая фаза:

18. Туловище «завалено» влево.
19. Правое бедро (нога) излишне впереди.
20. Предплечье уходит влево.

Выполнение боковой подачи:

- 1) И. П. – стоя боком к сетке, ноги на ширине плеч, слегка согнутые, мяч в левой руке на уровне пояса;

Подбрасывается мяч до уровня головы на полметра впереди себя;

Замах производится прямой рукой в сторону одновременно с подбрасыванием мяча;

Вес тела переносится на левую ногу, прямая рука движется вперед и сопровождает движение мяча, удар производится напряженной кистью или кулаком по центру мяча сзади.

Обучение (для всех видов подач):

Многократное подбрасывание мяча из и. п.

Подбрасывание мяча и замах.

Имитация подачи в целом без мяча и с мячом, лоя его левой рукой одновременно с ударом.

Подача мяча на расстоянии 6-10 метров в стену, в парах поперек зала, в колоннах.

Подача через сетку на расстояния 4-6 метров (через сетку на меньшей высоте).

Подачи с зоны подач.

Подачи с зоны подач в левую и правую часть площадки.

Подачи в определенные зоны.

Выполнение подач на скорость.

Закрепление подачи в играх и игровых упражнениях.

При выполнении верхней передачи возможны ошибки:

Подготовительная фаза:

1. Ступни стоят широко.
2. Ноги выпрямлены в коленях.
3. Перед передачей вперед ближняя к сетке нога впереди другой.
4. Перед передачей вперед дальняя от сетки нога значительно впереди другой.
5. Корпус отклонен.
6. Голова запрокинута назад.
7. Локти разведены излишне широко.
8. Руки разведены излишне широко.
9. Руки опущены.

10. Большие пальцы не отведены.
11. Руки выносятся по широкой амплитуде.

*Рабочая фаза:*

1. При передаче нет опоры.
2. Позднее начало работы ног.
3. Недостаточная работа ног.
4. Корпус отклонен назад.
5. Руки встречаются мяч высоко над головой.
6. Руки встречаются мяч низко.
7. Руки излишне разведены.
8. Кисти заброшены назад.
9. Большие пальцы впереди.
10. Указательные пальцы разведены.
11. Пальцы полностью выпрямлены.
12. Пальцы излишне согнуты.
13. Мяч задержан.
14. «Втыкание» в мяч.

*Завершающая фаза:*

1. Руки недостаточно сопровождают мяч.
2. Руки отдергиваются назад.
3. Руки разведены.
4. Кисти разведены.
5. Кисти заброшены назад.
6. Кисти излишне закрыты.
7. Одна рука (кисть) выше.
8. Пальцы излишне согнуты.

*Подводящие упражнения к верхней передаче:*

1. Обхватить мяч (имитация положения кистей на мяче).
2. Поднять мяч с пола, сохраняя положение кистей на мяче.
3. Низкий дриблинг мяча в пол /10-20см/ двумя руками на месте.
4. Верхняя передача в пол без зрительного контроля на месте.
5. Верхняя передача в пол с перемещением:
  - лицом или спиной по ходу движения,
  - боком приставным или скрестным шагом.
6. Верхняя передача в стену на минимальном расстоянии /5-10см/.
7. Верхняя передача в стену без зрительного контроля.
8. Верхняя передача над собой на минимальную высоту /5-10см/.
9. Верхняя передача над собой без зрительного контроля.
10. Верхняя передача в пол с перемещением различными способами без зрительного контроля.
11. Верхняя передача со стеной на близком /5-20см/ расстоянии:
  - перемещаясь вдоль стены,
  - опускаясь в присед и вставая,
  - без зрительного контроля.
12. Верхняя передача над собой на минимальную высоту:
  - сидя и лежа /чередование/,
  - то же, без зрительного контроля.
13. Подбросить мяч, поймать в положении верхней передачи:
  - после одного отскока от пола,
  - без отскока,
  - после перемещения.
14. Подбросить мяч, выполнить верхнюю передачу:

- на среднюю высоту /1-3 м/ и поймать мяч,
  - на максимальную высоту,
  - на максимальную дальность,
  - после перемещения.
15. Верхняя передача с точного броска преподавателя (партнера)
  16. Бросить мяч в стену, выполнить верхнюю передачу:
    - над собой,
    - в стену.
  17. Верхняя передача над собой на месте серией 2-10 раз.
  18. Верхняя передача со стеной серией 2-15 раз.
  19. Верхняя передача с неточного броска преподавателя /партнера/
  20. Верхняя передача над собой с перемещением различными способами.
  21. Верхняя передача от игрока к игроку.
  22. Подбросить мяч, выполнить верхнюю передачу за голову.
  23. Стоя спиной к стене, подбросить мяч, выполнить верхнюю передачу за голову в стену, повернуться и поймать мяч.

Примечание: упражнения групп 1-4,6-7,15-18,21 можно выполнять сидя /облегченные условия/ или в приседе /усложненные условия/;

24. Положение подбрасывающей руки без мяча и с мячом.
25. Положение бьющей руки для замаха и имитация замаха.
26. Имитация подбрасывания и подбрасывание мяча без удара.
27. Удар бьющей рукой по тыльной стороне ладони подбрасывающей руки.
28. Удар бьющей рукой по мячу, находящемуся неподвижно в другой руке.
29. Имитация подбрасывания и подачи в целом.
30. Верхняя подача с близкого расстояния в стену.
31. Верхняя подача с близкого расстояния партнеру.
32. Верхняя подача через сетку с близкого расстояния.
33. Верхняя подача через сетку партнеру с близкого расстояния.
34. Верхняя подача через сетку с места подачи.

Передача мяча сверху в падении перекатом на бедро и спину. Техника:

Быстрое перемещение вперед – в сторону.

Глубокий выпад с одновременным наклоном и разворотом туловища в сторону передачи.

Передача активным движением предплечий и кистей рук.

Мягкий перекат на бедро и спину.

Обучение:

Многочисленное выполнение выпада и падения.

Перемещение, выпад и падение.

Передача мяча в падении, брошенного партнером в сторону на 1. 5 м.

Передача в тактических комбинациях на свою площадку и через сетку.

Несвоевременный выход под мяч.

Неустойчивое и. п. (неправильная стойка).

Мяч касается ладоней (пальцы расслаблены или слабые).

Низкое положение рук (перед грудью или животом).

Мяч проходит между руками (широко расставлены кисти).

Отсутствие завершающего движения предплечий и кистей (неточная передача).

Отсутствие встречного движения к мячу и амортизационного движения пальцев (жесткий прием, стук пальцами, ушибы пальцев).

**Требования к результатам работы:** выполнить упражнения, уделяя внимание точности, правильности выполнения упражнений, соблюдать технику безопасности.

**Форма контроля** - владение способами и умение осуществлять деятельность.

**Список рекомендуемой литературы**

1. Гомельский Л.Я. Баскетбол. Секреты мастера. – М: Агенство «ФАИР» 1997-224с.
2. Клещев Ю.Н. Спортивные игры: учебное пособие для ВУЗов – М:1980-143с.

3. Комаров А.В. Баскетбол. – М, ФИС, 1967-247с
4. Коузи Б., Пауэр Ф. Баскетбол: концепции и анализ – М., ФИС, 1975 – 272с.
5. Линдерберг Ф. Баскетбол: игра и обучение – М: ФИС, 1971-279с
6. Портков Ю.М. Баскетбол: Учебник для института физической культуры. – М., ФИС, 1988 – 288с.

## **Раздел 1. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности**

### **Тема 1.3. Баскетбол**

#### **Самостоятельная работа №18**

#### **Ловля мяча. Броски мяча.**

**Объем времени** - 4 ч.

**Цель:** научить основам техники ловли мяча, броскам мяча

**После выполнения задания студенты должны знать:**

- технику ловли мяча, броска мяча;

**уметь:**

- выполнять тактику ловли мяча, броска мяча;

- выполнять броски по кольцу различными способами;

- владеть в совершенствовании ловлей мяча и бросками.

#### **Содержание заданий:**

1. Изучите методические рекомендации по технике ловли мяча, броска мяча

2. Выполните предложенные упражнения

#### **Передвижение, прыжки, остановки и повороты**

Эта группа приемов имеет большое значение для ведения игры. Но, прежде чем раскрывать способы их выполнения, необходимо остановиться на исходном положении баскетболиста (стойке), из которого он начинает действовать.

Перед выполнением любого приема баскетболист занимает наиболее устойчивое положение, в котором ноги согнуты, ступни расставлены параллельно на ширину плеч или одна выставлена вперед, туловище слегка наклонено, тяжесть тела распределена равномерно на обеих ногах, руки согнуты перед туловищем.

Большое значение в технике выполнения различных приемов игры с мячом имеет держание мяча (рис. 1). При бросках двумя руками не следует касаться мяча всей площадью ладоней, мяч нужно удерживать кончиками пальцев (рис. 2), что позволит лучше управлять мячом и добиваться большей точности попадания.

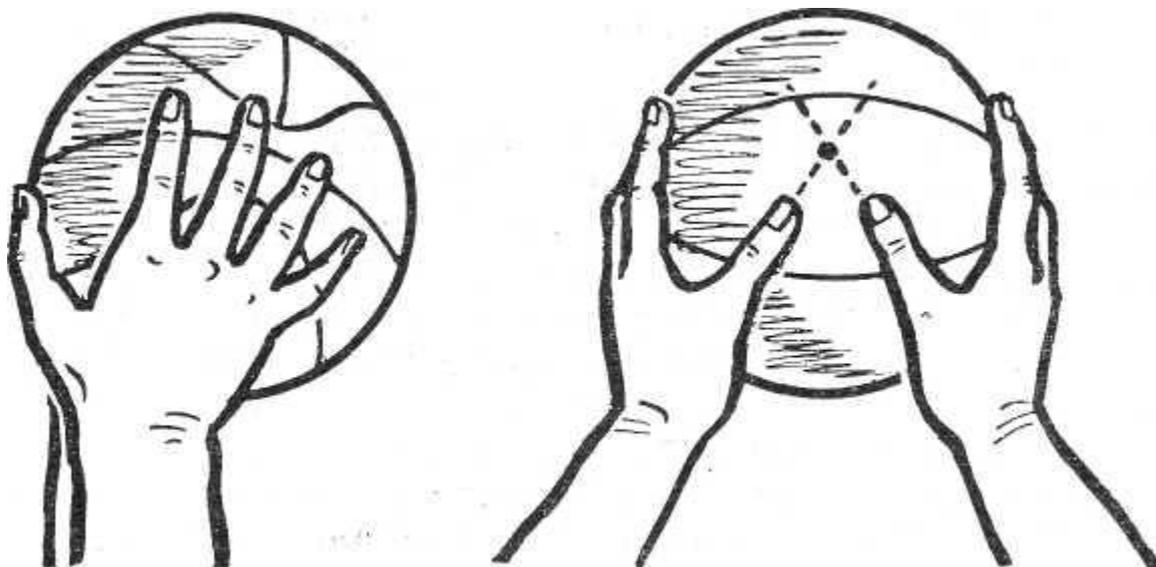


Рис 1. Способы держания мяча.

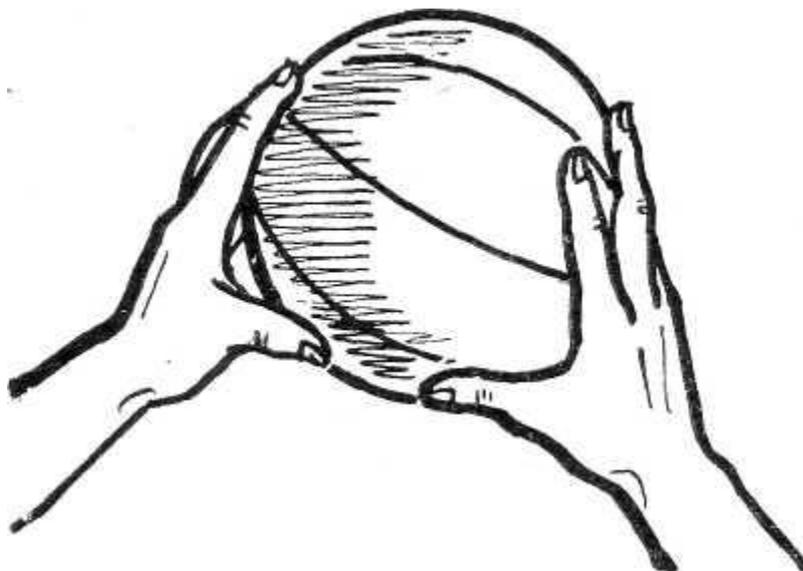


Рис 2. расположение пальцев на ловле при бросках двумя руками

**Передвижение** осуществляется, как правило, бегом по коротким отрезкам. Во время бега баскетболист ставит ногу на всю стопу или перекатом с пятки на носок, значительно сгибая обе ноги. При ускорениях бег выполняется коротким шагом, нога ставится на переднюю часть стопы.

**Прыжки** выполняются толчком двумя ногами (с места и в движении) и одной (в движении). Для выполнения прыжков в движении баскетболист последний шаг делает шире. При прыжке толчком одной ноги он резко выносит маховую ногу, согнутую в колене, вверх, а при прыжке толчком двумя ногами подставляет маховую ногу к опорной и одновременно отталкивается двумя ногами вверх. Перед толчком ноги всегда согнуты. Важно отталкиваться быстро и энергично. Прыжки в длину применяются значительно реже.

**Остановки** выполняются прыжком и двумя шагами. В первом случае перед остановкой игрок, оттолкнувшись одной ногой, делает невысокий прыжок вперед, наклоняет туловище назад и приземляется на обе ноги или на одну. При остановке двумя шагами баскетболист, удлиняя последние два шага, сильно сгибает опорную ногу. Тяжесть тела он старается перенести назад, вынося вперед при втором шаге почти прямую ногу. Умение внезапно останавливаться, не делая более двух шагов, определяется правилами игры и тактическими соображениями.

**Повороты** выполняются с мячом и без мяча, в опорном положении и в воздухе. Повороты с мячом согласно правилам игры можно выполнять стоя на одной ноге и отталкиваясь другой. Они позволяют игроку с мячом уйти из-под контроля противника, изменить направление атаки или обыграть защитника. Повороты выполняются вперед и назад из различных исходных положений по отношению к противнику, на любое количество градусов, напереди и сзади стоящей ноге.

Наиболее часто применяются повороты вперед и назад на сзади стоящей ноге на  $180^\circ$  (рис. 3), а также повороты вперед и назад на впереди стоящей ноге на  $180^\circ$  (рис. 4).

#### **Ловля мяча**

Ловля мяча выполняется одной рукой и двумя руками на различной высоте (выше головы, на уровне груди, пояса и ниже), в различных условиях (на месте, в движении, в прыжке). Кроме того, в игре приходится ловить мяч, катящийся по площадке и отскочивший от нее, без сопротивления и с сопротивлением противника. Наиболее надежна ловля мяча двумя руками.



Рис 3. Поворот на сзади стоящей ноге



Рис 4. Поворот на впереди стоящей ноге

**Ловля мяча, летящего на средней высоте.** Этот способ ловли встречается чаще других. Техника его состоит в том, что игрок выставляет навстречу летящему мячу выпрямленные, слегка расслабленные руки с кистями, раскрытыми в виде воронки. В момент соприкосновения пальцев с мячом он сгибает руки, обхватывает мяч с двух сторон и подтягивает к туловищу, занимая исходное положение для последующих действий.

**Ловля мяча, летящего высоко.** Техника ловли зависит от высоты полета и крутизны траектории. Если мяч летит с крутой траекторией или падает сверху вниз (после отскока от щита), то руки вытягиваются вверх, кисти раскрываются и разгибаются. Если мяч летит по более прямой траектории, то руки поднимаются вверх-вперед или вперед-в сторону (мяч летит в стороне), кисти раскрыты, ладони обращены вперед. Во всех случаях, как только мяч касается пальцев, руки для амортизации отводятся назад, захватывают мяч и опускаются вниз.

Сложнее всего ловля мяча одной рукой. Она применяется, когда мяч летит очень высоко, в стороне от игрока или катится по площадке. Общие принципы техники ловли одной рукой те же, что и ловли двумя руками. Различают ловлю мяча одной рукой с поддержкой (мяч, остановленный одной рукой, другая рука подхватывает снизу) и без поддержки.

### **Передачи мяча**

В баскетболе применяются различные способы передач мяча партнеру. Их можно разделить на две большие группы: передачи двумя руками и передачи одной рукой.

Передачи мяча выполняются без отскока и с отскоком от площадки, с места, в движении, с прыжком, с прыжком и поворотом в воздухе, при встречном передвижении игроку,двигающемуся впереди, с низкой и высокой траекторией. Точность, и своевременность передач — необходимое условие их выполнения. Решающее значение в технике передач имеет активное движение кистью.

Передачи мяча двумя руками выполняются от груди, сверху и снизу.

**Передача двумя руками от груди**(рис.5) — основной способ взаимодействия с партнером на коротком и среднем расстоянии. Для выполнения этой передачи игрок, заняв стойку для игры, держит мяч двумя руками перед грудью. При этом большие пальцы направлены друг к другу, остальные — вверх-вперед. Руки согнуты, локти обращены вниз. Для выполнения замаха руки с мячом описывают небольшое кругообразное движение вниз-назад-вверх, кисти разгибаются. Затем руки резко выпрямляются, толкая мяч от груди в направлении цели. Бросок заканчивается активным сгибанием кистей и разгибанием ног.

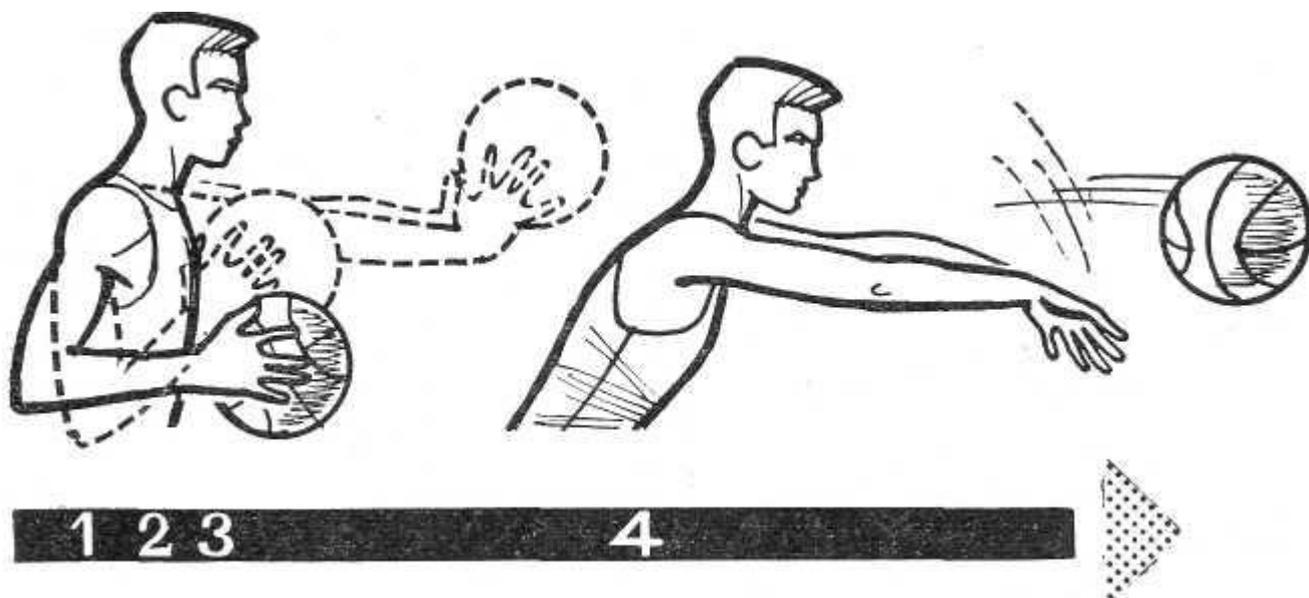


Рис 5. Передача мяча двумя руками от груди

**Передача двумя руками сверху** (рис. 6) применяется в тех случаях, когда противник находится близко от передающего. В исходном положении игрок держит мяч вверх, руки слегка согнуты, ноги на ширине плеч согнуты и расставлены параллельно или одна впереди. Для выполнения передачи игрок делает небольшой замах назад, затем, разгибая ноги, активным движением рук вперед с захлестывающим движением кистей направляет мяч партнеру.

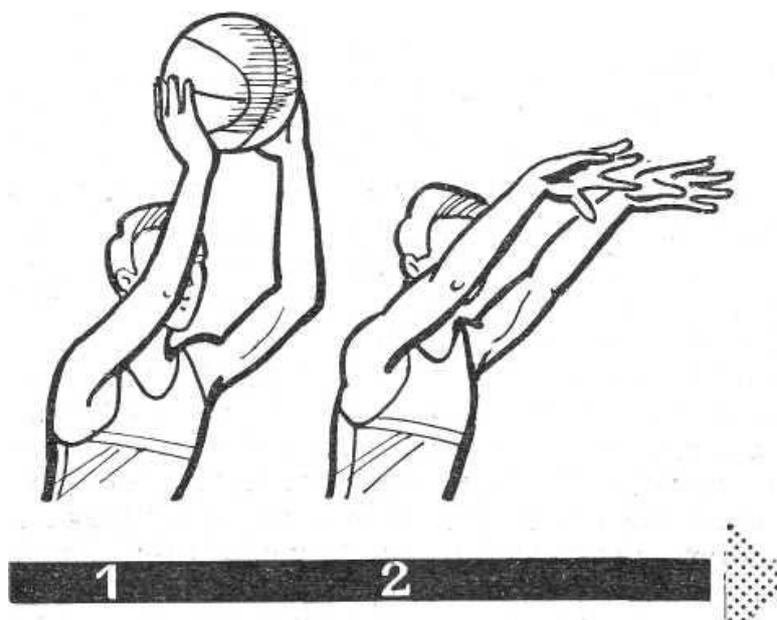


Рис 6. Передача мяча двумя руками сверху

Передача двумя руками снизу применяется, когда противник находится близко и мешает сделать передачу сверху или когда у нападающего нет времени для применения другого способа. В исходном положении игрок держит мяч двумя руками перед собой. Делая замах, он отводит руки с мячом назад к бедру сзади стоящей ноги. Затем маховым движением рук вперед с одновременным шагом сзади стоящей ноги игрок посылает мяч в нужном направлении, делая активное движение кистями в момент, когда руки доходят до уровня пояса. Этим способом мяч передается на короткое расстояние непосредственно из рук в руки.

Передачи мяча одной рукой выполняются: от плеча, сверху (крюк), снизу, сбоку.

**Передача мяча одной рукой от плеча** выполняется быстро и на любое расстояние. Из исходной стойки игрок, поддерживая мяч левой рукой, переводит его на раскрытую правую ладонь (при передаче справа) к правому плечу. Одновременно он поворачивает в ту же сторону туловище и сгибает ноги. Закончив замах, отпускает левую руку и, выпрямляя правую, с захлестывающим движением кисти и поворотом туловища направляет мяч к цели. При

этом он разгибает ноги. Если мяч нужно передать на дальнее расстояние, то рука с мячом при замахе отводится над плечом дальше назад, а сзади стоящая нога при выпуске мяча из рук резким толчком выносится вперед.

**Передача мяча одной рукой сверху** (крюком) применяется, когда противник подошел близко и поднял руки. Для выполнения этой передачи правой рукой игрок, повернувшись левым боком к противнику, опускает руки с мячом вниз-вправо, сгибает ноги и переводит мяч на правую руку, которая, описывая круг, продолжает движение вниз-в сторону-вверх. Когда рука с мячом достигнет вертикального положения, игрок сделав заключительное движение кистью, бросает мяч и переносит тяжесть тела на левую ногу.

### **Броски в корзину**

Окончательные усилия нападающей команды направлены на то, чтобы одному из игроков создать условия для броска в корзину. От точности бросков зависит исход игры. В современном баскетболе команда в среднем 65—70 раз бросает мяч в корзину противника.

Броски выполняются с коротких (до 3 м), средних (3—7 м) и дальних (свыше 7 м) дистанций. Если игрок находится напротив корзины или недалеко от лицевой линии, то ему целесообразно бросать мяч непосредственно в корзину. Если же он расположен по отношению к щиту под углом 15—45°, то лучше бросать мяч в корзину с отскоком от щита.

Броски в корзину выполняются одной и двумя руками. Среди бросков двумя руками различают бросок от груди, сверху и снизу (в движении). Броски одной рукой - от плеча, сверху, крюком и снизу. Последнее время все чаще применяются броски сверху вниз и добивание мяча. Все броски могут выполняться с места, в движении, в прыжке, с поворотом стоя спиной к корзине и в прыжке с поворотом в воздухе. Точность попадания зависит от правильности держания мяча и движения рук (руки), от выпуска мяча в наивысшей точке и активности движения кистью в заключительной фазе броска.

**Бросок одной рукой от плеча** часто применяется в современном баскетболе при атаке корзины с дальних и близких дистанций. При атаке с дальних дистанций бросок выполняется в опорном положении. Перед броском согнутые ноги ставятся параллельно или одна нога выставляется вперед (правая при броске правой рукой), мяч выносится к плечу двумя руками и, когда он окажется над плечом, поддерживающая рука опускается. Затем ноги разгибаются, рука с мячом выпрямляется вверх и активным движением кисти мяч направляется в корзину.

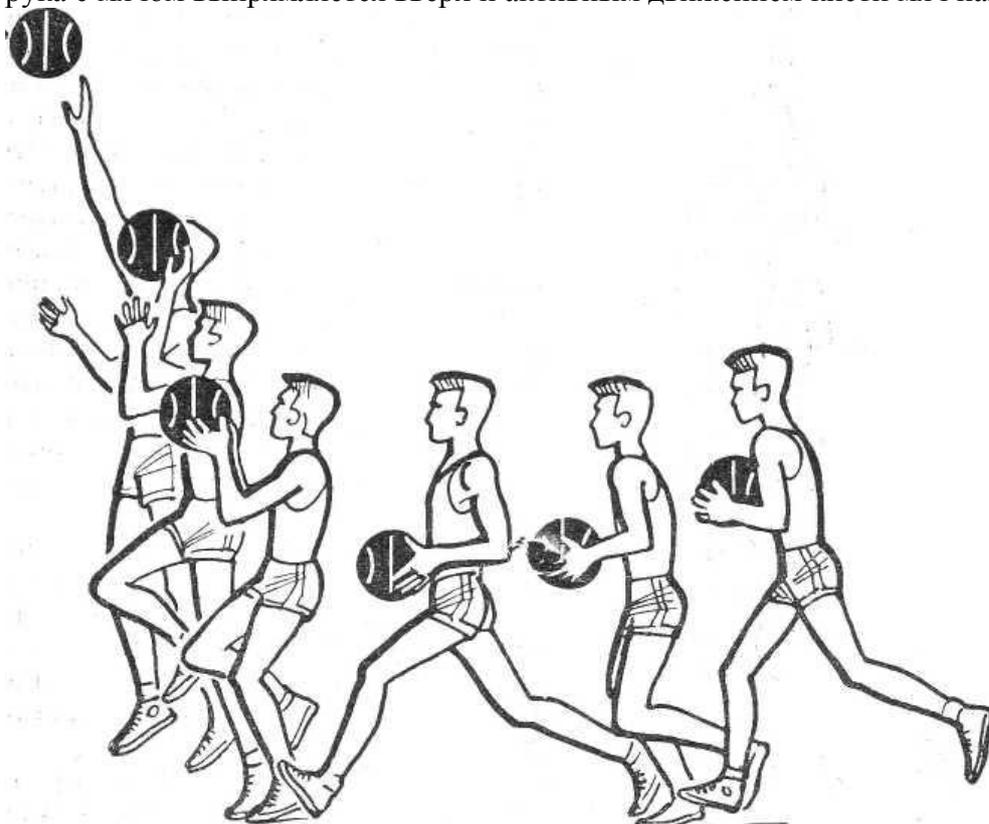


Рис 7. Бросок в корзину одной рукой от плеча в движении.

При атаке корзины с близкой дистанции, как правило, применяется бросок от плеча после

ловли мяча в движении или после ведения. Поймав мяч при шаге правой ногой (бросок правой рукой), игрок делает шаг левой и поднимает мяч вверх, перенося его на бросающую руку. Затем он энергично отталкивается левой ногой вверх, руку с мячом выпрямляет и кистью направляет мяч в корзину. Маховую ногу, согнутую в колене после толчкового движения, игрок свободно опускает вниз, приземляясь на толчковую ногу (рис. 7).

**Бросок одной рукой сверху** в прыжке в настоящее время стал основным способом атаки корзины с различных дистанций. Он выполняется с места и в движении. При выполнении броска в прыжке с места игрок, стоя в исходном положении (ноги на ширине плеч), поднимает мяч вверх, переводит его на бросающую руку, прыгает вверх и, достигнув высшей точки полета, активным движением кисти направляет мяч в цель. Техника выполнения этого броска осложняется переходом в исходное положение после ведения или ловли мяча в движении. Поймав мяч, игрок делает стопорящий шаг одной ногой, затем приставляет другую ногу и прыгает вверх. Очень важно бросать мяч быстро, выпускать его в наиболее высшей точке активным движением кисти, стараясь возможно меньше выносить руку с мячом вперед. Чтобы обыграть высокого защитника при этом броске, следует сильно отклонить туловище назад, чтобы затруднить блокирование мяча.

**Бросок одной рукой крюком** труден, но весьма эффективен против активного противодействия противника. Мяч, брошенный этим способом, трудно перехватить, так как он выпускается в высокой точке и на далеком расстоянии от защитника.

Различают два варианта броска:

а) располагаясь боком к цели, игрок опускает руки с мячом вниз, перекладывает его на бросающую руку, которая продолжает движение в сторону-вверх. Одновременно с замахом он, согнув в колене правую ногу (при броске справа), выносит ее вперед-вверх, левой отталкивается вверх, а когда прямая рука окажется над головой, выпускает мяч;

б) то же, но, прежде чем выпустить мяч, игрок поворачивает туловище к цели, а замах выполняет прямой рукой вниз-назад-вверх. На рис. 8 показан бросок крюком с поворотом.

**Бросок одной рукой снизу** применяется с близких дистанций в движении против защитника, блокирующего мяч сверху. Для этого игрок, сделав последний шаг, прыгает вверх-вперед в момент достижения наивысшей точки выпускает мяч с руки, которая кратчайшим путем поднимается снизу вверх (рис. 9). После этого он приземляется на маховую ногу. Этот бросок можно выполнить с затяжным прыжком с согнутыми ногами.



Рис 8. Бросок в корзину крюком с поворотом.



Рис 9. Бросок в корзину одной рукой снизу.

**Бросок двумя руками сверху** выполняется аналогично броску одной рукой. Различие состоит в том, что мяч поднимается над головой обеими руками, согнутыми в локтевых суставах, кисти обхватывают мяч так, что большие пальцы направлены друг к другу, а остальные вверх.

**Бросок двумя руками снизу** в ходе игры чаще всего выполняется при стремительных проходах под щит. Техника его выполнения не отличается от техники броска одной рукой снизу, только мяч выпускается двумя руками.

**Добивание мяча** выполняется одной (двумя) руками в прыжке, после того как мяч отскакивает от щита или пролетает вблизи корзины. Прыгнув вверх, игрок принимает мяч на раскрытую кисть руки, слегка согнутой в локте, и толкает его в корзину. Броски сверху вниз и добивание мяча имеют большое значение во время активной борьбы с противником под щитом.

#### **Ведение мяча.**

Ведение мяча - прием (классификация ведения мяча представлена на рис.10), дающий возможность игроку двигаться с мячом по площадке с большим диапазоном скоростей и в любом направлении.

Ведение позволяет уйти от плотно опекающего защитника, выйти с мячом из-под щита после успешной борьбы за отскок и организовать стремительную контратаку. С помощью ведения можно поставить заслон партнеру или, наконец, отвлечь на время соперника, опекающего партнера, чтобы затем передать ему мяч для атаки.

Во всех остальных случаях злоупотреблять ведением не следует, чтобы не снижать быстроту контратак и не нарушать ритма игры. Ведение осуществляется последовательными мягкими толчками мяча одной рукой (или поочередно правой и левой) вниз-вперед несколько в сторону от ступней.

Основные движения выполняют локтевой и лучезапястный суставы. Ноги необходимо сгибать, чтобы сохранять положение равновесия и быстро изменять направления движения. Туловище слегка подают вперед; плечо и рука, свободная от мяча, должны не допускать соперника к мячу (но не отталкивать его!).

Для ведения характерна синхронность чередования шагов и движений руки, контратакующей с мячом. Игрок, продвигаясь таким образом, должен в то же время следить за расположением партнеров и соперников и ориентироваться на щит. Целесообразно периодически переключать зрительный контроль с мяча на поле и обратно (рис. 11). Баскетболист при ве-

дении обязан одинаково хорошо владеть правой и левой рукой.

**Обводка с изменением скорости.** К неожиданным изменениям скорости ведения мяча прибегают для того, чтобы оторваться от защитника. Скорость ведения зависит прежде всего от высоты отскока мяча от площадки и угла, под которым он направляется к площадке. Чем выше отскок и меньше его угол (в рациональных пределах), тем больше скорость продвижения. При отскоке, низком и близком к вертикальному, ведение замедляется и может вообще выполняться на месте.

**Обводка с изменением направления.** Ее используют главным образом для обводки соперника и проходов для атаки кольца. Изменяют направление таким образом: кисть накладывают на различные точки боковой поверхности мяча и выпрямляют руку в нужном направлении. Используют также обводку с изменением высоты отскока и с поворотами и переводами мяча.

Широко используется также способ обводки соперника с переводом мяча с одной руки на другую, скрытно, за спиной или под ногой (рис 12).

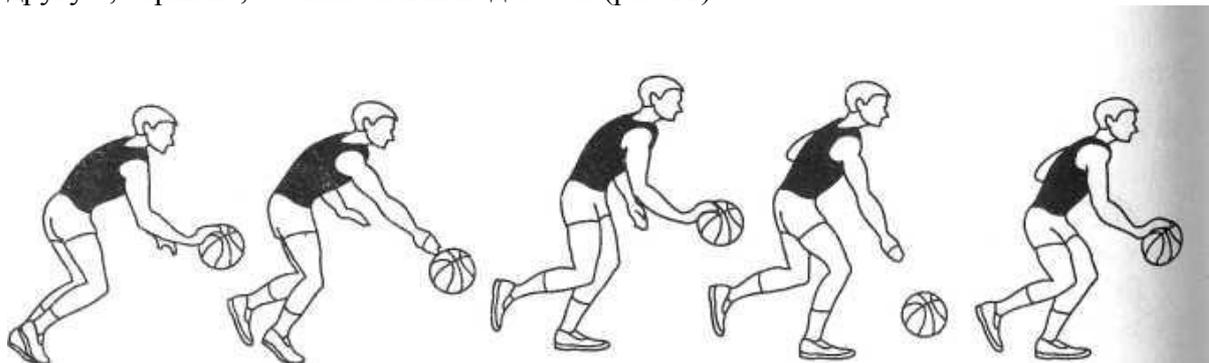


Рис 11. Ведение мяча.

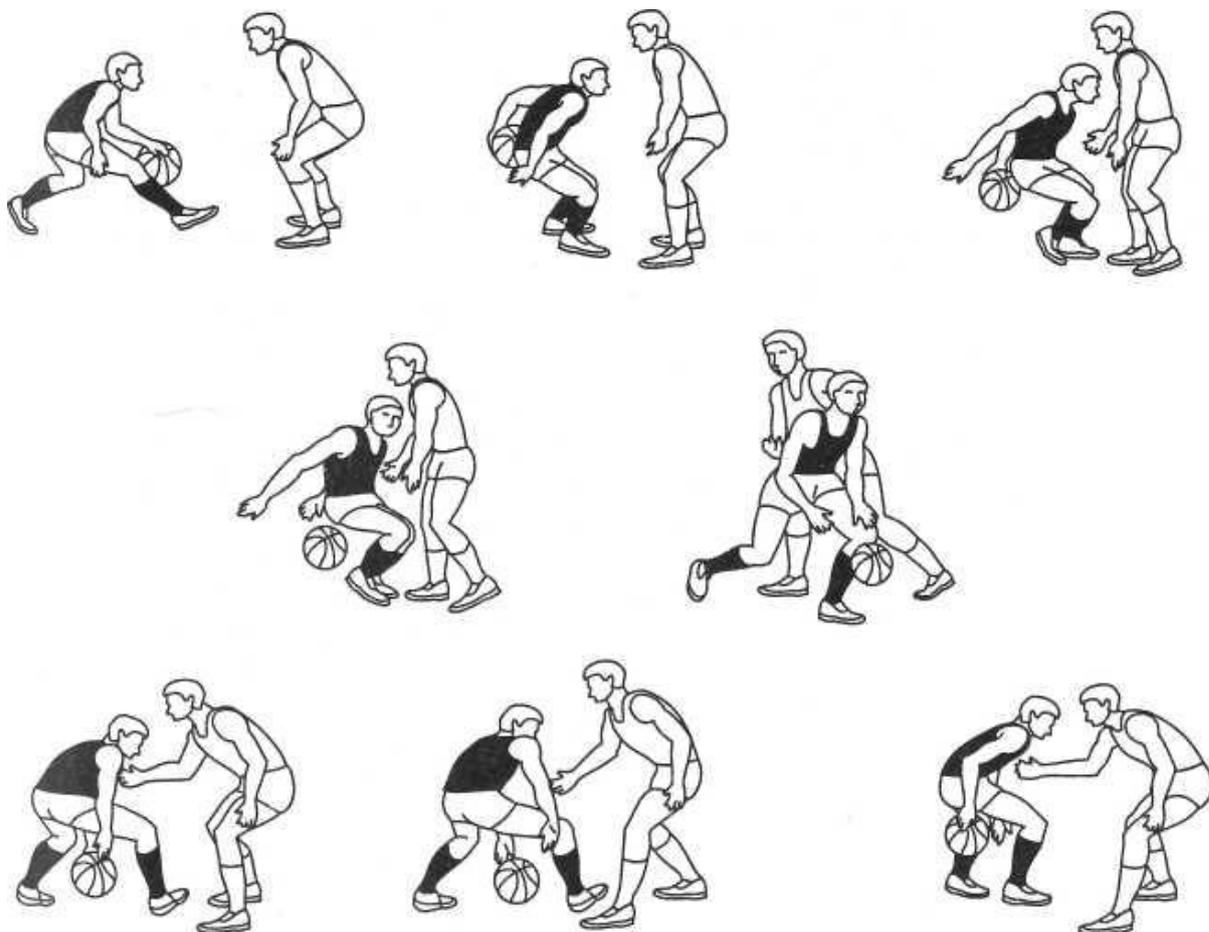


Рис 12. Способы обводки соперника

### **Финты**

Финт — это сложное действие, состоящее из нескольких приемов игры. Применяя различные

приемы в определенном сочетании, нападающий стремится уйти от защитника или обыграть его в единоборстве. Выполнение финтов — это тонкое искусство, основанное на быстроте действий, умении быстро переключаться с одного движения на другое и чувстве равновесия. В технике выполнения финтов различают начальное — ложное — движение и заключительное — истинное. Ложное движение нужно выполнять так, чтобы противник принял его за истинное и сделал соответствующее защитное движение. Вторую часть действия следует выполнять в другом направлении и значительно. Финты выполняются комплексными движениями рук, ног, туловища и головы, на месте и в движении, без мяча и с мячом. Финты без мяча применяются для освобождения от плотной опеки защитника. Для этого нападающий неожиданно изменяет скорость передвижения, якобы уходит в одну сторону и тут же делает резкое ускорение в противоположном направлении, неожиданно останавливается после быстрого бега, поворачивается и т. п.

Финты с мячом разнообразнее. Они применяются для беспрепятственного выполнения передач, бросков в корзину и владения мяча.

Классификация финтов еще недостаточно разработана, ниже приводятся финты, наиболее часто встречающиеся в игре.

**Финт с имитацией передачи мяча.** Нападающий выполняет движение как бы для передачи влево (вправо), но, не закончив его, быстро передает мяч в другом направлении. Первое движение (ложное) сопровождается соответствующей мимикой и взглядом. После ложной передачи может последовать и бросок в корзину, если представится такая возможность.

**Финты с имитацией броска в корзину.** Нападающий движением рук, головы и мимикой показывает, что будет бросать мяч в корзину. Когда защитник поднимет руки для блокировки мяча, нападающий переходит на ведение под руками противника. Этот финт можно выполнять и в прыжке. Например: якобы решив бросить мяч в прыжке, нападающий в воздухе передает мяч своему партнеру; будто бы предприняв бросок в прыжке одной рукой сверху, нападающий бросает мяч одной рукой снизу и т. п.

**Финты с имитацией перехода на ведение.** Нападающий делает выпад вперед- в сторону, будто собирается в этом направлении обвести защитника. Как только последний перенесет тяжесть тела в этом направлении, нападающий резко отталкивается выставленной вперед ногой и, изменив направление, переходит на ведение с другой стороны защитника. После первого ложного движения можно передать мяч или бросить в корзину.

**Повторный финт** состоит из нескольких повторений однотипных движений. На рис. 13 игрок выполняет финт с имитацией обводки справа с повторным проходом в этом же направлении после некоторой паузы. Сложнее других финты в движении, выполняемые в сочетании с ведением путем изменения направления, ложных движений туловищем, смены рук и т.п.



Рис 13. Двойной финт с проходом.

**Требования к результатам работы:** выполнить упражнения, уделяя внимание точности,

правильности выполнения упражнений, соблюдать технику безопасности.

**Форма контроля** - Владение способами и умение осуществлять деятельность

### **Список рекомендуемой литературы**

1. Гомельский Л.Я. Баскетбол. Секреты мастера. – М: Агенство «ФАИР» 1997-224с.
2. Клешев Ю.Н. Спортивные игры: учебное пособие для ВУЗов – М: 1980-143с.
3. Комаров А.В. Баскетбол. – М, ФИС, 1967-247с
4. Коузи Б., Пауэр Ф. Баскетбол: концепции и анализ – М., ФИС, 1975 – 272с.
5. Линдерберг Ф. Баскетбол: игра и обучение – М: ФИС, 1971-279с.
6. Портков Ю.М. Баскетбол: Учебник для института физической культуры. – М., ФИС, 1988 – 288с.

## **Раздел 1. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности**

### **Тема 1.3. Баскетбол**

#### **Самостоятельная работа №19**

#### **Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите.**

**Объем времени** - 6 ч.

**Цель:** физическое совершенствование, развитие организованности, быстроты, ловкости

**После выполнения задания студенты должны**

**Знать**

- правила игры в баскетбол;
- владеть индивидуальными навыками владения мячом;

**уметь:**

использовать игру баскетбол для рационального организации досуга и физического совершенствования.

#### **Содержание заданий:**

1. Ознакомьтесь с теоретическим материалом по тактике игры в нападении.
2. Используйте усвоенные техники в игре.

#### **Техника нападения**

**ТЕХНИКА ПЕРЕДВИЖЕНИЯ.** Сочетание различных способов передвижения с выполнением технических приемов нападения при активном сопротивлении защитников в условиях, приближенном к игровым. Прыжки с разворотом на 90 — 360 после ускорений, различных по направлению и способу передвижения.

**ТЕХНИКА ВЛАДЕНИЯ МЯЧОМ.** Передача мяча назад на месте и в движении. Передача мяча в сторону в движении. Передача мяча с поворотом на 180° в движении. Передача мяча из-за спины в движении. Передача мяча из-за спины в пол в движении. Чередование различных способов передач после выполнения других технических приемов нападения в условиях, приближенных к игровым ситуациям.

Ведение мяча с различными комбинациями шагов. Ведение мяча с резким изменением направления движения в усложненных условиях. Проходы к кольцу с последующей атакой корзины при активном сопротивлении защитников. Чередование выполнения различных способов ведения мяча в игровых ситуациях. Сочетание различных способов ведения мяча с выполнением других технических приемов нападения в усложненных условиях.

Бросок мяча в прыжке с поворотом направо, налево. Бросок мяча в движении с поворотом кругом. Добивание мяча без отскока от щита. Бросок мяча одной рукой сверху-вниз. Добивание мяча в одно касание. Броски мяча изученными способами после выполнения других технических приемов нападения в условиях, приближенных к игровым ситуациям. Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек, разноудаленных от щита, в условиях жесткого сопротивления и установленного лимита времени.

#### **Техника защиты.**

**ТЕХНИКА ПЕРЕДВИЖЕНИЯ.** Сочетание способов передвижения с выполнением технических приемов игры в защите в игровых ситуациях. Передвижение защитника против быстрого нападающего, выполняющего конкретные функции в команде. Передвижение защитника при получении мяча центральным игроком, расположенным на линии штрафного броска (спиной к щиту, лицом к щиту)

**ТЕХНИКА ОВЛАДЕНИЯ МЯЧОМ.** Выбивание мяча при броске в движении. Ловля в прыжке в движении двумя или одной рукой мячей, отскочивших от щита. Сочетание передвижения в защите с выполнением различных способов овладения мячом, отскочившим от щита, кольца. Игры и упражнения, способствующие совершенствованию борьбы за отскочивший мяч от щита или кольца.

### **ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

#### ***Тактика нападения.***

**ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ДЕЙСТВИЯ ИГРОКА БЕЗ МЯЧА.** Выбор места и времени для индивидуальных тактических действий игроков различных игровых функций в условиях применения различных систем нападения.

**ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ДЕЙСТВИЯ ИГРОКА С МЯЧОМ.** Адекватное применение индивидуальных технических действий в рамках изученных групповых тактических взаимодействий.

**ГРУППОВЫЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ.** Применение изученных способов взаимодействий игроков в условиях нападения против зонного и личного прессинга, зонной и смешанной систем защиты, с учетом выполняемых игровых функций.

**КОМАНДНЫЕ ДЕЙСТВИЯ.** Эшелонированный быстрый прорыв. Нападение против смешанной системы защиты. Применение комбинаций против изученных систем нападения.

#### **Техника защиты**

Усилия команды, стремящейся всеми силами победить, окажутся напрасными, если игроки ее будут допускать серьезные ошибки в защитных действиях. Технический арсенал нападающего значительно богаче, чем защитника. Опыт показывает, что приемы защиты более универсальны и достаточно эффективны при правильном и внимательном их выполнении. Технику защиты подразделяют на две основные группы: технику передвижений; технику овладения мячом и противодействия.

#### **Техника передвижений**

Характер и особенности способов передвижений по площадке обуславливаются конкретной ситуацией и целевой установкой игрока на активные, самостоятельные оборонительные действия и взаимодействия с партнером.

#### **Стойка.**

Защитник должен находиться в устойчивом положении на слегка согнутых ногах и быть готовым затруднить выход нападающего на удобную позицию для атаки корзины и получения мяча. Внимательно следя за своим подопечным, защищающий игрок должен держать в поле зрения мяч и других игроков соперника.

**Стойка с выставленной вперед ногой** применяется при держании игрока с мячом, когда необходимо помешать ему сделать бросок или пройти под щит. Игрок располагается, как правило, между нападающим и щитом. Одну ногу он выставляет вперед, одноименную руку вытягивает вверх-вперед, предупреждая ожидаемый бросок, а другую руку выставляет в сторону-вниз, чтобы помешать ведению мяча в направлении, наиболее опасном для корзины (рис. 15).

**Стойка со ступнями на одной линии** (параллельная стойка). Когда защитник опекает нападающего с мячом, готовящегося к броску в прыжке со средней дистанции, он сближается с опасным соперником в так называемой параллельной стойке и вытягивает руку к мячу, стремясь затруднить нападающему вынос мяча вверх для прицеливания.

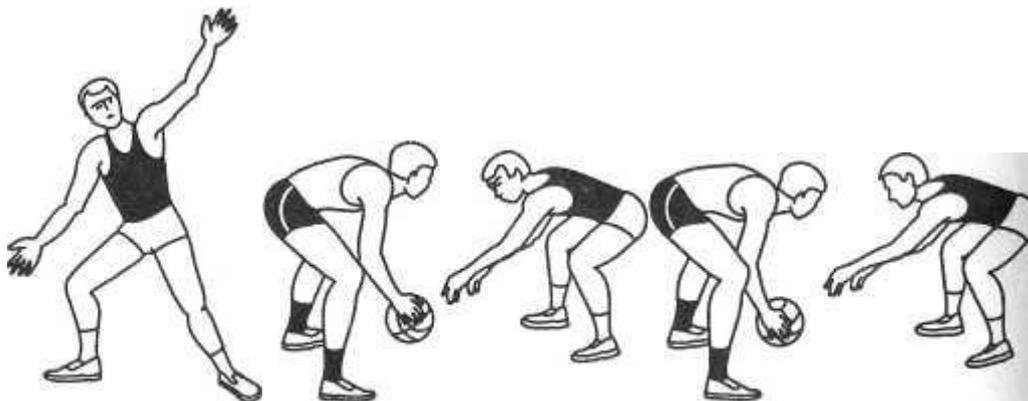


Рис 15. Стойка защитника

Следует иметь в виду, что параллельная стойка, являясь менее устойчивой и равновесной, чем стойка с выставленной вперед ногой, в то же время позволяет защитнику быстрее реагировать, начинать активное противодействие броску и в определенной степени закрывать проход соперника как в правую, так и в левую сторону. Эту стойку используют в ряде ситуаций при опеке центрального игрока, атакующего спиной к щиту, а также любого соперника без мяча, находящегося на дальней дистанции от кольца. При активной защите используется также так называемая «закрытая стойка», когда игрок защиты располагается близко к нападающему, лицом к нему, стремясь отрезать сопернику путь к мячу, не дать ему возможности получить мяч

#### **Передвижения.**

Направление и характер передвижения защитника, как правило, зависят от действий нападающего. Поэтому защитник всегда должен сохранять положение равновесия и быть готовым передвигаться в любом направлении, все время изменяя направления бега в стороны, вперед, назад (часто спиной вперед), управлять скоростью своего передвижения в момент противодействия, а также соперников, наращивая скорость на коротком отрезке дистанции, обеспечивая сокращенный тормозной путь и резкую остановку (рис. 16).

Способы бега, рывка, остановок, прыжков, используемых защитником, аналогичны описанным способам, используемым в нападении. Однако в отличие от нападающего в целом ряде случаев защитник должен передвигаться на слегка согнутых ногах приставным шагом, особенность которого в том, что первый шаг делают ногой, ближайшей к направлению движения, второй шаг (приставной) должен быть скользящим. При этом нельзя скрещивать ноги и переставлять толчковую ногу за опорную, чтобы не снижать скорость и маневренность.

#### **Специфичные моменты при передвижениях защитника:**

постоянная смена исходного положения;

неполная информированность о предстоящем направлении движения вплоть до начала атаки соперника;

выполнение рывка после предыдущих ускорений, направление, способ, другие кинематические и динамические моменты, характеристики которых каждый раз существенно различаются;

необходимость соответствия параметров начального движения параметрам скорости и траектории полета мяча, передвижению соперников, индивидуальным особенностям выполнения технического приема;

разнообразие и разнонаправленность «пусковых» сигналов (звуковые, направление взгляда соперника, начало движения соперника или партнера, подсказка тренера и т.д.);

возможность активного старта с предварительного подскока с помощью усилий взрывного характера.

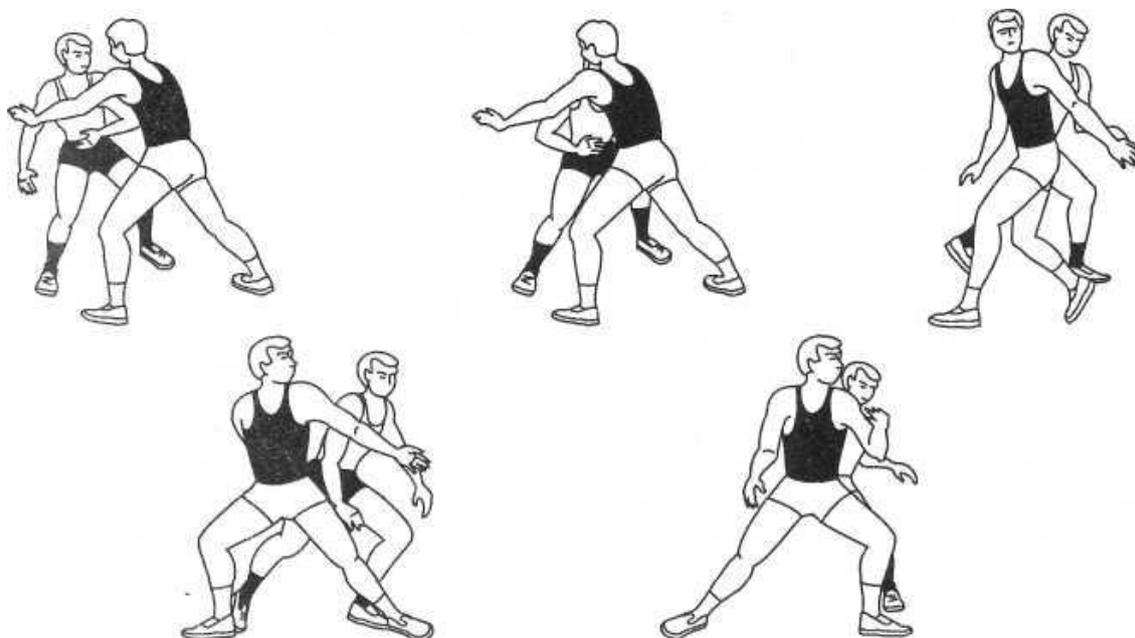


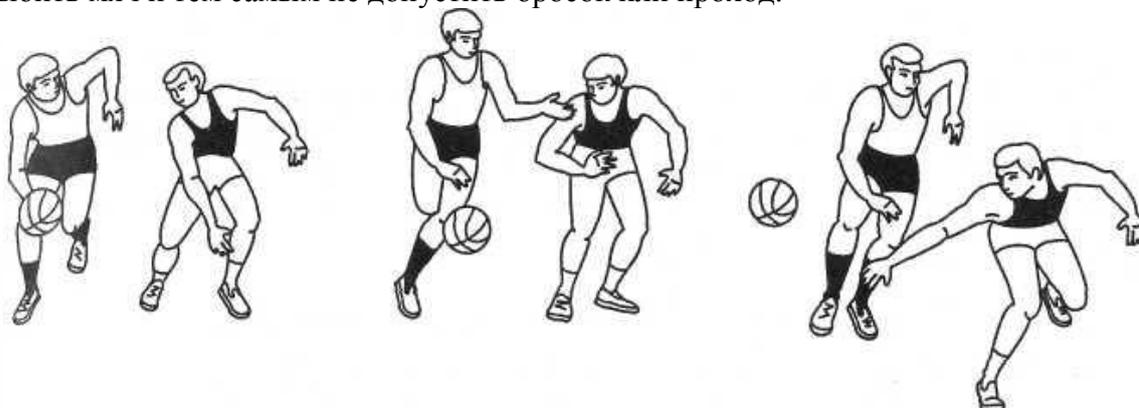
Рис 16. Передвижения защитника.

### **Техника овладения мячом и противодействия**

**Вырывание мяча.** Если защитнику удалось захватить мяч, то прежде всего надо попытаться вырвать его из рук соперника. Для этого нужно захватить мяч возможно глубже двумя руками, а затем резко рвануть к себе, сделав одновременно поворот туловищем. Мяч надо поворачивать вокруг горизонтальной оси, что облегчает преодоление сопротивления соперника.

**Выбивание мяча.** В настоящее время рациональность и эффективность приемов выбивания мяча значительно выросли в связи с новой трактовкой отдельных пунктов правил игры, допускающих при выполнении этих приемов контакт руки защитника одновременно с мячом - с рукой нападающего.

**Выбивание мяча из рук соперника.** Защитник сближается с нападающим, активно препятствуя его действиям с мячом. Для этого он выполняет неглубокие выпады с вытянутой к мячу рукой, отступая затем в исходную позицию. В удобный момент выбивание осуществляется резким (сверху или снизу) коротким движением кистью с плотно прижатыми пальцами. Рекомендуется выбивать мяч в момент ловли и преимущественно снизу. Особенно эффективно выбивание снизу из рук приземляющегося соперника, который поймал мяч в высоком прыжке и не принял необходимых мер предосторожности. Если защитник был вынужден среагировать на финт соперника и выпрыгнуть вверх, то в момент приземления ему следует выбить мяч и тем самым не допустить бросок или проход.



**Требования к результатам работы:** выполнить упражнения, уделяя внимание точности, правильности выполнения упражнений, соблюдать технику безопасности.

**Форма контроля** - владение способами и умение осуществлять деятельность.

### **Список рекомендуемой литературы**

1. Гомельский Л.Я. Баскетбол. Секреты мастера. – М: Агенство «ФАИР» 1997-224с.
2. Клешев Ю.Н. Спортивные игры: учебное пособие для ВУЗов – М:1980-143с.
3. Комаров А.В. Баскетбол. – М, ФИС, 1967-247с

4. Коузи Б., Пауэр Ф. Баскетбол: концепции и анализ – М., ФИС, 1975 – 272с.
5. Линдерберг Ф. Баскетбол: игра и обучение – М: ФИС, 1971-279с
6. Портков Ю.М. Баскетбол: Учебник для института физической культуры. – М., ФИС, 1988 – 288с.

## **Раздел 1. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности**

### **Тема 1.3. Баскетбол**

#### **Самостоятельная работа №20**

#### **Индивидуальные, групповые и командные действия игроков**

**Объем времени** - 4 ч.

**Цель:** повышение эффективности индивидуальных, групповых и командных действий.

**После выполнения задания студенты должны**

**знать:**

- индивидуальные, групповые и командные действия игроков.

**уметь:**

пользоваться отвлекающими действиями (финтами) с мячом и без мяча.

#### **Содержание заданий:**

1. Ознакомьтесь с индивидуальными, групповыми и командными действиями игроков
2. Примените полученные знания в игре в баскетбол

Индивидуальные действия предполагают:

- своевременное переключение от нападения к защите,
- противодействия игроку без мяча, стремящемуся получить мяч, а так же игроку с мячом и его попыткам передать, вести или бросить мяч в корзину.
- Борьба заслоном (выход на вершину заслона, проскальзывание, обход).
- Выбор места и способа единоборства защитника.
- Ситуации: 1 защитник - 2 нападающих; 1 защитник - 3 нападающих, и т.д.

Групповые действия это:

- согласованные действия 2-3-4 игроков команды, в перемещениях по всей площадке или на своей стороне,
- подстраховка,
- «ловушки»,
- смена игроков.
- Ситуации: 2 защитника - 3 нападающих; 3 защитника - 4 нападающих; 4 защитника - 5 нападающих.
- Взаимодействие двух игроков (подстраховка, переключение, проскальзывание, групповой отбор мяча).
- Взаимодействие трёх игроков (против тройки, против малой восьмёрки, против скрестного выхода, против сдвоенного заслона, против наведения на двух).

Командные действия делятся на *концентрированную и рассредоточенную защиту*. *Концентрированная защита* включает:

- систему личной защиты,
- систему зонной защиты,
- систему смешанной защиты.

*Рассредоточенная защита* включает:

- систему личного прессинга,
- систему зонного прессинга,
- систему смешанной защиты.

**Индивидуальные действия** — это самостоятельные действия игрока, направленные на решение командной тактической задачи без непосредственной помощи партнера.

**Групповые действия** — это взаимодействия двух или трех игроков в рамках выполнения

командной задачи.

**Командные действия** подразумевают взаимодействия всех игроков команды, направленные на решение задач ведения игры.

В свою очередь, каждая из выделенных групп объединяет несколько видов, способов и их вариантов, которые определяются формами ведения игры, содержанием конкретных игровых действий и особенностями выполнения.



Рис. 38. Схема классификации тактики защиты

Необходимость эффективной организации действий команды требует распределения функций между игроками. Тем самым конкретизируются задачи и роль каждого находящегося на площадке игрока при организации атакующих и защитных действий.

В современном баскетболе принято следующее **распределение игроков по функциям (амплуа)**: защитники, форварды, центровые.

Основные обязанности **защитников** — четкое руководство действиями партнеров в нападении, а также готовность к завершению атаки позиционным броском или стремительным проходом к корзине; в обороне — сдерживание быстрой контратаки соперников в случае потери мяча, действия на переднем рубеже защиты у своей корзины.

**Форварды** должны обладать хорошей маневренностью, умением результативно атаковать с дальних и средних позиций, обострять игру вблизи корзины соперников за счет собственного скоростного прохода или нацеленной передачи центровому. Помимо этого они обязаны грамотно осуществлять защитные действия на своих позициях и обеспечивать вместе с центровым подбор мяча на обоих щитах.

**Центровые** — наиболее высокорослые и мощные игроки в команде, призваны таранить оборону соперников на ближних подступах к их щиту, а также «цементировать» оборону собственной корзины: они играют основную роль при борьбе за отскок, при добивании мяча и накрывании бросков соперников.

Количество игроков по функциям на площадке в ходе игры может меняться в зависимости от избранной командой системы игры и складывающейся в матче ситуации.

**Требования к результатам работы:** выполнить упражнения, уделяя внимание точности, правильности выполнения упражнений, соблюдать технику безопасности.

**Форма контроля и критерии оценки** – оценивается техника владения двигательными умениями и навыками.

#### **Список рекомендуемой литературы**

1. Гомельский Л.Я. Баскетбол. Секреты мастера. – М: Агенство «ФАИР» 1997-224с.
2. Клешев Ю.Н. Спортивные игры: учебное пособие для ВУЗов – М: 1980-143с.
3. Комаров А.В. Баскетбол. – М, ФИС, 1967-247с
4. Коузи Б., Пауэр Ф. Баскетбол: концепции и анализ – М., ФИС, 1975 – 272с.
5. Линдерберг Ф. Баскетбол: игра и обучение – М: ФИС, 1971-279с
6. Портков Ю.М. Баскетбол: Учебник для института физической культуры. – М., ФИС, 1988 – 288с.

## **Раздел 1. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности**

### **Тема 1.3. Баскетбол**

#### **Самостоятельная работа №21**

##### **Двусторонняя игра.**

**Объем времени** - 6 ч.

**Цель:** решать различные задачи всесторонней физической подготовки.

**После выполнения задания студенты должны**

**знать:**

- правила игры в баскетбол;
- судейство;
- стойку;
- технику перемещения;
- технику выпадов;
- технику прыжков;

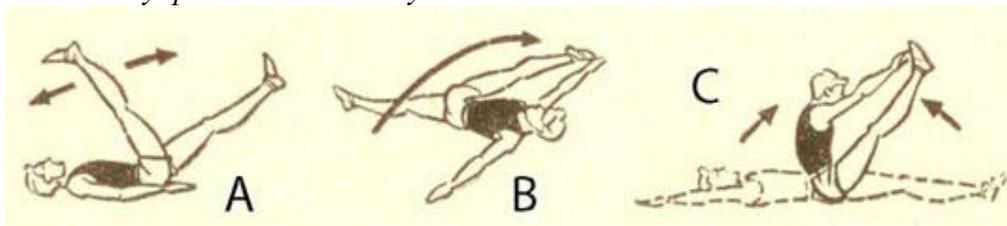
**уметь:**

- выполнять перемещение в парах;
- игра в нападении;
- игра в защите.

#### **Содержание заданий:**

1. Бег 800м
2. Общеразвивающие упражнения в движении.
3. Выполнение упражнений с баскетбольным мячом.
4. Двусторонняя игра.

#### *Комплекс упражнений на полу*



1. И.п. – лечь на спину, руки вдоль туловища. Смена положения ног встречными маховыми движениями. Повторить 15-25 раз. Выполнять в медленном темпе с большой амплитудой в переднезаднем направлении (рис. А).

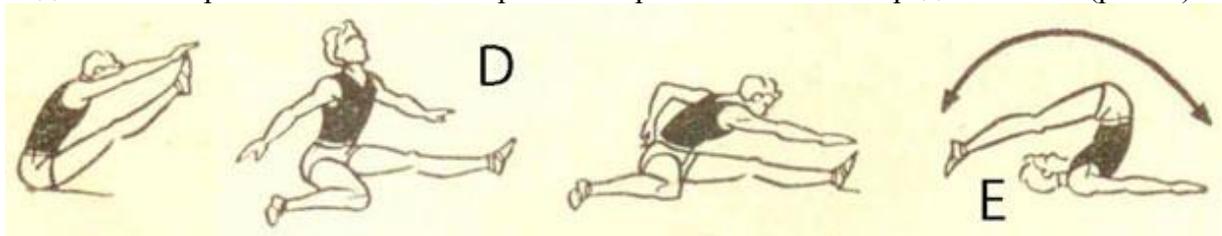
2.И.п. – лечь на спину, руки в стороны, ноги вместе. Касание стопой правой ноги кисти левой руки. Повторить каждой ногой 6-10 раз. Выполнять в медленном и среднем темпе. При выполнении туловище и голову не отрывать от пола (рис. В).

3.И.п. – лечь на спину, ноги вместе, руки в стороны. Подняв ноги, опустить их влево, потом вправо. Повторить 6-10 раз.

4.И.п. – лечь на спину, руки вытянуть за головой, ноги вместе. Одновременное встречное поднимание ног и туловища. Повторить 6-12 раз. Выполнять в среднем и быстром темпе (рис. С).

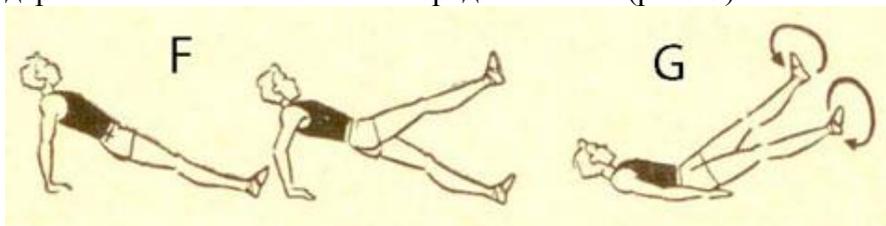
5.И.п. – лечь на спину, руки за головой, ноги вместе. На счет 1 – поднять ноги и туловище (как в упражнении 4); на счет 2 – прийти в положении барьерного седа, наклониться к маховой ноге; на счет 3 – возвратиться в и.п. Повторить 6-12 раз. Выполнять в среднем и быстром темпе. Каждый раз на счет 2 менять положение ног (рис. D).

6.И.п. – лечь на спину, руки вдоль туловища. Поднять прямые ноги, опустить их за голову и медленно возвратиться в и.п. Повторить 8-15 раз. Выполнять в среднем темпе (рис. E).



7.И.п. – сесть на пол и опереться руками сзади. Подняв правую ногу вверх, одновременно прогнуться в пояснице, поставить ногу в сторону и возвратиться в и.п. То же в другую сторону. Повторить в каждую в каждую сторону 6-10 раз. Выполнять в медленном темпе с большой амплитудой (рис. F).

8.И.п. – лечь на спину, руки в стороны, ноги вместе. Круги ногами в обе стороны. Повторить в каждую сторону 4-8 раз. Круговые движения проделывать с большой амплитудой, ноги держать вместе. Выполнять в среднем темпе (рис. G).



### **Выполнение упражнений с баскетбольным мячом**

#### ***Передача мяча в парах.***

❖ В шеренгах студенты встают друг напротив друга по всей длине зала на достаточном расстоянии друг от друга. Учащиеся из одной шеренги передают мяч двумя руками от груди, их партнеры из противоположной шеренги передают мяч двумя руками из-за головы; затем – наоборот.

❖ Из основной баскетбольной стойки сначала один партнер, а затем другой передают мяч друг другу из-за спины круговым движением сначала одной, а потом другой руки на уровне пояса. При этом важно обращать внимание на правильный захлест кисти при передаче мяча. Чтобы мяч «находил» партнера примерно на уровне груди, кисть при захлесте как можно дольше должна сопровождать мяч именно в этом направлении. Но, поскольку рост партнеров может быть различным, передачу мяча не только из этой, но и из любых позиций надо выполнять и с учетом этой особенности.

❖ Из той же стойки – передачи мяча после выполнения «восьмерок» (проноса мяча вокруг ног с переключением с руки на руку).

❖ Передача мяча из-за спины. Партнер держит мяч двумя руками за спиной на уровне талии, большие пальцы «смотрят» на спину, остальные – вниз. Подкрутив мяч в сторону спины и направив его при этом вверх, надо одновременно наклонить туловище вперед – ровно настолько, чтобы мяч, изменив траекторию, полетел в сторону партнера. Партнер должен поймать мяч перед собой и повторить упражнение в сторону партнера.

❖ Ведение мяча на разной высоте вокруг партнера в противоположных направлениях,

смотреть при этом не на мяч, а на партнера, мяч контролирует только рука. Серии передач каждым партнером выполняются по 10 раз.

❖ студенты расположены полукругом, лицом к щиту. Учащийся ведет мяч сзади игроков, затем меняет направление и ведет мяч к щиту, бросает его в корзину, ловит отскочивший мяч. Ведет его и передает следующему игроку, после чего становится в конец шеренги и т.д.;

❖ на площадке расставляются препятствия и чертятся линии. Игрок ведет мяч «восьмеркой», обводя препятствия;

❖ студенты ведут мяч один за другим по всем линиям площадки левой и правой рукой (по заданию);

- броски мяча в корзину с места;

- броски мяча в корзину с одного шага, двух шагов, трех шагов и после ведения;

- упражнение в парах: один бросает мяч в кольцо, подбирает его под щитом и передает его партнеру, после чего встает на исходную позицию в ожидании мяча от напарника и т.д.;

- то же самое упражнение, но учащийся подбирает мяч, не давая ему упасть на площадку;

**Требования к результатам работы:** выполнить упражнения, уделяя внимание точности, правильности выполнения упражнений, соблюдать технику безопасности.

**Форма контроля и критерии оценки** – сдача норматива (см. зачетные нормативы по баскетболу)

#### **Список рекомендуемой литературы**

1. Гомельский Л.Я. Баскетбол. Секреты мастера. – М: Агенство «ФАИР» 1997-224с.

2. Клешев Ю.Н. Спортивные игры: учебное пособие для ВУЗов – М: 1980-143с.

3. Комаров А.В. Баскетбол. – М, ФИС, 1967-247с

4. Коузи Б., Пауэр Ф. Баскетбол: концепции и анализ – М., ФИС, 1975 – 272с.

5. Линдерберг Ф. Баскетбол: игра и обучение – М: ФИС, 1971-279с

6. Портков Ю.М. Баскетбол: Учебник для института физической культуры. – М., ФИС, 1988 – 288с.

## **Раздел 1. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности**

### **Тема 1.3. Баскетбол**

#### **Самостоятельная работа №22**

#### **Подбор комплекса упражнений ОФП для разминки игры в баскетбол**

**Объем часов** - 6 ч.

**Цель:** развитие физических качеств и способностей, укрепление индивидуального здоровья.

**После выполнения задания студенты должны**

**знать:**

Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья

Способы контроля и оценки индивидуального физического развития.

**Уметь:**

Выполнять индивидуально подобранные комплексы упражнений, проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.

#### **Содержание заданий:**

1. Познакомиться с содержанием темы (см список рекомендуемой литературы)

2. Подобрать 14-15 упражнений ОФП для применения в разминке перед игрой в баскетбол.

3. Дать пояснения о составе разработанного комплекса с указанием причин, повлиявших на выбор тех или иных упражнений.

4. Найти возможные области применения этого комплекса.

**Требования к результатам работы:** готовая письменная работа (комплекс упражнений с выводом).

**Объем работы:** 7-8 печатных листов формата А4

**Форма контроля** – защита работы на уроке.

**Критерии оценки:**

*«отлично»* - В комплекс включены 20 упражнений, сделаны методические указания.

*«хорошо»* - Работа выполнена с небольшими неточностями, без подробностей, не сделаны методические указания.

*«удовлетворительно»* - В комплекс включены не более 10 упражнений, не сделаны методические указания.

*«неудовлетворительно»* - задание не выполнено.

**Список рекомендуемой литературы:**

-Баскетбол. Справочник болельщика/Серия «Мастер игры». Ростов н/Д: «Феникс», 2000.-352

- Волейбол. Гандбол. Баскетбол: Организация и проведение соревнований по упрощенным правилам/ В.Ф. Мишенькина, О.С. Шалаев, И.А. Сучков; под общей ред. Г.Я.Соколова.- Омск: СибГАФК, 1998.-60 с.

- Волков Л.В., Теория и методика детского и юношеского спорта. «Олимпийская литература», 2002

## **Раздел 1. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности**

### **Тема 1.3. Баскетбол**

#### **Самостоятельная работа №23**

#### **Имитация выполнения изученных элементов в баскетболе**

**Объем времени – 10 ч.**

**Цель.** Развитие физических качеств и способностей, укрепление индивидуального здоровья.

**После выполнения задания студенты должны**

**знать:**

правила игры в баскетбол;

способы перемещения по полю;

тактика игры в защите, нападении;

**уметь:**

применять теоретические знания на практике.

**Содержание заданий:**

1.Познакомьтесь с методикой тактических действий игры в нападении и защите.

2.Выполните данные упражнения.

#### Методические рекомендации

При ознакомлении с приемом сначала надо создать двигательное и зрительное представление о нем.

При изучении приема в упрощенных условиях предполагается основное внимание уделять овладению правильной структурой движения. При этом соблюдают такую последовательность: овладение правильным исходным положением, уточнение согласованности рук и ног и направления движения.

При первоначальном разучивании пользуются двумя методами: целостного разучивания и расчлененного упражнения. Метод целостного разучивания создает более полное представление для формирования двигательного навыка. Расчлененным методом пользуются для изучения сложных по структуре приемов техники. Это помогает избежать ошибок в отдельных звеньях сложной системы движения.

Для упрощения или усложнения условий выполнения при разучивании приемов техники игры пользуются изменением исходного положения, расстояния, направления движения, быстроты движения, введением помех, противоборства

#### Приемы техники нападения

Изучение техники перемещений осуществляется в такой последовательности: бег, остановки,

прыжки, повороты.

С первых же упражнений необходимо стремиться к мягкости и непринужденности в перемещениях, к постоянной готовности изменить характер и направления в действиях. Этому в значительной мере способствует стойка. Стойка является исходным положением для выполнения любого приема.

Выполните следующие упражнения:

I. Принять стойку и приподняться на носки, равномерно распределить тяжесть на обе ноги. Возвратиться в стойку.

II. Из положения на носках перенести тяжесть с ноги на ногу и вновь принять стойку.

III. Принять стойку по сигналу

Ошибки: тяжесть тела переносится на одну ногу, пятки стоят плотно на опоре, и тяжесть тела распределяется на всю стопу; туловище чрезмерно наклонено вперед; сведены колени, напряженность в позе.

Ходьба используется в игре при изменении позиции игрока в условиях, когда нет необходимости действовать быстро.

Бег обеспечивает быструю смену позиции. Вначале изучается бег лицом вперед, затем приставными шагами в стороны, вперед и назад, а затем спиной вперед. Представление о технике бега в определенной мере достигается показом и кратким объяснением.

Следует акцентировать внимание на степень сгибания ног, на особенности постановки стопы на опору, а затем на других деталях. Техника бега изучается в определенной последовательности.

Техника бокового шага. Для освоения применяются упражнения:

1. Бег на месте с переходом в бег по прямой линии.

2. Семенящий бег с переходом на обычный бег.

3. Бег по дистанции.

Обращается внимание на бесшумность бега, мягкость и свободу его, правильное отталкивание от площадки, что определяет быстроту перемещения и изменение направления бега.

Правильному отталкиванию способствуют следующие упражнения:

1. Пружинный бег с высоким подниманием бедра.

2. Прыжки с ноги на ногу по отметкам с переходом на бег.

3 Прыжки с высоким подниманием бедра.

4. Бег прыжками с высоким подниманием бедра и высоким взлетом. При выполнении этих упражнений следует обращать внимание на энергичное и полное выпрямление толчковой ноги с ускорением к концу движения.

Техника бега при ускорениях: обращается внимание на размер шагов, постановку стопы на площадку с носка возможно ближе к проекции ОЦТ, энергичное движение руками, эффективное отталкивание.

Применяются такие упражнения:

1. Старты с места с ускорением отрезков 5-10 м.

2. Переход от обычного бега к бегу с ускорением /по ориентиру, затем по внезапному сигналу - слуховому или зрительному/.

3. Ускорение на виражах после выхода с прямой линии.

4. Ускорение по прямой линии после выхода с виража.

Техника бега по дугам:

1. Бег по дуге или кругу радиусом до 5 м.

2. Бег с выходом с дуги на прямую линию и наоборот.

3. Бег по дуге вправо и влево.

При обучении перемещениям особое внимание необходимо обратить на стартовый рывок. Для стартового рывка большое значение имеет стойка. Внимание при этом должно обращать на перенос ОЦТ к носкам.

Остановка - прием, позволяющий мгновенно прекратить движение вперед. Изучается параллельно с бегом. Вначале осваивается способ остановки шагом, затем прыжком. Важно с самого начала научить остановке таким образом, чтобы перед остановкой не изменялась ширина шага и не замедлялась скорость бега. Применяются такие упражнения:

1. Равномерный бег и остановка, выполняемая учеником самостоятельно.
2. То же, но остановка выполняется по сигналу.
3. Остановка в заранее обусловленном месте /по ориентиру/, не снижая при этом скорости бега к моменту остановки.

Первоначально следует обращать внимание на выполнение первого шага остановки, сгибание опорной ноги, обеспечивающее прекращение поступательного движения тела вперед, правильное взаиморасположение стоп и ОЦТ.

Наиболее распространены ошибки: смещение ОЦТ на одну ногу из стоп; недостаточное сгибание опорной ноги; сильный наклон туловища вперед; расположение стоп на одной фронтальной оси.

Ошибки устраняются с помощью повторных показов, замечаний и анализа причин их появления.

Повороты применяются для укрывания мяча, когда игрок находится на месте. Повороты вперед и назад изучаются параллельно. Упражнения следуют в таком порядке:

1. Вышагивание ногой /правой или левой/.
2. Повороты вперед /назад/ по общей команде.
3. Сочетание поворотов вперед и назад в разной последовательности по общей команде. То же может быть выполнено по условным зрительным и слуховым сигналам.
4. Повороты с одновременными движениями руками /вперед, вверх, к туловищу/.
5. Повороты при условии, а затем активном противодействии. Эти упражнения выполняются с мячом.

При обучении поворотам необходимо следить за правильным положением ног /особенно опорной/ и равномерным распределением ОЦТ, воспитывать навыки наблюдения и оценки обстановки, в соответствии с которыми должен выполняться поворот.

Ошибки: отрыв опорной ноги, изменение высоты ОЦТ, выпрямление опорной ноги, перенос ОЦТ на одну ногу.

Прыжки. Большинство приемов современного баскетбола выполняются в сочетании с прыжком вверх. При изучении прыжков необходимо обучить: правильному отталкиванию, высоте взлета, координации движений и правильному приземлению. Вначале изучаются прыжки с места а затем в движении толчком одной и двумя ногами.

Прыжки с места изучаются с помощью таких упражнений:

1. Прыжок вверх, вверх - вперед, вверх - в сторону, вверх -назад.
2. Прыжки вверх с поворотом от 90 до 360°.
3. Многоскоки с акцентом на высоту.

Прыжки в движении требуют внимания. После показа и объяснения техники упражнения выполняются в таком порядке, чтобы последовательно осваивались: отталкивание из обусловленного места, прыжки с доставанием ориентиров, приземление в обусловленном месте. В дальнейшем техника прыжков совершенствуется в единых приемах, в которые прыжки входят органической частью.

При изучении прыжков необходимо обращать внимание на подсед перед отталкиванием, активный взмах маховой ногой в момент взлета и движение рук, способствующее прыжку.

Наиболее распространены следующие ошибки: поступательное движение в бесспорном положении; неправильный вынос руки; приземление на прямые ноги.

Важно сразу правильно научиться приземляться, с тем чтобы из данного положения игрок был способен немедленно выполнить очередное действие.

Воспитанию таких навыков способствуют:

1. Прыжки с акцентом на приземление.
2. Прыжки в глубину.
3. Повторные прыжки после приземления.

При изучении техники владения мячом соблюдается такая последовательность: ловля, передача, броски, ведение.

Изучение приемов зависит от правильной стойки баскетболиста с мячом. Навыки в выполнении стойки, полученные при изучении перемещений, уточняются при наличии мяча в руках.

Для правильного захвата и удержания мяча в стойке рекомендуются следующие упражнения

:

1. Выполнить имитацию держания мяча в руках, следя за воронкообразным положением кисти с расставленными пальцами.
2. То же, но присесть и наложить кисти на мяч, лежащий на полу и поднять его. Принять стойку.
3. Выпустить мяч, чтобы он ударился о площадку, а затем, правильно расположив кисти на мяче, захватить его и принять стойку.

Ловля мяча. Сначала изучается ловля двумя руками, а затем одной. Первые упражнения заключаются в ловле мяча, летящего по воздуху, затем с отскоком от площадки и катящегося мяча.

При изучении любого способа последовательность педагогических задач такова: правильное исходное положение для ловли и окончание ее, умение концентрировать внимание на полете мяча, контролируя весь его путь; правильное выполнение амортизирующих движений; сближение с мячом во время ловли.

Характер упражнений зависит от количества мячей. Лучше, если каждый занимающийся упражняется самостоятельно, ловя мяч от стенки или от партнера. Вначале внимание акцентируется на умении правильно закончить ловлю, приходя в положение стойки. Параллельно с этим занимающийся игрок овладевает правильным положением рук на мяче. Рекомендуются следующие упражнения:

1. Ловящий игрок заранее выставляет руки навстречу мячу. Задача его состоит в том, чтобы, контролируя зрительно полет мяча, своевременно начать амортизирующее движение руками и поймать его.

Ошибки: мяч принимается ладонями, а не кончиками пальцев; не выполнены или несвоевременно начаты амортизирующие движения руками; амортизирующие движения выполнены одними руками без участия ног; неустойчивое положение в конце ловли.

Передача мяча - основной, обеспечивающий взаимодействия партнеров в игре прием. Обучение передачам начинается со способов двумя руками от груди и одной рукой от плеча. Порядок изучения других способов не имеет существенного значения. Основное стремление должно быть направлено на умение выполнять передачи по различным направлениям незаметно и быстро. Поэтому наряду с основными упражнениями в передачах большое место должны занимать специальные упражнения с мячом типа «жонглирования».

После показа и объяснения необходимых движений занимающиеся самостоятельно выполняют передачи. Преподаватель последовательно акцентирует их внимание: на правильном исходном положении, на согласованности в движении рук и ног, на заключительном движении кисти. Правильное выполнение основной структуры движений позволяет требовать точности передачи. Здесь важно объяснить значение траектории направления.

Для изучения передач используются различные построения: в шеренгах, в кругах, встречных колоннах.

Выбор построения зависит от количества занимающихся и мячей, а также от характера предполагаемого упражнения.

1. Построение в шеренгах. Мячи передаются из шеренги в шеренгу по прямой линии и по диагонали. То же, передав мяч, в шеренгу напротив.
2. Построение в кругах. Передача выполняется стоящему рядом, а затем через одного, затем любому игроку.
3. Построение во встречных колоннах. Передача из одной колонны в другую с последующим перемещением.

Как только освоена структура движений, следует, не задерживаясь, переходить к изучению передач в движении. Наиболее эффективно обучение с помощью следующих упражнений:

1. Во время обычного бега по прямой в заранее обусловленном месте выделяется один, более широкий шаг после толчка левой ногой, прыжок шагом.
2. То же, но выполняется 2 шага.
3. То же, но с имитацией движения руками /ловля и передача/.
4. То же, но с мячом.

По мере овладения ритмом сочетания шагов с движениями руками необходимо обращать

внимание на ширину шагов при ловле и передаче. Выделение широких шагов облегчает задачу обучения, но закреплять этого не следует. Упражнения подбираются в такой последовательности: сначала один игрок упражняется в передачах с места, а другой в движении, затем оба находятся в движении. Наиболее целесообразным для этого является построение во встречных колоннах. Затем изучаются передачи поступательные и сопровождающие игроков.

Броски. Весь процесс подготовки должен быть подчинен созданию наиболее благоприятных условий для развития навыков точного броска. Точность броска в значительной мере зависит от техники. Для правильной техники большое значение имеет исходное положение. На этом при обучении сосредотачивается внимание. Важны также согласованность движений и их направление. Параллельно с обучением движениям броска должен воспитываться навык прицеливания. Занимающихся надо учить видеть одновременно и цель, и мяч, контролируя зрением свои движения до момента их завершения.

Поскольку корзина сама по себе является эмоциональным фактором, отвлекающим внимание начинающего баскетболиста, первые упражнения выполняются без нее в передачах с траекторией, соответствующей полету мяча при броске. В первых упражнениях с корзиной вначале внимание обращается на прицеливание, затем на траекторию полета мяча. Акцент на попадании следует делать лишь в том случае, если есть уверенность в правильности движения. Для облегчения задачи на первом этапе необходимо давать занимающимся игрокам дополнительные ориентировки, облегчающие прицеливание, а также позволяющие контролировать свои движения. Изучаются броски в такой последовательности: с близкой дистанции, штрафные, средние дальние, а затем добивание мяча.

Для бросков с близкой дистанции применяются способы одной рукой. Первые упражнения выполняются под углом к щиту с использованием его в качестве дополнительного ориентира для прицеливания. Вначале выполняются упражнения для основной кисти, с тем чтобы занимающиеся почувствовали момент выпуска мяча и сами движения кисти, обеспечивающие попадание мяча в цель. Для этого игроки выстраиваются справа от кольца на расстоянии одного и, поочередно переводя мяч вверх и «скатывая» его с кисти, выполняют бросок с отражением от щита. Затем упражнения выполняются в движении. Наиболее часто встречаются следующие ошибки: прыжок в длину, а не вверх, нарушение ритма шагов при ловле /подскок/. Первая ошибка исправляется путем объяснения и дополнительных упражнений в прыжках с разбега толчком одной ногой. Во втором случае занимающемуся игроку необходимо дольше упражняться в броске со снятием мяча с руки преподавателя. При изучении штрафного броска внимание концентрируется не только на технике, но и на процедуре подготовки и выполнения. На начальном этапе обучения лучше использовать способ двумя руками сверху, который позволяет в последующем быстрее перейти к броску одной рукой. Необходимо объяснить правила прицеливания /на передний край корзины/, уточнить исходное положение, научить расслаблению и подготовке к броску /сосредоточиться, освободиться от излишнего напряжения/, выполнению движений броска в постоянном ритме с постоянной амплитудой движений.

Броски со средних дистанций требуют специальной подготовки. Для броска выбирается один из наиболее эффективных способов /в настоящее время это бросок одной рукой сверху/. Дистанция устанавливается индивидуально. Основное внимание должно быть уделено правильному исходному положению и согласованной работе рук и ног. Затем обращается внимание на заключительное движение кисти.

Чтобы создать наиболее благоприятное условие для точного броска, исходное положение должно способствовать свободному, без напряжений выполнению необходимых движений. Индивидуальное исходное положение должно отвечать следующим требованиям: угол в точке прицеливания, образованный линией зрения и проекцией траектории полета мяча, должен быть минимальным; для оптимального исходного положения необходимо стремиться к совмещению указанных линий.

Уточняя движения броска, основное внимание следует уделять постоянству амплитуды движений кисти. Надо стремиться, чтобы оно выполнялось с полной амплитудой, при полном разгибании руки в локтевом суставе. Все неточности, связанные с недолетом или перелетом

мяча, необходимо регулировать /при правильной работе руки/ работой ног - энергичным коротким толчковым движением за счет разгибания ног в коленях. Правильное освоение движений позволяет уточнить работу кисти: если рука работает по полной амплитуде, то кисть будет осуществлять естественное захлестывающее движение, необходимое при броске.

В настоящее время для бросков со средних дистанций наиболее широко применяется бросок в прыжке. В первые упражнения выполняются в виде имитации броска, вернее передачи в прыжке с траекторией, свойственной броску. Основное внимание должно быть обращено на своевременный вынос мяча в исходное положение, а затем на отталкивание для прыжка. Отталкивание должно быть кратковременным, а бросок выполняться в наиболее высокой точке прыжка.

Ошибки могут быть следующие: несвоевременный вынос мяча в исходное положение, несогласованные движения рук и ног, отталкивание с носка, в результате чего получается не прыжок, а подпрыгивание, несвоевременный выпуск мяча.

Овладению своевременным выпуском мяча в прыжке помогает такое упражнение: встать с мячом на возвышение /скамейку, стул/, затем, выпрыгивая вверх, выполнить бросок. Для правильного отталкивания на прыжок в движении надо упражняться без мяча. При выполнении упражнения следить, чтобы занимающийся игрок ставил ногу на опору с пятки и соответственно приседал.

Добивание изучается после освоения броска в прыжке. Для добивания необходимо овладеть умением своевременно посылать мяч кистью в нужном направлении. Этой цели служат следующие упражнения:

1. Выполнить передачу в стену так, чтобы мяч отскочил возможно выше. Поймать мяч в наиболее высокой точке прыжка на вытянутые руки предварительного движения вперед.
2. То же, но мяч не поймать, а отбить кистью в стену.
3. То же, но передачу выполняет партнер по упражнению.
4. Построиться парами на середине боковой линии. Первый игрок ведет мяч к щиту и с близкой дистанции посылает его в щит, имитируя бросок. Второй должен добить отскакивающий мяч от щита.
5. Стоя лицом к щиту, выполнить трижды забивание в щит, а затем в корзину.

Ведения мяча - прием, который позволяет игроку перемещаться по площадке с мячом. Вначале изучается ведение с обычным отскоком, а затем со снижением.

Следует осваивать ведение правой и левой рукой. При обучении ведению необходимо научить: правильному расположению кисти на мяче, сопровождению мяча и своевременной встрече его, расположению мяча по отношению к туловищу, во время ведения согласованности движения руки, посылающей мяч, со свободным перемещением игрока. Первые упражнения рекомендуется выполнять следующим образом: занимающиеся строятся в две колонны, стоящие в правой колонне имеют по мячу. По сигналу они ведут мяч, описывая полный круг по площадке, а затем передают мяч своим партнерам.

Ошибки: а) «удары» по мячу - результат недостаточного сопровождения мяча. Исправляется путем дополнительных показов, объяснений и ведения на месте с акцентом на сопровождение; б) недостаточное продвижение вперед - результат либо неправильного расположения кисти на мяче, либо неправильное положение мяча по отношению к туловищу - впереди а не сбоку. Упражнения, способствующие воспитанию навыков управления мячом. При обводке препятствий необходимо учить занимающихся укрыванию мяча в момент прохождения препятствия.

При изучении ведения мяча со сниженным отскоком следует особо обратить внимание на работу кисти. Первые упражнения должны быть направлены на овладение переходом от обычного ведения к сниженному. Упражнения способствуют воспитанию навыков ведения мяча независимо от характера работы ног. Независимость работы рук и ног, ведение на подскоках, приставных шагах во время ускорений - основное направление в совершенствовании ведения мяча.

#### Приемы техники защиты

Выбивание мяча. Сначала отрабатывается выбивание у стоящего игрока с мячом в руках, затем у овладевшего игрока мячом в прыжке и, наконец, у игрока, ведущего мяч. Во всех уп-

ражнении необходимо строго следить за тем, чтобы защитник был правильно ориентирован по отношению к щиту и игроку, с которым ведет борьбу. Прием должен выполняться им так, чтобы ошибки, позволяющие активизировать действия нападающего, были исключены.

**Накрывание.** Для правильного накрывания мяча необходимо научиться правильному и своевременному прыжку, этому могут способствовать упражнения в парах.

**Перехваты** - прием, требующий хороших навыков в ловле мяча в прыжке или с выходом вперед и в стороны. Важным при обучении является навык наблюдения за действиями противника и умение определить момент действия. Сначала изучается перехват у игрока, выполняющего передачу с места, затем при ведении и при передачах в движении. Здесь важно следить, затем, чтобы стремление выйти на перехват не приводило к потере правильной позиции в опеке игроков. После упражнения в перехватах передач, следующих к подопечному, усложнить прием можно перехватом передачи, следующей от подопечного его партнеру. Затем выполняются перехваты с выходом вперед.

Овладение мячом, отскочившим от щита или корзины необходимо владеть мячом и навыками ловли в прыжке. При имитации приема надо прежде всего сосредоточить внимание на выборе позиции, своевременном прыжке, владении телом в прыжке, приземлении и укрывании мяча телом.

**Форма контроля** – выполнение изученных упражнений на аудиторном занятии

**Критерии оценки:**

*«отлично»* - соблюдена методика тактики игры в нападении и защите в баскетболе безошибочно.

*«хорошо»* - в методике допускаются незначительные ошибки.

*«удовлетворительно»* - слабо усвоена методика и правила тактических действий

**Список рекомендуемой литературы:**

- Баскетбол. Справочник болельщика/Серия «Мастер игры». Ростов н/Д: «Феникс», 2000.-352

- Волейбол. Гандбол. Баскетбол: Организация и проведение соревнований по упрощенным правилам/ В.Ф. Мишенькина, О.С. Шалаев, И.А. Сучков; под общей ред. Г.Я.Соколова.- Омск: СибГАФК, 1998.-60

- Тристан В.Г., Черяпкина В.И. практикум по физиологии висцеральных систем. Часть 1. Кровь, кровообращение, дыхание: Учебное пособие. Омск: СибГАФК, 1997.-72 с.

- Физкультура. Методика преподавания, спортивные игры/Серия «Книга для учителя».- ростов н/Д: «Феникс», 2003.-256 с.

- Яхонтов Е.Р. Психологическая подготовка Баскетболистов: Учебное пособие/СПб: СПб ГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 2000 – 58 с.

## **Раздел 1. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности**

### **Тема 1.3. Баскетбол**

#### **Самостоятельная работа №24**

#### **Тест на определение уровня знаний по теме «Баскетбол»**

**Объем времени** - 6 ч.

**Цель:** Освоение системы знаний по теме баскетбол

*После выполнения задания студенты должны знать:*

Правила игры в баскетбол

Способы перемещения по полю.

Техники, применяемые в баскетболе

*уметь:*

выполнять тестовые задания в разделе «Баскетбол»

**Содержание заданий:**

**Выполните тест, выбрав 1 правильный вариант ответа**

1. В каком году сборная нашей страны по баскетболу впервые приняла участие в Олимпий-

ских Играх?

- 1) 1952г.
- 2) 1904г.
- 3) 1956г.
- 4) 1980г.

2. Какой баскетбольный клуб наибольшее кол-во раз становился чемпионом нашей страны?

- 1) Динамо (Москва)
- 2) Строитель (Самара)
- 3) ЦСКА (Москва)
- 4) Жальгирис (Вильнюс)

3. Сколько игроков в баскетбольной команде?

- 1) 5
- 2) 10
- 3) 12
- 4) 15

4. Размеры баскетбольного щита?

- 1) 1м x 2м
- 2) 1м 20см x 1м 80см
- 3) 1м x 1м 50см
- 4) 1м 27см x 1м 85см

5. Чему равен диаметр баскетбольной корзины?

- 1) 45 см
- 2) 62,5см
- 3) 38 см
- 4) 75 см

6. Чему равен радиус линии трехочкового броска?

- 1) 6м
- 2) 8м 52см
- 3) 4м 75см
- 4) 7м

7. Что такое "блокировка"?

- 1) выбивание мяча из рук соперника
- 2) нарушение правил, препятствие продвижению соперника, не владеющего мячом
- 3) нарушение правил, препятствие продвижению соперника, владеющего мячом
- 4) толчок игрока, владеющего мячом

8. Что такое "дриблинг"?

- 1) бросок мяча
- 2) ведение мяча
- 3) нарушение правил выбрасывания мяча в игру
- 4) штрафной бросок

9. Что такое "пробежка"?

- 1) «передвижение» по площадке
- 2) бег в направлении кольца соперника
- 3) нарушение правил, когда игрок делает более двух шагов с мячом в руках

10. Можно ли касаться мяча ногами?

- 1) нет
- 2) да
- 3) да, если случайно
- 4) да, если сделан пас ногой

11. Что такое правило пяти секунд?

- 1) в течение 5 секунд игрок, владеющий мячом, не предпринимает никаких действий
- 2) в течение 5 секунд была проведена замена игроков
- 3) в течение 5 секунд игроки команды нападения перевели мяч из зоны защиты в зону нападения

12. Что такое зонная защита?

- 1) игроки защищающейся команды находятся в зоне защиты
- 2) защитная тактика, когда игроки защищающейся команды опекают определенный участок площадки
- 3) игроки-защитники находятся в зоне нападения
- 4) игроки-защитники находятся в 3-х секундной зоне

13. Что такое «технический фол»?

- 1) невозможность продолжать игру по причине технических неполадок на площадке
- 2) преднамеренное нарушение правил спортивной этики
- 3) перерыв в игре по причине травмы игрока
- 4) неправильное применение атаки игрока

14. Что такое «персональный фол»?

- 1) ошибка игр, возникающая при соприкосновении с игроком
- 2) бросок мяча со штрафной линии
- 3) неправильная замена игроков
- 4) касание мяча соперником

15. Что такое «умышленный фол»?

- 1) наказание игрока, находящегося в зоне нападения
- 2) персональный фол, совершенный игроком преднамеренно
- 3) грубость по отношению к игроку, владеющему мячом
- 4) бросок мяча из-за спины защитника

16. Что такое «обоюдный фол»?

- 1) положение, при котором два игрока противоположных команд совершают фолы по отношению друг к другу одновременно
- 2) касание мяча одновременно игроками противоположных команд
- 3) передача мяча из зоны нападения в зону защиты

17. Что означает поднятая вверх открытая ладонь судьи?

- 1) начало игры
- 2) окончание игры
- 3) минутный перерыв
- 4) удаление игрока с поля

18. Что означает сжатая в кулак рука судьи, поднятая вверх?

- 1) начало игры
- 2) окончание игры
- 3) персональное замечание игроку или тренеру
- 4) минутный перерыв

19. Что означает жест судьи: руки перекрещены перед грудью, ладони открыты?
- 1) персональное замещение
  - 2) предупреждение игрока
  - 3) неправильное ведение мяча
  - 4) замена игрока
20. Что означает жест судьи: имитация удара ребром ладони одной руки по запястью другой?
- 1) толчок игрока
  - 2) удар игрока
  - 3) блокировка
  - 4) задержка игрока
21. Что означает жест судьи: кулак одной руки ударяет в ладонь другой?
- 1) толчок игрока
  - 2) столкновение
  - 3) удар по рукам
  - 4) пробежка
22. Что означает жест судьи: вращательные движения руками перед грудью?
- 1) неправильное ведение мяча
  - 2) пробежка
  - 3) замена игрока
  - 4) штрафной бросок
23. Что означает жест судьи: переменные движения руками вверх-вниз?
- 1) неправильное ведение мяча
  - 2) пробежка
  - 3) замена игрока
  - 4) штрафной бросок
24. Что означает жест судьи: маховые движения над головой сжатыми кулаками?
- 1) замена игроков
  - 2) штрафной бросок
  - 3) пробежка
  - 4) обоюдный фол
25. Как вводится мяч в игру после обоюдного фола?
- 1) выбрасыванием мяча из-за боковой линии
  - 2) спорным броском
  - 3) штрафным броском
  - 4) по усмотрению судьи
26. Что такое “пивот”?
- 1) штрафной бросок
  - 2) остановка после ведения
  - 3) шаги на месте без отрыва опорной ноги
  - 4) бросок после ведения мяча.

**Требования к результатам работы:** выполнить тест.

**Форма контроля:** индивидуальный.

**Критерии оценки:**

Отлично» -85-100% правильно данных ответов.

«Хорошо» - 75-84% правильно данных ответов

«Удовлетворительно» - 65-74% правильно данных ответов

«Неудовлетворительно» - менее 65% правильно данных ответов.

#### **Список рекомендуемой литературы:**

- 1 Баскетбол. Справочник болельщика/Серия «Мастер игры». Ростов н/Д: «Феникс», 2000.- 352
- 2 Волейбол. Гандбол. Баскетбол: Организация и проведение соревнований по упрощенным правилам/ В.Ф. Мишенькина, О.С. Шалаев, И.А. Сучков; под общей ред. Г.Я.Соколова.- Омск: СибГАФК, 1998.-60 с.
- 3 Волков Л.В., Теория и методика детского и юношеского спорта. «Олимпийская литература», 2002

## **Раздел 1. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности**

### **Тема 1.4. Волейбол**

#### **Самостоятельная работа №25**

#### **Перемещение по площадке. Поддача мяча.**

**Объем времени** - 4 ч.

**Цель:** решение различных задач всесторонней физической подготовки

**После выполнения задания студенты должны знать:**

-значение предстоящих соревнований и конкретные задачи, которые он должен решать

**уметь:**

-перемещаться по площадке

-подавать мяч на точность и на силу.

#### **Содержание заданий:**

1. Ознакомьтесь с теоретическим материалом по теме
2. Выполните предложенные упражнения

#### **Перемещения**

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

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

Перемещение по площадке осуществляется ходьбой, бегом, скачком.

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

или бегом. Перемещение часто заканчивается скачком, позволяющим быстрее его зав

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

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

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

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

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

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

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

**Требования к результатам работы:** выполнить упражнения, уделяя внимание точности, правильности выполнения упражнений, соблюдать технику безопасности.

**Форма контроля и критерии оценки** - Владение способами и умение осуществлять деятельность.

#### **Список рекомендуемой литературы**

1. Б.И. Загорский, И.П. Залетаев, Ю.П. Пузырь и др. “Физическая культура”, Высшая школа 1989г.
2. Ю.Д. Железняк “Юный волейболист”, Учебное пособие для тренеров. Москва. Физкультура и спорт, 1988г.
3. Н.К. Коробейников, А.А. Михеев, Н.Г. Николаенко “Физическое воспитание”, Учебное пособие для средних специальных учебных заведений. Высшая школа 1984г.
4. Королева М.С. К 68 Специальная физическая подготовка волейболистов в вузе: Методические указания. – Оренбург: ГОУ ОГУ, 2004г.
5. Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры. Под ред. Беляева А.В., Савина М.В., - М.: „Физкультура, образование, наука”, 2000г.
6. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А., Волейбол: У истоков мастерства /под ред. Ю.В. Питерцева.- М.: Издательство „ФАИР-ПРЕСС”, 1998г.
7. Волейбол: Официальные правила ФИВБ 1999-2000. – М.: 1998

## **Раздел 1. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности**

### **Тема 1.4. Волейбол**

#### **Самостоятельная работа №26**

#### **Прием и передачи мяча**

**Объем времени** - 4 ч.

**Цель:** повышать двигательную активность обучающихся с помощью игры в волейбол.

**После выполнения задания студенты должны знать:**

-правила игры.

**уметь:**

-выполнять прием и передачи мяча

-применять приемы и передачи мяча в игре

#### **Содержание заданий:**

1. Ознакомьтесь с методическими рекомендациями, касающимися приема и передачи мяча
2. Примените данные приемы на практике.

#### **Прием и передача мяча в волейболе**

Главная задача при приеме мяча не дать мячу коснуться площадки. В свою очередь главная задача при передаче, точно направить его нападающему игроку для завершения атаки. Исходя из этого прием мяча является защитным действием, а передача — атакующим.

В игре бывают ситуации, когда мяч после приема сразу направляется для нападающего удара. Однако в реальных играх такое встречается довольно редко.

От успешного освоения приема и передачи мяча во многом зависит овладение навыками игры в волейбол в целом. Поэтому этим приемам необходимо уделять основное внимание в начале обучения и совершенствовать навыки защитных действий и второй передачи.

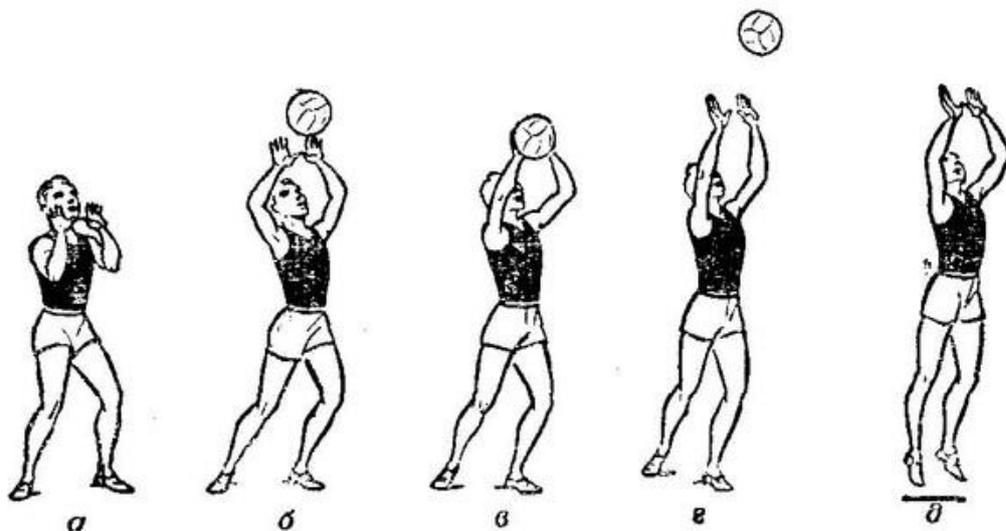
В данной статье описаны следующие способы приема и передачи мяча:

- верхняя передача двумя руками
- прием мяча снизу двумя руками
- прием мяча сверху двумя руками с последующим падением
- прием мяча снизу одной рукой с последующим падением

**Верхняя передача мяча.** От успешного освоения верхней передачи во многом зависит обу-

чение волейболу вообще. Изучение верхней передачи начинается с первых занятий и совершенствуется на всех последующих, за исключением занятий по общей физической подготовке.

Верхняя передача мяча двумя руками представляет собой основной технический прием волейбола. Только эта передача обеспечивает наиболее точную передачу мяча. Не овладев техникой верхней передачи, невозможно добиться сколько-нибудь значительных успехов в игре. На рисунке ниже показаны основные положения волейболиста при верхней передаче мяча.



### Верхняя передача мяча

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

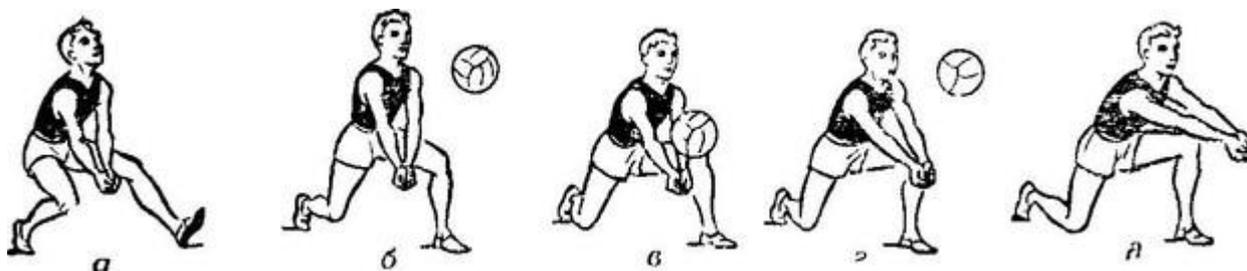
- Ноги согнуты в коленях и расставлены, одна нога впереди.
- Туловище находится в вертикальном положении
- руки вынесены вперед-вверх и согнуты в локтях

Собственно обработка мяча:

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

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

**Прием мяча снизу двумя руками.** По времени обучения прием мяча снизу уступает обучению верхней передаче, однако это не менее важный элемент в подготовке волейболистов. Прием снизу применяется в случаях, когда принять мяч сверху уже нельзя, например, у самой сетки или когда остается одно касание, а игрок движется к мячу, находясь спиной к сетке.



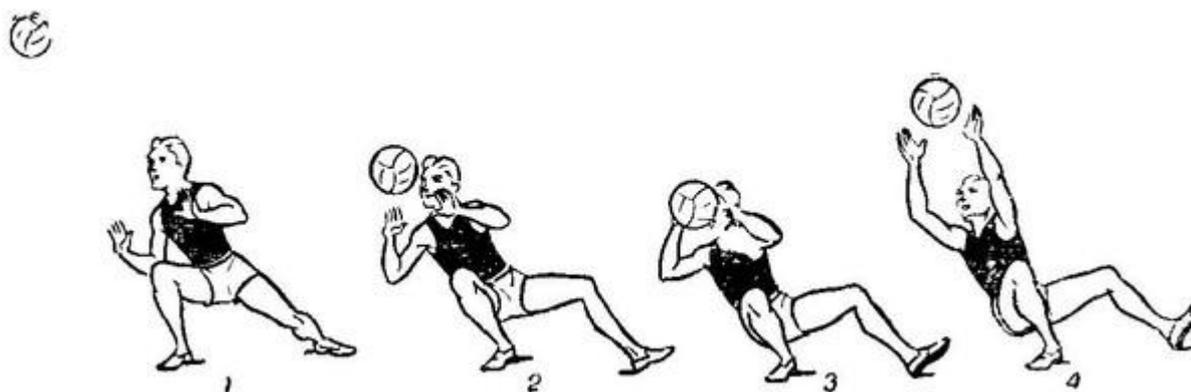
### Прием мяча снизу

На рисунке показано, как правильно выполнять прием мяча снизу. Игрок выбегает к месту прима мяча. Одна нога (положение а) выставляется вперед с целью остановить движение тела по инерции, руки уже готовы для приема мяча. Вес тела переходит на впереди стоящую ногу, руки выпрямлены, кисти сомкнуты (положения б, в).

Для такого приема характерно «подседание под мяч» (положения г, д). Прием производится движением рук вперед-вверх, навстречу мячу.

В момент приема, руки выпрямлены в локтевых суставах, кисти слегка опущены вниз, точка касания мяча приходится на предплечья у лучезапястных суставов. При приеме мяча на кисти (кулаки) трудно добиться точности полета мяча. В момент касания руки не должны сгибаться в локтях.

**Прием мяча сверху двумя руками с последующим падением** и перекатом в сторону на бедро и спину.



Прием мяча сверху с падением.

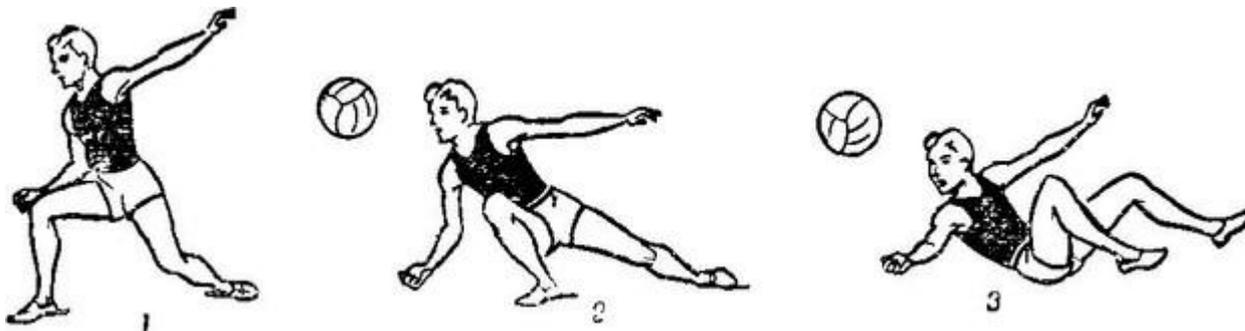
Когда игрок не может выполнить прием мяча сверху в низкой стойке, он выполняет его с последующим падением. На рисунке выше изображены основы техники приема мяча сверху с падением. После перемещения к точке приема, делается выпад по направлению к мячу. Вес тела переносится на ногу, которой был сделан выпад. Падение происходит в сторону выпада, при резком подведении плеч под мяч, падение может произойти на ягодицы с перекатом через спину.

Падение при этом приеме, неизбежно т.к. центр тяжести тела находится за точкой опоры.

### Прием мяча снизу одной рукой с падением.

Этот способ применяется, для того, чтобы достать далекий мяч, когда невозможно выполнить прием предыдущими способами. Этот прием схож по структуре с предыдущим, поэтому освоить его довольно просто.

На рисунке ниже показана техника приема мяча снизу одной рукой с падением. Прием выполняется одноименной со стороной выпада рукой. Удар производится кистью с согнутыми пальцами.



### **Прием мяча снизу одной рукой с падением**

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

**Требования к результатам работы:** выполнить упражнения, уделяя внимание точности, правильности выполнения упражнений, соблюдать технику безопасности.

**Форма контроля и критерии оценки** - Владение способами и умение осуществлять деятельность.

### **Список рекомендуемой литературы**

1. Н.К. Коробейников, А.А. Михеев, Н.Г. Николаенко “Физическое воспитание”, Учебное пособие для средних специальных учебных заведений. Высшая школа 1984г.
2. Королева М.С. К 68 Специальная физическая подготовка волейболистов в вузе: Методические указания. – Оренбург: ГОУ ОГУ, 2004г.
3. Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры. Под ред. Беляева А.В., Савина М.В., - М.: „Физкультура, образование, наука”, 2000г.
4. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А., Волейбол: У истоков мастерства /под ред. Ю.В. Питерцева.- М.: Издательство „ФАИР-ПРЕСС”, 1998г.
5. Волейбол: Официальные правила ФИВБ 1999-2000. – М.: 1998

## **Раздел 1. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности**

### **Тема 1.4. Волейбол**

#### **Самостоятельная работа №27**

#### **Нападающие удары. Блокирование нападающего удара.**

**Объем времени** - 4 ч.

**Цель:** повышать двигательную активность обучающихся с помощью игры в волейбол.

**После выполнения задания студенты должны**

#### **Знать**

- правила и способы блокирования в прыжке;

#### **Уметь:**

- обладать чувством паса, четкой координацией движений;
- видеть всю игровую площадку и на своей стороне, и на стороне противника,
- тактически мыслить.

#### **Содержание заданий:**

1. Ознакомиться с теоретическим материалом и методическими рекомендациями по теме.
2. Выполнить предложенные упражнения

#### **Техника выполнения блокирования**



Тренировочные упражнения для улучшения техники выполнения блокирования.

#### **«Коснись, но не ошибись».**

Игроки первой команды располагаются на гимнастических скамейках, которые расположены вдоль сетки. Они выставляют над ней ладони. Игроки второй команды в четвёртой зоне выстраиваются в колонну. После сигнала тренера, они должны перемещаться в третью зону приставными шагами, стремясь коснуться ладоней, которые выставлены над сеткой. Игрок, который коснулся ладоней соперника, получает одно очко. Если игрок касается сетки, то очко забирается. Потом команды меняются местами.

#### **«Не пропусти мяч».**

В парах игроки располагаются с противоположных сторон сетки. Десять раз подряд один игрок старается перебросить мяч через сетку. А другой игрок в прыжке преграждает путь мячу. После этого, игроки меняются местами. Побеждает тот игрок, который больше всех преградил путь мячу на свою сторону.

#### **«Кто быстрее и лучше».**

Игроки команд располагаются в четвёртой зоне на противоположных сторонах. Они по очереди перемещаются во вторую зону, имитируя блок в четвёртой зоне. После этого, они имитируют блок в третьей зоне и вновь касаются рукой линии нападения. И ещё – имитируют блок во второй зоне. Побеждает та команда, которая раньше всех закончила задание.

#### **«Соперники».**

Игроки располагаются с противоположных сторон в парах. Первый игрок подбрасывает мяч вверх и выполняет удар, а второй игрок блокирует его. Через десять ударов, игроки меняются ролями. Побеждает тот, кто больше всех сумел заблокировать .

**Требования к результатам работы:** выполнить упражнения, уделяя внимание точности, правильности выполнения упражнений, соблюдать технику безопасности.

**Форма контроля:** индивидуальный.

**Критерии оценки:** зависят от умения студента продемонстрировать практические умения блокировать мяч и нападающий удар по мячу.

#### **Список рекомендованной литературы:**

1.Ахмеров Э. К., Канзас Э.Г. Волейбол в школе. – Минск: Нар.света, 1981. – 72 с.

Волейбол: Учебник для ин-тов физ.культ./Под ред. Ю.Н.Клещёва, А.Г.Айриянца. – 3-е изд., испр., доп. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 270 с.

2.Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. Волейбол в школе: Пособие для учителя. – М.: Просвещение, 1989. – 128 с.

<http://volleybolist.ru/multimedia/videolessons.html>

## **Раздел 1. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности**

### **Тема 1.4. Волейбол**

#### **Самостоятельная работа №28**

#### **Страховка у сетки. Тактика игры в защите, в нападении.**

**Объем времени** - 4 ч.

**Цель:** повышать двигательную активность обучающихся с помощью игры в волейбол.

**После выполнения задания студенты должны знать**

правила и способы страховки у сетки

-тактику игры в защите, в нападении.

**уметь:**

-обладать чувством паса, четкой координацией движений;

-видеть всю игровую площадку и на своей стороне, и на

стороне противника,

-тактически мыслить.

#### **Содержание заданий и рекомендации по выполнению:**

1. Ознакомьтесь с методическими рекомендациями по тактике игры в защите, в нападении

2. Примените полученные знания в игре

#### **Тактика игры в защите**

##### **Командные действия**

Организация защитных действий команды осуществляется по двум направлениям: блокирование сильных нападающих ударов и прием мяча после подачи, обманных и нападающих ударов. Задача играющих — не допустить падения мяча на своей площадке и создать возможность для контратакующих действий.

Основу командной тактики составляет определенное расположение всех шести игроков в момент нападения противника. С этой целью применяются следующие расстановки игроков, или системы: «двух защитников» (2—2—2), «трех защитников» (2—1—3), а также смешанная система защиты, где варьируются расстановки.

При выборе одной из этих расстановок исходят из возможности своих игроков, умения блокирующих взаимодействовать с игроками задней линии, а также учитывать особенности игры противника.

**Система «двух защитников» (2—2—2).** Основное достоинство этой системы заключается в простоте организации защитных действий команды, в равномерном расположении игроков на площадке, надежном прикрытии угловых зон (1 и 5). Выдвижение вперед игрока зоны 6 усиливает страховку блокирующих, улучшает взаимодействие с ними и с игроком, не участвующим в блоке, а также обеспечивает лучшие условия для перехода от обороны к нападению. Распределение функций и размещение остальных игроков на площадке определяется действиями противника.

Рассмотрим типичные положения, возникающие при использовании этой расстановки:

1. Противник атакует из зоны 4. В этом случае игроки 3 и 2 организуют групповой блок, закрывают основное направление удара (рис. 17). Игрок зоны 4 смещается от сетки к линии нападения для приема нападающих ударов в косом направлении.

Основной защитник в зоне 5 смещается из угла в незащищенную блоком зону и должен быть готов к приему нападающих ударов по диагонали площадки и мячей, отскочивших от рук блокирующих. Защитник в зоне 1 действует в узком коридоре у боковой линии. Перемещаясь вперед, он готовится к приему нападающих ударов по линии и с переводом в первую зо-

ну. Игрок зоны 6 смещается к месту атаки, занимает позицию за блокирующими и обеспечивает страховку.

2. Нападающий удар по ходу производится из зоны 2. Двойной блок осуществляют игроки зоны 3 и 4, остальные игроки располагаются на площадке и действуют как в предыдущем варианте.

3. Нападающий удар по линии производится из зоны 4. Направление удара закрывается блокирующими зоны 3 и 2. Игрок, не участвующий в блоке (в зоне 4), смещается ближе к центру площадки и готов к приему нападающих ударов переводом вправо или обманных ударов в эту зону. Игрок зоны 1 располагается в закрытой блоком зоне и готов к приему мячей, отскочивших от рук блокирующих. Игрок зоны 5 перемещается вправо-вперед для приема нападающих ударов по диагонали площадки. Страховку обеспечивает игрок зоны 6, который смещается к боковой линии и занимает позицию за блоком.

**Система «двух защитников»** оправдывает себя в командах, имеющих хорошо отлаженное блокирование, способное нейтрализовать сильные нападающие удары. Система страховки блокирующих игроком зоны 6 обеспечивает успешное противодействие команде, применяющей разнообразное нападение и частые обманные удары за блок. Активную роль здесь должен выполнять и игрок первой линии, не участвующий в блокировании. Такой вариант страховки позволяет активизировать контратакующие действия команды. Для этого роль страхующего в зоне 6 поручается основному пасующему игроку, который более эффективно обеспечивает решение основной задачи и имеет возможность удобно осуществлять выход к сетке для второй передачи в момент ответных атакующих действий. К недостаткам системы относится уязвимость 6-й зоны вблизи лицевой линии. Атаки противника в этом направлении с далеких от сетки передач часто достигают цели.

**Система трех защитников (2—1—3).** Эта система с оттянутым к лицевой линии игроком зоны 6 появилась как результат необходимости противодействовать возросшей мощи высокорослых нападающих, умеющих атаковать выше блока. Характерной особенностью системы является наличие на задней линии трех игроков защиты. Такое расположение улучшает прием сильных нападающих ударов, однако страховка блокирующих и центра площадки становится менее результативной. При этой системе защиты применяются три варианта страховки:

- страховка крайним защитником (со стороны которого осуществляется атака противника);
- страховка игроком первой линии, не участвующим в блокировании;
- комбинированная страховка, где расположение игроков на площадке и выполнение ими защитных функций диктуется направлением атаки противника и действием своих блокирующих.

**Страховка крайним защитником** — основной способ защиты, рассчитанный на тактически подготовленных игроков, которые быстро перемещаются и хорошо ориентируются в обстановке, умеют переключаться от защиты на страховку и обратно, а также успешно взаимодействуют друг с другом на лицевой линии. При атаке противника команда принимает следующие построения:

1. Нападающим удар проводится из зоны 4. Двойной блок организуют игроки зоны 3 и 2 (рис. 18). Игрок зоны 4 смещается к линии нападения для приема обманных ударов в этом направлении. Основной защитник в зоне 5 выдвигается вперед и готов к приему нападающих ударов в своей зоне. Игрок зоны 6 остается у лицевой линии для приема нападающих ударов поверх блока и прошедших между руками блокирующих. Одновременно он страхует защитников в зонах 1 и 5. Защитник зоны 1 располагается несколько ближе к сетке и в момент атаки перемещается за блок для организации страховки. Одновременно с этим он выполняет функцию защитника в случаях, когда противник атакует в эту зону. Нападение из зоны 2 заставляет команду перестраивать порядки, действовать в своих игровых зонах и выполнять функции сообразно новой ситуации.

2. При нападающем ударе в зону 1 (с переводом влево) из зоны 4 (рис. 19) игроки зоны 4 и 5 располагаются в зонах, не закрытых блоком, и готовы к приему сильных нападающих ударов; Игроки в зонах 1 и 6 остаются в закрытой блоком зоне, смещаясь вправо-вперед, обеспечивают прием нападающих ударов, прошедших между руками и над блоком. Игрок зоны 1 полностью отвечает за страховку блокирующих. Игрок зоны 6 страхует зону 1. При тех же ударах из зоны 2 блок организуют игроки 3-й и 4-й зон; остальные взаимодействуют с учетом своего места и выполняемой игровой функции.

3. Для нейтрализации сильного нападающего удара в центре сетки организуется тройной блок (рис. 20).

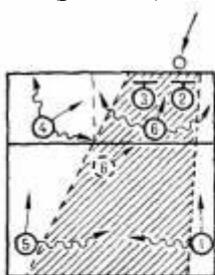


Рис. 17. Взаимодействие защитников при страховке блокирующих игроков 6-й зоны

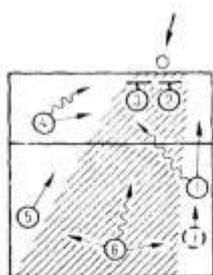


Рис. 18. Взаимодействие защитников при страховке блокирующих игроком 1-й зоны

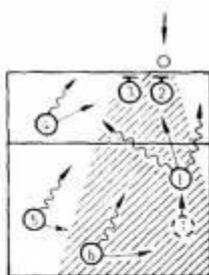


Рис. 19. Взаимодействие защитников при атаке из 4-й зоны

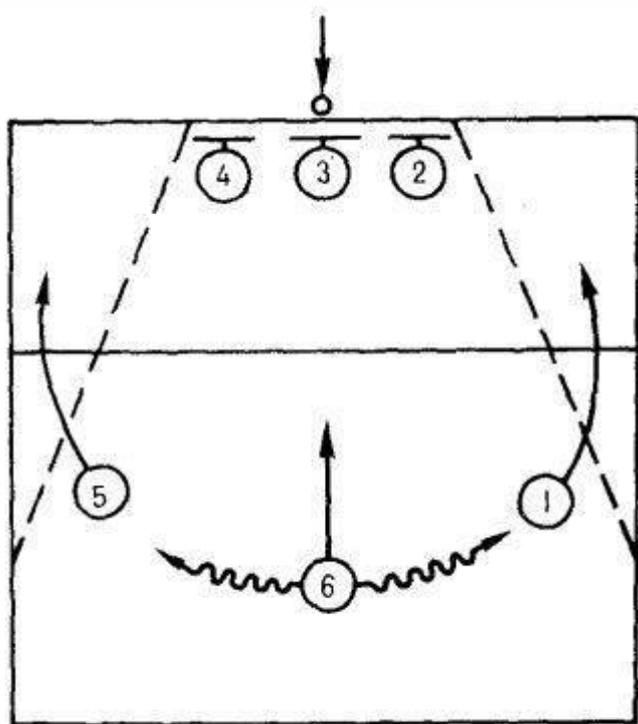


Рис. 20. Организация тройного блока  
avangardsport.at.ua

В этом случае защитники на задней линии действуют в усложненных условиях. Крайние защитники занимают позицию у боковых линий в 5—6 м от сетки и готовятся принимать удары в зонах, не защищенных блоком. Игрок зоны 6 отвечает за прием ударов на всей лицевой линии и особенно мячей, направленных в центр площадки между руками блокирующих. Страховку осуществляет один из защитников, вышедших из зоны 1 или 5.

Вариант страховки блокирующих игроком первой линии значительно упрощает взаимодействие команды. Он во многом сходен со страховкой игрока зоны 6, который полностью покидает свою зону и действует непосредственно за блокирующим; страховку его зоны берет на себя крайний защитник, со стороны которого осуществляется выход к блокирующим. В эту же сторону должны сместиться и игрок зоны 6, и второй крайний защитник. Эти перемещения составляют определенную сложность, но преимущества этого варианта существенны — в обороне здесь постоянно действуют три защитника.

Смешанная система также рассчитана на переключения игроков от приема нападающих ударов к страховке в ходе атаки противника. Активизация защитных действий достигается путем самостраховки блокирующих. Существенная слабость этой системы заключается в образовании уязвимой зоны в центре площадки, которую не удастся закрыть при таком расположении защитников.

**Требования к результатам работы:** выполнить упражнения, уделяя внимание точности, правильности выполнения упражнений, соблюдать технику безопасности.

**Форма контроля и критерии оценки** - Владение способами и умение осуществлять деятельность.

**Список рекомендованной литературы:**

1. Ахмеров Э. К., Канзас Э.Г. Волейбол в школе. – Минск: Нар.света, 1981. – 72 с.

Волейбол: Учебник для ин-тов физ.культ./Под ред. Ю.Н.Клещёва, А.Г.Айриянца. – 3-е изд., испр., доп. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 270 с.

## **Раздел 1. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности**

### **Тема 1.4. Волейбол**

#### **Самостоятельная работа №29**

#### **Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков**

**Объем времени** - 4 ч.

**Цель:** повышать двигательную активность обучающихся с помощью игры в волейбол.

**После выполнения задания студенты должны**

**Знать**

-правила и способы групповых и командных действий игроков. Взаимодействие игроков.

**Уметь:**

-обладать чувством паса, четкой координацией движений;

-видеть всю игровую площадку и на своей стороне, и на стороне противника,

- тактически мыслить.

**Содержание заданий и рекомендации по выполнению:**

1.Ознакомьтесь с методическими рекомендациями по организации групповых и командных действий игроков, взаимодействия игроков

2. Примените правила и способы групповых и командных действий в игре

**Индивидуальные тактические действия в нападении**

В действия нападения входит выполнение следующих технических приемов с определенной тактической направленностью: подачи, передачи мяча сверху (снизу) двумя руками после его приема от подачи или нападающего удара соперника — первая передача; передача сверху двумя руками для выполнения нападающего удара — вторая передача; нападающий удар как завершение нападающих действий.

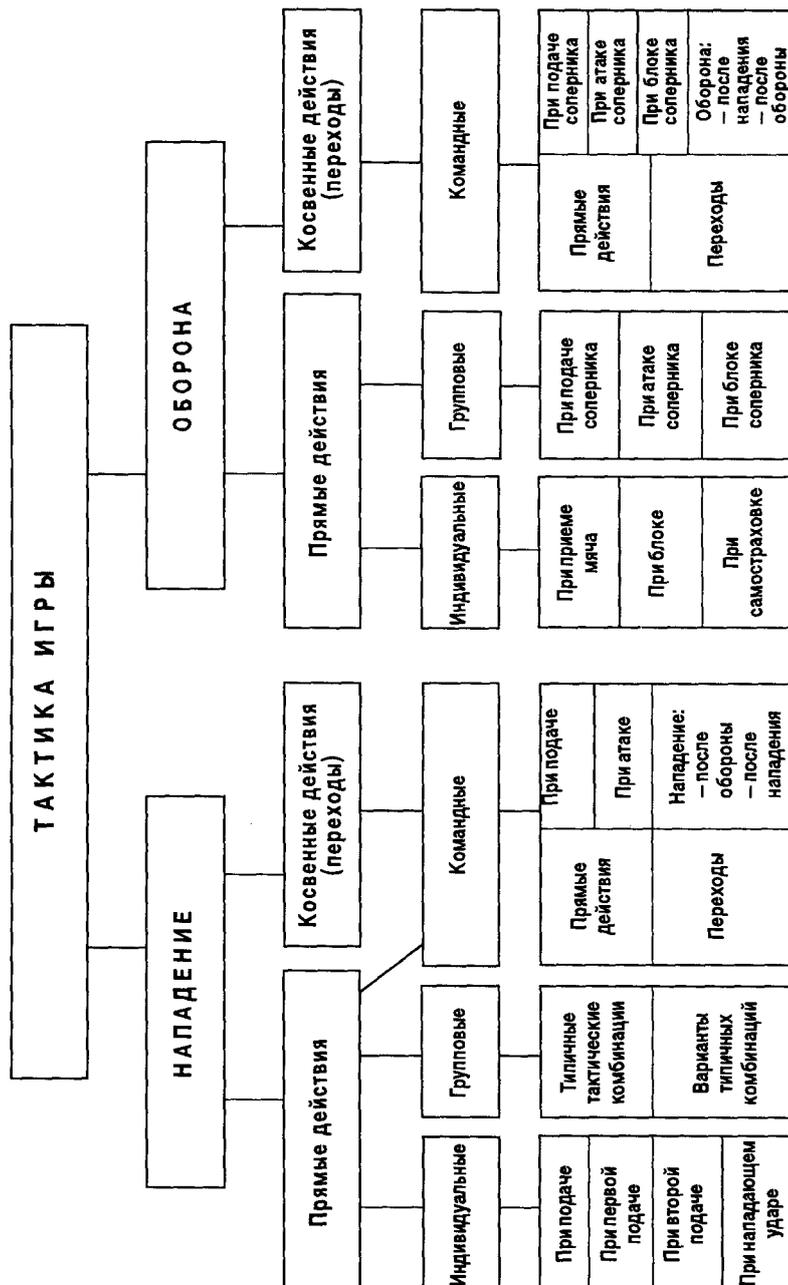


Рис. 26. Классификация тактики игры

68

Общая тактическая задача при выполнении подачи — выиграть очко или затруднить действия соперника при переходе от обороны к нападению. Частными тактическими задачами являются:

- подачи точные, имеющие целью направить мяч на определенное (свободное) место площадки; на игрока, слабо владеющего приемом мяча;
- подачи скоростные, имеющие целью уменьшить время полета мяча и тем самым — время на подготовку и выполнение приема мяча на стороне соперника;
- подачи планирующие, имеющие целью искажение привычных восприятия оценки траектории полета мяча и тем самым уменьшение времени на подготовку и выполнение приема мяча.

Общей тактической задачей при выполнении первой передачи является переход от действий

обороны к действиям нападения и организация начала атаки. Частной тактической задачей является выполнение направленной (точной) передачи на игрока или определенное место, куда ожидается выход передающего игрока.

Общая тактическая задача при выполнении второй передачи — обеспечение оптимальных условий для эффективного выполнения нападающего удара. Частными тактическими задачами являются:

— передачи точные, имеющие целью направить мяч на определенного (например, сильнейшего или против слабого блока) игрока;

— передачи скоростные, имеющие целью уменьшить время полета мяча и тем самым — время на подготовку и организацию блока, приема на стороне соперника;

— передачи вдоль всей длины сетки, имеющие целью построение правого фона атаки и растяжение блокирующих соперника;

— передачи низкие по высоте, имеющие целью внесение неожиданности в атаку и затруднение блокирования на стороне соперника;

Общая тактическая задача при выполнении нападающего удара — выиграть очко или право на подачу. Частными тактическими задачами являются:

— нападающие удары точные, имеющие целью направить мяч на определенное (свободное) место площадки соперника; на игрока, слабо владеющего приемом мяча; между двумя игроками для внесения разногласий в их действия;

— нападающие удары скоростные, имеющие целью уменьшить время полета мяча и тем самым — время на подготовку и выполнение приема мяча на стороне соперника;

нападающие удары против блока соперника, имеющие целью борьбу с первым эшелонем обороны соперника: мимо блока (удары с переводом), выше блока, «блок-аут», за блок (обманы).

### **Групповые тактические действия в нападении**

Групповые тактические действия игроков в нападении складываются из индивидуальных действий, которые выполняются в строгой последовательности: первая передача — начало атаки, вторая передача — развитие атаки, нападающий удар — собственно атака.

В игровом процессе выявлена определенная повторяемость ряда игровых ситуаций с большими или меньшими изменениями — это типичные тактические построения и нападения, наиболее часто используемые в игровом процессе. Такие типичные построения принято называть «комбинациями», под которыми понимаются взаимодействия игроков, направленные на создание одному из них оптимальных условий для завершения атаки.

В зависимости от количества игроков, принимающих участие в атаке в групповых тактических действиях нападения, тактические построения (комбинации) делятся на:

-- одноступенчатые, где атака производится одним игроком после второй передачи партнера;

— двухступенчатые, где атакующие действия выполняются двумя — четырьмя игроками в две очереди после второй передачи.

Если в нападении участвуют два атакующих игрока, где атакующий первой очереди действует рядом с передающим (связующим) игроком, а атакующий второй очереди — дальше от него, такие действия называются «прямыми».

Если рядом с передающим (связующим) игроком действует игрок второй очереди атаки, такие действия называются «обратными».

Если рядом с передающим игроком оба атакующих (первой и второй очереди) действуют рядом — такие действия называются «смешанными».

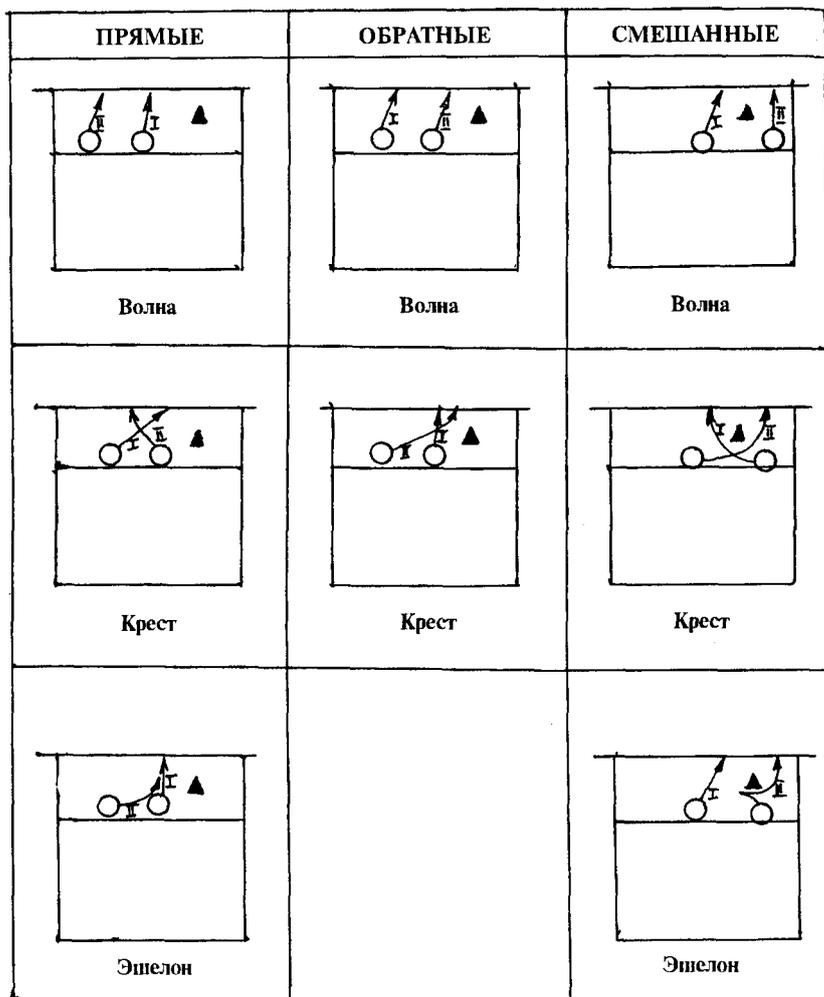
Всею установлено четыре типа моделей групповых тактических построений в нападении, при этом один нападающий игрок атакует в первую очередь с низкой скоростной (ускоренной) передачи, другой — во вторую очередь с высокой (средней) передачи (рис. 27).

Волна: выход к сетке игроков первой и второй очереди атаки характерен наличием параллельных путей перемещения. Комбинация построена на обыгрывании блока соперника по фронту с использованием всей длины сетки или по разнице времени атаки двух игроков (первой и второй очереди).

Крест: выход к сетке игроков первой и второй очереди атаки характерен наличием пересече-

ния пути перемещения этих игроков. Комбинация построена на обыгрывании блока соперника по разнице времени атаки игроков первой и второй очереди.

Эшелон: выход к сетке атакующих игроков характерен определенной последовательностью и их расположением. Игрок первой очереди атаки выходит непосредственно к сетке и демонстрирует выполнение нападающего удара. Игрок второй очереди атаки выходит на место, несколько отдаленное от сетки, «за спину» игрока первой очереди, откуда и производит атаку. Комбинация построена на обыгрывании блока соперника по разнице времени атаки игроков первой и второй очереди.



**Рис. 2.** Типичные модели групповых тактических построений в нападении. Условные обозначения: — — путь игрока; I — атака первой очереди; II — атака второй очереди.

Возврат: выход к сетке игрока первой очереди атаки производится по обычной схеме. Игрок второй очереди атаки демонстрирует выход к сетке по типу комбинации «крест» или «обратная волна», но в заключительной части возвращается в свою зону атаки и в ней выполняет нападающий удар. Комбинация построена на стремлении «увести» блокирующего обманным перемещением из зоны возможной атаки.

Одним из важных факторов, определяющих структуру групповых тактических построений в нападении и их применение в игровом процессе является место действия игроков атаки из начального состояния — либо в своей, либо в соседней зоне. При одном атакующем на линии атаки (рис. 28) игрок может выполнять нападающий удар с любой по высоте и длине передачи связующего игрока (из любой зоны), как в своей зоне (например, в зоне 4), так и в соседней зоне (например в зоне 3).

При двух атакующих на линии атаки (рис.) каждый игрок строго регламентирует свои действия в составе групповой комбинации. Если оба атакующие (первой и второй очереди) играют в своих зонах, то при этом оба начинают и действуют в своих зонах (в нашем примере — это

игроки зон 3 и 4).

Если один из двух игроков атаки действует в своей зоне, а другой — в соседней, то типичной комбинацией здесь может быть «крест» (прямой или обратный), «волна» (прямая или обратная) или «эшелон» (рис. 29) оба игрока начинают действовать в своих зонах (3 и 4), затем игрок зоны 4 действует в соседней зоне 3 в первую очередь атаки, а игрок зоны 3 — в своей зоне во вторую очередь атаки.

Если оба игрока атаки действуют в соседних зонах, то типичными комбинациями здесь могут быть «волна» (прямая и обратная), «крест» (прямой и обратный) и «эшелон». В нашем примере оба игрока начинают действовать в своих зонах (4 и 2), затем игрок зоны 2 атакует в соседней зоне 3 в первую очередь, а игрок зоны 4 — также в соседней зоне 3 атакует во вторую очередь.

Во всех случаях согласование действий между партнерами в групповых тактических построениях осуществляется в парах: связующий — атакующий первой очереди, связующий — атакующий второй очереди, атакующий второй очереди — атакующий первой очереди.

При трех атакующих на линии атаки (рис. 30) каждый игрок так же, как и в ранее описанных построениях, строго регламентирует свои действия в составе групповой комбинации. Действия трех атакующих игроков во всех ситуациях — это действия двух пар атакующих при одном связующем игроке. Так, действия игроков (в качестве примера) могут быть:

трех игроков в своих зонах — это пара атакующих в комбинации «прямая волна» и пара атакующих игроков в комбинации «смешанная волна»;

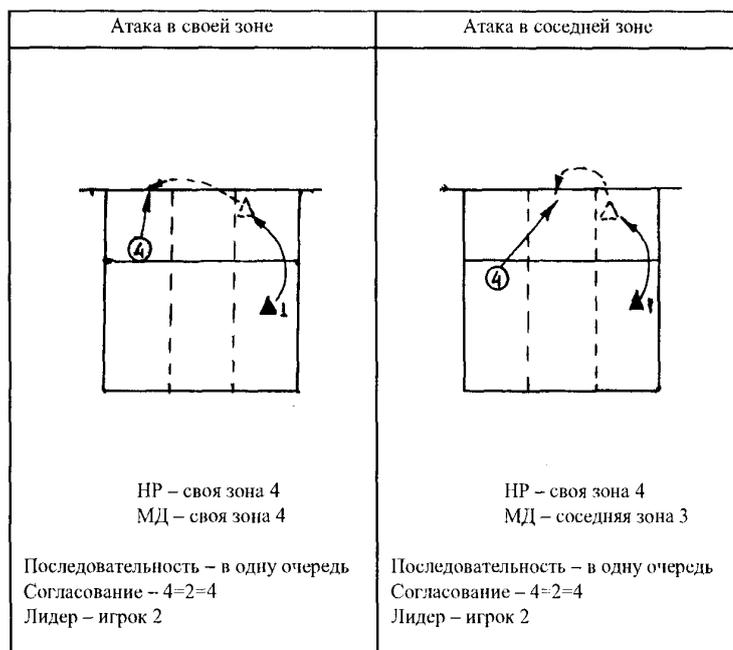


Рис. 3. Схемы моделей тактических построений при одном атакующем. Условные обозначения:

НР — начальное расположение; МД — место действия; —> — путь игрока;  
--- — путь движения мяча.

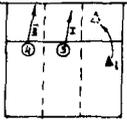
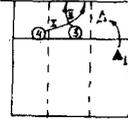
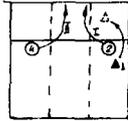
Оба игрока атакуют в своих зонах	Один игрок атакует в своей зоне, другой в соседней	Оба игрока атакуют в соседних зонах
 <p data-bbox="336 327 454 349">- прямая волна</p>	 <p data-bbox="600 327 718 349">- прямой крест</p>	 <p data-bbox="879 327 997 349">- прямая волна</p>
<p data-bbox="256 367 475 412">НР – оба в своих зонах (3,4) МД – оба в своих зонах (3,4)</p> <p data-bbox="256 432 488 495">Последовательность – 1-я очередь 3, 2-я очередь 4 Согласование – 2=3, 2=4, 4=3.</p> <p data-bbox="256 515 375 537">Лидер – игрок 3</p>	<p data-bbox="520 367 772 412">НР – оба в своих зонах МД – №3 – своя, №4 – в зоне 3</p> <p data-bbox="520 432 767 495">Последовательность – 1-я очередь 3, 2-я очередь 4 Согласование – 2=3, 2=4, 4=3.</p> <p data-bbox="520 515 638 537">Лидер – игрок 4</p>	<p data-bbox="799 367 1032 430">НР – оба в своих зонах (2,4) МД – №4 – в зоне 3, №2 – в зоне 3</p> <p data-bbox="799 450 1046 537">Последовательность – 1-я очередь 2, 2-я очередь 4 Согласование – 2=4, 2=2, 4=4. Лидер – игрок 2</p>

Рис. 4. Схемы моделей тактических построений при двух атакующих

— двух игроков в своих зонах и одного игрока в соседней зоне — что пара атакующих игроков в комбинации «прямая волна» и пара атакующих игроков в комбинации «прямой крест»;

— одного игрока в своей зоне и двух игроков в соседней зоне — это пара атакующих игроков в комбинации «прямая волна» и пара атакующих игроков в комбинации «эшелон»;

— трех игроков в соседних зонах — это пара атакующих игроков в комбинации «прямая волна» и пара атакующих троек в комбинации «смешанный крест».

В каждом тактическом построении могут участвовать троки задней линии в комбинациях любой пары атаки, при этом они выполняют атакующие действия только во вторую очередь. Чаще всего здесь встречается комбинация «эшелон».

В реальной практике групповые тактические действия при четырех атакующих и одном передающем (связующем) игроке встречаются сравнительно редко. Однако теоретически можно конструировать подобные тактические построения, опираясь на общие закономерности таких конструкций. В качестве примера: в нападении участвуют один передающий игрок в зоне 2, атакующие игроки в зонах 2, 3, 4, 6 — здесь будут реализованы три парных тактических комбинации:

— в зоне 3 игрок этой зоны атакует в первую очередь (в своей зоне), а игрок зоны 4 — во вторую очередь (в своей зоне) — комбинация «прямая волна»;

— в зоне 3 игрок этой зоны, как и ранее, атакует в первую очередь (в своей зоне), а игрок зоны 2 — во вторую очередь в зоне 2 (в своей зоне) — комбинация «смешанная волна»;

— в зоне 3 игрок этой зоны, как и ранее, атакует в первую очередь (в своей зоне), а игрок задней линии зоны 6 — во вторую очередь (в своей зоне) — комбинация «эшелон».

Во всех случаях лидером тактических построений как центра согласования действия всех партнеров является:

— атакующий трок первой очереди, если атака первой очереди осуществляется с низкой передачи (т.н. «взлет»);

— связующий трок, если атака первой очереди осуществляется с низкой ускоренной передачи (т.н. «метр», «низкая» и т.д.).

### 3.6.4. Индивидуальные тактические действия в обороне (защите)

В индивидуальные тактические действия обороны входят действия игроков при приеме мяча (после подачи, нападающего удара и отскока от блока), при блокировании и самостраховке.

Общей тактической задачей при приеме мяча является оставление мяча в игре после нападающих действий соперника. Частной тактической задачей является адресование мяча определенному трок или в место передней линии для последующего развития атаки. Начальное расположение игрока определено в 4-6 м от сетки. Согласование осуществляется с подающим игроком (замах, ударное движение руки и т.д.) и траекторией полета мяча.

При приеме мяча от нападающего удара соперника частной тактической задачей является требование «подать» мяч, не дать ему возможности коснуться пола и по возможности направить его передачей партнеру. Начальное расположение игрока определено расстановкой ко-

манды. Он находится в своей игровой зоне (например, в зоне 5). Согласование осуществляется в следующем порядке:

— со связующим троком команды соперника для определения предлагаемого направления развития атаки;

— с траекторией полета мяча при второй передаче нападающему игроку в команде соперника для определения предполагаемого места атаки;

— с атакующим игроком команды соперника с целью:

определения возможного направления атаки по направлению его разбега (здесь при приеме мяча целесообразно располагаться на мысленном продолжении этой линии разбега);

возможного угла вылета мяча при нападающем ударе по оценке высоты и отдаления мяча от сетки при второй передаче, при этом следует иметь в виду, что чем выше мяч над сеткой и чем ближе передача к сетке, тем ближе к сетке на стороне команды обороны может быть послан мяч при ударе:

учета индивидуальных особенностей нападающего игрока: его роста, высоты прыжка, особенностей выполнения нападающего удара и т.д.

Перемещение игрока по площадке при приеме мяча от нападающего удара определяется следующим образом: вправо или влево направлением разбега нападающего игрока соперника; вперед или назад — высотой или отдалением мяча от сетки второй передачи в команде соперника. Лидером взаимодействия здесь является нападающий игрок команды соперника.

При приеме мяча, отскочившего от блока соперника при собственном нападении, частной тактической задачей является требование «поднять» мяч, не дать ему коснуться пола. Начальное расположение игрока определяется местом, где с наибольшей вероятностью возможен отскок мяча (описано далее).

При блокировании общей тактической задачей является требование нейтрализовать или снизить эффект атакующих действий команды соперника в первом эшелоне обороны. Частными тактическими задачами являются:

— защита отдельных уязвимых мест на площадке в команде обороны (свободное место, расположение трока, слабо владеющего приемом мяча, и т.д.); «зонное» блокирование, выполняемое неподвижным блоком:

— полное противодействие атаке соперника с защитой всей площадки — «ловящее» блокирование.

В начальном расположении блокирующий занимает место напротив нападающего игрока команды соперника в соответствующей игровой

зоне (например: блокирующий в зоне 2 против нападающего игрока команды соперника в зоне 4). Каждый блокирующий может действовать как в своей, так и в соседней зоне — это определяется общим планом ведения игры, при этом он всегда действует после нападающего игрока соперника. Для блокирующего всегда возникает две тактические задачи:

в каком месте и в какое время выполнить действие блокирования. Эти задачи решаются при согласовании действий блокирующего с действиями игроков команды нападения в следующем порядке:

— с игроком, выполняющим вторую передачу к нападающему удару с целью определения направления возможной атаки (по положению рук и ног передающего игрока и т.д.);

— с траекторий полета мяча с целью определения места атаки и способа выполнения нападающего удара (длина, высота полета мяча и т.д.) Одновременно с полетом мяча при передаче блокирующий игрок перемещается в предполагаемое место атаки;

— с игроком, выполняющим нападающий удар в следующем порядке: оценка направления его разбега к мячу с последующим занятием места напротив этого разбега, чтобы «закрыть» направление атаки «по ходу»; оценка движения ударной руки при замахе с тем, чтобы определить момент начала прыжка. Здесь целесообразно руководствоваться следующими правилами: при высокой (средней) передаче, близкой к сетке (до 1 м), прыжок следует выполнять по моменту пересечения «ударной» рукой нападающего линии головы при замахе; при той же передаче, но отдаленной от сетки (более 1 м) — моменту пересечения «ударной» рукой нападающего линии головы при ударе по мячу; при низкой передаче близкой к сетке — по моменту подъема рук на уровень головы при отталкивании для нападающего удара; при пе-

редаче типа «взлет» — по моменту напрыгивания нападающего при разбеге. Индивидуальная страховка в построениях обороны осуществляется в виде само страховки и приема мяча, отскочившего от блока соперника (страховка нападения). Общей тактической задачей само страховки является обеспечение возможности становления мяча в игре при собственном несостоявшемся блоке. Частной тактической задачей является прием мяча после совершения блокирования при обманном ударе соперника («за блок»). Согласование осуществляется с нападающим игроком соперника наблюдением за его бьющей рукой для определения движения для обманного удара и далее за траекторией полета мяча. При приземлении блокирующий игрок поворачивается в сторону падающего мяча и в пределах окружности радиусом 1 м принимает мяч.

**Требования к результатам работы:** выполнить упражнения, уделяя внимание точности, правильности выполнения упражнений, соблюдать технику безопасности.

**Форма контроля и критерии оценки** - Владение способами и умение осуществлять деятельность

**Список рекомендуемой литературы**

Ахмеров Э. К., Канзас Э.Г. Волейбол в школе. – Минск: Нар.света, 1981. – 72 с.

1. Волейбол: Учебник для ин-тов физ.культ./Под ред. Ю.Н.Клещёва, А.Г.Айриянца. – 3-е изд., испр., доп. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 270 с.
2. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. Волейбол в школе: Пособие для учителя. – М.: Просвещение, 1989. – 128 с.

## **Раздел 1. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности**

### **Тема 1.4. Волейбол**

#### **Самостоятельная работа №30**

#### **Учебная игра**

**Объем времени** - 6 ч.

**Цель:** повышать двигательную активность обучающихся с помощью игры в волейбол.

**После выполнения задания студенты должны знать:**

- правила игры в волейбол;
- судейство;
- стойку;
- технику перемещения;
- технику выпадов;
- технику прыжков;

**уметь:**

- выполнять перемещение в парах;
- игра в нападении;
- игра в защите.

#### **Содержание заданий:**

- 1.Вспомните все отработанные приемы игры в волейбол и примените их в учебной игре.

**Требования к результатам работы:** выполнить упражнения, уделяя внимание точности, правильности выполнения упражнений, соблюдать технику безопасности.

**Форма контроля и критерии оценки** - Владение способами и умение осуществлять деятельность

## **Критерии оценки по волейболу**

### ***Передача сверху над собой***

оценка « 5» - количество раз -14

оценка « 4» - количество раз -12

оценка « 3» - количество раз -10

### ***Прием снизу над собой***

оценка « 5» - количество раз -11

оценка « 4» - количество раз -10

оценка « 3» - количество раз -9

### ***Верхняя подача мяча***

оценка « 5» - количество раз -5

оценка « 4» - количество раз -4

оценка « 3» - количество раз -3

### ***Передача сверху в парах над сеткой***

оценка « 5» - количество раз -8

оценка « 4» - количество раз -7

оценка « 3» - количество раз -6

### ***Прием снизу после набрасывания мяча над сеткой***

оценка « 5» - количество раз -6

оценка « 4» - количество раз -5

оценка « 3» - количество раз -4

## **Список рекомендуемой литературы:**

1.Ахмеров Э. К., Канзас Э.Г. Волейбол в школе. – Минск: Нар.света, 1981. – 72 с.

2.Волейбол: Учебник для ин-тов физ.культ./Под ред. Ю.Н.Клещёва, А.Г.Айриянца. – 3-е изд., испр., доп. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 270 с.

3.Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. Волейбол в школе: Пособие для учителя. – М.: Просвещение, 1989. – 128 с.

## **Раздел 1. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности**

### **Тема 1.4. Волейбол**

#### **Самостоятельная работа №31**

#### **Подбор комплекса упражнений ОФП для разминки перед игрой в волейбол**

**Объём времени – 8 ч.**

**Цель:** сформировать умения разрабатывать комплексы упражнений по заданным параметрам.

**После выполнения задания студенты должны**

**знать:**

- ❖ Правила и способы игры в волейбол
- ❖ особенности упражнений, используемых для организации тренировок перед игрой
- ❖ критерии уровня подготовленности студентов.

**уметь:**

выполнять индивидуально подобранные комплексы упражнений  
выполнять приёмы подачи и передачи мяча.

#### **Содержание работы**

- 1.Подобрать 15 упражнений для самостоятельной разминки студентов.
2. Дать обоснование выбранных упражнений.

#### **Требования к результатам работы:**

Работа защищается на уроке физкультуры во время проведения разминки студентами

#### **Форма контроля и критерии оценки**

«отлично» - в комплекс включены 15 упражнений, сделаны методические указания.

«хорошо» - работа выполнена с небольшими неточностями, без подробностей, не сделаны методические указания.

«удовлетворительно» - в комплекс включены не более 10 упражнений, не сделаны методические указания.

«неудовлетворительно» - задание не выполнено.

#### **Список рекомендуемой литературы**

1. Ахмеров Э. К., Канзас Э. Г. Волейбол в школе. – Минск: Нар.света, 1981. – 72 с.

2. Волейбол: Учебник для ин-тов физ.культ./Под ред. Ю.Н.Клещёва, А.Г. Айриянца. – 3-е изд., испр., доп. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 270 с.

3. Железняк Ю. Д., Слупский Л. Н. Волейбол в школе: Пособие для учителя. – М.: Просвещение, 1989. – 128 с.

4. <http://volleybolist.ru/multimedia/videolessons.html>

5. <http://18x9.com/books/less>

## **Раздел 1. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности**

### **Тема 1.4. Волейбол**

#### **Самостоятельная работа №32**

#### **Имитация выполнения подачи мяча**

**Объём времени** – 8 ч.

**Цель:** сформировать умения выполнять имитацию подачи мяча.

*После выполнения задания студенты должны знать:*

- Имитация подбрасывания мяча и ударного движения в верхней прямой подаче из положения, когда бьющая рука находится наверху в положении замаха.

- Имитация составных частей подачи: из стойки волейболиста на счет «раз» перевести руку над плечом в положение замаха, на счет «два» подбросить мяч, на «три» - выполнить ударное движение.

- Подача в направлении партнера, соблюдая последовательность: замах, подбрасывание, ударное движение.

- Подача через сетку в сторону соперника.

- Подача через сетку в заданную зону площадки.

*Уметь:*

правильно выполнять движения при замахе и ударе по мячу.

#### **Содержание заданий:**

Выполнить следующие упражнения:

1. Занять правильное исходное положение

2. Правильно подбросить мяч

3. Ударить в нижнюю часть мяча с определенной силой

4. Удар должен производиться твердой кистью, закрепленной в лучезарном суставе.

5. После удара рука продолжает движение в направлении подачи.

#### Подводящие упражнения

1. Положение подбрасывающей руки без мяча и с мячом.

2. Имитация подбрасывания мяча (без удара).

3. Удар бьющей рукой по тыльной стороне ладони подбрасывающей руки.

4. Удар бьющей рукой по мячу, находящемуся неподвижно в другой руке.

5. Имитация подбрасывания и подачи в целом.

6. Верхняя подача с близкого расстояния в стену или партнеру.

7. Верхняя подача через сетку с близкого расстояния.

8. Верхняя подача через сетку с места подачи.

**Требования к результатам работы:** Научиться подавать мяч.

**Критерии оценки:**

Отлично-3 подачи.

Хорошо-2 подачи.

Удовлетворительно- 1 подача.

Неудовлетворительно – нет подачи.

**Список рекомендуемой литературы:**

1.Ахмеров Э. К., Канзас Э.Г. Волейбол в школе. – Минск: Нар.света, 1981. – 72 с.

2.Волейбол: Учебник для ин-тов физ.культ./Под ред. Ю.Н.Клещёва, А.Г.Айриянца. – 3-е изд., испр., доп. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 270 с.

3.Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. Волейбол в школе: Пособие для учителя. – М.: Просвещение, 1989. – 128 с.

4.<http://volleybolist.ru/multimedia/videolessons.html>

5.<http://18x9.com/books/lessons.pdf>

## **Раздел 1. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности**

### **Тема 1.4. Волейбол**

#### **Самостоятельная работа №33**

#### **Имитация блокирования в прыжке**

**Объём времени -8 ч**

**Цель:** сформировать умения выполнять имитацию блокирования в прыжке.

*После выполнения задания студенты должны*

*Знать*

Правила и способы блокирования в прыжке.

*Уметь:*

-обладать чувством паса, четкой координацией движений;

- видеть всю игровую площадку и на своей стороне, и на стороне противника,

- тактически мыслить.

**Содержание заданий:**

**Содержание заданий:**

Выполнить следующие упражнения:

1. Занять правильное исходное положение.

2. Правильно поставить руки на блокировку мяча.

3. Блокировка должен производиться твердой кистью, закреплённой в лучезарном суставе.

Материал для справки:

***Техника выполнения блокирования***



Тренировочные упражнения для улучшения техники выполнения блокирования.

**«Имитация блокирования».**

Команды располагаются в колоннах. Поочередно игроки подходят к стене, прыгают пять раз, и касаются ладонью стены выше линии, которую нужно заранее провести. Побеждает та команда, которая выполнила большее количество «блоков».

**«Коснись, но не ошибись».**

Игроки первой команды располагаются на гимнастических скамейках, которые расположены вдоль сетки. Они выставляют над ней ладони. Игроки второй команды в четвёртой зоне выстраиваются в колонну. После сигнала тренера, они должны перемещаться в третью зону приставными шагами, стремясь коснуться ладоней, которые выставлены над сеткой. Игрок, который коснулся ладоней соперника, получает одно очко. Если игрок касается сетки, то очко забирается. Потом команды меняются местами.

**«Не пропусти мяч».**

В парах игроки располагаются с противоположных сторон сетки. Десять раз подряд один игрок старается перебросить мяч через сетку. А другой игрок в прыжке преграждает путь мячу. После этого, игроки меняются местами. Побеждает тот игрок, который больше всех преградил путь мячу на свою сторону.

**«Кто быстрее и лучше».**

Игроки команд располагаются в четвёртой зоне на противоположных сторонах. Они по очереди перемещаются во вторую зону, имитируя блок в четвёртой зоне. После этого, они имитируют блок в третьей зоне и вновь касаются рукой линии нападения. И ещё – имитируют блок во второй зоне. Побеждает та команда, которая раньше всех закончила задание.

**«Соперники».**

Игроки располагаются с противоположных сторон в парах. Первый игрок подбрасывает мяч вверх и выполняет удар, а второй игрок блокирует его. Через десять ударов, игроки меняются ролями. Побеждает тот, кто больше всех сумел заблокировать.

**Требования к результатам работы:** Научиться блокировать мяч в прыжке.

**Формы контроля:** демонстрация умений.

**Критерии оценки:** зависят от умения студента продемонстрировать практические умения блокировать мяч

**Список рекомендованной литературы:**

Ахмеров Э. К., Канзас Э.Г. Волейбол в школе. – Минск: Нар.света, 1981. – 72 с.

Волейбол: Учебник для ин-тов физ.культ./Под ред. Ю.Н.Клещёва, А.Г.Айриянца. – 3-е изд.,

испр., доп. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 270 с.

Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. Волейбол в школе: Пособие для учителя. – М.: Просвещение, 1989. – 128 с.

<http://volleybolist.ru/multimedia/videolessons.html>

<http://18x9.com/books/lessons.pdf>

## **Раздел 1. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности**

### **Тема 1.4. Волейбол**

#### **Самостоятельная работа №34**

#### **Тест на определение уровня знаний по теме «Волейбол»**

##### **Объём времени – 6 ч**

**Цель:** сформировать знания по теме «Волейбол»

*После выполнения задания студенты должны знать:*

Правила игры в волейбол

Способы перемещения по полю.

Техники применяемые в волейболе

*уметь:*

выполнять тестовые задания в разделе «Волейбол»

##### **Содержание заданий:**

**Выполните тест, выбрав 1 правильный вариант ответа:**

1. Укажите размеры волейбольной сетки.

- 1) 9,5 м x 1 м
- 2) 10 м x 1,5 м
- 3) 12 м x 0,95 м
- 4) 15 м x 2 м

2. Укажите высоту волейбольной сетки для мужчин.

- 1) 2 м 20 см
- 2) 2 м 43 см
- 3) 2 м 54 см
- 4) 2 м 35 см

3. Каким должен быть размер окружности волейбольного мяча.

- 1)  $65 \pm 1$  см
- 2)  $82 \pm 2$  см
- 3)  $75 \pm 5$  см
- 4)  $48 \pm 2$  см

4. Сколько человек в одной команде могут быть заявлены на соревнование?

- 1) 6 чел.
- 2) 10 чел.
- 3) не ограничено
- 4) от 6 до 12 чел.

5. Сколько очков перевеса в счете должна иметь одна команда для того, чтобы одержать победу в партии?

- 1) одно очко
- 2) два очка

- 3) три очка  
4) четыре очка
6. Сколько партий в игре должно быть при соревнованиях девушек (до 14 лет)?  
1) 3 партии  
2) 4 партии  
3) 5 партии  
4) не ограничено
7. Разрешается ли в игре подача мяча с руки (без подбрасывания мяча)?  
1) да  
2) нет  
3) разрешается при переходе подачи  
4) запрещается только без свистка судьи
8. Можно ли касаться мячом сетки во время выполнения подачи?  
1) можно  
2) нельзя  
3) можно, после свистка судьи  
4) нельзя, после свистка судьи
9. Сколько подач может выполнять один игрок в партии?  
1) одну подачу  
2) две подачи  
3) неограниченное количество  
4) пока подающий игрок или его команда не совершили ошибку
10. Можно ли играть во время розыгрыша мяча в партии ногами или другими частями тела?  
1) можно  
2) нельзя  
3) можно играть ногами  
4) нельзя играть ногами в обороне
11. Можно ли игроку защищающейся команды касаться мяча после блокирования?  
1) можно  
2) нельзя  
3) можно только время атаки соперника  
4) нельзя только во время атаки соперника
12. Можно ли касаться сетки во время игры?  
1) нельзя  
2) можно  
3) можно, но только во время защитных действий  
4) можно, но только во время атакующих действий
13. Можно ли игрокам задней зоны посылать мяч на сторону противника?  
1) можно  
2) нельзя  
3) можно, если мяч находится ниже верхнего края сетки  
4) нельзя при приеме подачи соперника
14. Сколько времени дается команде при замене игрока?  
1) 20 сек.  
2) 30 сек.

3) 1 мин.

4) времени для замены не дается

15. Можно ли использовать нереализованные перерывы в партиях последующих?

1) можно

2) нельзя

3) можно, не более двух

4) можно, при равном счете в игре

16. Что означает жест судьи: судья поднимает вертикально четыре пальца?

1) счет в партии 4:0

2) номер игрока (4)

3) четвертая замена в команде игроков

4) четыре удара по мячу одной и той же команды

17. Что означает жест судьи: судья делает рукой круг и указывает на игрока, допустившего ошибку?

1) неправильная расстановка игрока во время подачи и подача вне очереди

2) неправильная замена

3) пробежка

4) неправильное блокирование

18. В каком году был изобретен волейбол?

1) 1861г.

2) 324г. до н.э.

3) 1204г.

4) 1895г.

19. В каком году волейбол был включен в Олимпийские игры?

1) 1896г.

2) 1900г.

3) 1957г.

4) 1924г.

20. В каком году проведен первый чемпионат нашей страны по волейболу?

1) 1904г.

2) 1925г.

3) 1899г.

4) 1939г.

**Требования к результатам работы:** выполнение теста.

**Формы контроля:** индивидуальный.

**Критерии оценки:**

Отлично» -85-100% правильно данных ответов.

«Хорошо» - 75-84% правильно данных ответов

«Удовлетворительно» - 65-74% правильно данных ответов

«Неудовлетворительно» - менее 65% правильно данных ответ

**Список рекомендуемой литературы:** Ахмеров Э. К., Канзас Э.Г. Волейбол в школе. – Минск: Нар.света, 1981. – 72 с.

Волейбол: Учебник для ин-тов физ.культ./Под ред. Ю.Н.Клещёва, А.Г.Айриянца. – 3-е изд., испр., доп. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 270 с.

Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. Волейбол в школе: Пособие для учителя. – М.: Просвещение, 1989. – 128 с.

<http://volleybolist.ru/multimedia/videolessons.html>

## **Раздел 1. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности**

### **Тема 1.5. Лыжная подготовка**

#### **Самостоятельная работа №35**

#### **Разучивание элементов техники лыжных ходов**

**Объём часов** – 6 ч.

**Цель:** сформировать умения выполнять различные элементы техники лыжных ходов.

**После выполнения задания студенты должны**

**знать:** влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья;

**уметь:** проходить дистанцию на лыжах с использованием различных техник.

#### **Содержание заданий:**

1. Ознакомьтесь с различными техниками лыжных ходов

2. В соответствии с методическими рекомендациями выполните все движения на лыжах.

#### **Техника попеременных ходов**

**Попеременный двухшажный ход.** Попеременный двухшажный ход является основным способом передвижения. Он очень часто применяется при передвижении на лыжах в разнообразных условиях скольжения и рельефа местности и имеет большое прикладное значение. Наиболее эффективен этот ход на равнине при плохих и средних условиях скольжения, на пологих подъемах (до 2°) при любом скольжении, а также на подъемах большой крутизны (до 5°) при хороших и отличных условиях скольжения и сцепления лыж со снегом.

В цикл движений попеременного двухшажного хода входят два скользящих шага и сопровождающие их толчки разноименными палками. Ход выполняется следующим образом:

1. Начало первой фазы свободного скольжения. Закончен толчок правой ногой, лыжа отрывается от снега. Лыжник переходит к одноопорному скольжению на левой лыже, голень левой ноги в момент окончания толчка правой и начала скольжения находится в вертикальном положении. Толчок направлен по прямой линии - туловище и правая нога. Правая рука выносит палку вперед.

3. Скольжение на левой лыже, правая нога расслаблена и движется назад-вверх, немного сгибаясь в коленном суставе. Голень опорной ноги по-прежнему вертикальна. Правая рука продолжает вынос палки, левая расслаблена и немного отбрасывается по инерции назад. Угол наклона туловища не меняется.

4-6. Продолжается одноопорное скольжение на левой. После отталкивания правой ногой опорная левая слегка выпрямляется, начинается движение туловища «на взлет». Правая нога слегка согнута в коленном суставе, расслаблена и находится в крайнем заднем положении, что создает хорошие условия для последующего махового выноса ее вперед. Правая рука выводит нижний конец палки вперед, а левая, расслабленная, находится в крайнем заднем положении.

Свободное скольжение закончено, начало махового выноса правой ноги вперед. Правая палка ставится на снег, а левая начинает выноситься вперед.

Начало толчка почти выпрямленной правой рукой. Палка находится под углом - это позволяет сразу начать эффективное отталкивание. Продолжаются вынос левой палки вперед, выпрямление опорной ноги в коленном суставе и маховый вынос правой ноги вперед.

9-13. Скольжение с опорой на палку. В первой фазе отталкивания правая рука, сгибаясь в локтевом суставе, усиливает толчок, левая энергично выносится вперед. Несмотря на выпрямление опорной ноги, вследствие сильного нажима правой рукой на палку давление на опорную лыжу не увеличивается, а может даже уменьшаться, что способствует поддержанию скорости. Начинается наклон туловища вперед.

14. Момент окончания скольжения с выпрямлением ноги" Опорная нога почти полностью выпрямляется, маховая приближается к ней, а лыжа опускается на снег. Создается жесткая опора: система «рука - туловище - опорная нога». С целью предупреждения раннего переката таз вперед не выводится. Туловище максимально наклонено вперед. Уменьшается угол отталкивания правой рукой, что значительно увеличивает горизонтальную составляющую силу толчка, продолжается вынос вперед левой палки.

15-16. Правая нога поравнялась с левой, началось отталкивание с разгибанием в тазобедренном суставе. Уменьшается угол, сгибания ноги в колене - момент подседания. Правая рука продолжает отталкивание (в это время усилие на палку максимальное), левая энергичным движением выносится вперед. Так выводится вперед и одновременно начинается постепенная загрузка маховой ноги.

17-18. Продолжается отталкивание левой ногой с выпрямлением в коленном суставе и загрузка маховой ноги. Правая рука заканчивает толчок, а левая вынесена вперед.

Продолжается толчок левой ногой. Правая рука после окончания толчка, расслабленная по инерции, отбрасывается назад.

Закончен толчок ногой, его направление по линии голень бедро - туловище вызывает движение тела вперед-назад и сохранение скорости движения в фазе одноопорного скольжения. Окончена половина цикла. Во второй его части все движения рук и ног повторяются в такой же последовательности, и заканчивается весь цикл хода.

Попеременный двухшажный ход, несмотря на привычную (как при ходьбе без лыж) перекрестную координацию, довольно сложен и требует значительного количества времени на его освоение. Наличие фазы скольжения, необходимость координировать по времени работу рук и ног, изменение ритма движения при преодолении подъемов создают определенные трудности в овладении этим ходом.

**Попеременный четырехшажный ход.** Попеременный четырехшажный ход по своему ритму довольно сложен. Цикл движений в этом ходе состоит из поочередных четырех шагов и двух попеременных толчков палками на два последних шага. Вынос палок перед отталкиванием выполняется поочередно на первые два шага в цикле хода. При передвижении по равнине лыжник проходит за цикл до 8-10 м при средней скорости 4-6 м/с. Чаще всего попеременный четырехшажный ход применяется на равнине и пологих подъемах при плохой опоре для палок (при движении с рюкзаком в туристских походах), когда передвижение попеременным двухшажным ходом и одновременными ходами затруднено. Порой квалифицированные лыжники применяют этот ход для преодоления затяжных подъемов, чередуя циклы хода с попеременным двухшажным ходом. Однако за последние годы сильнейшие лыжники стали реже применять этот ход во время соревнований, так как он уступает по скорости другим ходам.

По координации этот способ передвижения является одним из самых сложных.

Скользкие шаги выполняются так же, как и в попеременном двухшажном, но последние два шага в цикле хода несколько длиннее, чем первые; этому помогают отталкивания палками.

Цикл движений в попеременном четырехшажном ходе выполняется следующим образом:

1. На первый шаг правой ногой левая закончила отталкивание, вперед выносится левая рука с палкой (кольцами назад). Лыжник переходит к скольжению на правой лыже.

2-3. На второй шаг (левой ногой) вперед выносится правая рука с палкой кольцом назад, а левая выводится кольцом вперед. Характерным для этого хода является скоростное положение палок в данный момент.

4. В момент скольжения на левой лыже правая палка выводится кольцом вперед.

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

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

8-9. С последним шагом левой ногой правая палка ставится на снег и правая рука выполняет отталкивание.

10. Закончен толчок правой рукой, начинаются шаг правой ногой и вынос левой руки с палкой.

Цикл движений повторяется.

Основной особенностью хода является сложная координация в работе рук и ног, значительно более медленный (по сравнению с попеременным двухшажным ходом) вынос палок вперед. Каждая палка выносится вперед на три скользящих шага и выполняет толчок на один шаг, заметно опережая толчок ног.

#### **Техника одновременных ходов**

Основным элементом одновременных ходов является одновременное отталкивание палками. Этот элемент общий для всех ходов, и удобнее его анализировать на примере одновременно-го бесшажного хода. Кроме того, следует рассмотреть и другие общие требования к технике одновременных ходов.

В одновременном бесшажном ходе ноги активно в толчке не участвуют, но их положение играет важную роль в создании благоприятных условий для передачи усилий от рук через туловище к скользящей лыже. Важно, как и при переменном двухшажном, создать жесткую систему «руки - туловище - ноги». Одновременное отталкивание в этом ходе начинается с момента постановки палок на снег. Руки выносят палки вперед, кисти рук не выше плечевых суставов, кольца палок сзади кистей. Движением туловища (наклон вперед) и рук палки сильным ударом втыкаются в снег.

В первой части толчка происходит наклон туловища вперед, одновременно руки сгибаются в локтевых суставах. В средней части отталкивания, когда сгибание рук достигает максимума (угол в локтевых суставах около  $90^\circ$ ), целесообразно слегка наклонить голени назад до  $70^\circ$  (стопы чуть выскальзывают вперед). В момент «закрепления» ног в данном положении создается жесткая система и лыжник максимально усиливает нажим на палки. Продолжается наклон туловища вперед до горизонтального положения, руки разгибаются в локтевых суставах, кисти проходят ниже колен. Максимальное усилие на палки приходится на момент окончания наклона туловища и вертикальное положение рук. Толчок заканчивается полным разгибанием рук в локтевых суставах и приведением кистей в лучезапястных - рука и палка образуют прямую линию. После окончания толчка палками лыжник скользит на двух лыжах в согнутом положении (туловище горизонтально). Масса тела равномерно распределена на две лыжи. Руки после толчка вначале по инерции расслабленно поднимаются вверх, но не выше спины.

Затем начинается вынос рук. Движение выполняется выпрямленными руками вниз-вперед-вверх, одновременно медленно уменьшается наклон туловища. Не рекомендуется затягивать скольжение на двух лыжах. Значительное снижение скорости скольжения не позволяет поддерживать равномерную и высокую скорость передвижения одновременными ходами и ведет к излишней затрате сил.

На равнине при хороших условиях скольжения квалифицированные лыжники продвигаются вперед за цикл хода до 8 м. Средняя скорость передвижения на равнине может достигать 9 м/с.

В одновременном бесшажном и других ходах важно не только набрать, но и главное - значительно не снизить скорость скольжения во время проката на двух лыжах. Иначе все усилия спортсмена при отталкивании пропадут впустую и приведут к большой затрате сил. Снижение скорости скольжения в цикле хода бывает связано с двумя факторами: с увеличением давления на снег силами инерции частей тела, возникающими, как правило, при лишних движениях, а также с увеличением силы сопротивления встречного потока воздуха.

Необходимо избежать различных лишних вертикальных движений, в частности: отбрасывания рук с палками после толчка вверх; резкого выпрямления туловища в конце и сразу после окончания отталкивания палками; дальнейшего резкого наклона туловища после окончания толчка; резкого выпрямления туловища, особенно в начале свободного скольжения; сгибания ног в коленях (приседания); резкого выпрямления ног в конце и сразу после отталкивания; наклона голени вперед в первой половине отталкивания. Все эти действия или ухудшают условия отталкивания или вызывают усиление давления на лыжи и в связи с этим увеличение трения. Так, отбрасывание рук назад-вверх после толчка в одновременном ходе увеличивает динамические опорные реакции до 30-40 кг. Кроме того, выпрямление туловища повышает лобовое сопротивление воздуха, что также влияет на скорость скольжения, особенно при встречном ветре.

При передвижении другими ходами (одношажным и двухшажным) одновременный толчок палками выполняется аналогичным способом, но он связан с фазами скользящего шага. Требования к выполнению фаз скользящего шага такие же, как и при переменном двухшажном ходе. Разница заключается в том, что фазы связаны с одновременным выносом и толчком палками, но по длине и продолжительности они отличаются от изложенных при анализе скользящего шага.

**Одновременный бесшажный ход.** Одновременный бесшажный ход применяется при отличном скольжении и с твердой опорой для палок на равнине, при хорошем скольжении - на пологих спусках, при плохом - на спусках средней крутизны. Кроме этого, его целесообразно применять на раскатанных и леденистых участках лыжни, когда попытка сделать шаг может привести к потере равновесия, а передвижение в таких условиях скольжения возможно только за счет одновременного отталкивания палками.

Очень важно во время лыжных гонок своевременно перейти на этот ход (если есть соответствующие условия), так как по сравнению с другими ходами скорость передвижения выше, а также в связи с достаточной экономичностью хода. Скорость передвижения при данном способе поддерживается только за счет одновременных толчков палками, скольжение происходит все время на двух лыжах, поэтому основная нагрузка падает на мышцы рук и туловища (мышцам нижних конечностей предоставляется относительный отдых).

Одновременный бесшажный ход выполняется следующим образом:

1. После окончания толчка руками лыжник скользит, согнувшись на двух лыжах, голова чуть приподнята.

2-3. Продолжается скольжение, лыжник медленно выпрямляется и легким маятникообразным движением выносит палки вперед.

4. Лыжник почти полностью выпрямляется, начинается подготовка к отталкиванию - масса тела перемещается на носки, ноги слегка сгибаются, палки выведены вперед перед постановкой на снег.

Палки ставятся на снег чуть впереди креплений, начинается толчок руками.

Основное усилие на палки развивается за счет сгибания туловища. Угол сгибания рук в локтевых суставах несколько уменьшается.

7-8. Толчок заканчивается полным разгибанием рук. Кисти рук находятся на уровне не выше колен, угол наклона палок наибольший.

9. После окончания толчка лыжник по инерции скользит, согнувшись, на двух лыжах.

Цикл движений повторяется.

**Одновременный одношажный ход.** Одновременный одношажный ход является одним из основных, наиболее часто применяемых при передвижении на лыжах, так как позволяет развить высокую скорость скольжения - до 8 м/с. Чаще всего ход используется на равнине при хорошем скольжении и при твердой опоре для палок. С ухудшением условий скольжения его можно применять на пологих спусках. При отличном скольжении высококвалифицированные лыжники могут проходить начало пологих подъемов (при переходе на высокой скорости от равнины в подъем), используя этот ход. Цикл одновременного хода состоит из одного скользящего шага и одновременного толчка палками с последующим скольжением на обеих лыжах.

Различают два варианта одновременного одношажного хода. Отличие связано с изменением согласованности в работе рук и ног. Основной вариант - руки выносят палки вперед до начала толчка ногой, толчок руками начинается сразу после окончания отталкивания ногой (два толчка следуют непрерывно один за другим). Стартовый вариант - одновременно с толчком ногой палки выносятся вперед, а отталкивание палками выполняется после небольшого проката на одной лыже. Основной вариант более экономичен (общее время цикла примерно на 0,4 с больше, чем в скоростном), так как частота движений ниже. Естественно, что скорость скольжения в основном варианте чуть меньше, чем в скоростном (на 1-2 м/с).

Основной вариант выполняется следующим образом:

После окончания толчка руками лыжник скользит на лыжах.

Медленно выпрямляясь, выводит палки вперед.

Предварительно перенеся вес тела на левую ногу, лыжник выполняет толчок левой ногой

одновременно с постановкой палок на снег.

В момент окончания толчка ногой начинается отталкивание руками, которое выполняется так же, как и в других одновременных ходах.

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

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

Цикл движений повторяется.

**Одновременный двухшажный ход.** Одновременный двухшажный ход применяется на равнине при отличных и хороших условиях скольжения и на пологих спусках при удовлетворительном скольжении. Ход позволяет передвигаться с достаточно высокой скоростью, хотя он и уступает по этому показателю одновременному одношажному; поэтому сильнейшие лыжники применяют его мало. У лыжников-новичков он пользуется большей популярностью, особенно в туристских походах и на прогулках. Ход требует твердой опоры для палок. Благодаря наличию в цикле хода двух скользящих шагов и только одного одновременного толчка палками даже лыжники-новички с относительно слабым уровнем развития мышц рук и плечевого пояса достигают довольно высокой скорости при передвижении на подготовительной лыжне. Цикл движений хода состоит из двух скользящих шагов и одновременного толчка руками на второй шаг. Квалифицированные лыжники за один цикл проходят на лыжне от 8 до 11 м со средней скоростью 5-7 м/с.

Одновременный двухшажный ход выполняется следующим образом:

1. После окончания одновременного толчка руками лыжник скользит на двух лыжах в согнутом положении и, медленно выпрямляясь, начинает выносить палки вперед.

2-3. Сосредоточив массу тела на левой ноге, после предварительного небольшого подседания лыжник делает шаг правой вперед, продолжая вынос палок. После окончания толчка левой ногой начинается скольжение на правой.

4-5. Предварительно перенеся массу тела на правую лыжу и выполнив подседание, лыжник отталкивается правой ногой; палки в это время выводятся кольцами вперед и ставятся на снег.

В момент окончания толчка ногой палки приходят в рабочее положение (под острым углом вперед) и начинается отталкивание руками.

Продолжается отталкивание руками и скольжение на левой лыже. В это время правая нога непрерывным маховым движением выносится вперед.

С окончанием толчка руками правая нога приставляется к опорной и начинается скольжение на двух лыжах. Некоторое время лыжник пассивно скользит на двух лыжах, используя набранную скорость.

### **Способы переходов с одного лыжного хода на другой**

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

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

Переход без шага выполняется следующим образом:

Одноопорное скольжение на правой лыже, но левая палка в отличие от попеременного

двухшажного на снег не ставится. Задерживается в крайне заднем положении и левая нога. Скольжение продолжается, но лыжник быстрым движением выносит вперед правую руку с палкой.

Начинается маховый вынос левой ноги вперед и заканчивается вынос правой руки.

Палки одновременно ставят на снег и начинают отталкивание с «навалом» туловища.

Продолжается толчок палками, маховая нога приближается к опорной.

Одновременно заканчивается толчок руками и происходит приставление ноги. Лыжник, таким образом перешел на одновременный ход. Чаще всего такой переход выполняется при хорошем скольжении.

*Переход от попеременного двухшажного хода к одновременному через один шаг* выполняется следующим образом:

Одноопорное скольжение на левой лыже в попеременном ходе.

Скольжение продолжается. Правая рука выводит палку кольцом вперед. Вынос левой палки кольцом назад.

3-5. Толчок левой ногой, левая палка догоняет и присоединяется к правой перед постановкой их на снег.

6. После окончания толчка левой ногой палки одновременно ставят на снег и начинается отталкивание двумя палками.

7. Продолжается одновременный толчок двумя палками.

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

Перечисленные способы позволяют без задержки сменить лыжные ходы.

*При переходе от одновременного хода к попеременному двухшажному* наиболее целесообразно применять прямой переход:

После окончания одновременного толчка руками лыжник медленно выпрямляется и выносит палки вперед.

Продолжая скользить на двух лыжах, лыжник, перенося вес тела на правую ногу, готовится к толчку.

С шагом левой и толчком правой ногой правая палка подготовлена к постановке на снег, а левая продолжает выводиться кольцом вперед.

После окончания толчка правой ногой лыжник скользит на левой лыже, правая палка ставится на снег, продолжается вынос левой палки кольцом вперед.

Продолжение скольжения на левой лыже, начало отталкивания правой рукой, махового выноса правой ноги вперед.

Правая рука заканчивает толчок, левая палка опускается и подготовлена для постановки на снег, левая нога в положении подседа перед заключительной фазой отталкивания.

Правая рука закончила толчок (рука и палка составляют прямую линию), левая нога заканчивает отталкивание, левая рука подготовлена к постановке на снег. В следующий момент с толчком левой руки лыжник переходит на попеременный двухшажный ход.

Прямой переход применяется, как правило, при переходе от одновременного одношажного (основной вариант) или от одновременного бесшажного к попеременному двухшажному, но может с успехом использоваться и в других случаях.

**Требования к результатам работы:** Научиться технике лыжных ходов.

**Форма контроля и критерии оценки** - оценка техники выполнения двигательных действий

#### **Список рекомендуемой литературы**

1. Волков В.Ю. Физическая культура: Печатная версия электронного учебника/ В.Ю.Волков, Л.М.Волкова: 2-ое изд. испр. и доп. – СПб.: Изд-во Политехн. Ун-та. 2009.
2. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / В.И.Ильинич – М.:АО "Аспект Пресс", 1995г.
3. Лутченко Н.Г.Самостоятельные занятия физическими упражнениями: Учебно-методическое пособие / Н.Г.Лутченко, В.А.Щеголев, В.Ю.Волков, и др.: – СПб.: СПбГТУ, 1999.
4. Родиченко В.С. и др. Олимпийский учебник студента: Пособие для формирования систе-

## Раздел 1. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности

### Тема 1.5. Лыжная подготовка

#### Самостоятельная работа №36

#### Передвижение по пересеченной местности

**Объём часов**–6 ч

**Цель:** сформировать умения выполнять передвижение по пересеченной местности.

**После выполнения задания студенты должны знать:**

- способы передвижения по пересеченной местности;
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья;

**уметь:**

- осуществлять передвижение по пересеченной местности.

#### Содержание заданий:

- 1.Ознакомьтесь с техникой передвижения по пересеченной местности
- 2.В соответствии с методическими рекомендациями выполните данные движения на лыжах.

#### Способы преодоления подъемов на лыжах

При передвижении на лыжах по пересеченной местности во время прогулок приходится преодолевать подъемы различной крутизны, длины и рельефа. Во время обучения и соревнований по лыжным гонкам используются в основном способы подъемов по лыжне, обеспечивающие высокую скорость передвижения (скользящим беговым и ступающим шагом). В очень редких случаях на коротких крутых участках трассы при слабой подготовке или неудачной смазке спортсмены вынужденно переходят на менее быстрые способы подъемов - "полуелочкой" и "елочкой". При передвижении без лыжни, по-прежнему довольно часто пользуются подъемами "полуелочкой", "елочкой" и даже "лесенкой".

Выбор способа преодоления подъемов зависит не только от их крутизны; важную роль играют и другие факторы: сцепление лыж со снегом, физическая и техническая подготовленность лыжника, степень его утомления в данный момент и состояние лыжни. При благоприятном стечении обстоятельств квалифицированные лыжники преодолевают подъемы крутизной до 5° попеременным двухшажным ходом, не снижая соревновательной скорости. В других менее благоприятных условиях даже на более пологих склонах приходится переходить на способы преодоления подъемов скользящим, беговым и ступающим шагом.

Во всех этих способах нет фазы свободного скольжения и фазы скольжения с выпрямлением ноги. При подъеме скользящим шагом фазы скольжения и стояния лыжи по времени примерно равны. При преодолении подъемов любым способом большое значение имеет активная работа рук, что уменьшает возможность проскальзывания лыж при увеличении крутизны подъемов.



Рис. 1. Подъем скользящим шагом

По сравнению с попеременным двухшажным ходом при подъеме скольжением (рис. 1) увеличивается наклон туловища, уменьшается длина шага, толчок рукой заканчивается одновременно с отталкиванием ногой. Уменьшается амплитуда в работе рук и ног -они выносятся вперед энергичным маховым движением сразу после окончания толчков, "замах" почти отсутствует. Период работы (отталкивание) одной рукой наслаивается на толчок другой рукой, поэтому с увеличением крутизны подъема опора палками становится непрерывной. С дальнейшим увеличением крутизны подъема все эти изменения в технике по сравнению с попеременным двухшажным ходом еще более заметны.

Все это диктуется необходимостью увеличить сцепление лыж со снегом и избежать их проскальзывания. Увеличивается и угол отталкивания ногой, что требует более активной работы рук. Палка ставится на снег под углом около  $65-75^\circ$ . Отталкивание ногой становится более продолжительным. Свободная нога выполняет маховое движение в период толчка другой ногой. При выносе ноги вперед недопустимо "выскальзывание" стопы, так как это вызывает стопорящее положение и затрудняет выполнение переката, что, в свою очередь, вызывает другие нарушения техники.

Подъем скольльзящим шагом изучается со школьниками вначале на пологих подъемах (до  $3^\circ$ ) на хорошо подготовленной лыжне. Предварительно набрав скорость на ровном участке, школьники преодолевают отрезок подъема длиной 25-30 м. Постепенно с освоением техники преодоления подъема скольльзящим шагом крутизна склона увеличивается до  $5-6^\circ$ . Но спешить с дальнейшим увеличением крутизны подъемов не следует до тех пор, пока школьники прочно не освоят технику скользкого шага. Преждевременный переход на более крутые склоны затрудняет у школьников освоение техники их преодоления. Большую роль при этом играет физическая подготовка, особенно уровень развития силы мышц плечевого пояса.

Подъем беговым шагом применяется на склонах средней крутизны, а при плохом скольжении и на более пологих подъемах. Переход на этот способ преодоления подъема зависит и от других факторов. При этом наблюдается значительное сокращение времени скольжения, что может привести к временному переходу на бег с фазой полета. В этом способе длина выпада в 3-4 раза больше длины скольжения. Маховые движения и подседания выполняются быстро, что позволяет поддерживать достаточно высокий темп движения. В целом способ похож на бег на полусогнутых ногах при сохранении многих деталей подъема скольльзящим шагом.

Подъем ступающим шагом применяется в условиях, когда скольжение невозможно или нецелесообразно (из-за большой затраты сил). Это связано прежде всего с увеличением крутизны подъемов, но и условия сцепления лыж со снегом играют важную роль. Исключительно большое значение здесь имеют скорость выпада, энергичное отталкивание стопой и палкой. Обучение школьников этому способу подъема по координации особых затруднений не вызывает, но преодоление самых крутых подъемов требует хорошей физической подготовки. Подъем "полуелочкой" (рис. 2) применяется при преодолении склонов наискось и выполняется следующим образом. Верхняя лыжа скользит прямо по направлению движения, а нижняя отводится носком в сторону и ставится на внутреннее ребро. Палки работают так же, как и при попеременном двухшажном ходе (с перекрестной координацией), и выносятся вперед прямолинейно. Важно добиться у школьников хорошей опоры на палки. Это позволит преодолеть подъемы даже средней крутизны. Длина шагов при подъеме "полуелочкой" неодинакова: шаг лыжи, скользкой прямо, всегда длиннее, чем лыжи, отведенной носком в сторону. Этот способ может применять и при прямом подъеме.



Рис. 2. Подъем полуелочкой

Подъем "елочкой" (рис. 3) применяется на довольно крутых склонах (до  $35^\circ$ ), когда школьники не в состоянии преодолеть подъем ступающим шагом. Разведение носков и постановка лыж на внутреннее ребро значительно увеличивают сцепление их со снегом и предотвращают скатывание. Название этого способа происходит от следа на снегу, который оставляет лыжник, и напоминает ветви елочки. Лыжник, преодолевая подъем этим способом, также передвигается ступающим шагом с разведением носков лыж и постановкой их на ребро. Важное значение при этом способе подъема имеет опора на палки, которые ставятся сзади лыж. С увеличением крутизны склона увеличиваются угол разведения лыж и наклон туловища вперед. При передвижении этим способом могут быть различные варианты работы рук: одновременно с лыжей выносятся одноименная или противоположная (разноименная) палка.



Рис. 3. Подъем елочкой

Этот способ подъема ученики осваивают довольно быстро.

После показа школьники пытаются сразу его выполнить, только не следует первоначальное обучение проводить на глубоком снегу. Крутизна склона при этом не должна превышать  $5-10^\circ$ . При обучении могут встретиться следующие ошибки: недостаточное разведение носков и кантование лыж, слабая опора на палки, чрезмерный наклон туловища вперед. Все они легко устраняются после нескольких повторений. Постепенно крутизна склона увеличивается до  $20^\circ$ ; кроме того, можно предложить школьникам преодолеть подъем по более глубокому снегу.

Подъем "лесенкой" (рис. 4) применяется на очень крутых склонах и при глубоком снежном покрове во время туристских походов на лыжах и прогулок.

Особых затруднений изучение этого способа не вызывает. После показа и объяснения ученики выполняют несколько приставных шагов внизу у подножия горы и сразу продолжают подъем по склону с хорошей опорой на палки. Поперечное расположение лыж по склону и постановка их на ребра (канты), опора на палки позволяют преодолевать подъемы большой крутизны (до  $40^\circ$ ). Обычно лыжники легко осваивают этот способ подъема. Затем следует научить их подниматься по склону с продвижением вперед и назад. Ошибки, возникающие при изучении способа: недостаточное кантование лыж, их негоризонтальная постановка, плохая опора на палки.



Рис. 4. Подъем лесенкой

**Требования к результатам работы:** научиться ходить по пересеченной местности.

**Форма контроля** - оценка техники выполнения двигательных действий.

**Список рекомендуемой литературы:**

1. Волков В.Ю. Физическая культура: Печатная версия электронного учебника/ В.Ю.Волков, Л.М.Волкова: 2-ое изд. испр. и доп. – СПб.: Изд-во Политехн. Ун-та. 2009.
2. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / В.И.Ильинич – М.:АО "Аспект Пресс", 1995г.
3. Лутченко Н.Г.Самостоятельные занятия физическими упражнениями: Учебно-методическое пособие / Н.Г.Лутченко, В.А.Щеголев, В.Ю.Волков, и др.: – СПб.: СПбГТУ, 1999.
4. Родиченко В.С. и др. Олимпийский учебник студента: Пособие для формирования системы олимпийского образования в нефизкультурных высших учебных заведениях / В.С. Родиченко – 5-е изд., перераб. и доп. – М.: Советский спорт, 2009

## Раздел 1. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности

### Тема 1.5. Лыжная подготовка

#### Самостоятельная работа №37

#### Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте.

**Объём часов—4 ч**

**Цель:** сформировать умения выполнять повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей.

**После выполнения задания студенты должны**

**знать:**

-основные техники выполнения поворотов, торможения, прохождения спусков, подъемов и неровностей

**уметь:**

- использовать данные техники при прохождении дистанций

**Содержание заданий:**

- 1.Ознакомьтесь с техникой выполнения поворотов, торможения, прохождения спусков, подъемов и неровностей
- 2.В соответствии с методическими рекомендациями выполните данные движения на лыжах.

#### **Основы техники спусков и поворотов в движении**

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

На склоне на систему «лыжник - лыжи» действуют те же силы, что и на ровном участке лыжни, но на спуске в связи с увеличением крутизны взаимодействие их составляющих меняется в большей или меньшей степени.

Сила тяжести ( $P$ ) является составляющей всех элементарных сил тяжести отдельных частей тела и равна их сумме - массе тела лыжника. Она приложена к общему центру тяжести (рис. 1) и всегда

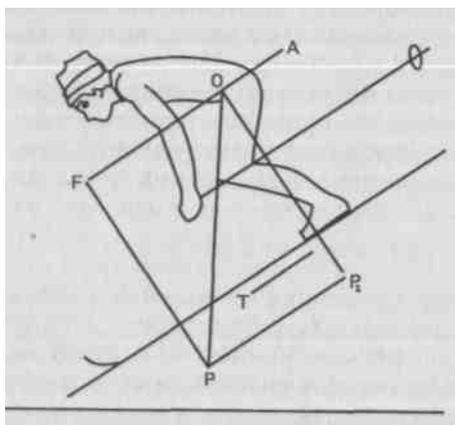


Рис. 1. Силы, действующие на лыжника на склоне

направлена вертикально вниз. На ровной лыжне сила тяжести полностью уравновешивается силой реакции опоры, направленной вверх, но на склоне она раскладывается на две составляющие - силу нормального давления ( $P_n$ ) и скатывающую силу ( $F$ ).

Сила нормального давления прижимает лыжника к поверхности склона, а с увеличением крутизны склона уменьшается. Снижение давления на снег уменьшает и силу трения ( $T$ ). Помимо скатывающей силы при движении лыжника по склону возникают силы, препятствующие увеличению скорости спуска. При взаимодействии скользящей поверхности лыж со снегом всегда возникает сила трения ( $T$ ). Величина ее во многом зависит от состояния снежного покрова, температуры и влажности воздуха, материала скользящей поверхности лыж, качества обработки, формы и динамических характеристик лыж, применяемой лыжной мази

и качества ее нанесения.

Механизм трения лыж о поверхность снега значительно сложнее, чем просто трение двух сухих поверхностей друг о друга. Известно, что при увеличении давления лыж на снег коэффициент трения уменьшается, но до определенного предела. Если давление продолжает увеличиваться, то коэффициент трения снова возрастает. Это явление особенно часто наблюдается при сухом снеге. При движении лыж по снегу в зависимости от его меняющегося состояния, температуры и влажности воздуха на поверхности лыжи возникает тонкая водяная пленка толщиной в несколько микрон. От толщины водяной пленки во многом зависит сила трения, что заметно сказывается на скольжении. Общеизвестно, что в условиях низких температур лыжи скользят хуже - «водяная смазка» при этом почти не образуется.

С уменьшением мороза скольжение улучшается, так как кристаллики снега легче оплавливаются и возникшая водяная пленка улучшает скольжение. Лучшим оно обычно бывает при температуре  $-4^{\circ}\text{C}$ . Правда, скольжение во многом зависит от структуры снега - зернистый дает лучшее скольжение (механизм сцепления лыж со снегом при отталкивании в этом разделе не рассматривается). При температуре  $-2^{\circ}\text{C}$  и выше скольжение ухудшается, так как толщина водяной пленки возрастает. Это требует поиска новых материалов и лыжных смазок для улучшения скольжения лыж в горнолыжном спорте. В последние годы все шире применяются покрытия скользящих поверхностей лыж из различных материалов (особенно распространены полиэтиленовые).

Качество скольжения в оттепель при избытке влаги прежде всего зависит от гидрофобности (несмачиваемости) покрытия. Все эти факторы оказывают влияние на скорость спуска лыжника со склонов различной крутизны. На величину силы трения, вероятно, оказывают влияние и скорость скольжения лыж по снегу, величина удельного давления их поверхности, форма, соотношение ширины и длины и другие характеристики лыж. Величина скользящей поверхности зависит не только от длины, ширины, но и от формы и жесткости отдельных частей лыж и их соответствия массе лыжника. Можно допустить, что при равномерной загрузке лыж по всей длине сила трения приложена примерно к середине опорной поверхности.

Смещение массы тела вперед или назад соответственно увеличивает загрузку частей лыж и смещение точки приложения силы трения. Это играет важную роль при выполнении поворотов. С тем чтобы в какой-то мере компенсировать изменение скольжения (в зависимости от температур), делаются попытки в создании лыж, изменяющих свою форму от температуры снега. Различная реакция верхнего и нижнего слоя лыжи на изменение температуры вызывает уменьшение или увеличение изгиба лыжи и ее внутреннего напряжения, что меняет площадь соприкосновения лыж с поверхностью снега и соответственно скольжение. В зависимости от плотности лыжни лыжи испытывают дополнительное сопротивление снега: носок лыжи, прокладывая лыжню в снегу, подминает и раздвигает валик снега, возникающий при скольжении по склону. На твердом, хорошо укатанном снегу указанная сила сопротивления не возникает, но при движении без лыжни в туристском походе или на плохо укатанном склоне сопротивление заметно возрастает. При этом общая сила сопротивления (сила трения плюс сопротивление снега) бывает приложена к точке, смещенной больше или меньше к носку лыжи.

Сила сопротивления встречного потока воздуха ( $A$ ) при движении вниз по склону заметно возрастает. Если при скольжении по равнине гонщик испытывает сопротивление воздуха до 1,5 кг (при встречном ветре в зависимости от его скорости оно может возрасти вдвое и даже больше), то на спуске сила сопротивления увеличивается во много раз. Сила сопротивления воздуха резко растет при увеличении скорости движения: прямо пропорционально квадрату скорости  $v^2$  (скорость увеличивается вдвое, а сила сопротивления - в 4 раза).

Эта сила приложена примерно к середине лобовой поверхности тела лыжника и прямо пропорциональна ее площади. Кроме этого, она зависит от обтекаемости тела. Вот почему для увеличения скорости спуска очень важно принять более обтекаемую стойку с меньшей лобовой поверхностью, использовать одежду, плотно облегающую тело лыжника. Обычно обтекаемость достигается за счет принятия низкой стойки. Целесообразно также вытянуть руки несколько вперед, прижать локти, опустить голову и т.д. - все это используется в различных

вариантах стоек спуска.

*Устойчивость лыжника* при движении по склону в основном зависит от следующих факторов:

- положения ОЦТ тела над опорой;
- величины площади опоры;
- возможности перемещения ОЦТ тела над площадью опоры;
- рельефа склона;
- возможного изменения скоростей спусков;
- углов равновесия;
- угла устойчивости.

Угол устойчивости образуется линией, опущенной вертикально из ОЦТ к поверхности склона, и линией, соединяющей ОЦТ с носками лыж (передний угол устойчивости), если линия направлена к пятке лыж (задний угол устойчивости).

Сумма переднего и заднего углов устойчивости образует угол равновесия. Величина угла равновесия зависит от длины лыж и высоты ОЦТ над опорой.

Конус устойчивости образуется линией, исходящей из ОЦТ и описывающей контур площади опоры.

Величина площади опоры зависит от длины лыж и ширины ведения лыж при спуске со склона. Как при движении по склону все выше сказанное реализуется практически, рассказано далее.

При движении по склону лыжнику очень важно сохранить равновесие. Одним из условий сохранения устойчивого равновесия является уравнивание всех сил, действующих на систему «лыжник - лыжи». Очень важно, чтобы равнодействующая всех сил, приложенных к центру тяжести, проходила через площадь опоры.

Для сохранения равновесия, а также для выполнения на склоне необходимых действий (поворотов, торможений, спусков) лыжник за счет мышечных усилий перемещает части тела и лыжи, принимает различные положения, тем самым меняя взаимодействие между внешними и внутренними силами.

Чаще всего сохранение равновесия зависит от площади опоры: увеличивая ее, лыжник добивается более устойчивого спуска. С этой целью применяют более широкое ведение лыж по снегу или используют небольшой выпад (одна нога выводится вперед на 1 -1,5 стопы). Порой опускания в более низкую стойку достаточно для сохранения равновесия. В более сложных условиях необходимо выполнить ряд компенсаторных, амортизационных движений: согнуть или разогнуть ноги, увеличить наклон туловища, сделать мах руками и т.д. С этой же целью возможно применение различных «передних» или «задних» стоек (перемещение ОЦТ вперед или назад компенсирует изменение условий скольжения, спуска и др.).

Чаще всего лыжник теряет равновесие при различных изменениях крутизны склона и при преодолении неровностей, бугров и ям, когда давление склона на лыжи усиливается или ослабевает. При наезде на бугор возникает опасность падения назад, а при преодолении впадины - вперед. Возможно также непроизвольное подбрасывание лыжника, а при приземлении - падение от удара лыж о склон. При преодолении бугра необходимо принять более низкую или переднюю стойку, а при прохождении впадины - наоборот. Значительное изменение силы трения при наезде на передутый свежий снег приводит к резкому ухудшению скольжения, и под действием сил инерции возникает реальная опасность падения вперед, и наоборот: при переходе от свежей лыжни к леденистой возможно падение назад. В том и другом случае перемещение ОЦТ тела назад или вперед позволяет избежать падения (лыжник должен одновременно принять заднюю или переднюю стойку).

Допустимо для удержания равновесия использование небольшого выпада и широкого ведения лыж, но возможности этих приемов несколько ограничены. Широкое ведение лыж ухудшает равновесие в переднезаднем направлении, а выпад - в боковой плоскости. Лучшие условия для сохранения равновесия возникают при среднем положении, вместе с тем необходимо учитывать скорость движения и состояние снега. На большой скорости лыжники ведут лыжи шире, а выпад делают меньше; то же необходимо выполнять и на леденистом склоне. В этом случае порой выпад совсем не применяется. На глубоком снегу, наоборот,

выпад может быть увеличен, а лыжи ведутся нешироко. Бугры преодолевают при минимальном разведении ног, а при преодолении впадин и ям выпад увеличивают. Встречный поток воздуха при постоянных условиях скольжения равновесия не нарушает, а оказывает только тормозящее действие.

Выбор стойки спуска зависит от задач, выполняемых на склоне (достижение максимальной скорости, выполнение поворотов, преодоление неровностей), условий скольжения, крутизны и состояния склона, видимости, степени ознакомления с конкретным склоном. Основные задачи лыжников-гонщиков на склоне: достижение высокой скорости, сохранение устойчивого равновесия и работоспособности. На длинных ровных и открытых спусках применяется низкая стойка, позволяющая развить высокую скорость.

Однако следует учитывать, что длительное скольжение в низкой стойке затрудняет дыхание, вызывает чрезмерное статическое напряжение мышц ног и не позволяет в полной мере восстановить работоспособность. Помимо этого, низкая стойка создает трудности при прохождении неровностей склона и в сохранении равновесия.

Высокая стойка создает большое лобовое сопротивление и не позволяет развить максимальную скорость, вместе с этим она менее устойчива. Высокую стойку можно применять в начале незнакомого спуска, когда необходимо его просмотреть или войти в спуск с меньшей начальной скоростью (торможение увеличением лобового сопротивления). Затем лыжник опускается в основную или низкую стойку.

Все это говорит о целесообразности широкого использования основной (средней) стойки, а в случае необходимости - и стойки отдыха. Кроме этого, на длинных спусках следует варьировать стойки с целью успешного решения задач и уменьшения отрицательного влияния каждой стойки.

Выполнение поворотов в движении основано на перераспределении внутренних и внешних сил, действующих на систему «лыжник - лыжи». При движении по дуге поворота на лыжника помимо всех перечисленных сил действует еще центробежная сила. Она приложена к ОЦМ и направлена в сторону от центра поворота. Для того чтобы не допустить опрокидывания лыжника или частичной потери равновесия, необходимо перенести центр тяжести тела внутрь поворота - увеличить наклон туловища. Чем выше скорость движения по дуге или круче поворот, тем более необходим больший наклон туловища. Наклон туловища внутрь не только облегчает прохождение поворота, но и способствует кантованию лыж на их внутренние ребра. Кантование применяется при выполнении поворотов на склонах любой крутизны и даже на ровных участках после выката со спуска.

Каждый поворот можно условно разделить на несколько фаз:

*разгон* - прямолинейное движение, обеспечивающее набор скорости;

*вход в поворот* - выполнение действий, необходимых для начала движений по дуге; *движение по дуге поворота необходимой крутизны* - т.е. непосредственное изменение направления движения;

*выход из поворота* - действия, обеспечивающие переход к движению по прямой в избранном направлении после окончания поворота.

*Поворот переступанием в движении* - один из самых распространенных в лыжных гонках. Для его выполнения лыжник периодически переносит массу тела с лыжи на лыжу и одновременно переставляет разгруженную лыжу внутрь поворота в направлении движения. Другая нога выполняет в это время отталкивание в сторону, тем самым несколько увеличивая скорость скольжения. Этот способ применяется иногда и в горнолыжном спорте.

Выполнение *рулящих поворотов* основано на постановке одной или обеих лыж под углом к направлению движения и жестком удержании их в этом положении в течение всего поворота. Для входа в поворот непременным условием являются загрузка наружной лыжи массой тела и ее кантование на внутреннее ребро. Внутренняя лыжа скользит по снегу всей плоскостью. В этом положении наружная лыжа испытывает большое сопротивление и вся система «лыжник - лыжи» движется по дуге. Все рулящие повороты со смещением лыж под определенным углом всегда вызывают значительное увеличение тормозящих сил и снижение скорости. Сильнейшие лыжники-гонщики в соревнованиях применяют рулящие повороты крайне редко; в горнолыжном спорте указанные повороты неприменимы.

Выполнение *маховых поворотов* связано с постановкой обеих параллельных лыж под углом к направлению движения и обязательным их кантованием на внутренние ребра (по отношению к повороту).

Снять или уменьшить давление на снег можно несколькими способами:

1. Сгибание ног (приседание). Разгрузка наступает с началом приседания.
2. Разгибание ног с блокировкой. Остановка начавшегося разгибания вызывает снижение давления лыж на снег.
3. Разгибание - сгибание ног. Момент облегчения при этом способе несколько продолжительнее - давление на снег уменьшается в конце разгибания и продолжается во время сгибания.
4. Комбинированный способ (сгибание - разгибание - сгибание) - давление на снег уменьшено на более продолжительное время. Во всех этих способах величина уменьшения давления зависит не только от высоты перемещения ОЦТ и перемещаемой массы, а прежде всего - от скорости движения. Поэтому даже неглубокое, но быстрое приседание дает больший эффект.
5. Подскок с подтягиванием ног - при полном отрыве лыж от снега давление на снег равно нулю.
6. Бросок (кувырок) - с броском тела вперед при подтягивании пяток возникает облегчение давления на снег.

При выполнении поворотов важно совместить момент облегчения давления на снег с боковым перемещением пяток или всех лыж. Все эти движения, вызывающие облегчение давления лыж на снег, имеют большое значение не только в горнолыжном спорте, но и в лыжных гонках при обучении поворотам в движении и торможениям. Перечисленные способы играют важную роль и при преодолении неровностей склона, которые встречаются в лыжных гонках, туристских походах и на прогулках. Это особенно важно при движении с грузом, когда инерционные силы от перемещения груза (рюкзака) заметно увеличиваются. Своевременно выполненные компенсаторные движения помогут лыжнику сохранить устойчивое равновесие.

**Требования к результатам работы:** научиться выполнять упражнения.

**Форма контроля и критерии оценки** - оценка техники выполнения двигательных действий.

**Список рекомендуемой литературы:**

1. Волков В.Ю. Физическая культура: Печатная версия электронного учебника/ В.Ю.Волков, Л.М.Волкова: 2-ое изд. испр. и доп. – СПб.: Изд-во Политехн. Ун-та. 2009.
2. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / В.И.Ильинич – М.:АО "Аспект Пресс", 1995г.
3. Лутченко Н.Г.Самостоятельные занятия физическими упражнениями: Учебно-методическое пособие / Н.Г.Лутченко, В.А.Щеголев, В.Ю.Волков, и др.: – СПб.: СПбГТУ, 1999.
4. Родиченко В.С. и др. Олимпийский учебник студента: Пособие для формирования системы олимпийского образования в нефизкультурных высших учебных заведениях / В.С. Родиченко – 5-е изд., перераб. и доп. – М.: Советский спорт, 2009

## **Раздел 1. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности**

### **Тема 1.5. Лыжная подготовка**

#### **Самостоятельная работа №38**

**Прохождение дистанции: девушки – 5 км, юноши – 10 км**

**Объём часов– 6 ч**

**Цель:** сформировать умения проходить дистанцию, применяя отработанные техники

**После выполнения задания студенты должны знать:**

-основные техники прохождения дистанции

**уметь:**

- использовать данные техники при прохождении дистанций

### Содержание заданий:

1.

Вид спор-та	Задание	Нормативы для юноши	Нормативы для девушки
лыжная подготовка	владеть техникой и знать методику передвижения на лыжах, без учета времени пройти	10 км	5 км

2.

Вид спор-та	Задание	Нормативы для юноши	Нормативы для девушки
лыжная подготовка	знать методику обучения и технику передвижения на лыжах	пройти 10 км за 55.00 мин	пройти 5 км за 35.00 мин

**Требования к результатам работы:** пройденная дистанция.

**Формы контроля:** демонстрация умений.

**Форма контроля и критерии оценки** - оценка техники выполнения двигательных действий

#### Список рекомендуемой литературы

1. Волков В.Ю. Физическая культура: Печатная версия электронного учебника/ В.Ю.Волков, Л.М.Волкова: 2-ое изд. испр. и доп. – СПб.: Изд-во Политехн. Ун-та. 2009.
2. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / В.И.Ильинич – М.:АО "Аспект Пресс", 1995г.
3. Лутченко Н.Г.Самостоятельные занятия физическими упражнениями: Учебно-методическое пособие / Н.Г.Лутченко, В.А.Щеголев, В.Ю.Волков, и др.: – СПб.: СПбГТУ, 1999.
4. Родиченко В.С. и др. Олимпийский учебник студента: Пособие для формирования системы олимпийского образования в нефизкультурных высших учебных заведениях /В. С.Родиченко – 5-е изд., перераб. и доп. – М.: Советский спорт, 2009

## Раздел 1. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности

### Тема 1.5. Лыжная подготовка

#### Самостоятельная работа №39

#### Отработка умений проходить дистанции

**Объём времени** –12 ч

**Цель:** сформировать умения выполнять нормативы и проверять уровень физической подготовленности.

*После выполнения задания студенты должны*

*Знать:*

Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья

*уметь:*

проходить дистанцию на лыжах.

#### Порядок выполнения работы:

1. Познакомиться с содержанием темы.
2. Самостоятельно пройти дистанцию 3-5 км.
3. Подготовить письменный отчет с указанием маршрута, времени движения, а также использованных техниках (виды ходов, виды техник подъемов и спусков).

**Объем работы:** 10 печатных листов формата А4.

**Результат работы:** письменный отчет по результатам работы.

**Форма контроля:** устная защита работы.

**Критерии оценки:**

*«отлично»* -

- информация отражена в полном объеме, сделаны выводы,
- работа сдана в указанные сроки,
- работа оформлена в соответствии с требованиями, эстетично;

*«хорошо»* -

- изготовлена с небольшими неточностями, без подробностей, сделаны выводы,
- работа сдана в указанные сроки либо с задержкой не более 1 недели,
- работа оформлена в соответствии с требованиями, эстетично;

*«удовлетворительно»* -

- выполнено с неточностями, нет выводов,
- информация взята из одного источника,
- работа сдана с задержкой более 1 недели,
- работа оформлена с нарушениями требований, неэстетично;

*«неудовлетворительно»* - задание не выполнено.

**Список рекомендуемой литературы:**

Льбжный спорт. И.Б. Масленников, В.Е. Капланский. М., ФиС, 2012г

<http://volleybolist.ru/multimedia/videolessons.html>

<http://18x9.com/books/lessons.pdf>

## **Раздел 1. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности**

### **Тема 1.5. Лыжная подготовка**

#### **Самостоятельная работа №40**

#### **Подбор комплекса упражнений для самостоятельной разминки лыжника**

**Объем времени** – 8 ч.

**Цель:** сформировать умения разрабатывать комплексы упражнений по заданным параметрам.

*После выполнения задания студенты должны знать:*

Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные ходы.  
Преодоление подъёмов и препятствий.

Элементы тактики лыжных гонок.

*уметь:*

выполнять комплексы упражнений лыжника.

**Содержание заданий:**

1. Познакомиться с содержанием темы.
2. Подобрать -15 -20 упражнений для применения лыжниками во время тренировок.
3. Дать пояснения о составе разработанного комплекса с указанием причин, повлиявших на выбор тех или иных упражнений.
4. Найдите возможные области применения этого комплекса.

**Требования к результатам работы:** готовая письменная работа (комплекс упражнений с выводом).

**Форма контроля** – защита работы на уроке. Комплекс применяется на разминке.

**Критерии оценки:**

*«отлично»* - в комплекс включены 20 упражнений, сделаны методические указания.

*«хорошо»* - работа выполнена с небольшими неточностями, без подробностей, не сделаны методические указания.

*«удовлетворительно»* - в комплекс включены не более 10 упражнений, не сделаны методи-

ческие указания.

«неудовлетворительно» - задание не выполнено.

**Список рекомендуемой литературы:**

Лыжный спорт. И.Б. Масленников, В.Е. Капланский. М., ФиС, 2012г

<http://volleybolist.ru/multimedia/videolessons.html>

<http://18x9.com/books/lessons.pdf>

**Раздел 1. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности**

**Тема 1.5. Лыжная подготовка**

**Самостоятельная работа №41**

**Тест на определение уровня знаний по теме «Лыжная подготовка»**

**Объём времени – 6 ч.**

**Цель:** сформировать знания по теме «Лыжная подготовка».

*После выполнения задания студенты должны знать:*

Элементы тактики лыжных гонок:

распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.

Основные элементы тактики в лыжных гонках.

Правила соревнований.

Техника безопасности при занятиях лыжным спортом.

Первая помощь при травмах и обморожениях

*уметь:*

выполнять тестовые задания в разделе «Лыжная подготовка»

**Содержание заданий:**

**Выполните тест, выбрав 1 правильный вариант ответа.**

1. Какой длины должны быть лыжи для лыжника ростом 160-165 см и весом 65 кг?

- 1) 200-205 см
- 2) 190-195 см
- 3) 210 см
- 4) 160 - 165 см

2. Из какого материала не изготавливают лыжи для лыжных гонок?

- 1) деревянные
- 2) полупластиковые (дерево с пластиком)
- 3) пластиковые
- 4) металлические

3. Какой из перечисленных элементов не входит в конструкцию лыжной палки?

- 1) держатель
- 2) древко
- 3) рукоятка
- 4) ляжка
- 5) кольцо
- 6) штырь

4. Выделить несуществующий тип лыжных мазей.

- 1) жидкие мази
- 2) полутвердые мази
- 3) твердые мази
- 4) сухие мази

5. Укажите вид лыжного спорта, в котором спортсмен на соревновании пользуется дополнительным инвентарем, кроме лыжных палок:

- 1) лыжные гонки
- 2) слалом
- 3) биатлон
- 4) прыжки на лыжах с трамплина
- 5) двоеборье

6. В каком году наши лыжники впервые приняли участие в Олимпийских играх:

- 1) 1904г.
- 2) 1924г.
- 3) 1954г.
- 4) 1960г.

7. Какое из перечисленных основных действий на лыжах является неправильным?

- 1) отталкивание лыжами
- 2) отталкивание палками
- 3) свободное скольжение
- 4) повороты на лыжах
- 5) прыжки на лыжах
- 6) спуски и подъем в гору

8. Какие группы лыжных ходов указаны неправильно?

- 1) одновременные ходы
- 2) попеременные ходы
- 3) переход с одного на другой
- 4) комбинированные ходы

9. Какой вид попеременного хода указан правильно?

- 1) попеременный двухшажный ход
- 2) попеременный трехшажный ход
- 3) попеременный четырехшажный ход

10. Каким способом нельзя подниматься на лыжах в гору?

- 1) скользящим шагом
- 2) бегом
- 3) ступающим шагом
- 4) “полуелочкой”
- 5) “елочкой”
- 6) “лесенкой”
- 7) поворотом

11. Каким способом нельзя тормозить при спуске с горы?

- 1) упором палками
- 2) плугом
- 3) упором
- 4) боковым со скольжением
- 5) падением

12. Какой способ поворота на лыжах в движении указан неправильно?

- 1) поворот переступанием
- 2) поворот на одной лыже
- 3) поворот упором
- 4) поворот на параллельных лыжах

5) поворот слаломиста

13. При какой температуре воздуха (при слабом ветре) допускаются занятия лыжной подготовкой в средней полосе России с юношами и девушками 16-18 лет?

- 1) до 18°C
- 2) до 25°C
- 3) до 28°C
- 4) до 30°C

14. Укажите первый признак обморожения кожи:

- 1) покраснение кожи
- 2) побледнение кожи
- 3) острая боль
- 4) кровотечение

15. Какой длины подбирают лыжные палки для «конькового хода»?

- 1) одной длины с палками классического хода
- 2) на 15-20 см длиннее палок для лыжного хода.
- 3) на 15-20 см короче палок для лыжного хода

16. Какой длины должен быть коридор для передачи эстафеты в лыжных эстафетных гонках?

- 1) 20 м
- 2) 25 м
- 3) 30 м
- 4) 40 м

17. Сколько лыжней должно быть проложено при общем старте?

- 1) одна лыжня
- 2) четыре лыжни
- 3) две лыжни
- 4) по количеству одновременно стартующих лыжников

18. По правилам соревнования лыжня считается подготовленной, если по ней прошло:

- 1) 2 лыжника
- 2) 4 лыжника
- 3) 6 лыжников
- 4) 10 лыжников

19. Может ли лыжная палка иметь другую форму, кроме прямой?

- 1) может
- 2) не может
- 3) может, в горнолыжном спорте

20. Назовите самую длинную дистанцию у женщин, на которой проводятся соревнования Олимпийских игр:

- 1) 10 км
- 2) 15 км
- 3) 20 км
- 4) 30 км

**Требования к результатам работы:** выполненный тест.

**Форма контроля и критерии оценки:**

Тест проверяется преподавателем.

**Критерии оценки:**

Отлично» -85-100% правильно данных ответов.  
«Хорошо» - 75-84% правильно данных ответов  
«Удовлетворительно» - 65-74% правильно данных ответов  
«Неудовлетворительно» - менее 65% правильно данных ответов

**Список рекомендуемой литературы:**

Льжнный спорт. И.Б. Масленников, В.Е. Капланский. М., ФиС, 2012г

<http://volleybolist.ru/multimedia/videolessons.html>

<http://18x9.com/books/lessons.pdf>

## **Раздел 1. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности**

### **Тема 1.6. Аэробика**

#### **Самостоятельная работа №42**

#### **Техника выполнения движений в аэробике и шейпинге**

**Объём часов**– 6 ч

**Цель:** физическое совершенствование тела, развитие гибкости, выносливости

**После выполнения задания студенты должны знать:**

-особенности выполнения основных движений в аэробике

**уметь:**

выполнять движения в аэробике

**знать:**

-особенности выполнения движений в шейпинге

**уметь:**

владеть техникой выполнения движений в шейпинге

#### **Содержание заданий:**

1. Ознакомьтесь с особенностями выполнения основных движений в аэробике
2. Выполните предложенный комплекс упражнений

#### **Особенности выполнения основных движений в аэробике**

При выполнении различных шагов в аэробике большое внимание уделяется правильной постановке стопы. В тех движениях, где ноги находятся шире плеч (v-step, straddle), стопа ставится с некоторым разворотом по диагонали, с пронацией всей ноги. Таким образом обеспечивается расположение колена над передней частью стопы (пальцами), что анатомически правильно и не перегружает коленный сустав.

При значительном поступательном движении (перемещении в сторону), которое наблюдается при выполнении такого движения, как Grapevine, стопа, в особенности при первом шаге, также ставится в выворотном положении. Это позволяет избежать подворачивания стопы, в особенности при высокой скорости выполнения шагов.

При выполнении ходьбы назад приземление на стопу происходит не с пятки, а с носка – перекатыванием. Период двойной опоры удлинен. При движении свободной ноги назад работает задняя группа мышц бедра. В отличие от ходьбы вперед отсутствует баллистическая работа четырехглавой мышцы бедра, что уменьшает время ее отдыха.

В оздоровительной аэробике широко применяются различные подскоки на двух ногах, на одной, с одной ноги на другую (скачки). Они представляют собой простейшие виды прыжков, выполняются без разбега, без выраженных маховых движений руками и без акцентированных взмахов свободной ногой. Для них характерна минимальная высота полета.

В фазе отталкивания ноги сгибаются в коленных и тазобедренных суставах (в пределах 135°). При отталкивании происходит подъем со стопы на носок (сгибание стопы) и выпрямление ног в коленных и тазобедренных суставах. Приходя на опору, нужно смягчить призем-

ление, которое выполняется с носка с переходом на всю стопу, последовательно сгибая ноги в коленных и тазобедренных суставах.

Движения рук при выполнении основных элементов могут быть маховыми и выполняться в основных (фронтальной, вертикальной, горизонтальной) и промежуточных плоскостях (по диагонали). При этом при поднимании рук вверх и отведении в стороны они должны оставаться в поле периферического зрения. В противоположном варианте это может привести к излишнему прогибу в поясничном отделе позвоночника, нарушению осанки, к болям в области спины.

Для занятий аэробикой низкой интенсивности характерна работа рук до горизонтального уровня. В занятиях высокой интенсивности используется большая амплитуда движений – поднимание рук вверх.

В зависимости от временных параметров движения руками могут быть одновременными, последовательными и поочередными.

При разучивании движений без участия руки удерживают в свободном положении опущенными вниз или фиксируют сбоку на туловище в области бедер (ниже уровня талии), локти при этом обращены в стороны. Ставить руки на талию не рекомендуется, т. к. при этом плечи преподнимаются вверх, а лопатки отводятся от позвоночного столба, что отрицательно сказывается на осанку.

Интенсивность – это степень напряженности тренировочного процесса, в ходе которого занимающиеся затрачивают определенное количество энергии за единицу времени. Ее основным показателем является пульсовый режим. Максимально допустимая норма составляет 220 ударов в минуту минус возраст (в годах). Превышать данный предел не рекомендуется. Урок имеет низкую интенсивность, если частота сердечных сокращений в процессе тренировки не превышает 60% от максимального показателя, 60 -80% от максимального показателя соответствуют режиму средней интенсивности, 80 – 90% – режиму высокой интенсивности, 90% и выше – запредельный показатель.

В аэробике различают упражнения, выполняемые с низкой (ударной) нагрузкой (Low impact или Lo) и высокой (ударной) нагрузкой (High impact или Hi). В данном случае слово «impact» обозначает толчковую нагрузку, оказываемую на суставы и позвоночник при выполнении разных вариантов ходьбы, бега и прыжков. При выполнении упражнений с низкой (ударной) нагрузкой (Lo) одна стопа как минимум должна находиться на полу, а руки не должны подниматься выше уровня плеч (в горизонтальной плоскости). В уроках аэробики часто используются различные комбинации движений рук и ног с разной нагрузкой.

При движениях с высокой (ударной) нагрузкой (Hi) обе ноги на короткое время отрываются от пола (т.е. движение выполняется с фазой полета), а руки поднимаются выше уровня плеч. Для Low impact рекомендуют использовать музыкальное сопровождение с частотой 120–130 акц/в мин. А для High impact от 130 до 160 (очень редко более 160) акц/в мин.

### **Упражнения для занятий аэробикой.**

1. Общеразвивающие упражнения в положении стоя:

- упражнения для рук и плечевого пояса в разных направлениях (поднимание и опускание, сгибание и разгибание, дуги и круги)
- упражнения для туловища и шеи (наклоны и повороты, движения по дуге и вперед)
- упражнения для ног (поднимание и опускание, сгибание и разгибание в разных суставах, полуприседы, выпады, перемещение центра тяжести тела с ноги на ногу)

2. Общеразвивающие упражнения в положении сидя и лежа:

- упражнения для стоп (поочередные и одновременные сгибания и разгибания, круговые движения)
- упражнения для ног в положении лежа и в упоре на коленях (сгибания и разгибания, поднимание и опускание, махи)
- упражнения для мышц живота в положении лежа на спине (поднимание плеч и лопаток, тоже с поворотом туловища, поднимание ног согнутых или разгибанием)
- упражнения для мышц спины в положении лежа на животе и в упоре на коленях (неболь-

шая амплитуда поднимания рук, ног или одновременных движений руками и ногами с «вытягиванием» в длину)

### 3. Упражнения на растягивание:

- в полуприседе для задней и передней поверхности бедра
- в положении лежа для задней, передней и внутренней поверхностей бедра
- в полуприседе или в упоре на коленях для мышц спины
- стоя для грудных мышц и плечевого пояса

### 4. Ходьба:

- размахивая руками (кисти в кулак, пальцы врозь и др.)
- сочетание ходьбы на месте с различными движениями руками (одновременными и последовательными, симметричными и несимметричными).
- ходьба с хлопками
- ходьба с продвижением (вперед, назад, по диагонали, по дуге, по кругу)
- основные шаги и их разновидности, используемые в аэробике

5. Бег – возможны такие же варианты движений, как и при ходьбе.

### 6. Подскоки и прыжки:

- на двух ногах (в фазе полета ноги вместе или в другом положении) на месте и с продвижением в разных направлениях (с осторожностью выполнять перемещения в стороны)
- с переменной положения ног: в стойку ноги врозь, на одну ногу, в выпад и др. (не рекомендуется выполнять больше 4 прыжков на одной ноге подряд)
- сочетание прыжков и подскоков на месте или с перемещениями с различными движениями руками.

## **Классические упражнения**

### **Марш**

Исходное положение - основная стойка.

Ходьба на месте с высоким подъемом колена, с прямой спиной (допустим легкий наклон вперед от бедер). При этом выполняют сгибание и разгибание рук в локтевом суставе.

### **Шаг с касанием**

Исходное положение - основная стойка.

Широкий шаг правой ногой в сторону, левая приставляется на носок, касаясь стопы правой ноги. Шаг левой ногой в сторону, правая переносится к левой, касаясь стопы левой ноги. Руками, слегка согнутыми в локтях, выполняют махи в сторону.

### **Открытый шаг**

Исходное положение - стойка ноги врозь, руки согнуты на уровне груди, локти в стороны.

Перенести тяжесть тела на правую ногу, согнуть правое колено, левая нога касается носком пола и сохраняет прямое положение. Выполнить руками жим вниз. Перенести тяжесть тела на согнутую левую ногу, правая выпрямляется в колене и касается носком пола.

### **Захлест голени**

Исходное положение - стойка ноги врозь, руки опущены вниз.

Согнуть колено правой ноги, отвести ногу назад, постараться коснуться пяткой ягодицы. То же сделать левой ногой. Руки выполняют махи вперед до линии груди и назад. Наклонитесь вперед (спина прямая).

### **Подъем колена**

Исходное положение - основная стойка, руки опущены вниз.

Выполнить подъем колена правой согнутой ноги вверх (угол между бедром и голенью - 90 градусов). Руки выполняют мах вверх. Опустить ногу в исходное положение. Руки вниз. То же выполнить другой ногой.

### **Выпады**

Исходное положение - ноги согнуты в коленях, стопы вместе, руки на поясе.

Сделать выпад правой ногой назад. Выполнить руками движение разгибания вверх. Вернуться в исходное положение. То же повторить другой ногой.

### **Приставные шаги**

Исходное положение - основная стойка, руки на поясе.

Сделать два шага вправо со сгибанием колена. Сделать два шага влево, вернуться в исходное положение.

### **Движение из стороны в сторону**

Исходное положение - основная стойка, руки опущены вниз.

Сделать шаг правой ногой в сторону. Тяжесть тела равномерно перенести на обе ноги. Выполнить движение плечами вверх-вниз. Вернуться в исходное положение. Сделать шаг левой ногой в сторону. Тяжесть тела распределить равномерно на обе ноги. Плечи работают так же. Вернуться в исходное положение.

Все перечисленные движения могут выполняться по 4-8 раз каждое. Рекомендуем несколько раз повторить всю связку с 1-го по 8-е движение под музыкальное сопровождение с темпом 140-150 уд/мин.

### **Содержание заданий:**

#### **1. Выполните предложенный комплекс упражнений**

1. И. п. - стоя прямо, колени и ступни вместе. Слегка сгибая колени, перевести руки на затылок. Колени должны быть все время вместе (16-18 раз)

2. И. п. - стол с широко расставленными ногами, руки разведены в стороны. Движения верхней частью туловища вправо и влево. Живот немного напрячь. Для более интенсивных движений слегка согнуть колени. 10-12 раз.

3. И. п. - то же. Энергичные повороты верхней части туловища вправо и влево с сильным напряжением мышц живота. 10 - 12 раз.

4. И. п. - стол прямо, колени ступни вместе. Легко сгибая колени, делать махи руками, одновременно выставляя левую ногу. Затем шаг влево в сторону, выставляя правую ногу.

Одновременные махи руками, увеличивая их амплитуду до верху через голову. Потягивания и наклоны в ритме размахов с опорой руками о пол. Из этого положения сделать руками четыре шага вперед и обратно. Бедра все время сомкнуты, но на последнем шаге руки и ноги вытянуты. 10-14 раз.

5. И. п. - стоя прямо, руки вытянуты вдоль туловища. Правую ногу поднять вверх так, чтобы бедро было параллельно полу, а согнутая в колене нога составляла с бедром прямой угол. Руки в стороны. Продолжительность повторов 8 раз. Затем несколько видоизменить упражнение. Одновременно с подъемом правой ноги взмахом поднять вверх левую руку. 8 раз. Нога, на которой вы стоите, должна быть выпрямлена.

6. Окончив предыдущее упражнение, без паузы (кстати, пауз между упражнениями вообще не должно быть, движения должны плавно переходить из одного в другое) начинайте медленно вращать плечи вперед и назад, одновременно энергично вытягивать вперед руки 12-14 раз.

7. И. п. - стоя, слегка расставив ноги. Медленные, плавные круговые движения головой 3-4 раза.

8. Ходьба на месте с переходом на легкий, мягкий бег. Продолжительность упражнения - 40-45 с. Проверьте пульс.

9.И. п. - стоя, ноги на ширине плеч. Наклониться, вытянув руки вперед, прогнув спину, голову вверх. Наклониться ниже с пружинистыми движениями рук между ногами 10-14 раз

10.И. п. - лежа на коврик на животе, ноги вместе. Попеременные хлопки ладонями, вытянув руки вперед перед лицом, и, отведя руки за плечи над спиной 12-14 раз.

11.И. п. лежа на спине с опорой прямыми стопами о пол, колени сомкнуты. Попеременно согнутыми в коленях ногами коснуться пола то слева, то справа. 12-14 раз.

12.И. п. - сидя на полу с широко расставленными ногами. Попеременные наклоны то к левой, то к правой ноге, подтягиваясь к носку руками 10-12 раз.

13.И. п. - лежа на животе с опорой руками на уровне плеч о пол. Поднять туловище вверх «скамейка», затем сесть на пятки, руки вытянуть вперед, головой касаясь пола. Раскачиваясь, вернуться в и. п. Повторить раскачивания назад - вперед 13-16 раз.

14.И. п. - лежа на спине. Медленно поднять ноги вверх до вертикального положения, делая движения ногами, - ножницы 14-16 раз.

15.И. п. - лежа на спине, выпрямленные ноги подняты вверх. Движения ногами - (езда на велосипеде). То же самое, лежа на боку 16-20 раз.

16.И. п. Ноги плотно сдвинуты, руки вдоль туловища. Пружинистые движения коленями вправо - влево 18-20 раз

17. Заканчивают занятие упражнениями на расслабление с восстановлением дыхания.

**Требования к результатам работы:** выполненные упражнения.

**Форма контроля и критерии оценки** – оценка уровня физической подготовленности.

**Критерии оценки:**

*Сгибание рук в упоре лежа за 30 сек.*

Отметка «5» -Количество повторений- 25 раз

Отметка «4»

Количество повторений-20 раз

Отметка «3»

Количество повторений-15 раз

*Поднимание туловища лежа на спине (руки за головой) за 30 сек.*

Отметка «5»

Количество повторений-35 раз

Отметка «4»

Количество повторений-30 раз

Отметка «3»

Количество повторений-25 раз

*Наклон вперед стоя на гимнастической скамейке (см)*

Отметка «5»

Результат (см)-20 см

Отметка «4»

Результат (см)-16 см

Отметка «3»

Результат (см)-10 см

*Приседания за 30 сек.*

Отметка «5»

Количество повторений-30 раз

Отметка «4»

Количество повторений-25 раз

Отметка «3»

Количество повторений-20 раз

#### **Список рекомендуемой литературы:**

1. Аэробика. Теория и методика преподавания занятий./ Учебное пособие под общ. ред. Е.Б. Мякинченко и М.П. Шестакова. М.; Спортакадем пресс, 2002.
2. А.А.Виру, Т.А.Юрилья, Т.А. Смирнова Аэробные упражнения /М/ ФИС, 1988.
3. Е.С. Крючек. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий: Учебно-методическое пособие. -М.; Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001.
4. Т.С.Лисицкая, Л.В.Сиднева. Аэробика: в 2т - М.; Федерация Аэробики России, 2002.
5. Ю.В.Менхин, А.В.Менхин. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. Ростов-на-Дону, Феникс, 2002.
6. Э.И.Михайлова, Н.Г.Михайлов, Е.Б.Деревлева. Учителю физкультуры о гимнастической аэробике. Методические рекомендации.-М.: ГОУ ВПО МГПУ, 2008.-36с.

## **Раздел 1. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности**

### **Тема 1.6. Аэробика**

#### **Самостоятельная работа №43**

#### **Овладение техникой выполнения упражнений ритмической гимнастики, упражнений на развитие гибкости**

**Объём часов**—6 ч

**Цель:** физическое совершенствование тела, развитие гибкости.

**После выполнения задания студенты должны**

**знать:**

- техники выполнения упражнений ритмической гимнастики, упражнений на развитие гибкости.

**уметь:**

владеть техникой выполнения упражнений ритмической гимнастики, упражнений на развитие гибкости.

#### **Содержание заданий:**

1. Ознакомься с техникой и методикой выполнения гимнастических упражнений и выполни их.

#### **Техника выполнения и методика гимнастических упражнений**

##### **Подготовительная часть.**

1. Подъемы на полупальцы. Повторить 16 раз в медленном, 16 раз в быстром темпе.
2. И. п. - руки к плечам, предплечья вниз. При опускании рук небольшой щелчок пальцами в такт музыки. Повторить 8 раз.
3. То же, но с полуприседом на обеих ногах. Повторить 8 - 16 раз.
4. То же, но с поворотом туловища и отведением рук назад-книзу. Повторить 8 - 16 раз.
5. Небольшие подскоки на двух ногах, руки внизу, расслаблены. Повторить 16 - 32 раза.

##### **Основная часть.**

#### **Серия 1**

1. И. п. - стойка ноги врозь. Поднимание плеч. Повторить 4 раза.
2. И. п. - то же. Поочередное поднимание плеч (правое, левое). Повторить 8 раз.
3. То же, что в упражнении 1, но с подъемом на полупальцы. Повторить 4 раза.
4. То же, что в упражнении 2, но с приседом

на обеих ногах. Повторить 2 - 4 раза.

5. И. п. - стойка ноги врозь, руки в стороны-книзу. Скрестные махи перед телом. Руки прямые, пальцы вытянуты. Повторить 16 - 32 раза.

6. То же, что в упражнении 5, но с постепенным подниманием рук вперед, вверх и опусканием вперед. Повторить 2 - 4 раза.

7. И. п. - стойка ноги врозь, руки согнуты перед грудью. Скрестные махи согнутыми руками. Повторить 16 - 32 раза.

8. И. п. - стойка ноги врозь, руки в стороны, ладонями вверх. Круговые вращения в плечевых суставах. Руки прямые, пальцы вытянуты, напряжены. Повторить - 16 - 32 раза.

9. И. п. - стойка ноги чуть шире плеч, полуприсед на обеих ногах, руки согнуты, кисти сжаты в кулак. Разгибание-сгибание рук в стороны, вверх. Повторить 4 - 8 раз.

10. И. п. - стойка ноги врозь, руки на бедрах. Движения грудной клетки вправо-влево. Повторить 16 - 24 раза.

11. И. п. - стойка ноги врозь, руки на голове, локти в стороны. Движения таза вправо-влево. Повторить 8 - 16 раз.

12. И. п. - стойка ноги врозь, руки в стороны. Повороты таза направо, налево. Повторить 8 - 16 раз.

13. И. п. - то же. Движения таза вправо, вперед, влево, назад (прогнуться в поясничном отделе позвоночника). Повторить 4 - 8 раз.

14. И. п. - стойка ноги врозь. Пружинящие наклоны вперед прогнувшись (спина прямая). Повторить 8 - 16 раз.

15. И. п. - ноги чуть шире плеч. Пружинящие наклоны вперед, ноги прямые, сгибая ноги. Повторить 8 - 16 раз.

16. И. п. - широкая стойка ноги врозь, руки за спину. Выпад вправо с наклоном туловища вперед. То же влево. Повторить 4 - 8 раз.

17. И. п. - стойка ноги чуть шире плеч, руки в стороны. Наклоны в стороны (пружинить) по 4 раза в каждую (повторить 2 раза) по 2 раза (повторить 4 раза), по одному разу (выполнить 8 раз).

## **Серия 2**

(продолжительность от 30 с до 5 мин)

1. Бег сгибая ноги вперед с различными движениями рук.

2. Бег сгибая ноги назад.

3. Скачки на двух с поворотами таза направо, налево.

4. Скачки на двух с поворотами таза направо, налево и одновременным приседанием (?твист?).

5. Скачки на одной ноге с маховыми движениями другой вперед, в сторону.

6. Ходьба на месте пружинящим шагом.

## **Серия 3**

1. И. п. - сед. Сгибание-разгибание стоп (колени прямые). Повторить 16 раз.

2. И. п. - то же. Сгибание-разгибание стоп с одновременным подъёмом ног. Повторить 2 - 4 раза.

3. И. п. - сед согнув ноги. Разгибание ног вперед. Повторить 8 - 16 раз.

4. И. п. - упор лежа сзади на предплечья. Махи вперед согнутой, затем прямой ногой. Повторить 8 раз каждой ногой.

5. И. п. - лежа на боку. Махи в сторону согнутой и прямой ногой. Повторить 8 раз.

6. И. п. - лежа на левом боку, правая нога в сторону. Сгибание-разгибание стопы. Повторить 8 раз.

7. И. п. - лежа на левом боку, правая нога в сторону, стопа на себя. Опускание ноги вперед до касания пола, подъем ноги в сторону. Повторить 8 - 16 раз.

8. И. п. - лежа на левом боку с упором на предплечье. Поднимание правой ноги в сторону (слегка согнута в колене). Повторить 8 раз.
9. И. п. - то же. Поднимание ног в сторону. Повторить 4 - 8 раз. 10 - 14. То же, что в 5 - 9-м упражнениях, но на другом боку. Движения выполняются левой ногой.
15. И. п. - сед по-восточному. Повороты головы направо, налево. Повторить 4 - 8 раз.
16. И. п. - то же. Круговые движения головой вправо, влево с небольшим наклоном туловища.
17. И. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. ?Улитка? – приподнять голову, грудной отдел позвоночника, руки вперед. Повторять до явного утомления.
18. И. п. - лежа на спине, ноги согнуты и разведены, руки вверх. Перейти в сед, руки вперед. Повторять до явного утомления.
19. И. п. - лежа на спине, ноги согнуты, носки касаются пола. Повороты таза до касания коленями пола справа, слева. Повторить 8 раз.
20. То же, но слегка разогнув ноги, носки не касаются пола. Повторять до явного утомления.
21. И. п. - лежа на спине. ?Велосипед? - сгибать и разгибать ноги над полом. Повторить 16 - 32 раза.
22. И. п. - упор на коленях. Выгибание, прогибание спины с последующим отжиманием от пола. Повторить 4 - 8 раз.
23. В седе по-восточному пружинящие наклоны вперед. Повторить 8 - 16 раз.

#### **Серия 4**

Повторить беговую серию 2.

Заключительная часть

1. И. п. - стойка ноги врозь. Поднять плечи вверх - вдох, опустить - выдох. Повторить 4 - 8 раз.
2. И. п. - то же, медленно поднять руки в стороны, вверх - вдох, опустить, расслабляя - выдох. Повторить 4 раза.

#### **Упражнения для мышц туловища и ног в партере**

И. п. - сед. Поочередно сгибание и разгибание стоп. Спина прямая, ноги не сгибать.

Повторить 8 - 16 раз.



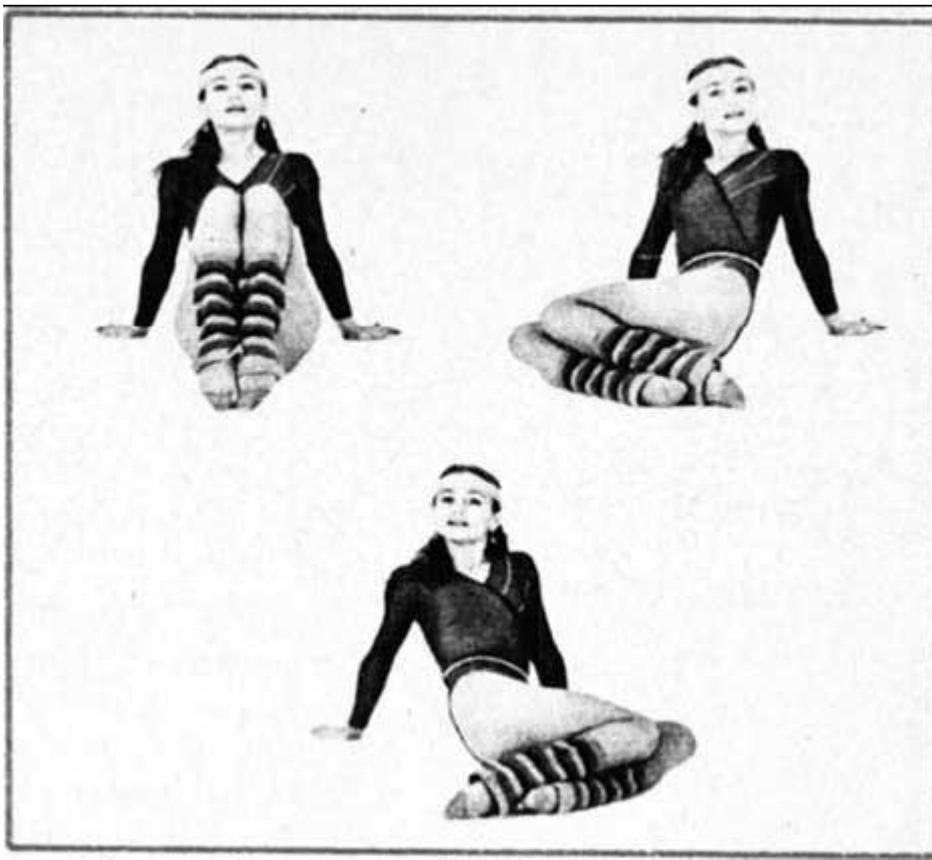
И. п. - сед углом. Сгибание и разгибание стоп с постепенным разведением и сведением ног. Повторить 4 - 8 раз.



И. п. - то же. Поочередное сгибание и разгибание стоп, не отрывая носки от пола. Повторить 8 - 16 раз.



И. п. - сед согнув ноги. Положить бедра вправо, вернуться в и. п., то же влево. Повторить по 8 - 16 раз.



Упражнение аналогично предыдущему, но в положении седа согнув ноги на ширине плеч.  
Повторить 8 - 16 раз.



И. п. - сед на правом бедре, левая нога согнута, руками опираться о колени.  
Повернуть левую ногу внутрь, положить колено на пол.  
Повторить 8 раз.  
То же с другой ноги.



### **Равновесие на одной (на бревне, гимнастической скамейке)**

Техника выполнения. Из стойки руки в стороны шагом левой вперед поднять правую ногу назад, до отказа, наклониться вперед, зафиксировать положение 2 секунды, принять и.п.

Последовательность.

1. Равновесие, стоя боком у гимнастической стенки.
2. Равновесие на скамейке, удерживать две секунды.
3. Равновесие на бревне, удерживать две секунды.

Страховать стоя сбоку, придерживая гимнастку за кисть или предплечье.

Необходимым условием для сохранения равновесия является расположение общего центра тяжести (о.ц.т.) над площадью опоры. Чем больше площадь опоры и ниже центр тяжести, тем устойчивее равновесие. Упражнения в равновесии играют значительную роль в формировании осанки благодаря тому, что значительно повышают тонус мышц спины и туловища в целом. Упражнения в равновесии выполняются на полу и на повышенной опоре (гимнастической скамейке, бревне), на месте и в движении.

Методика

Прежде чем перейти к упражнениям на повышенной опоре, их следует освоить на полу. Условно упражнения в равновесии можно путём изменения:

- а) площади опоры (на носках, на пятках, на одной ноге и т.д.);
- б) положения головы или туловища (повороты, наклоны с открытыми и с закрытыми глазами);
- в) положения рук (за головой, вверху, впереди и т.д.);
- г) способов передвижения (ходьба, танцевальные шаги, прыжки, бег);
- д) направления движения (вперёд, назад, в сторону);
- е) снаряда (гимнастический ковёр, гимнастическая скамейка, качающееся бревно);
- ж) высоты снаряда;
- з) темпа выполнения упражнений;
- и) угла наклона снаряда.

## Полушпагат

### Техника выполнения.

Из упора стоя на левом колене, правая назад, опуская правую стель на пятку левой, правую отвести назад, бедром коснуться бревна. Туловище вертикально, руки в стороны.

### Последовательность

1. Выполнение упражнения на полу с опорой руками спереди, затем руки перевести в стороны.
2. Выполнение упражнения на скамейке, низком бревне.
3. Выполнение полушпагата на высоком бревне.

Помощь оказывать с боку, одной рукой держать за плечо, другой за предплечье. Соскок прогнувшись с конца бревна махом одной и толчком другой

### Техника выполнения.

Из стойки поперек шагом одной, махом другой вперед, сделать активный взмах руками кверху и соединяя ноги выполнить соскок вперед с полным разгибанием в плечевых и тазобедренных суставах, приземлившись спиной к снаряду в полуприсед, туловище наклонить вперед, мышцы ног напряжены, выпрямиться в основную стойку.

### Последовательность

1. Из основной стойки выполнить прыжок вверх активным взмахом рук кверху и приземлиться на носки с последующим переходом на ступни в полуприсед, руки вперед (держать 2 сек.).
  2. Из стойки продольно или поперек на скамейке, бревне соскок в глубину в полуприсед, руки вперед (держать 2 сек.), основная стойка.
  3. Из стойки поперек на скамейке, на бревне соскок, прогнувшись махом одной, толчком другой.
- Страховать стоя у места приземления, держать одной рукой под спину, другой под живот.

**Требования к результатам работы:** выполненные упражнения..

**Форма контроля и критерии оценки** - уровень физической подготовленности.

### Список используемой литературы:

1. Аэробика. Теория и методика преподавания занятий./ Учебное пособие под общ. ред. Е.Б. Мякинченко и М.П. Шестакова. М.; Спортакадем пресс, 2002.
2. А.А. Виру, Т.А. Юрилья, Т.А. Смирнова Аэробные упражнения /М/ ФИС, 1988.
3. Е.С. Крючек. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий: Учебно-методическое пособие. -М.; Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001.
4. Т.С. Лисицкая, Л.В.Сиднева. Аэробика: в 2т - М.; Федерация Аэробики России, 2002.
5. Ю.В. Менхин, А.В. Менхин. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. Ростов-на-Дону, Феникс, 2002.
6. Э.И.Михайлова, Н.Г.Михайлов, Е.Б.Деревлева. Учителю физкультуры о гимнастической аэробике. Методические рекомендации. -М.: ГОУ ВПО МГПУ, 2008.-36с.

## **Раздел 1. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности**

### **Тема 1.6. Аэробика**

#### **Самостоятельная работа №44**

#### **Овладение техникой выполнения упражнений со скакалкой**

**Объём часов**—4 ч.

**Цель:** физическое совершенствование тела, развитие основных мышечных групп

**После выполнения задания студенты должны знать:**

- технику выполнения упражнений со скакалкой

**уметь:**

владеть техникой выполнения упражнений со скакалкой

#### **Содержание заданий:**

1. Ознакомься с техникой выполнения упражнений со скакалкой и выполни их.

#### **Техника выполнения прыжков с гимнастической скакалкой на месте**

Прыжки на двух ногах с поворотами на 900, 1800 налево, направо с вращением скакалки вперед, назад. Прыжки с ноги на ногу, поочередно на левой, правой ноге с поворотами на 900 налево, направо. Прыжки на время. Прыжки с вращением в медленном, среднем и быстром темпе. Прыжки поочередно на левой, правой ноге с перекрестным вращением скакалки. Прыжки с двойным вращением скакалки.

#### **Техника выполнения прыжков с гимнастической скакалкой в движении**

Прыжки через скакалку под каждый шаг левой, правой ногой с продвижением вперед (по одному, парами, тройками). Прыжки в движении на время (7-10 мин).

#### **Техника выполнения прыжков через длинную скакалку**

Вбегание под вращающуюся длинную скакалку и прыжки по одному, в парах с использованием предметов (выполнение упражнений с мячом, обручем, флажками, гимнастической скакалкой).

Поочередное вбегание под вращающуюся скакалку на каждый счет с выполнением 6-8 прыжков и последующим выбеганием.

Вбегание под вращающуюся скакалку, прыжки через нее с увеличением числа учащихся от 1 до 8 человек и поочередное выбегание.

Прыжки через скакалку с выполнением акробатических элементов (в положении упор лежа, в седе руки в упоре сзади и др.).

Вбегание под вращающуюся скакалку с 2-х сторон и выполнение прыжков, с различными перемещениями и последующим выбеганием.

Прыжки через вращающуюся длинную скакалку на двух ногах (и. п. - скакалка без вращения) командами из 6-8 человек за определенное время (30 сек, 1 мин, 1 мин 30 сек). Прыжки через вращающуюся длинную скакалку с выполнением оригинальных или сложных элементов (кувырок вперед, переворот вперед и др.) по 2,3,4 и т.д. человек с последующим выбеганием.

Впрыгивание и выпрыгивание, прыжки с двумя длинными скакалками (3-4 раза). Впрыгивание с двух сторон через вращающиеся две скакалки.

Впрыгивание через вращающиеся две скакалки и выполнение упражнений с другими предметами (обруч, мяч, короткая скакалка).

Прыжки через вращающиеся две длинные скакалки за определенное время (1 мин). Синхронные прыжки через вращающиеся две длинные скакалки.

**Требования к результатам работы:** сдача нормативов.

**Формы контроля:** демонстрация умений.

**Контрольные нормативы:**

Упражнения	время,	результат
1.Прыжки через скакалку на время (к-во раз)	30 сек	80-86 – оценка 5 78-64- оценка 4 76-82- оценка 3
2.Прыжки через длинную скакалку командой (4м+4д) за 30 сек (к-во раз)		40- оценка 5 35- оценка 4 30- оценка 3
3.Прыжки через длинную скакалку в парах с вбеганием и выбеганием (на к-во раз)		20- оценка 5 18- оценка 4 16- оценка 3
4.Прыжки через длинную скакалку, по одному, в парах с приседанием (на к-во раз)		16- оценка 5 14- оценка 4 12- оценка 3

**Список используемой литературы:**

1. Аэробика. Теория и методика преподавания занятий./ Учебное пособие под общ. ред. Е.Б. Мякинченко и М.П. Шестакова. М.; Спортакадем пресс, 2002.
2. А.А.Виру, Т.А.Юрилья, Т.А. Смирнова Аэробные упражнения /М/ ФИС, 1988.
3. Е.С. Крючек. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий: Учебно-методическое пособие. -М.; Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001.
4. Т.С.Лисицкая, Л.В.Сиднева. Аэробика: в 2т - М.; Федерация Аэробики России, 2002.
5. Ю.В.Менхин, А.В.Менхин. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. Ростов-на-Дону, Феникс, 2002.
6. Э.И.Михайлова, Н.Г.Михайлов, Е.Б.Деревлева. Учителю физкультуры о гимнастической аэробике. Методические рекомендации.-М.: ГОУ ВПО МГПУ, 2008.-36с.

**Раздел 1. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности**

**Тема 1.6. Аэробика**

**Самостоятельная работа №45**

**Овладение техникой выполнения упражнений без предмета.**

**Объём часов**– 4 ч.

**Цель:** физическое совершенствование тела, развитие различных мышечных групп.

**После выполнения задания студенты должны**

**знать:**

- технику выполнения упражнений без предмета и с предметами;

**уметь:**

владеть техникой выполнения упражнений без предмета и с предметами.

**Содержание заданий:**

1. Ознакомься с техникой выполнения упражнений и выполни их.

**Упражнения для мышц шеи**

И.п. - стойка ноги врозь, руки за спину.

Поворот головы направо, налево. Четко фиксируйте крайнее положение, сохраняйте пра-

вильную

осанку: плечи опущены, живот втянут.

Начните с небольшой дозировки, так как чрезмерное раздражение вестибулярного аппарата, возникающее при движениях головой, может вызвать головокружение и тошноту. Повторить по 4 раза.



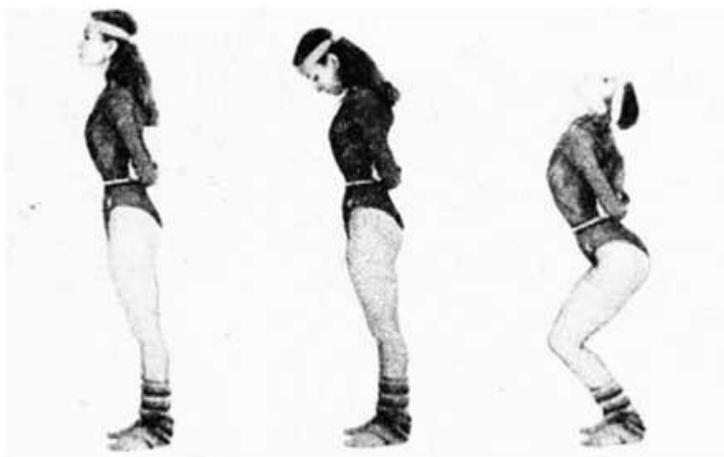
И.п. - то же. Повернуть голову направо, приподнять, опустить и повернуть налево. То же влево. Повторить по 4 раза.



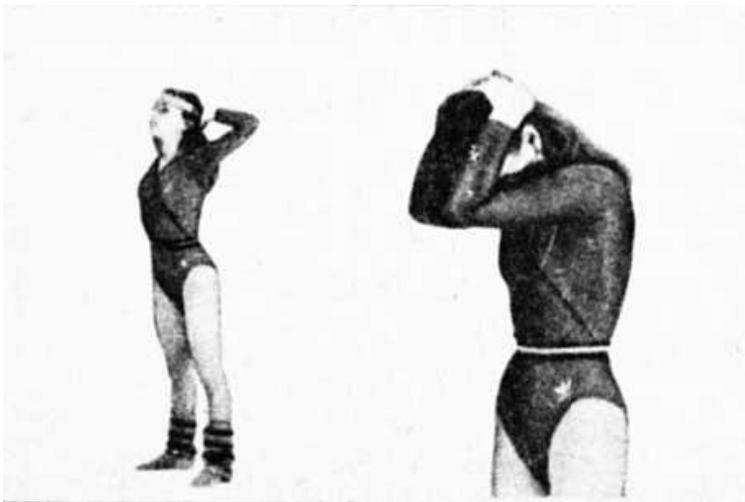
И. п. - стойка ноги врозь, руки в стороны, голова направо. Опуская, повернуть голову налево (по дуге). Темп выполнения - от медленного до среднего. То же в другую сторону. Повторить по 4 раза.



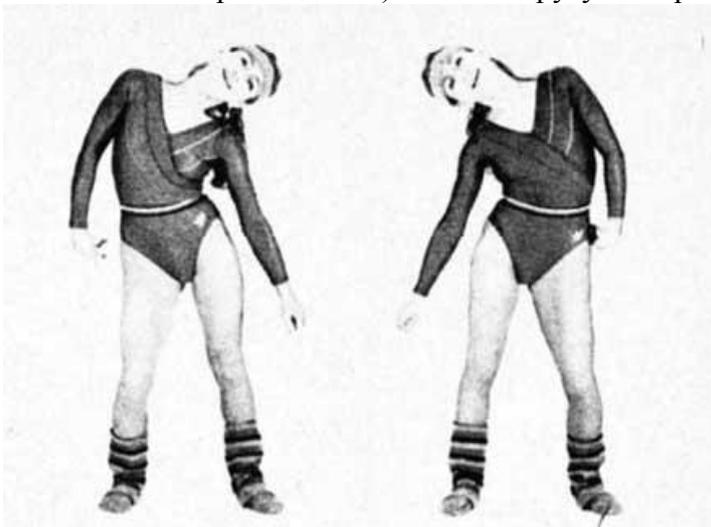
И. п. - стойка ноги врозь, руки за спину. Наклон головы вперед, с небольшим полуприседом наклон головы назад. Повторить 4 - 8 раз.



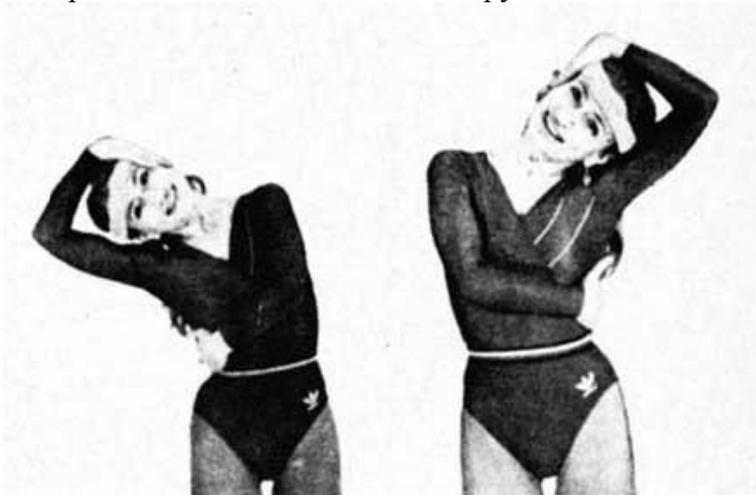
И. п. - стойка ноги врозь, руки за голову. Наклон головы вперед, локти вперед, слегка надавить на затылок, усиливая наклон головы. Повторить 4 - 8 раз.



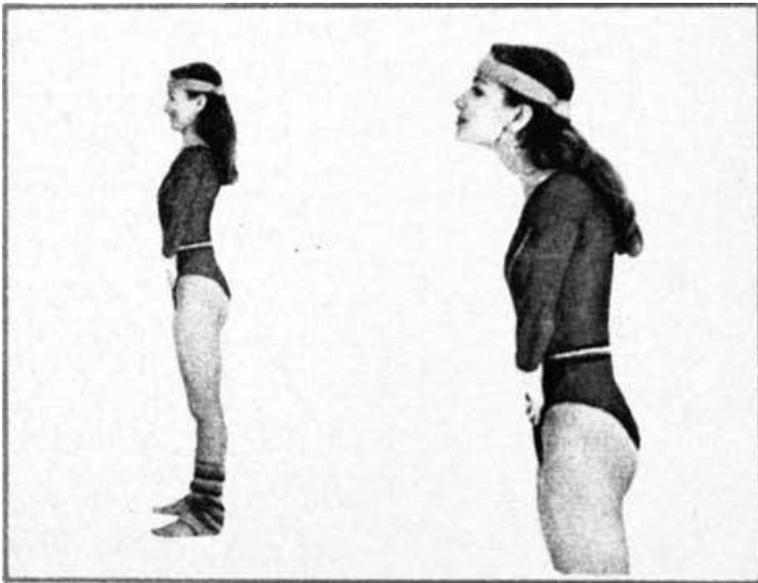
И. п. - стойка ноги врозь, руки вниз. Сгибая правую ногу, выводя таз влево, наклонить голову влево и одновременно выполнить щелчок пальцами левой руки (в такт музыкального сопровождения). То же в другую сторону. Повторить по 4 - 8 раз.



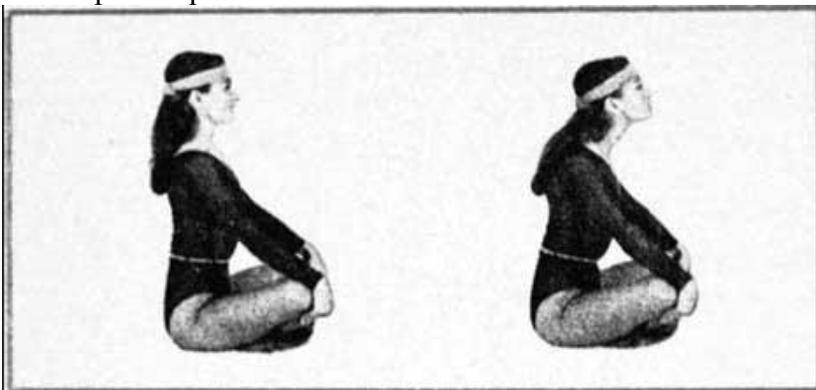
И. п. - стойка ноги врозь, левой рукой обхватить грудную клетку, правой - голову. Наклон головы вправо, слегка надавливая на нее рукой. То же в другую сторону. Повторить по 4 раза. Возможно выполнение пружинным движением по 2 - 4 раза в каждую сторону.



И. п. - стойка ноги врозь, руки на бедрах. Вывести голову вперед, вернуть в и. п. Туловище прямо, вперед не наклонять, сохранять правильную осанку: мышцы живота втянуты, ягодичные мышцы напряжены, плечи опущены.  
Повторить 8 раз.



Упражнение аналогично предыдущему, но в и. п. сед по-восточному.  
Повторить 8 раз.



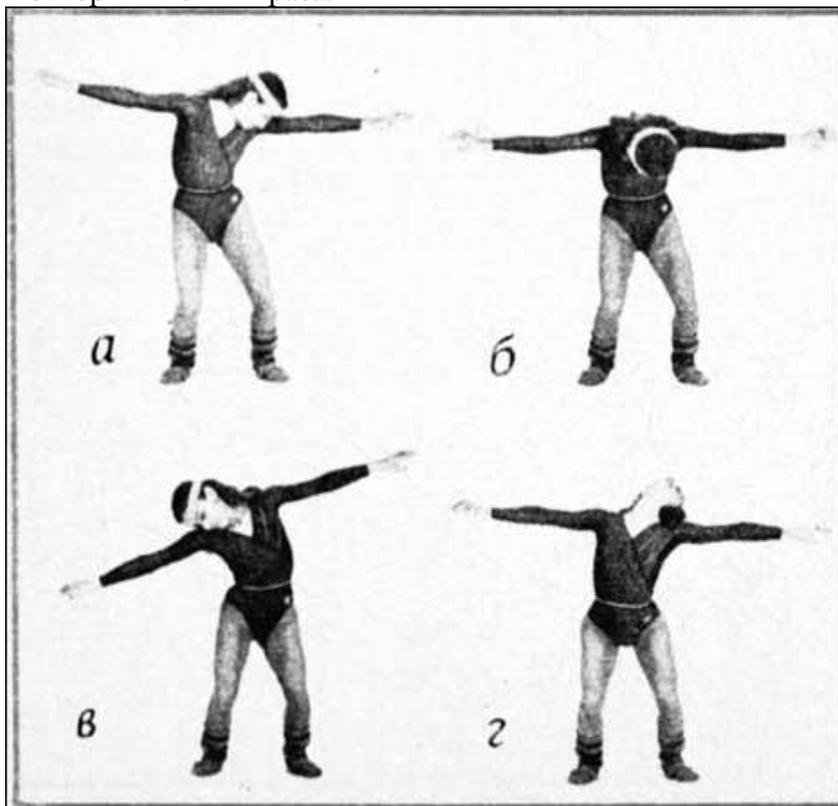
И. п. - стойка ноги врозь, согнутые руки в стороны, ладони вверх. Вывести голову вправо, влево. Туловище фиксировано, плечи не поднимать.  
Повторить по 4 - 8 раз.



И. п. - стойка ноги врозь, руки в стороны, небольшой полуприсед. Круговые движения голо-

вой вправо и влево. Колени не выпрямлять, выполнять движение по большой амплитуде. Темп от медленного до среднего.

Повторить по 2 - 4 раза.



**Требования к результатам работы:** выполненные упражнения.

**Форма контроля и критерии оценки** - уровень физической подготовленности.

**Список используемой литературы:**

1. Аэробика. Теория и методика преподавания занятий./ Учебное пособие под общ. ред. Е.Б. Мякинченко и М.П. Шестакова. М.; Спортакадем пресс, 2002.
  2. А.А.Виру, Т.А.Юрилья, Т.А. Смирнова Аэробные упражнения /М/ ФИС, 1988.
  3. Е.С. Крючек. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий: Учебно-методическое пособие. -М.; Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001.
  4. Т.С.Лисицкая, Л.В.Сиднева. Аэробика: в 2т - М.; Федерация Аэробики России, 2002.
  5. Ю.В.Менхин, А.В.Менхин. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. Ростов-на-Дону, Феникс, 2002.
- Э.И.Михайлова, Н.Г.Михайлов, Е.Б.Деревлева. Учителю физкультуры о гимнастической аэробике. Методические рекомендации.-М.: ГОУ ВПО МГПУ, 2008.-36с

**Раздел 1. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности**

**Тема 1.6. Аэробика**

**Самостоятельная работа №46**

**Овладение техникой выполнения упражнений силовой направленности, акробатических элементов**

**Объём часов– 4 ч**

**Цель:** физическое совершенствование тела

**После выполнения задания студенты должны**

**знать:**

- технику выполнения упражнений силовой направленности, акробатических элементов;

**уметь:**

владеть техникой выполнения упражнений.

### Содержание заданий:

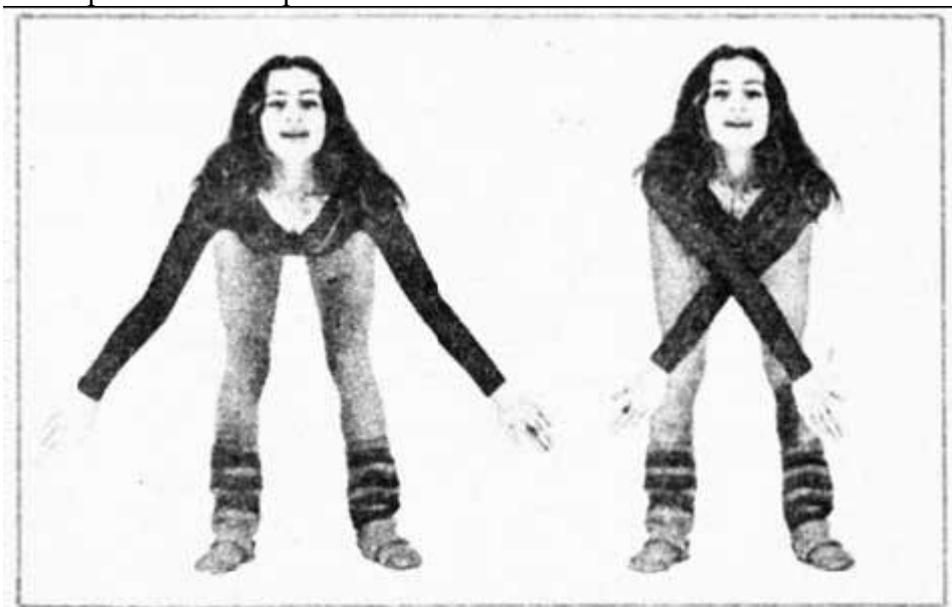
1. Ознакомься с техникой выполнения упражнений и выполни их.

#### Упражнения для рук и плечевого пояса

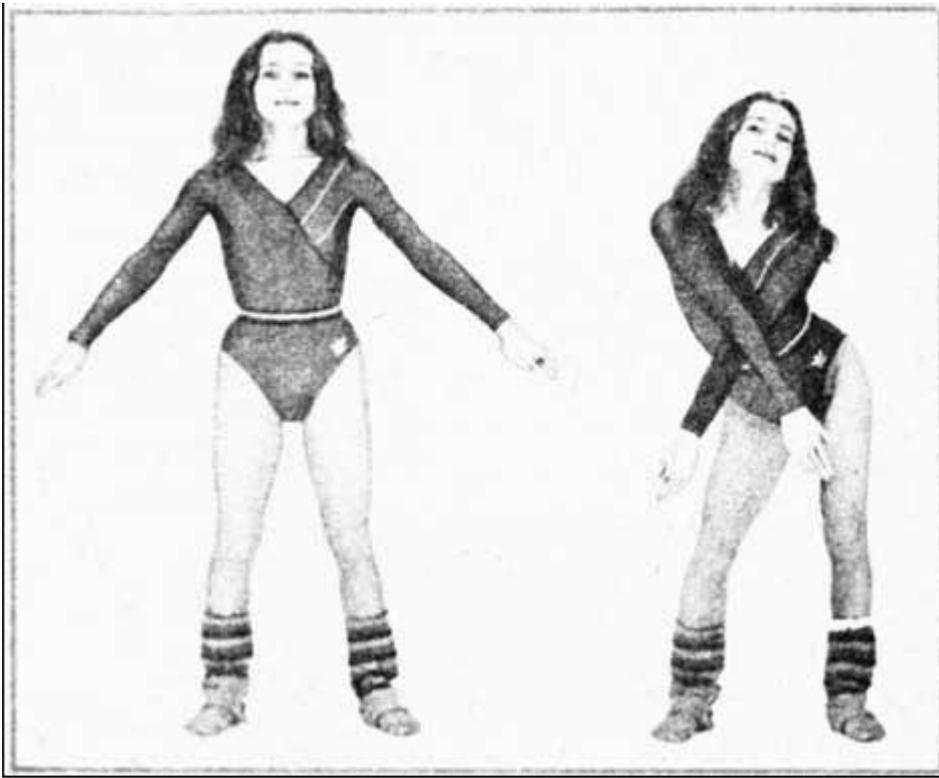
И. п. - стойка ноги врозь, руки в стороны-книзу под углом 60 градусов. Скрестные маховые движения руками перед телом (правая, затем левая сверху). Руки прямые, мышцы напряжены, пальцы вытянуты. При перекрещивании локти касаются друг друга. Темп от среднего до быстрого. Повторить по 8 - 16 раз.



Упражнение аналогично предыдущему, но выполняется в наклоне прогнувшись. Повторить по 8 - 16 раз.



И. п. - стойка ноги врозь, руки в стороны-книзу. Сгибая правую ногу, выводя таз влево, руки скрестно перед телом, вернуться в и. п. То же в другую сторону. Повторить по 8 - 16 раз.



И. п. - стойка ноги врозь, руки в стороны- книзу, кисти разогнуты (от себя). Скрестные маховые движения руками перед телом. Здесь активно участвуют в работе статически напряженные разгибатели кисти.

Повторить по 8 - 16 раз.



И. п. - стойка ноги врозь, руки в стороны- книзу, слегка отведены назад. Скрестные махи руками за телом. Руки не сгибать, в пояснице не прогибаться.

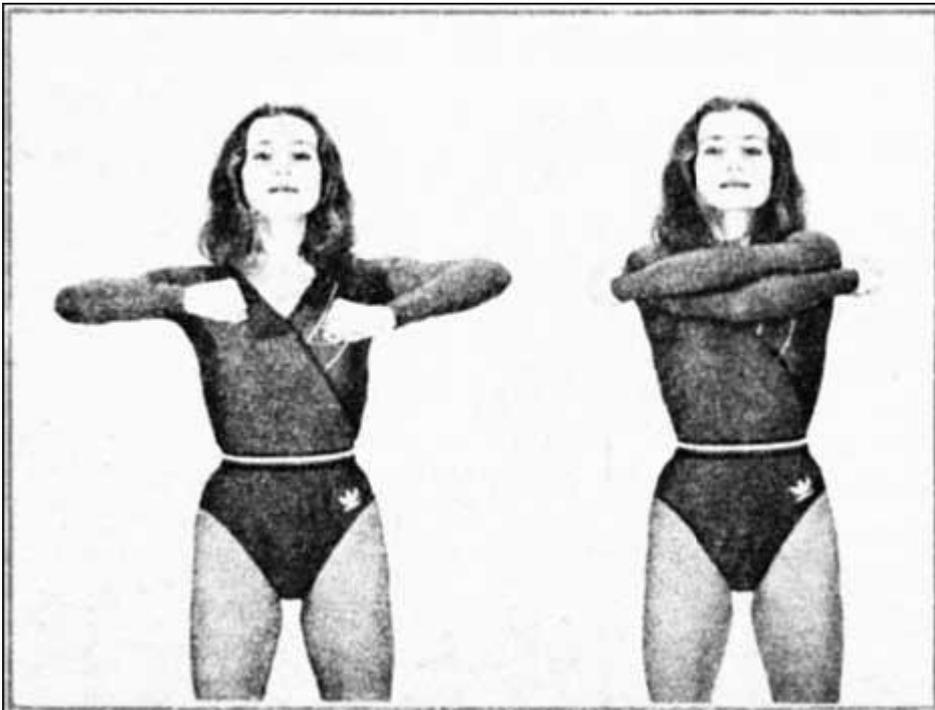
Повторить по 8 - 16 раз.



Упражнение аналогично предыдущему, но выполняется в наклоне вперед прогнувшись. Повторить 8 - 16 раз.

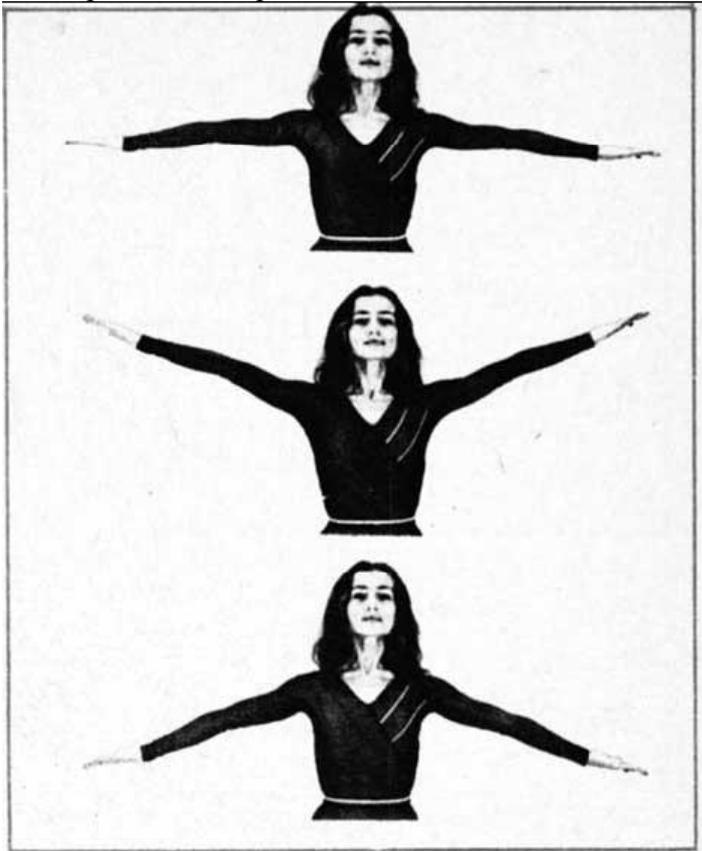


И. п. - стойка ноги врозь, руки перед грудью, кисти сжаты в кулак. Рывки руками внутрь: правая над левой, левая над правой. Движение выполняется активно, резко. Повторить 8 - 16 раз.



И. п. - стойка ноги врозь, руки в стороны ладонями вверх. Круги вперед с небольшим радиусом. Движения со слишком большим или малым радиусом не будут эффективны для развития силы мышц рук и плечевого пояса. Руки выпрямлены до предела, кисти напряжены, пальцы вместе, плечи опущены, голова прямо, мышцы туловища напряжены. В поясничном отделе не прогибаться.

Повторить 16 - 32 раза. Аналогично выполняются круговые движения назад.



Упражнение аналогично предыдущему, но ладони вниз, кисти сжаты в кулак. Повторить 16 - 32 раза.



**Требования к результатам работы:** выполненные упражнения.

**Форма контроля и критерии оценки** - уровень физической подготовленности

**Список используемой литературы:**

1. Аэробика. Теория и методика преподавания занятий./ Учебное пособие под общ. ред. Е.Б. Мякинченко и М.П. Шестакова. М.; Спортакадем пресс, 2002.
  2. А.А.Виру, Т.А.Юрилья, Т.А. Смирнова Аэробные упражнения /М/ ФИС, 1988.
  3. Е.С. Крючек. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий: Учебно-методическое пособие. -М.; Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001.
  4. Т.С.Лисицкая, Л.В.Сиднева. Аэробика: в 2т - М.; Федерация Аэробики России, 2002.
  5. Ю.В.Менхин, А.В.Менхин. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. Ростов-на-Дону, Феникс, 2002.
- Э.И.Михайлова, Н.Г.Михайлов, Е.Б.Деревлева. Учителю физкультуры о гимнастической аэробике. Методические рекомендации.-М.: ГОУ ВПО МГПУ, 2008.-36с

## **Раздел 1. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности**

### **Тема 1.6. Аэробика**

#### **Самостоятельная работа № 47**

#### **Отработка умений выполнять гимнастические упражнения со скакалкой**

**Объём времени** – 10 ч.

**Цель:** сформировать умения выполнять гимнастические упражнения со скакалкой.

*После выполнения задания студенты должны*

*знать:*

- понятие « гимнастика»,
- особенности упражнений, используемых в комплексах гимнастики,
- критерии уровня подготовленности студентов.

*уметь:*

выполнять комплексы упражнений со скакалкой.

#### **Содержание заданий:**

Ознакомиться и выполнить комплексы упражнений со скакалкой.

#### **Как правильно прыгать на скакалке**

После разминки можно приступить непосредственно к самой тренировке.

1. **Готовность:** скакалка находится сзади вас, руки следует вытянуть перед собой, таким образом полностью расправив скакалку.
2. **Исходное** положение: стоим прямо, смотрим прямо перед собой, руки немного сгибаем в

локтях, кисти разводим в стороны на расстояние около 20 сантиметров от бёдер. Начинаем вращать скакалку.

3. **Вращение:** при помощи запястий делаем вращательные движения, оставляя кисти и руки при этом практически в неподвижном состоянии. Не повторяйте распространённую ошибку новичков, которые обычно делают чересчур широкие движения руками.

4. **Прыжки:** приземляться следует исключительно на подушки стоп, не касаясь п

### **Упражнения со скакалкой.**



**Упражнения со скакалкой** в вашей тренировке может помочь улучшить силу рук и «ног», а также способствовать укреплению сердечно-сосудистой системы. **Упражнения со скакалкой** подходят не только детям, но и **взрослым**.

**Комплекс состоит из четырех типов прыжков.**

**Прыжок на двух ногах.** Это самое распространенное и обычное упражнение со скакалкой. В принципе, все просто, вы должны совершать прыжок обеими ногами одновременно. Вам покажется это очень скучным и легким занятием, но это действительно эффективное упражнение для повышения силы и выносливости ваших ног.

**Перепрыгивание** это более сложное упражнение. Вы должны начинать прыжок с одной ноги и сразу же переключаться на другую, чтобы сделать второй прыжок и не задеть скакалку. Упражнение напоминает обычный бег, только через скакалку, и требует большей концентрации и силы мышц ваших ног.

**Крест-накрест.** Чтобы освоить это упражнения вам понадобится некоторая практика. Когда вы прыгаете через скакалку, и она проходит над головой, вы должны скрестить ваши локти и таким образом сделать прыжок. Вам нужно будет выбрать точный момент, в который следует совершить прыжок, чтобы не задеть веревку. Вы, возможно, видели, как это упражнения выполняют боксеры во время своих тренировок, это отличный способ развить выносливость, силу и координацию.

**Двойной прыжок.** Это, пожалуй, самое сложное **упражнение из всего комплекса**. Суть в том, чтобы в одном прыжке дважды перепрыгнуть через скакалку. Веревка должна совершить два полных оборота вокруг вашего тела. Вам следует прыгать очень высоко и быстро вращать скакалку. Выполняйте упражнения со скакалкой в конце тренировки или в комплексе с другими упражнениями. Чтобы освоиться, вам понадобится время, но это **упражнения поможет вам улучшить координацию и повысить силу рук и ног**

### **Комплекс №2**

1. И. п. – основная стойка, скакалка сложена вчетверо, держать в прямых опущенных руках. 1 – 2. – Натягивая скакалку, поднять руки вверх, прогнуться, отставляя левую ногу в сторону на носок. 3 – 4. – Вернуться в и. п., натягивая скакалку. Повторить 4 – 6 раз.

2. И. п. – основная стойка, скакалка сложена вчетверо сзади. 1 – 3. – Наклоняясь вперед, опустить скакалку до середины голени, три пружинящих наклона; сгибая руки, каждый раз притягивать туловище к ногам. 4. – И. п. Повторить 6 – 8 раз.

3. И. п. – стойка на коленях, скакалку сложенную вдвое, держать внизу. 1. – Натягивая скакалку, поднять руки вверх, левую ногу в сторону на носок. 2 – 3. – Пружинящие наклоны влево. 4. – И. п. То же в другую сторону. Повторить 5 – 6 раз.

4. И. п. – ноги врозь, скакалка под стопой левой ноги. Руки согнуты в локтях, скакалка натянута. 1. – Стоя на правой ноге, поднять левую, согнутую в колене. 2 – 3. – Выпрямить левую

ногу вперед, натягивая скакалку ногой, держать равновесие. 4. – И. п. То же другой ногой. Повторить 6 – 8 раз.

5. И. п. – основная стойка, стоя на скакалке, концы ее в руках. 1. – Выпад левой вперед, руки в стороны, натягивая скакалку. 2 – 3. – Пружинящие сгибания левой ноги. 4. – И. п. То же другой ногой. Повторить 6 – 8 раз.

6. И. п. – упор сидя сзади, ноги врозь; скакалка сложена вдвое в руках, натянута. 1. – Наклониться вперед, делая круг руками вперед, опуская скакалку за стопу. 2. – И. п. Повторить 6 – 8 раз.

7. И. п. – лежа на животе, руки прямые за спиной. Держать скакалку, сложенную вдвое. 1. – Отвести прямые ноги назад, одновременно поднять руки назад, растягивая скакалку, прогнуться. 2 – 3. – Держать. 4. – И. п. Повторить 6 – 8 раз.

8. И. п. – лежа на спине, ноги вместе прямые вверх, скакалка сложена вдвое, натянута руками на ступнях ног. 1. – Перекат назад, касаясь носками пола, скакалка натянута, ноги не сгибать. 2. – И. п. Повторить 6 – 8 раз.

9. И. п. – основная стойка, скакалка в прямых руках сзади. 1- 4. – Прыжки на обеих ногах, вращая скакалку назад. 5 – 8. – Шаги на месте. Повторить 5 – 6 раз.

10. И. п. – полуприсед, скакалка сложена вдвое в левой руке. 1 – 4. – Прыжки на обеих ногах через скакалку, вращая ее вперед. 5 – 8. – Ходьба на месте, вращая скакалку назад сбоку в левой руке. Повторить 5 – 6 раз.

11. И. п. – основная стойка, скакалка сзади в опущенных руках. 1 – 4. – Круг руками вперед скрестно, четыре прыжка на обеих ногах, вращая скакалку вперед. Повторить 5 – 6 раз.

**Требования к результатам работы:** выполнять комплексы упражнений с гимнастической скакалкой.

**Форма контроля:** выполненные упражнения.

**Критерии оценки:**

*оценка 5* - движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником;

*оценка 4* - при выполнении студент действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок

*оценка 3*- двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности, учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях

*оценка 2* - движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

**Список рекомендуемой литературы:**

Гужаловский А.А. Основы теории и методики физической культуры. М.; Физкультура и спорт, 2005г.

2. Гимнастика и методика ее преподавания: Учебник для факультетов физической культуры / Под ред. Н.К. Меньшикова. СПб.: Издательство РГПУ им. А.И. Герцена, 2008

3. Иванова О.А., Шаробарова И.Н. Ритмическая гимнастика / Метод. рек. М., 2010

4. Курамшин Ю.Ф. Методы развития двигательных качеств. 2010.

5. Крючек Е.С., Кудашова Л.Т., Сомкин А.А. и др. Нетрадиционные виды гимнастики в массовой физкультурно-оздоровительной работе / Учеб. пособие. СПб.: ГАФК им. П.Ф. Лесгафта. 2009г.

**Интернет-ресурсы:**

<http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/urok-po-gimnastike-10-klass-devushki-formirovanie-krasivoy-figury>

[http://stanovskaya.ru/index.php?option=com\\_content&view=article&id=144:-10-&catid=2:2010-01-02-19-25-05&Itemid=3](http://stanovskaya.ru/index.php?option=com_content&view=article&id=144:-10-&catid=2:2010-01-02-19-25-05&Itemid=3)

## **Раздел 1. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности**

### **Тема 1.6. Аэробика**

#### **Самостоятельная работа № 48**

#### **Составление комплексов упражнений по гимнастике**

**Объём времени – 8 ч**

**Цель:** тренировка мышц тела, укрепление и развитие его функциональных возможностей

*После выполнения задания студенты должны*

*знать:*

-особенности упражнений, используемых в гимнастике.

-критерии уровня подготовленности студентов.

*уметь:*

выполнять комплексы упражнений по гимнастике.

#### **Содержание работы**

1. Подобрать комплексы упражнений по 9-10 упражнений в комплексе
2. Дать обоснование выбранных упражнений.
3. Найти возможные области применения комплекса упражнений.

**Требования к результатам работы:** работа выполняется письменно.

**Объем работы:** 1-2 печатных листа формата А4.

**Форма контроля:** комплекс применяется и оцениваются преподавателем.

#### **Критерии оценки:**

*«отлично» -*

-В комплекс включены 9-10 упражнений, сделаны выводы,

-работа сдана в указанные сроки,

-работа оформлена эстетично;

*«хорошо» -*

-Работа выполнена с небольшими неточностями, без подробностей, сделаны выводы,

-работа сдана в указанные сроки либо с задержкой не более 2-х дней

-работа оформлена эстетично;

*«удовлетворительно» -*

-выполнено с неточностями, нет выводов,

-работа сдана с задержкой более 1 недели,

-работа не эстетична;

*«неудовлетворительно» - задание не выполнено.*

#### **Список рекомендуемой литературы:**

1. Гужаловский А.А. Основы теории и методики физической культуры. М.; Физкультура и спорт, 2005г.
2. Гимнастика и методика ее преподавания: Учебник для факультетов физической культуры / Под ред. Н.К. Меньшикова. СПб.: Издательство РГПУ им. А.И. Герцена, 2008
3. Иванова О.А., Шаробарова И.Н. Ритмическая гимнастика / Метод. рек. М., 2010
4. Курамшин Ю.Ф. Методы развития двигательных качеств.2010.
5. Крючек Е.С., Кудашова Л.Т., Сомкин А.А. и др. Нетрадиционные виды гимнастики в массовой физкультурно-оздоровительной работе / Учеб. пособие. СПб.: ГАФК им. П.Ф. Лесгафта.2009г.

#### **Интернет-ресурсы:**

<http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/urok-po-gimnastike-10-klass-devushki-formirovanie-krasivoy-figury>

[http://stanovskaya.ru/index.php?option=com\\_content&view=article&id=144:-10-&catid=2:2010-](http://stanovskaya.ru/index.php?option=com_content&view=article&id=144:-10-&catid=2:2010-)

## **Раздел 1. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности**

### **Тема 1.6. Аэробика**

#### **Самостоятельная работа № 49**

#### **Тест на определение уровня знаний по теме «Гимнастика»**

**Объем времени** - 6 ч

**Цель:** освоение системы знаний по теме гимнастика.

*После выполнения задания студенты должны*

*знать:* правила выполнения упражнений по гимнастике.

*уметь:* выполнять самостоятельно тестовые задания в разделе «Гимнастика».

#### **Содержание заданий:**

#### **Выполните тест, выбрав 1 правильный вариант ответа**

1. Выделить неправильно названную группу образовательно-развивающей гимнастики:
  - 1) базовая гимнастика
  - 2) прикладная гимнастика
  - 3) атлетически гимнастика
2. Выделить неправильно названную группу спортивной гимнастики:
  - 1) утренняя гигиеническая гимнастика
  - 2) массовая гимнастика
  - 3) специализированная гимнастика
3. Укажите вид, не входящий в прикладную гимнастику:
  - 1) лечебно-прикладная гимнастика
  - 2) профессионально-прикладная гимнастика
  - 3) военно-прикладная гимнастика
  - 4) спортивно прикладная
4. Укажите вид, не входящий в лечебную гимнастику:
  - 1) морфологическая гимнастика
  - 2) корректирующая гимнастика
  - 3) реабилитационно-восстановительная гимнастика
  - 4) функциональная гимнастика
5. Укажите вид гимнастики, не входящий в спортивную специализированную гимнастику:
  - 1) спортивная гимнастика
  - 2) ритмическая гимнастика
  - 3) художественная гимнастика
  - 4) спортивная акробатика
6. В какой стране впервые применялась дыхательная гимнастика для лечения и оздоровления организма человека?
  - 1) Греция
  - 2) Индия
  - 3) Китай
  - 4) Япония
7. Как называлась немецкая гимнастическая система XVIII-XIX века Фридриха Яна?

- 1) йога
- 2) у-шу
- 3) турнен
- 4) терренкур

8. Назовите автора “сокольской” гимнастики, возникшей в Чехии в XIX веке?

- 1) Аморос
- 2) Я.Линг
- 5) Мирослав Тырш
- 4) Ян Корчак

9. Укажите аббревиатуру Международной Федерации гимнастики:

- 1) ФИФА
- 2) НБА
- 3) МОК
- 4) ФИЖ

10. Можно ли выполнять утреннюю гигиеническую гимнастику днем или вечером?

- 1) можно
- 2) нельзя
- 3) можно, по рекомендации врача

11. Какой способ выполнения упражнений применяется при занятиях ритмической гимнастикой?

- 1) фронтальный способ
- 2) проходами
- 3) поточный
- 4) раздельный

12. Укажите снаряд, не входящий в программу мужской спортивной гимнастики:

- 1) перекладина
- 2) брусья параллельные
- 3) кольца
- 4) конь
- 5) вольные упражнения
- 6) бревно

13. Как называется расстояние между занимающимися в колонне?

- 1) дистанция
- 2) интервал
- 3) промежуток
- 4) длина

14. Как называется расстояние между занимающимися в шеренге?

- 1) дистанция
- 2) интервал
- 3) промежуток
- 4) ширина

15. Как называется студент, стоящий последним в колонне?

- 1) правофланговый
- 2) направляющий
- 3) замыкающий
- 4) левофланговый

16. Можно ли заниматься гимнастикой девушкам во время менструации?
- 1) можно
  - 2) нельзя
  - 3) можно упражняться с учетом физического развития, возраста, тренированности.
17. Как называются позы, принимаемые человеком, занимающимся гимнастикой йога?
- 1) асаны
  - 2) инь
  - 3) янь
  - 4) дао
18. Какая дыхательная гимнастика называется “парадоксальной”?
- 1) дыхательная гимнастика К. Бутейко
  - 2) дыхательная гимнастика О. Лобановой - Е. Поповой
  - 3) дыхательная гимнастика А. Стрельниковой
  - 4) дыхательная гимнастика йога
  - 5) дыхательная гимнастика у-шу

**Требования к результатам работы:** выполнять тест.

**Форма контроля:** индивидуальный.

**Критерии оценки:**

Отлично» -85-100% правильно данных ответов.

«Хорошо» - 75-84% правильно данных ответов

«Удовлетворительно» - 65-74% правильно данных ответов

«Неудовлетворительно» - менее 65% правильно данных ответов.

**Список рекомендуемой литературы:**

- Гужаловский А.А. Основы теории и методики физической культуры. М.; Физкультура и спорт, 2005г.
2. Гимнастика и методика ее преподавания: Учебник для факультетов физической культуры / Под ред. Н.К. Меньшикова. СПб.: Издательство РГПУ им. А.И. Герцена, 2008
3. Иванова О.А., Шаробарова И.Н. Ритмическая гимнастика / Метод. рек. М., 2010
4. Курамшин Ю.Ф. Методы развития двигательных качеств.2010.
5. Крючек Е.С., Кудашова Л.Т., Сомкин А.А. и др. Нетрадиционные виды гимнастики в массовой физкультурно-оздоровительной работе / Учеб. пособие. СПб.: ГАФК им. П.Ф. Лесгафта.2009г.

**Интернет-ресурсы:**

<http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/urok-po-gimnastike-10-klass-devushki-formirovanie-krasivoy-figury>

[http://stanovskaya.ru/index.php?option=com\\_content&view=article&id=144:-10-&catid=2:2010-01-02-19-25-05&Itemid=3](http://stanovskaya.ru/index.php?option=com_content&view=article&id=144:-10-&catid=2:2010-01-02-19-25-05&Itemid=3)

<http://collegiy.ucoz.ru/publ/88-1-0-5931>

## **Раздел 1. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности**

### **Тема 1.7. Атлетическая гимнастика**

#### **Самостоятельная работа №50**

#### **Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных мышечных группы**

**Объём часов**– 10 ч

**Цель:** физическое совершенствование тела, развитие основных мышечных групп.

**После выполнения задания студенты должны знать:**

- технику выполнения упражнений на блочных тренажёрах;

**уметь:**

владеть техникой выполнения упражнений.

### **Содержание заданий:**

1. Ознакомьтесь с техникой выполнения упражнений и выполни их.

#### ***Как использовать упражнения на блочных тренажерах для набора мышечной массы?***

Если вы решаете сделать упражнение при помощи гантелей, то вы должны наклониться и делать разведение рук в стороны. При выполнении такого упражнения тело ваше очень неустойчиво. Вы вынуждены отвлекаться на сохранение равновесия, иначе легко получить травму. Да и сама такая поза – в наклоне, очень неестественна для человека и неудобна. Поясница постоянно находится в напряжении, а к голове приливает кровь. Все это очень мешает концентрации. Предлагаю вам другим способом прокачать задний пучок дельт. Сядьте на скамью, оборудованную вертикальной спинкой, и выполняете точно такое же упражнение на блочном тренажере. Комфорт – абсолютный, концентрация – полная. Эффективность – максимальная.

#### ***Упражнения на блоке и качество мышц.***

*Тяга штанги стоя к подбородку.* Для трапеций и дельт – это самое эффективное упражнение. Но при выполнении этого упражнения возникает проблема: если вы будете его выполнять с большим весом, то невольно начнете наклоняться вперед, и в итоге потеряете равновесие. Вдобавок еще получается очень ненужное усилие на поясницу. А теперь представьте себе, как вы выполняете это упражнение на блочном тренажере, но лежа. Ложитесь на пол ногами к блоку и узким хватом тянете рукоять к подбородку. На поясницу нагрузки нет вовсе. Равновесие вы никак не потеряете, так как и так лежите на полу. Можно выполнять упражнение, с каким вам угодно весом.

#### ***Количество повторений***

К одной и той же нагрузке, которая регулярно повторяется, мышцы очень быстро привыкают. Поэтому на каждой тренировке либо варьируют веса в упражнении, либо меняют упражнения на одну и ту же мышечную группу. Или меняют количество подходов и повторений. Попробуйте использовать интуитивный тренинг. Не действовать по заранее разработанному плану, а просто слушайте свое тело. Какая мышца вам подскажет, что ей надо. Мышца всегда подсказывает хозяину, с каким весом она готова работать. И готова ли в принципе. Вот и выполняйте столько повторений, сколько вам мышца подсказывает. Иногда применяйте пирамиду (вверх или вниз). Или работайте с постоянным весом, но меняйте количество повторений. Если вы запланировали тяжелую тренировку, то выполняйте упражнения на блочном тренажере с разными рукоятками и под разными углами.

#### ***Интенсивность.***

Блоки позволяют выполнять упражнения с любой интенсивностью. Однако всегда следует помнить, что если нагрузка будет очень велика, то вы просто не сможете контролировать выполнение упражнения от начала и до конца. Там, где есть возможность, следует продолжать движение рукояти вдоль оси, которая проходит через локоть и плечо. Если у вас это не выходит, значит, вес вы взяли очень большой. Почему очень важно, чтобы именно такое направления движения было соблюдено? Потому что для связок человека с анатомической точки зрения именно такое направление движения является оптимальным. Если от такого направления отклоняться, то очень велика вероятность получения растяжения.

#### ***Какие мышечные группы можно при помощи блоков эффективно нагрузить?***

Ответить на этот вопрос очень просто – любые. При помощи блоков даже ягодичные мышцы можно прокачать. Вот пример. Становитесь к тренажеру спиной, наклоняетесь и, пропуская трос между ног, беретесь за рукоять блока. Делаете шаг вперед и расставляете ноги. А теперь присядайте в этом положении, оставаясь в наклоне. Затем вставайте, преодолевая при этом сопротивление блока. Обратите внимание при выполнении этого упражнения, какое растяжение происходит в ягодичных мышцах и бицепсах бедер.

Даже спину очень эффективно можно прокачать при помощи блочного тренажера. Наклонитесь, и возьмите рукояти так, как при выполнении позы «двойной бицепс». Потом, преодолевая нагрузку, распрямляйтесь. После выполнения такого упражнения не только заострятся

рельеф всех мышц, но и руки получают уникальную нагрузку.

### **Использование блочных тренажеров**

**Блочные тренажеры** – это специальные машины для тренировок, которые находятся практически в любом современном спортивном зале. К ним двойственное отношение, с одной стороны кто-то говорит, что они нужны и их можно использовать, другие говорят, что ни в коем случае потому как не будет никакой массы.

Почему использование блочных тренажеров более безопасно?

На это есть два основных объяснения.

- *Вектор движения*
- *Работа мышц стабилизаторов*

Мышцы стабилизаторы это те мелкие мышцы, которые стабилизируют дополнительное направление движения. Мы эти мышцы даже не видим и не осознаем. К примеру: у нас есть главные мышцы которые направлены на соответствующее упражнение, вы ложитесь и выполняете жим штанги лежа – основной центр нагрузки у нас направлен на мышцы груди, помимо мышц груди у нас работают второстепенные мышцы – передняя дельта, трицепс. Но когда мы выжали штангу вверх, почему штанга у нас не падает? За счет чего? За счет мышц стабилизаторов штанга движется туда куда нужно, и мы этого даже не осознаем. Чем более свободный вектор движения снаряда, тем упражнение более опасно. Чем больше работает мышц стабилизаторов в упражнении, тем упражнение более опасно – почему? Потому что сил мышц стабилизаторов может не хватить. Травмоопасность уменьшается тогда, когда движение идет по одному вектору, а стабилизация по одному вектору происходит в блочном тренажере.

**Запомните:** суть всех тренажеров, суть всех блоков заключается в том, что у нас присутствует постоянный вектор движения при выключенных мышцах стабилизаторах, и не важно, что конкретно это за тренажер. Это может быть, как блочная рама, где вы тяните за трос, так это может быть рычажный тренажер типа Nummer'a. В любом случае направление движения у вас может быть только одно, оно ограничено блочным тренажером. Это превращает подобное упражнение в более безопасное, потому что вектор один и тот же, а работа мышц стабилизаторов выключена.



[Тяга штанги в наклоне](#), когда вы согнулись и тяните штангу вам не удобно, потому что помимо спины стабилизация достигается путем работы таза, ног, бицепса бедер, бицепс на руках, т.е. работает огромный массив мышц и вам очень не удобно. И ещё ваша цель чтобы це-

левая мышца стала быстрее, иначе смысла от этого упражнения не будет никакого. Но, представьте, что вы садитесь и выполняете тягу на горизонтальном блоке, в первом случае у нас была вертикальная нагрузка, во втором случае у нас горизонтальная нагрузка. Вы комфортно сели (на поясницу нет нагрузки), на ноги тоже нет, и вы свободно включаете в работу только то, что вам нужно. Соответственно вы можете хорошо подключить свою мышечную чувствительность, хорошо представить сокращение нужных мышц и соответственно хорошо их загрузить.

Следующий вариант: вы можете делать тягу [Т-грифа](#) вместо тяги штанги в наклоне. Вы берете Т-гриф и чувствуете что вам гораздо проще, хотя бы потому, что ваши второстепенные мышцы не забиваются (ноги, поясница). Соответственно позволяют вам прекрасно проработать целевую группу мышц. Вам более комфортно, потому что вы можете использовать более оптимальный угол.

#### **Общие рекомендации:**

Кому можно делать упражнение на блочных тренажерах? Это упражнения можно делать накачанным людям на сушке, потому что они более безопасны. Также эти упражнения можно делать накачанным людям на массе, но желательно делать сначала со свободными отягощениями, а потом только переходить к упражнениям на блочном тренажере. Причем чем больше стаж спортсмена, тем больше в свою тренировку он может включать блочных тренажеров.

Что касается девушек, то им можно даже рекомендовать использовать блоки, потому что у них нет цели больших мышечных массивов, у них цель более безопасный тренинг. Поэтому блочные тренажеры идеально справляются с этой задачей.

**Требования результат работы:** выполнять комплексы упражнений.

**Форма контроля и критерии оценки** - уровень физической подготовленности.

#### **Список рекомендуемой литературы:**

1. Васильков А.А. Теория и методика спорта «Феникс», 2008г.-279с.
2. Васильков А.А. Теория и методика физического воспитания «Феникс», 2008г.-381с.
3. Кислицин Ю.Л., Решетников Н.В., Палтиевич Р.Л., Погодаев Г.И. Физическая культура – Академия, 2009г.-176с.

#### **Интернет-ресурсы:**

[http://www.msualthletics.ru/books/special\\_exercises/special.html](http://www.msualthletics.ru/books/special_exercises/special.html)

## **Раздел 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка**

### **Тема 2.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов**

#### **Самостоятельная работа №51**

#### **Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий**

**Объём часов**–12 ч

**Цель:** сформировать основы техники изучаемого движения и добиться его выполнения в общих чертах.

**После выполнения задания студенты должны знать:**

понятие профессионально значимых двигательных действий;

**уметь:**

четко выполнять упражнения.

#### **Содержание заданий:**

1. Ознакомьтесь с комплексом упражнений и точно выполните все инструкции

### **Методические рекомендации**

Перед выполнением упражнений всегда необходима разминка. Чем лучше будет подготовлен мышечно-связочный аппарат, тем совершеннее выполняются движения, тем меньше риск получить различные растяжения, разрывы мышц, сухожилий и т.д. Разминка может быть тем интенсивнее, чем ниже температура воздуха.

Разогреться рекомендуется до появления пота. Потоотделение обычно начинается через 3-5 минут непрерывного бега в умеренном темпе. После бега следует выполнять специальные упражнения для мышц туловища, плечевого пояса, рук и ног. Чтобы разогреть эти группы мышц, достаточно использовать 6-8 упражнений, причём каждое из них выполняется по 6-10 раз.

Примерный комплекс разминки перед выполнением упражнений на растягивание:

Лёгкий бег на месте (или в движении) по 1-2 мин – 3 раза.

Поднимание рук вверх и опускание – 4-6 раз.

Наклоны вперёд и назад – 6-8 раз.

Наклоны в стороны – 6-8 раз.

Приседания – 5-6 раз.

Махи ногами вперёд – назад и в стороны – по 4-6 раз каждое.

Лёгкие прыжки на месте – 18-20 прыжков.

Ходьба на месте – 20-30 сек.

Вслед за этими важно выполнить комплекс упражнений, улучшающих подвижность в суставах (от 6 до 8 упражнений).

Для развития подвижности в суставах используются упражнения пассивного и активного характера. К упражнениям пассивного характера (упражнения на растягивание) относятся:

- пассивные движения, выполняемые с помощью партнёра (например, наклоны вперёд из положения сидя);
- пассивные движения, выполняемые с небольшими отягощениями (например, рывки руками в стороны с гантелью);
- пассивные упражнения, при которых используется собственная сила (например, - притягивание туловища к ногам, сгибание кисти другой руки и т.д.);
- различные махи, рывки и наклоны; выполняемые с полной амплитудой; без предметов, с предметами;
- статические упражнения (удержание в отведённом до предела положении конечности в течение 5-6 сек).

При статических упражнениях партнёр отводит конечность напарника до предела и удерживает в отведённом положении в течение определённого времени (3-6 сек).

Упражнения на растягивание обеспечивают прирост подвижности в суставах за счёт улучшения растяжимости мышечно-связочного аппарата. Они воздействуют непосредственно на суставную сумку, мышцы и связки, способствуют их укреплению и растяжению, повышают эластичность мышц.

При использовании упражнений на растягивание развивается как активная, так и пассивная подвижность в суставах. Но в большей степени они развивают пассивную подвижность.

При развитии активной подвижности в суставах большое место отводится силовым упражнениям в сочетании со специальными упражнениями на растягивание. Комплексное использование силовых упражнений и упражнений на растягивание способствует не только увеличению силы мышц, но и их растяжимости и эластичности, а также прочности мышечно-связочного аппарата.

Увеличить активную подвижность в каком-либо движении в принципе можно двумя путями: за счёт увеличения пассивной подвижности, а также максимальной силы.

При развитии активной подвижности рекомендуется использовать силовые упражнения. Максимальное силовое напряжение при этих упражнениях создаётся за счёт перемещения какого-то небольшого отягощения с максимальной амплитудой.

Для развития активной подвижности также следует использовать упражнения с внешним сопротивлением: вес предметов, противодействие партнёра, сопротивление упругих предметов, статические силовые упражнения, выполняемые в виде максимальных напряжений 3-4 сек.

Упражнения на гибкость важно выполнять в определённой последовательности: упражнения для суставов рук, туловища и ног.

При серийном выполнении упражнений на гибкость рекомендуется использовать в промежутках упражнения на расслабление. Например, серия: упражнения для суставов верхней конечности, для туловища, для суставов нижней конечности, упражнения на расслабление.

*Комплексы упражнений для развития гибкости*

Комплекс 1.

И.п. – руки сзади, кисти в замок. Рывки руками назад – вверх с наклоном вперёд. Повторить 10-12 раз.

И.п. – выкрут вперёд и назад, держась за концы палки. Повторить 6-8 раз.

И.п. – руки на пояс. Волнообразные движения туловища в передне-задней и фронтальной плоскостях. Повторить 8-10 раз.

И.п. – ноги врозь пошире. Наклоны назад, слегка сгибая ноги в коленном суставе, коснуться пяток руками. Повторить 6-8 раз.

Выполнить вертикальный шпагат. Повторить 7-8 раз.

И.п. – сед на пятки, стопы на тыльной поверхности. Пружинистые покачивания. Повторить 8-10 раз.

И.п. – стоя на пятках на краю возвышения или ступени. Поочерёдное и одновременное разгибание стоп до отказа. Повторить 12-14 раз.

Комплекс 2.

И.п. – руки перед грудью, кисти в замок. Сгибательно-разгибательные движения кистей. Повторить 8-10 раз.

И.п. – то же. Отведение и приведение кистей. Повторить 8-10 раз.

И.п. – руки перед грудью, пальцы в замок. Вращение кистей вправо и влево. Повторить 8-10 раз.

И.п. – руки в стороны. Резкое сгибание и разгибание рук в локтевых суставах. Движения выполняются «хлестом». Повторить 8 раз.

И.п. – руки вперёд. Активные вращения предплечья. Повторить 7-8 раз.

И.п. – руки в стороны. Круги руками вовнутрь и наружу. Повторить 8-10 раз.

И.п. – руки вперёд. Вращение прямых рук вокруг собственной оси. Повторить 8-10 раз.

И.п. – упор сидя. Выпрямляясь, упор сзади. Повторить 6-8 раз. Из положения стоя, ноги врозь, расслабление мышц рук и плечевого пояса.

Лёжа, расслабить мышцы всего тела.

*Упражнения на расслабление.*

Расслабление мышц рук и плечевого пояса стоя, сидя, лёжа; свободное потряхивание рук.

Поднять руки в стороны, максимально напрягая мышцы рук и плечевого пояса, пальцы сжать в кулаки. Расслабить мышцы рук и плечевого пояса, руки свободно уронить.

Поднять руки вверх, напрячь мышцы рук и плечевого пояса. Последовательно расслабить мышцы кистей, предплечья, плеч, опуская руки вниз.

Напряжение и расслабление мышц туловища, сидя и лёжа.

Напряжение и расслабление мышц туловища в наклоне вперёд.

Стоя на одной ноге, раскачивание расслабленной ногой.

Расслабление ног в положении сидя и лёжа.

Поднимание ноги, расслабление и опускание её стоя или лёжа.

Лёжа расслабить мышцы всего тела.

То же, но напрячь все мышцы, а затем их расслабить.

*Комплекс упражнений для развития активной и пассивной подвижности в суставах.*

И.п. – основная стойка. Отведение прямых рук до предела с помощью партнёра. Повторить 7-8 раз.

И.п. – лёжа на животе. Отведение рук вверх – назад до предела с помощью партнёра. Повторить 8-10 раз.

И.п. – ноги на ширине плеч. Наклоны туловища вперёд и назад. Повторить 12-14 раз.

И.п. – ноги на ширине плеч. Круговые движения туловища. Повторить 12-14 раз.

И.п. – встать лицом к опоре и положить на неё прямую ногу. Наклоны вперёд. Повторить 20-25 раз.

И.п. – стоя спиной к гимнастической стенке, с захватом прямыми руками над головой. Напряжённые прогибания вперёд, выпрямляя ноги. Повторить 8-10 раз.

И.п. – ноги на ширине плеч. Мост наклоном назад с помощью партнёра. Повторить 4-6 раз.

И.п. – ноги врозь пошире. Пружинистые покачивания (в прямом шпагате). Повторить 4-5 раз.

Ходьба с перекатом с пяток на носки и высоким приподниманием (до кончиков пальцев).

#### *Комплекс упражнений для развития подвижности в плечевом суставе.*

Рывки руками в различных плоскостях. Повторить 15-20 раз.

Круговые движения руками в различных направлениях. Повторить 10-12 раз.

Руки вперёд. Повороты рук внутрь и наружу с помощью партнёра. Повторить 6-8 раз.

Основная стойка. Отведение прямых рук назад до предела с помощью партнёра. Держать 5-6 секунд. Повторить 6-8 раз.

Руки вверх. Отведение руки вверх – назад до предела с помощью партнёра. Держать 5-6 секунд. Повторить 6-8 раз.

Поднять палку и опустить назад за спину. Постепенно уменьшая расстояние между руками. Повторить 8-10 раз.

#### *Комплексы упражнений с гантелями (1-2 кг) для развития активной подвижности в суставах и укрепления мышечно-связочного аппарата.*

##### Комплекс 1.

Поднять прямые руки в стороны – вверх – вперёд и вниз. Повторить 8-10 раз.

Рывки руками в различных плоскостях. Повторить 10-12 раз.

Приседание на носках, руки к плечам. Повторить 10-12 раз.

Сидя на скамейке, наклоны туловища вперёд с полной амплитудой с последующим выпрямлением. Повторить 14-16 раз.

Размахивание ног с подвязанной к ней гантелью. Повторить 10-12 раз для правой и левой ноги.

Наклон туловища в стороны с подтягиванием руки к подмышке – «насос». Повторить «насос». Повторить 8-10 раз в каждую сторону.

Круговые движения туловища. Повторить 6-7 раз.

Прыжки на носках с подниманием рук в стороны. Повторить 8-10 раз.

##### Комплекс 2.

Вес гантели 2-3 кг.

Поднять прямые руки вперёд – вверх и опустить в стороны – вниз. Повторить 10-12 раз.

Пружинистое приседание на всей ступне с подниманием рук вверх. Повторить 8-10 раз.

а) Рывки руками в различных плоскостях; б) круговые движения руками в различных направлениях. Повторить 10-12 раз.

а) Наклоны туловища вперёд с одновременным движением рук назад – вверх. Повторить 18-20 раз; б) круговые движения туловища. Повторить 10-12 раз в левую и правую стороны; в) из положения стоя ноги врозь, наклоны назад, прогибаясь. Повторить 16-18 раз.

а) Лёжа на спине, попеременно поднимать ноги с прикрепленными к ним гантелями; б) то же, лёжа на животе; в) то же, лёжа на боку. Повторить по 16-18 раз каждое.

Размахивание ног с привязанной к ней гантелью вперёд, в сторону, назад. Повторить 15-20 раз левой и правой ногой.

Прыжки с движением вперёд, в сторону, назад. 10-12 раз.

*Комплекс упражнений для укрепления голеностопного и коленного суставов.*

Пружинистое покачивание, сидя «по-турецки». Повторить 8-10 раз.

И.п. – стоя на краю ступени (возвышении) на пятке. Пружинистое покачивание с возможно более низким опусканием носка. Повторить 7-8 раз.

И.п. – стоя на ступени (возвышении) на головках плюсневых костей, нога прямая. Пружинистое покачивание поочередно на каждой ноге и одновременно на обоих с опусканием пятки возможно ниже уровня опоры. Повторить 8-10 раз.

И.п. – сидя на полу, ноги прямые. Поочередное и одновременное сгибание и разгибание стоп до отказа. Повторить 10-12 раз.

Подскоки на двух ногах.

**Требования к результатам работы:** выполнять комплексы упражнений.

**Форма контроля и критерии оценки** - Техника владения двигательными умениями и навыками.

**Список рекомендуемой литературы:**

1. Барчуков, И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / И.С. Барчуков, А.А. Нестеров. М.: Издательский Центр «Академия», 2006. – 528 с.

2. Боген, М.М. Обучение двигательным действиям / М.М. Боген. М.: Физкультура и спорт, 1985. – 192 с., ил.

3. Васильков, А.А. Теория и методика физического воспитания: учебник / А.А. Васильков. – Ростов н/Д: Феникс, 2008. – 381 с., ил.

4. Гогунев Е.Н. Психология физического воспитания и спорта / Е.Н. Гогунев, Б.И. Мартыанов. М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 288 с.

5. Гужаловский А.А. Основы теории и методики физической культуры: Учеб. для техн. физ. культуры / А.А. Гужаловский. – М.: ФиС, 1986г. – 352с.

6. Жолдак, В.И. Методы совершенствования физического воспитания в ВУЗе / В.И. Жолдак. - М.: Физкультура и спорт, 1983.

## **Раздел 2. Профессионально- прикладная физическая подготовка**

### **Тема 2.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов**

#### **Самостоятельная работа №52**

#### **Формирование профессионально значимых физических качеств**

#### **Объём часов–12 ч**

**Цель:** через развитие физических качеств (силы, выносливости, быстроты, ловкости, координации) повысить физическую подготовленность будущего специалиста.

**После выполнения задания студенты должны**

**знать:**

роль физических упражнений для укрепления здоровья человека

**уметь:**

применять комплексы физических упражнений

#### **Содержание заданий:**

1. Внимательно изучите предложенный комплекс упражнений и выполните его

#### **Методические рекомендации**

Данный комплекс упражнений можно выполнять не только на уроках физической культуры или тренировочных занятиях, но и в домашней обстановке.

Комплекс состоит из 9 упражнений. Каждое упражнение выполняется в течение 15 сек. в

максимальном темпе (за исключением упражнения 9). Результаты записываются в табл. 2.

#### 1. Упражнение на координацию движений (равновесие)

И.п. – стоя на одной ноге, другая, согнутая, упирается стопой о колено опорной ноги. Руки вытянуты вперед, глаза закрыты.

Пример: потеря равновесия произошла на 6й секунде, значит, в таблицу записывается 6 очков. Учитель громко ведет счет секунд, чтобы ученики слышали и определяли, на какой секунде нарушено равновесие.

#### 2. Упражнение на развитие силы рук и плечевого пояса

И.п. – упор лежа на полу (девочки – на повышенной опоре). Сгибание и разгибание рук. Фиксируется количество отжиманий.

#### 3. Упражнение на развитие силы мышц ног («Пистолет»)

И.п. – стоя боком с опорой рукой о стену, подоконник, гимнастическую стенку. Приседание поочередно на одной и другой ноге. Фиксируется количество приседаний.

#### 4. Упражнение на развитие боковых мышц живота

И.п. – упор сидя сзади, ноги вместе. Перенести ноги слева направо и обратно через предмет длиной 60–70 см (палка, рейка), не задев его. Фиксируется количество повторений с одной стороны (с правой или с левой).

#### 5. Упражнение на развитие выносливости в прыжках

Выполняются прыжки через препятствие (гимнастическая палка, скамейка высотой 25–30 см или линия шириной 20–30 см).

И.п. – стоя боком к препятствию. Выполняются прыжки на обеих ногах через препятствие с одной стороны в другую и обратно. Фиксируется количество повторений с одной стороны.

#### 6. Упражнение на развитие мышц брюшного пресса

И.п. – сидя на полу, ноги закреплены, руки за головой, пальцы в «замок». Опускание и поднятие туловища. Фиксируется количество подъемов.

#### 7. Упражнение на развитие быстроты и скоростной выносливости

И.п. – упор стоя о подоконник, стену, стол. Бег с высоким подниманием бедра. Количество шагов, выполненных за 15 сек., разделим на 5 (для сопоставления с другими показателями). Получаем количество очков.

Например, выполнено 40 шагов: делим 40 на 5, получаем 8 очков. Для удобства подсчета лучше считать шаги только одной ногой, затем удваиваем их количество. Полученное число делим на 5.

#### 8. Упражнение на развитие подвижности в тазобедренных суставах

И.п. – о.с., в руках палка хватом сверху. Поочередный перенос ног через палку, сохраняя вертикальное положение туловища. Одно движение ногой вперед и назад дает 1 очко.

#### 9. Упражнение на развитие силы мышц ног

Для выполнения этого упражнения на стене нанесена сантиметровая разметка.

И.п. – о.с., руки вверх. Из полуприседа прыжок вверх. Нужно коснуться рукой разметки на стене. Из полученного результата (в сантиметрах) вычесть рост ученика с вытянутой вверх рукой. Полученный результат разделить на 5 (для сопоставления с другими результатами). Например: прыжок вверх – 230 см, а рост ученика с вытянутой рукой – 200 см.  $230 \text{ см} - 200 \text{ см} = 30 \text{ см}$ . Разделим 30 на 5. Полученный результат равен 6 очкам, записываем его в таблицу.

При выполнении упражнений следует обращать внимание на следующие моменты:

Упражнение 1 – руки прямые, глаза закрыты.

Упражнение 2 – туловище держать прямо, не прогибаться и не выгибаться.

Упражнение 3 – присесть глубже.

Упражнение 4 – ноги в коленях не сгибать.

Упражнение 5 – прыжки выполнять боком, не поворачиваться.

Упражнение 6 – ноги в коленях не сгибать, руки на затылке, пальцы не расцеплять.

Упражнение 7 – бедро поднимать до уровня пояса, туловище держать прямо.

Упражнение 8 – туловище держать прямо.

Упражнение 9 – касаться разметки одной рукой.

**Требования к результатам работы:** выполнять комплексы упражнений.

**Форма контроля и критерии оценки** - Техника владения двигательными умениями и навыками.

**Список рекомендуемой литературы:**

1. Барчуков, И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / И.С. Барчуков, А.А. Нестеров. М.: Издательский Центр «Академия», 2006. – 528 с.

2. Боген, М.М. Обучение двигательным действиям / М.М. Боген. М.: Физкультура и спорт, 1985. – 192 с., ил.

3. Васильков, А.А. Теория и методика физического воспитания: учебник / А.А. Васильков. – Ростов н/Д: Феникс, 2008. – 381 с., ил.

4. Гогонов Е.Н. Психология физического воспитания и спорта / Е.Н. Гогонов, Б.И. Мартынов. М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 288 с.

5. Гужаловский А.А. Основы теории и методики физической культуры: Учеб. для техн. физ. культуры / А.А. Гужаловский. – М.: ФиС, 1986г. – 352с.

6. Жолдак, В.И. Методы совершенствования физического воспитания в ВУЗе / В.И. Жолдак. - М.: Физкультура и спорт, 1983.

## **Раздел 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка**

### **Тема 2.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов**

#### **Самостоятельная работа №53**

#### **Проведение студентом комплексов профессионально - прикладной физической культуры**

**Объём часов**–18 ч

**Цель:** достижение психофизической готовности человека к успешной профессиональной деятельности.

**После выполнения задания студенты должны**

**знать:**

особенности ППФП студентов по избранным направлениям;

**уметь:**

подбирать комплекс упражнений и четко формулировать порядок выполнения.

### **Содержание заданий:**

1. Провести комплекс упражнений с учетом особенности ППФП студентов по избранному направлению (банковские служащие)

#### *Направленность комплекса:*

- обеспечение высокого уровня функционирования ССС,
- механизмов внешнего и внутреннего дыхания;
- развитие общей выносливости,
- быстроты и точности движений,
- двигательной реакции,
- ловкости рук, пальцев, равновесия,
- вестибулярной устойчивости;
- развитие объема, распределения, переключения, концентрации и устойчивости внимания, - оперативного мышления,
- эмоциональной устойчивости, решительности, смелости, стойкости.

**Требования результат работы:** выполнять комплексы упражнений.

**Форма контроля и критерии оценки** - Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

#### **Список рекомендуемой литературы:**

1. Барчуков, И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / И.С. Барчуков, А.А. Нестеров. М.: Издательский Центр «Академия», 2006. – 528 с.
2. Боген, М.М. Обучение двигательным действиям / М.М. Боген. М.: Физкультура и спорт, 1985. – 192 с., ил.
3. Васильков, А.А. Теория и методика физического воспитания: учебник / А.А. Васильков. – Ростов н/Д: Феникс, 2008. -381 с., ил.
4. Гогунев Е.Н. Психология физического воспитания и спорта / Е.Н. Гогунев, Б.И. Мартыанов. М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 288 с.
5. Гужаловский А.А. Основы теории и методики физической культуры: Учеб. для техн. физ. культуры / А.А. Гужаловский. – М.: ФиС, 1986г. – 352с.
6. Жолдак, В.И. Методы совершенствования физического воспитания в ВУЗе / В.И. Жолдак. - М.: Физкультура и спорт, 1983.

## Информационное обеспечение обучения

### Основные источники:

1. Физическая культура : учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. / Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын. – М.: Академия, 2012. –176 с.
2. Холодов Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования. – М.: Академия, 2012. – 480 с.
3. Физическая культура: уч. пос./ Артеменков А. А., Варфоломеев З. С. и др. Под общ. ред. З. С. Варфоломеевой. – Череповец: ЧГУ, 2012. – 152 с. (ЭБС НовГУ)

### Дополнительные источники:

1. Волков В.Ю. Физическая культура: Печатная версия электронного учебника/ В.Ю.Волков, Л.М.Волкова: 2-ое изд. испр. и доп. – СПб.: Изд-во Политехн. Ун-та. 2009.
2. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / В.И. Ильинич – М.:АО "Аспект Пресс", 1995г.
3. Лутченко Н.Г.Самостоятельные занятия физическими упражнениями: Учебно-методическое пособие / Н.Г. Лутченко, В.А.Щеголев, В.Ю.Волков, и др.: – СПб.: СПбГТУ, 1999.
4. Родиченко В.С. и др. Олимпийский учебник студента: Пособие для формирования системы олимпийского образования в нефизкультурных высших учебных заведениях / В.С. Родиченко – 5-е изд., перераб. и доп. – М.: Советский спорт, 2009

### Интернет-ресурсы:

1. [www.lib.sportedu.ru](http://www.lib.sportedu.ru)
2. [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)
3. <http://www.infosport.ru/minsport/>

### Перечень методических рекомендаций, разработанных преподавателем:

1. Методические рекомендации по оценке качества подготовки обучающихся
2. Методические рекомендации по практическим занятиям

### ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

Номер изме- нения	Номер листа				Всего лис- тов в доку- менте	ФИО и подпись ответст- венного за внесение изме- нения	Дата внесе- ния измене- ния	Дата введения изменения
	измененного	замененного	нового	изъятого				