

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ

**КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«КРАСНОЯРСКИЙ КОЛЛЕДЖ ОТРАСЛЕВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ
И ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬСТВА»**

РАССМОТРЕНО

методической комиссией
протокол № 10 от «10» июня 2026 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор КГАПОУ «ККОТиП»
_____/Н. В. Журова/
Приказ № 01-49-1П от «10» июня 2026 г.

**ПРОГРАММА ПОДГОТОВКИ
СПЕЦИАЛИСТОВ СРЕДНЕГО ЗВЕНА**
(на базе среднего общего образования)

54.02.01 Дизайн (по отраслям)

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ
К ПРОВЕДЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ**

ОГСЭ.05 Физическая культура

Зам. директора по УР _____ / И.В. Бесперстова
Подпись ФИО

Красноярск, 2026

Организация-разработчик: краевое государственное автономное профессиональное образовательное учреждение «Красноярский колледж отраслевых технологий и предпринимательства»

Разработчики: Садохина Ирина Николаевна, преподаватель КГАПОУ «ККОТиП»

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**
- 2. ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ И ОФОРМЛЕНИЮ ЛАБОРАТОРНЫХ РАБОТ**
- 3. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ И ЛАБОРАТОРНЫХ РАБОТ**
- 4. СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКИХ И ЛАБОРАТОРНЫХ РАБОТ**

1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Методические указания к проведению практических занятий и лабораторных работ по дисциплине ОГСЭ.05 «Физическая культура», предназначены для обучающихся СПО по специальности 54.02.01 Дизайн (по отраслям)

Уровень профессиональной подготовки по специальности 54.02.01 Дизайн (по отраслям), определяемый ФГОС СПО, предусматривает владение практическими навыками выбора материалов для профессиональной деятельности.

Особое значение практические занятия и лабораторные работы имеют при формировании и развитии ОК и ПК, освоении умений и знаний.

Код ОК, ПК	Уметь	Знать	Владеть навыками
ОК.01	распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части определять этапы решения задачи выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы составлять план действия определять необходимые ресурсы владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах реализовывать составленный план оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)	актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях методы работы в профессиональной и смежных сферах структуру плана для решения задач порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности	-
ОК.04	организовывать работу коллектива и команды взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной	психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности основы проектной деятельности	-

	деятельности		
ОК.06	описывать значимость своей профессии применять стандарты антикоррупционного поведения	сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей значимость профессиональной деятельности по профессии стандарты антикоррупционного поведения и последствия его нарушения	-
ОК.08	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека основы здорового образа жизни условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии средства профилактики перенапряжения	-
ПК 4.1.	Планировать работу коллектива		

2. ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ И ОФОРМЛЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ И ЛАБОРАТОРНЫХ РАБОТ

Задача практических работ – закрепить теоретические знания и отработать практический навык выполнения физических упражнений.

Согласно учебного плана на практическую работу студентов выделено 136 академических часов, из них:

№ и наименование разделов	Количество часов
Легкая атлетика	29
Лыжная подготовка	15
Гимнастика	25
Волейбол	16
Баскетбол	18
Конькобежный спорт	8
Плавание	8
Атлетическая гимнастика	17
Всего	136

3. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ И ЛАБОРАТОРНЫХ ЗАНЯТИЙ

Целью практических занятий является приобретение практических навыков выполнения физических упражнений.

При выполнении программы формируются навыки:

- использования физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья;
- правильного выполнения физических упражнений.

При выполнении программы закрепляются знания:

- основ здорового образа жизни;
- роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном

развитии

При выполнении программы отрабатываются умения

- выполнять физические упражнения;
- заниматься со специальным оборудованием;
- развивать выносливость при физических нагрузках;
- развивать физические качества человека

4. СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Передача эстафетной палочки снизу и сверху

Цель занятия:

1. Освоить и отработать прием передачи эстафетной палочки

Оборудование: эстафетные палочки

Ход занятия:

При передаче эстафетной палочки снизу и сверху палочка может быть передана с перекладыванием ее бегуном из правой руки в левую и без перекладывания. В момент, когда передающий наступает ногой на контрольную отметку, принимающий эстафетную палочку стремительно начинает бег и как можно быстрее развивает максимальную скорость.

Так как скорость бега спринтера передающего эстафетную палочку выше, чем у принимающего, то последний начинает бег раньше за 10-12 метров от передающего. А когда расстояние между бегунами достигает 1-1.5 метров, передающий подает команду. Услышав команду, спринтер, принимающий эстафетную палочку, не оглядываясь, быстро опускает правую руку вниз, развернутую ладонью назад с отведением большого пальца в сторону бедра. Передающий вытягивает вперед левую руку с эстафетной палочкой и вкладывает ее снизу в правую руку принимающего. Бегун, принявший *эстафетную палочку* в правую руку, должен переложить ее в левую. Перекладывание палочки должно сопровождаться минимальными изменениями в технике беговых движений и поэтому выполняется на первом шаге.

Так как спринтер передает эстафетную палочку из левой руки в правую, то в момент передачи палочки он должен находиться с правой стороны дорожки (у внешней бровки). А спринтер принимающий палочку – с левой стороны (у внутренней бровки). Команда, должна подаваться с некоторым опережением, когда передающий почувствует, что через мгновение расстояние между ним и бегуном, принимающим эстафетную палочку сократится до размера, при котором можно уверенно совершить передачу палочки.

После того, как принимающий опустит руку, нужно еще мгновение, чтобы передающий точно увидел положение неподвижной кисти бегуна принимающего палочку.

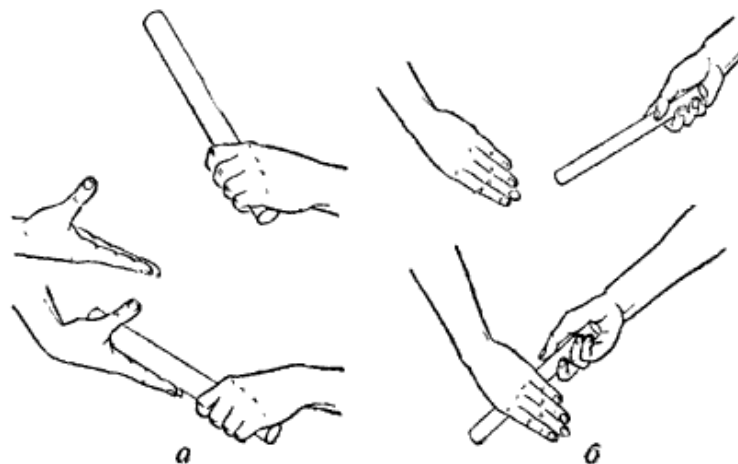


Рис. 47. Способы передачи эстафетной палочки: а — сверху, б — снизу.

Задания:

Задание 1. Осуществить передачу эстафетной палочки двумя способами в парах

Задание 2. Осуществить передачу эстафетной палочки в условиях эстафетного бега

Вывод: в результате проделанной работы студенты освоили навык передачи эстафетной палочки двумя способами сверху и снизу.

Совершенствование стартового разбега и бега по дистанции

Цель: отработать навык стартового бега и бега по дистанции

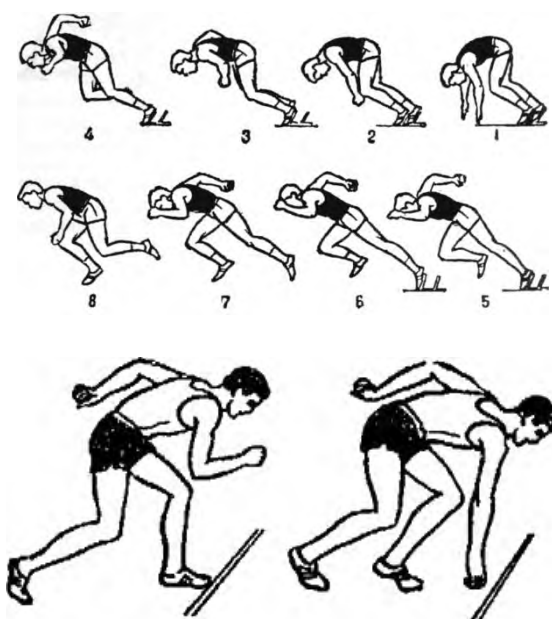
Ход занятия:

Стартовый разбег

Начало бега (старт): наиболее выгоден низкий старт. Он позволяет быстро начать бег и на небольшом участке достигнуть максимальной скорости. Для лучшего упора ногами при старте применяется стартовый станок или колодки. Расположение стартовых колодок бывает в разных вариантах в зависимости от длины тела и особенностей техники бегуна. Передняя колодка (для сильнейшей ноги) устанавливается на расстоянии 35 - 45 см. от стартовой линии (1 — 1,5 стопы), а задняя — 70 — 85 см (или на расстоянии длины голени от передней колодки). Некоторые бегуны сокращают расстояние между колодками от одной стопы и менее, отодвигая при этом назад переднюю колодку (растянутый старт) или приближая заднюю колодку к передней (сближенный старт). Опорная площадка передней колодки наклонена под углом 45 — 50°; а задней — 60 - 80°.

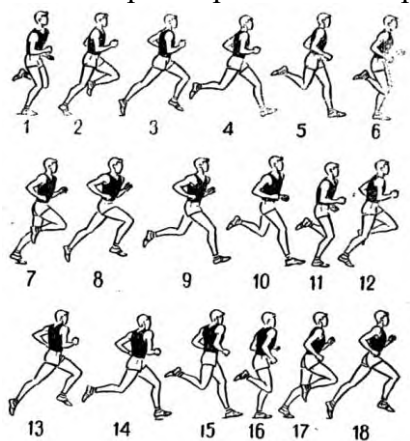
Расстояние по ширине между осями колодок равно 18—20 см. Низкий старт выполняется в такой последовательности: установив колодки, бегун отходит на 2 — 3 м. назад и сосредоточивает внимание на предстоящем беге. По команде «На старт!» бегун подходит к колодкам, приседает и ставит руки на дорожку. Затем, стопой более слабой ноги упирается в опорную площадку задней колодки, стопой другой ноги — в переднюю колодку, и опускается на колено сзади стоящей ноги. В последнюю очередь он ставит руки перед стартовой линией на ширине плеч или чуть шире. Руки у линии опираются на большой, указательный и средний пальцы, большие пальцы обращены друг к другу. Руки выпрямлены в локтях, взгляд направлен вниз, на стартовую линию. По команде «Внимание!» следует поднять таз выше плеч на 20-30 см, но ноги в коленных суставах полностью не выпрямлять. Независимо от расстановки колодок и антропометрических данных спринтера, углы между бедром и голенью соответственно 100 - 130°. Плечи подаются вперед, тяжесть тела распределена на 4 опорные точки. Стартовый разбег выполняется на первых 7 - 14 беговых шагах.

На этом отрезке дистанции бегун должен набрать максимальную скорость. На первых 2-х беговых шагах бегун стремится активно выпрямлять ноги при отталкивании. Движение направлено вперед, при этом наклон туловища выпрямляется. Длина шагов постепенно возрастает и зависит от индивидуальных особенностей бегуна — силы ног, длины тела, физической подготовленности. Ускорение заканчивается, как только длина шага станет постоянной.



Бег по дистанции

Бег по дистанции. К моменту достижения высшей скорости туловище бегуна незначительно (72° -- 80°) наклонено вперед. В течение бегового шага происходит изменение величины наклона. Во время отталкивания наклон туловища уменьшается, а в полетной фазе он увеличивается. Нога ставится на дорожку упруго, с передней части стопы, на расстоянии 33--43 см от проекции точки тазобедренного сустава до дистальной точки стопы. Далее происходит сгибание в коленном и разгибание (подошвенное) в голеностопном суставах. В момент наибольшего амортизационного сгибания опорной ноги угол в коленном суставе составляет 140° -- 148° (В. Жулин, Х. Гросс и др., 1981). У квалифицированных спринтеров полного опускания на всю стопу не происходит. Бегун, приходя в положение для отталкивания, энергично выносит маховую ногу вперед-вверх. Выпрямление опорной ноги происходит в тот момент, когда бедро маховой ноги поднято достаточно высоко и снижается скорость его подъема. Отталкивание завершается разгибанием опорной ноги в коленном и голеностопном суставах (подошвенное сгибание). В момент отрыва опорной ноги от дорожки угол в коленном суставе составляет 162° -- 173° (В. Тюпа, 1978). В полетной фазе происходит активное, возможно более быстрое сведение бедер. Нога после окончания отталкивания по инерции движется несколько назад-вверх. Затем, сгибаясь в колене, начинает быстро двигаться бедром вниз-вперед, что позволяет снизить тормозящее воздействие при постановке ноги на опору. Приземление происходит на переднюю часть стопы. Иванов Г.Д. Физическое воспитание. Учебник. Алматы: РИК, 2005. При беге по дистанции с относительно постоянной скоростью у каждого спортсмена устанавливаются характерные соотношения длины и частоты шагов, определяющие скорость бега. На участке дистанции 30--60 м спринтеры высокой квалификации, как правило, показывают наиболее высокую частоту шагов ($4,7$ -- $5,5$ ш/с), длина шагов при этом изменяется незначительно и составляет $1,25 \pm 0,04$ относительно длины тела спортсмена (А. Левченко, 1986). На участке дистанции 60--80 м спринтеры обычно показывают наиболее высокую скорость, при этом на последних 30--40 м дистанции существенно изменяется соотношение компонентов скорости: средняя длина шагов составляет $1,35 \pm 0,03$ относительно длины тела, а частота шагов уменьшается. Такое изменение структуры бега способствует достижению более высоких значений скорости бега и, главное, удержанию ее на второй половине дистанции. Шаги с правой и левой ноги часто неодинаковы: с сильнейшей ноги они немного длиннее. Желательно добиться одинаковой длины шагов с каждой ноги, чтобы бег был ритмичным, а скорость равномерной. Добиться этого можно путем развития силы мышц более слабой ноги. Это позволит достичь и более высокого темпа бега. В спринтерском беге по прямой дистанции стопы надо ставить носками прямо - вперед. При излишнем развороте их наружу ухудшается отталкивание.



Задание:

1. отработка низкого старта
2. отработка высокого старта
3. пробегание отрезка в 30–40 метров с ходу;
4. бег по инерции после пробегания отрезка в 10–15 метров с максимальной скоростью;

5. бег с ускорением на отрезке в 30–35 метров;
6. бег под уклон.

Вывод: в результате выполненных заданий студенты отработали навык стартового разбега и бега по дистанции.

Старт в эстафете

Цель: отработать навык старта в эстафете

Оборудование: эстафетная палочка

Ход работы:

В соревнованиях по эстафетному бегу старт и бег по дистанции существенно не отличаются от таковых при обычном беге. Единственное отличие - необходимость держать в руке эстафетную палочку. Ее надо держать за конец. При выходе со старта руки должны двигаться параллельно. Направление бега - по прямой линии, касательной к внутренней линии полосы бега, имеющей на повороте форму дуги. В зоне передач эстафеты применяется высокий старт с опорой на руку.



Рис. 95. Стартовые положения принимающего эстафету бегуна



Задание:

1. Отработать приемы низкого старта с эстафетной палочкой
2. Отработать приёмы высокого старта с эстафетной палочкой
3. Отработать бег со старта с ускорением на прямой
4. Отработать бег со старта с ускорением при входе в поворот

Вывод: в результате выполненного задания студенты отработали приём старта в эстафете

Финиширование в эстафете

Цель: отработать навык финиширования в эстафете

Ход занятия:

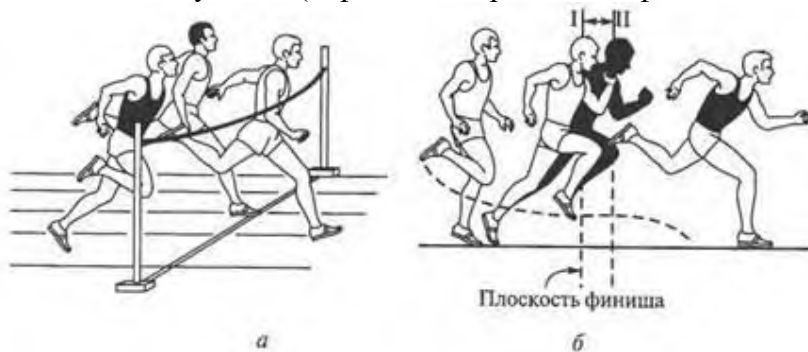
Студенты осваивая технику финиширования, обязательно должны знать, что:

1. наклон туловища вперед или наклон с одновременным поворотом плеча в сторону плоскости финиша надо выполнять только на последнем шаге бега перед пересечением финишной прямой,

2. преждевременное выполнение этих движений приводит к снижению скорости на последующих шагах, к «натыканию» на дорожку, а иногда и к падению бегуна;

3. любое изменение техники бега (на последних метрах дистанции) также приводит к снижению скорости, поэтому не следует специально готовиться к финишному броску, финишировать «прыжком», поскольку именно во время подготовки к перечисленным действиям и происходит уменьшение скорости бега;

4. выбор скорости бега при финишировании на средних, длинных и кроссовых дистанциях определяется возможностями бегуна, его тактическими замыслами и складывающейся соревновательной ситуацией (борьбой соперников на финишном отрезке дистанции).



Задания:

1. Наклоны вперед с отведением рук назад. На месте, в ходьбе, в медленном беге.
2. То же, но наклоны выполняют по сигналу учителя.
3. Наклоны вперед с одновременным поворотом плеча, в медленном беге.
4. Финиширование в медленном беге со средней скоростью, пробегая финишный створ или какой-либо другой ориентир.

5. Бег на отрезках 20, 30, 40 м, не снижая скорости при пересечении линии финиша. Снижение скорости и замедление бега начинать через 5—10 м после преодоления линии финиша. Учащиеся выполняют упражнение вначале по одному, затем парами, группами.

6. Финиширование в беге с низкого старта на отрезках 30, 40, 60 м.

7. Финиширование при пробегании отрезков 200, 300, 400 м, применяемых для развития выносливости. Финишное ускорение выполнять на последних 30—50 м.

Вывод: в результате проделанных упражнений студенты освоили навык правильного финиширования при беге.

Совершенствование бега на средние дистанции

Цель: отработка навыка бега на средние дистанции, отработать основные элементы техники беговых упражнений.

Ход занятия:

Бег на средние дистанции относится к упражнениям на выносливость. Для достижения высоких результатов на этих дистанциях важное значение имеет правильная техника бега, которая позволяет бегуну экономно расходовать силы для выполнения длительной интенсивной работы и поддерживать высокий темп бега.

В беге на средние дистанции применяется высокий старт. Перед началом бега спортсмены располагаются в 3 м от линии старта. По команде «На старт!» бегун становится перед стартовой линией таким образом, чтобы сильнейшая нога находилась у линии, а другая была отставлена на полшага назад и немного в сторону. Туловище в этом положении подается немного вперед, и вес тела находится на выставленной вперед ноге. Разноименная рука согнута в локте и вместе с плечом выносится вперед, другая рука полусогнута и отведена назад. Согласно правилам не допускается опираться рукой о дорожку. Голова бегуна немного опущена, а взгляд направлен несколько вперед на дорожку. По команде «Марш!» или выстрелу стартера, сохраняя наклон туловища и сильно отталкиваясь ногами с одновременным энергичным движением рук вперед-назад, спортсмен начинает бег. Первые беговые шаги выполняются в наклонном положении с ускорением и, постепенно выпрямляясь, спортсмен переходит в свободный бег по дистанции. Основная задача старта и последующего ускорения на этих дистанциях - выход вперед для того, чтобы занять выгодную позицию у внутренней бровки беговой дорожки. Для этого на первых же метрах необходимо развить достаточно высокую скорость. Для современной техники бега на средние дистанции характерен свободный размашистый шаг, длина которого достигает 160 - 220 см, частота - 3 - 4,5 шаг/с. Отличительной чертой хорошей техники бега является также умение расслаблять мышцы и давать им отдых в нерабочие моменты. При беге по дистанции спортсмен держит туловище прямо, с небольшим наклоном (4 - 5°) вперед. Причем, наклон туловища увеличивается к моменту отталкивания и уменьшается в момент приземления. Руки при беге согнуты под прямым или более острым углом и свободно двигаются вперед-назад в соответствии с движениями ног, плечи не напряжены и мягко опущены. При движении руки вперед соответствующее плечо также выходит вперед, компенсируя движения противоположной ноги, руки и таза. В беге на повороте бегун несколько наклоняет корпус влево к бровке дорожки, правая стопа развернута носком в сторону наклона и одноименная рука движется с большей амплитудой кистью вовнутрь, а локтем дальше в сторону. Однако эта корректировка на повороте значительно меньше, чем при беге на короткие дистанции. При беге на средних дистанциях необходимо добиваться плавности бега и стремиться уменьшить вертикальные колебания ОЦМТ, которые у спортсменов высокой квалификации значительно ниже.



Задания:

1. имитация движения рук на месте (одна нога впереди, другая сзади на носке, туловище слегка наклонено вперед)
2. семенящий бег с переходом на обычный
3. прыжки с ноги на ногу с небольшим передвижением вперед, акцентируя полное разгибание ноги
4. бег с захлестывающим движением голени назад, переходящий в обычный
5. повторные пробежки с сохранением свободы и правильности беговых действий

Вывод: в результате выполненных заданий студенты отработали навык беговых упражнений

Совершенствование финиширования

Цель: отработать технику финиширования

Ход занятия:

Максимальную скорость в беге на 100 и 200 м необходимо стараться поддерживать до конца дистанции, однако на последних 20-15 м дистанции скорость обычно снижается на 3-8%. Бег заканчивается в момент, когда бегун коснется туловищем вертикальной плоскости, проходящей через линию финиша. Бегущий первым касается ленточки (нити), протянутой на высоте груди над линией, обозначающей конец дистанции. Чтобы быстрее ее коснуться, надо на последнем шаге сделать резкий наклон грудью вперед, отбрасывая руки назад. Этот способ называется «бросок грудью».

Применяется и другой способ, при котором бегун, наклоняясь вперед, одновременно поворачивается к финишной ленточке боком так, чтобы коснуться ее плечом. При обоих способах возможность дотянуться до плоскости финиша практически одинакова. Она определяется максимально возможным выведением ОЦМТ вперед в момент финишного броска. При броске на ленточку ускоряется не продвижение бегуна, а момент соприкосновения его с плоскостью финиша за счет ускорения движения верхней части тела (туловища) при относительном замедлении нижней. Опасность падения при броске на финише предотвращается быстрым выставлением маховой ноги далеко вперед после соприкосновения с финишной лентой. Финишный бросок ускоряет прикосновение бегуна к ленточке, если бегун всегда затрачивает на дистанции одно и то же количество шагов и бросок на нее делает с одной и той же ноги, примерно с одинакового расстояния (за 100-120 см).

Бегунам, не овладевшим техникой финишного броска, рекомендуется пробегать финишную линию на полной скорости, не думая о броске на ленточку.

Применяется и другой способ, когда бегун, наклоняясь вперед, одновременно поворачивается к финишной ленточке боком, чтобы коснуться ее плечом. Эти два способа практически одинаковы. Они не увеличивают скорость бега, а ускоряют прикосновение бегуна к ленточке. Это важно, когда несколько бегунов финишируют вместе и победу можно вырвать только лишь таким движением. Фотофиниш определит бегуна, обладающего наиболее техничным финишированием.

Задание

1. Финиширование в беге с низкого старта на отрезках 30, 40, 60 м.
2. Финиширование при пробегании отрезков 200, 300, 400 м, применяемых для развития выносливости. Финишное ускорение выполнять на последних 30—50 м.

Вывод: в результате проделанных упражнений студенты освоили навык правильного финиширования при беге.

Практическая работа №7

Совершенствование эстафетного бега

Цель: отработать приемы эстафетного бега, развивать координацию, скоростно-силовые качества.

Ход занятия:

На 1-м этапе бег начинается с низкого старта. Бегун держит эстафету в правой руке, сжимая ее конец тремя или двумя пальцами, а большим и указательным опирается на грунт у стартовой линии. Бег со старта и по дистанции не отличается от обычного бега на 100 и 200 м. Сложность техники эстафетного бега заключается в передаче эстафеты на высокой скорости в ограниченной зоне. Для передачи эстафеты установлена 20-метровая зона. Она начинается за 10 м до конца одного этапа и продолжается на 10 м вперед от начала другого. Принимающий эстафету имеет право начинать разбег за 10 м до начала зоны передачи. Это позволяет достигнуть более высокой скорости. Спортсмены, бегущие на 2, 3 и 4-м этапах, используют зоны разбега (10 м) и передачи (20 м), чтобы получить эстафету на максимальной скорости и пробежать свой этап с ходу. Для решения этой задачи бегун, принимающий эстафету, занимает позу, близкую к позе низкого старта (рис. 48). Встав правой ногой у линии, обозначающей начало разбега, он левую ногу ставит вперед, опирается правой рукой о дорожку, а левую руку отводит вверх-назад. В этом положении спортсмен смотрит назад под левое плечо на приближающегося бегуна. Бегун 1-го этапа приближается с максимальной скоростью к зоне передачи. Когда до зоны разбега ему остается 9—11 м, бегун 2-го этапа стремительно начинает бег вдоль правого края своей дорожки,

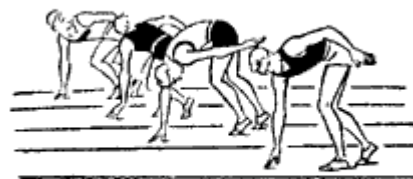


Рис. 48. Положение бегунов, принимающих эстафету на старте

стараясь развить возможно большую скорость, чтобы за 2—3 м до конца зоны передать ему эстафету. время передачи (1—1,3 м) руки бегуна, принимающего вперед руки бегуна, 49). Расстояние может туловища бегуна, Скорость бегуна на этапах быть максимальной, ее нельзя Показателем,

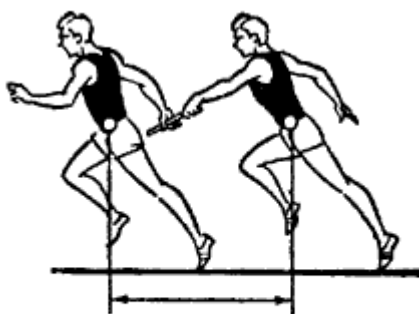


Рис. 49. Расстояние бегунов друг от друга в момент передачи эстафеты

эффективность техники, может бегуна с эстафетной палочкой 20-метровой зоны передачи. У спринтеров-мужчин высокой квалификации это расстояние преодолевается за 2,0 с и меньше, у женщин — за 2,2 с и меньше. Следовательно, стартующему бегуну необходимо почти полностью использовать 30-метровое расстояние, чтобы набрать самую высокую скорость. Лучше всего, если скорость бегунов в момент передачи эстафеты будет одинакова. До момента передачи эстафеты у обоих бегунов руки движутся как в спринте. Но как только бегун приблизится к принимающему эстафету на расстояние, нужное для передачи, он дает сигнал «хоп». По этому сигналу принимающий эстафету, не снижая темпа и не нарушая ритма бега, выпрямляет левую (для бегунов 2-го и 4-го этапов) руку с опущенной кистью (отведенный большой палец образует с остальными пальцами угол, открытый книзу). В это мгновение бегун, передающий эстафету, быстро вытягивает правую руку и движением снизу вперед и слегка вверх точно вкладывает эстафету в кисть принимающего.

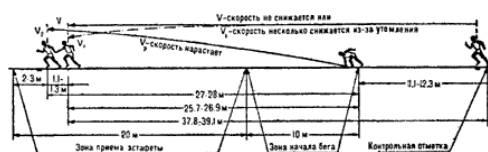


Рис. 50. Схема определения контрольной отметки для начала бега принимающего эстафету

Задания:

1. Эстафетный бег 2 x 50 м, используя одну из зон передач на 400-метровой дорожке

2. Эстафетный бег 4 x 200 м по кругу 400 м.
3. Эстафетный бег 4 x 400 м.
4. Эстафетный бег 4 x 100 м по кругу 400 м.

Вывод: в результате работы студенты отработали навык эстафетного бега

Совершенствование техники спринтерского бега

Цель работы: отработка навыка спринтерского бега

Ход занятия:

Бег на короткие дистанции (спринт) условно подразделяется на четыре фазы: начало бега (старт), стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Начало бега (старт). В спринте применяется низкий старт, позволяющий быстрее начать бег и развить максимальную скорость на коротком отрезке. При низком старте ОЦМТ бегуна сразу оказывается далеко впереди опоры - как только спортсмен отделит руки от дорожки. Для быстрого выхода со старта применяются стартовый станок и колодки

по команде «На старт!» бегун становится впереди колодок, приседает и ставит руки впереди стартовой линии. Из этого положения он движением спереди назад упирается ногой в опорную площадку стартовой колодки, стоящей впереди, а другой ногой - в заднюю колодку. Носки шиповок касаются рантом дорожки или первые два шипа упираются в дорожку. Встав на колено сзади стоящей ноги, бегун переносит руки через стартовую линию к себе и ставит их вплотную к ней (рис. 2). Пальцы рук образуют упругий свод между большим пальцем и остальными, сомкнутыми между собой. Прямые ненапряженные руки расставлены на ширину плеч. Туловище выпрямлено, голова держится прямо по отношению к туловищу. Тяжесть тела равномерно распределена между руками, стопой ноги, стоящей впереди, и коленом другой ноги.

По команде «Внимание!» бегун слегка выпрямляет ноги, отделяет колено сзади стоящей ноги от дорожки. Этим он несколько перемещает ОЦМТ вверх и вперед. (рис. 3) Теперь тяжесть тела распределяется между руками и ногой, стоящей впереди, но так, чтобы проекция ОЦМТ на дорожку не доходила до стартовой линии на 15--20 см. Ступни плотно упираются в опорные площадки колодок. Туловище держится прямо. Таз приподнимается на 10--20 см выше уровня плеч до положения, когда голени будут параллельны. В этой позе важно не перенести чрезмерно тяжесть тела на руки, так как это отрицательно отражается на времени выполнения низкого старта.

Чтобы добиться лучшего результата в спринте, очень важно после старта быстрее достичь в фазе стартового разбега скорости, близкой к максимальной.

Правильное и стремительное выполнение первых шагов со старта зависит от выталкивания тела под острым углом к дорожке, а также от силы и быстроты движений бегуна. (рис. 5) Первый шаг заканчивается полным выпрямлением ноги, отталкивающейся от передней колодки, и одновременным подъемом бедра другой ноги. Бедро поднимается выше (больше) прямого угла по отношению к выпрямленной опорной ноге. Чрезмерно высокое поднятие бедра невыгодно, так как увеличивается подъем тела вверх и затрудняется продвижение вперед. Особенно это заметно при беге с малым наклоном тела. При правильном наклоне тела бедро не доходит до горизонтали и в силу инерции создает усилие, направленное значительно больше вперед, чем вверх. На рисунке видно, что большой наклон при выходе со старта и оптимальный подъем бедра позволяют ускорить переход к следующему шагу. Первый шаг заканчивается активным опусканием ноги вниз - назад и переходит в энергичное отталкивание. Чем быстрее это движение, тем скорее и энергичнее произойдет следующее отталкивание.

В беге на короткие дистанции развиваются максимальные усилия, и это создает предпосылки к возникновению скованности и искажения рациональной формы движений и целесообразной координации развиваемых усилий. Напрягаются мышцы, не участвующие в

выполнении беговых движений. Все это вызывает лишние энерготраты и снижает частоту рабочих движений.

. Следует с первых же занятий уделять большее внимание сохранению свободы движений и предупреждению возникновения скованности. Стремление новичка проявить себя с лучшей стороны приводит к чрезмерным напряжениям и искажениям естественных движений.

На формирование правильной координации сокращения и расслабления мышц тела бегуна отрицательное влияние оказывает раннее начало обучению бегу со старта, и особенно с низкого. Понятие "раннее начало" сугубо индивидуально, и обучающий должен умело определить время готовности отдельно каждого ученика к изучению техники бега со старта, особенно старта по сигналу

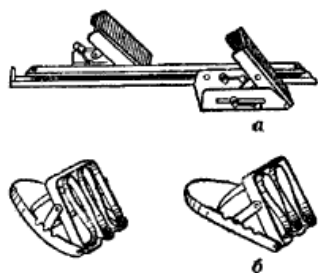


Рис. 37. Стартовый станок (а) и колодки (б)

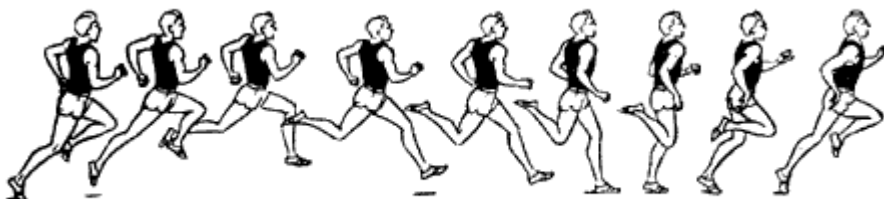


Рис. 45. Бег 400 м по прямой

Задания:

- | | |
|---|------------------------------|
| 1. | Повторный бег 60--80 м (3--5 |
| раз). | |
| 2. | Бег с ускорением на 50--80 м |
| в 3/4 интенсивности от максимальной. | |
| 3. | Бег с ускорением и бегом по |
| инерции (60--80 м). | |
| 4. | Бег с высоким подниманием |
| бедра и загребающей постановкой ноги на дорожку (30--40 м). | |
| 5. | Семенящий бег с |
| загребающей постановкой стопы (30--40 м). | |
| 6. | Бег с отведением бедра назад |
| и забрасыванием голени (40--50 м). | |
| 7. | Бег прыжковыми шагами |
| (30--60 м). | |
| 8. | Движения руками (подобно |
| движениям во время бега). | |

Вывод: в результате проделанной работы студенты отработали навык спринтерского бега

Совершенствование прыжков в длину с разбега

Цель работы: отработка техники выполнения прыжков в длину

Ход работы:

Разбег в прыжках в длину служит для создания оптимальной скорости прыгуна. Скорость разбега в этом виде в наибольшей степени приближается к максимальной скорости, которую может развить спортсмен, в отличие от других видов прыжков. Длина разбега и количество беговых шагов зависят от индивидуальных особенностей спортсмена и его физической подготовленности. Ведущие спортсмены применяют до 24 беговых шагов при длине разбега около 50 м. У женщин эти значения несколько меньше -- до 22 беговых шагов при длине разбега свыше 40 м. Сам разбег условно можно разделить на три части: начало разбега, приобретение скорости разбега, подготовка к отталкиванию.

Начало разбега может быть различным. В основном спортсмены используют следующие варианты: с места и с подхода или с подбега, а также с постепенным набором скорости и резким (спринтерским) началом. Начало разбега имеет большое значение, так как задает тон и ритм разбега. Необходимо приучать спортсмена к стандартному началу разбега и не менять его без предварительной подготовки.

При начале разбега с места спортсмен начинает движение с контрольной отметки, поставив одну ногу вперед, другую -- сзади на носке. Некоторые бегуны выполняют в таком положении небольшое раскачивание вперед -- назад, перемещая тяжесть тела то на впереди стоящую ногу, то на сзади стоящую. Когда спортсмен выполняет начало разбега с движения (подхода или подбега), важно, чтобы он точно попал на контрольную отметку заранее определенной ногой. Надо помнить, что при четном количестве беговых шагов разбега на контрольную отметку ставится толчковая нога и движение начинается с маховой ноги и наоборот.

После того как спортсмен выполнил начало разбега, идет набор скорости разбега. Здесь прыгун выполняет беговые шаги, сходные по технике с бегом на короткие дистанции по прямой. Амплитуда движений рук и ног несколько шире, наклон туловища достигает 80°, постепенно принимая к концу разбега вертикальное положение. В этот момент необходимо акцентировать внимание на упругом отталкивании при каждом шаге, контролировать свои движения, выполнять бег по одной линии, не раскачиваясь в стороны.

В подготовке к отталкиванию на последних 3 -- 4 беговых шагах спортсмен должен развить оптимальную для себя скорость. Эта часть разбега характеризуется увеличением частоты движений, некоторым уменьшением длины бегового шага, несколько увеличивается подъем бедра ноги при его движении вперед--вверх. Толчковая нога, выпрямленная в коленном суставе, в последнем шаге ставится на место отталкивания «загребающим» движением назад на полную стопу.

Отклонение плеч назад перед отталкиванием достигается за счет активного проталкивания таза вперед маховой ногой в последнем, более коротком, чем предыдущие, шаге. Не рекомендуется при постановке толчковой ноги специально сгибать ее в коленном суставе, выполняя подседание. Под действием скорости разбега и силы тяжести прыгуна нога сама согнется в коленном суставе, и при растягивании напряженных мышц эффективнее будет отталкивание.

Отталкивание

Эта часть прыжка начинается с момента постановки ноги на место отталкивания. Нога ставится на всю стопу с акцентом на внешний свод, некоторые спортсмены ставят ногу с пятки. В обоих случаях возможно некоторое скольжение стопы вперед на 2-5 см, особенно это наблюдается при постановке ноги с пятки, так как на ней нет шипов и она может скользить вперед.

Оптимальный угол постановки толчковой ноги -- около 70° , Нога слегка сгибается в коленном суставе. Начинаящим прыгунам и спортсменам с недостаточным развитием силы ног не рекомендуется искусственно сгибать ногу в колене, так как прыгун может не справиться с воздействующими на него силами реакции опоры. В фазе амортизации (с момента постановки ноги на опору до момента вертикали) впервые доли секунды происходит резкое увеличение сил реакции опоры, затем происходит быстрое их снижение. Под действием этих сил происходит сгибание в коленном и тазобедренном суставах. С момента вертикали, когда маховая нога активно выносится вперед--вверх, выполняется разгибание в этих суставах. До момента вертикали происходит некоторое увеличение сил реакции опоры за счет работы мышц и инерционных свойств маховой ноги и рук.

Работа мышц, участвующих в разгибании коленного и тазобедренного суставов, начинается еще до прохождения момента вертикали, т.е. сгибание в суставах еще не окончилось, а мышцы-разгибатели уже активно начинают свою работу, эффективно используя упругие силы мышечных компонентов. Движения маховой ноги и руки вперед способствуют передаче количества движения масс этих звеньев всему телу прыгуна. Заканчивается отталкивание в момент отрыва стопы от опоры, при этом силы реакции опоры уже ничтожно малы.

Цель отталкивания -- перевести часть горизонтальной скорости разбега в вертикальную скорость вылета тела прыгуна, т.е. придать телу начальную скорость. Оптимальный угол отталкивания находится в пределах 75° , а оптимальный угол вылета -- в пределах 22° . Чем быстрее отталкивание, тем меньше потери горизонтальной скорости разбега, а значит, увеличится дальность полета прыгуна.

После отрыва тела прыгуна от места отталкивания начинается полетная фаза, где все движения подчинены сохранению равновесия и созданию оптимальных условий для приземления. Отталкивание придает ОЦМ (общий центр масс) траекторию движения, определяющуюся величиной начальной скорости вылета тела прыгуна, углом вылета и высотой вылета. Ведущие прыгуны мира достигают начальной скорости примерно 9,4-9,8 м/с. Высота подъема ОЦМ равняется примерно 50-70 см. Условно полетную фазу прыжка можно разделить на три части:

Взлет, горизонтальное движение вперед, подготовка к приземлению, приземление

Эта заключительная часть прыжка имеет большое значение для его дальности. Подготовка к приземлению начинается в последней части полета, когда ОЦМ прыгуна опускается до высоты его во время отталкивания. Прыгун выпрямляет ноги в коленных суставах, плечи уходят вперед, руки, чуть согнутые в локтевых суставах, отводятся как можно дальше назад. Для эффективности приземления надо удерживать ноги так, чтобы их продольная ось была под более острым углом к поверхности приземления.

После соприкосновения стоп ног с поверхностью приземления (песком) прыгун активно посылает руки вперед, сгибая ноги в коленных суставах и выводя ОЦМ за линию касания песка стопами. Некоторые прыгуны применяют приземление с боковым уходом, т.е. после касания песка стопами прыгун в большей степени

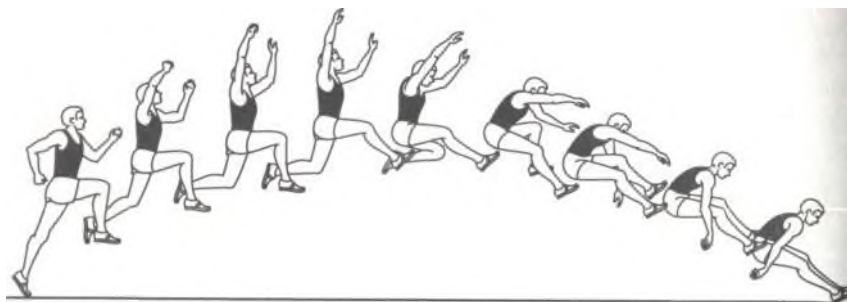


Рис. 47. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»

Задание

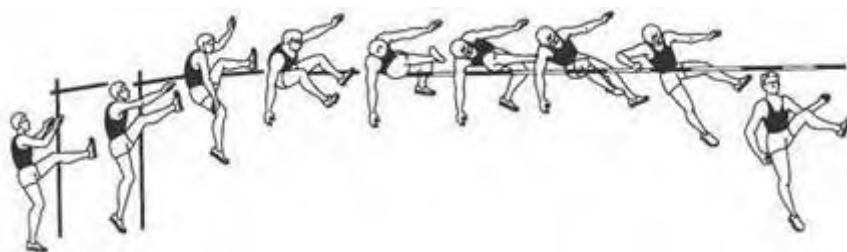
1. прыжки в положении «шага» с небольшого разбега (2-4 беговых шага);
2. прыжки в положении «шага» с небольшого разбега (6-8 беговых шагов), с приземлением на маховую ногу с последующим выбеганием из ямы;
3. прыжки с небольшого разбега (6-8 беговых шагов), доставая подвешенные предметы руками, головой, коленом маховой ноги (высота соответственно 2,5 м, 2,0 м, 1,3 м на расстоянии 1,5-2,0 м от места отталкивания);
4. прыжки в положении «шага» через вертикальное препятствие (высо-той 50-90 см), установленное на расстоянии 1,5-2,0 м от места отталкива-ния, с приземлением на две ноги или одну маховую

Совершенствование прыжков в высоту (1 час)

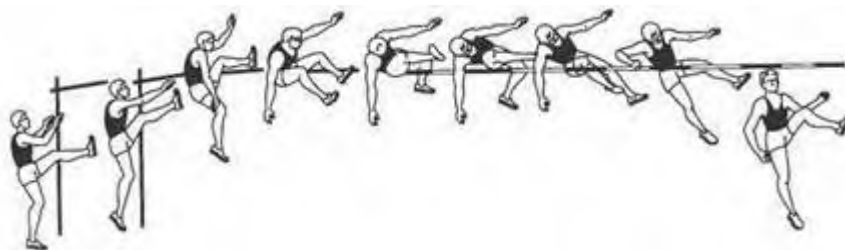
Цель: отработать технику прыжка в высоту

Оборудование: маты, перекладина

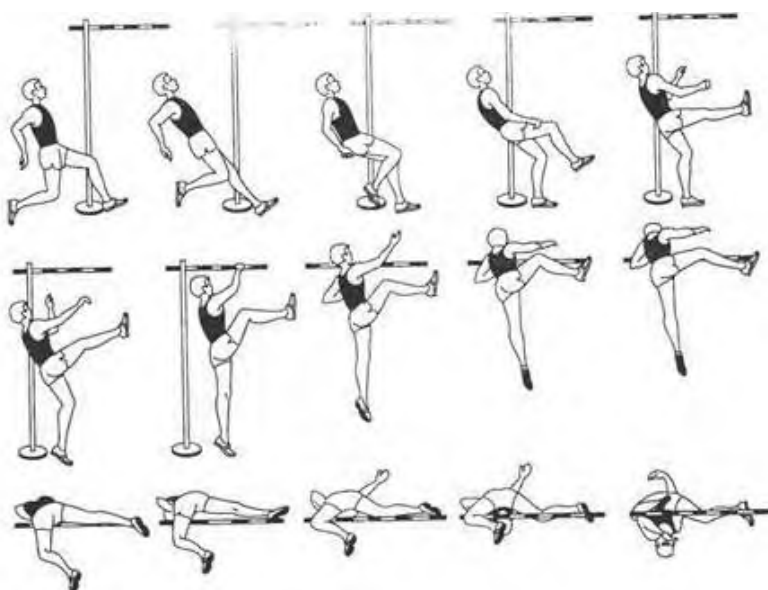
Ход работы:



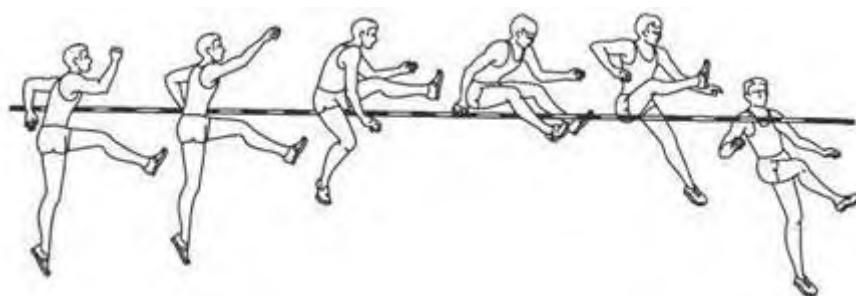
Волна



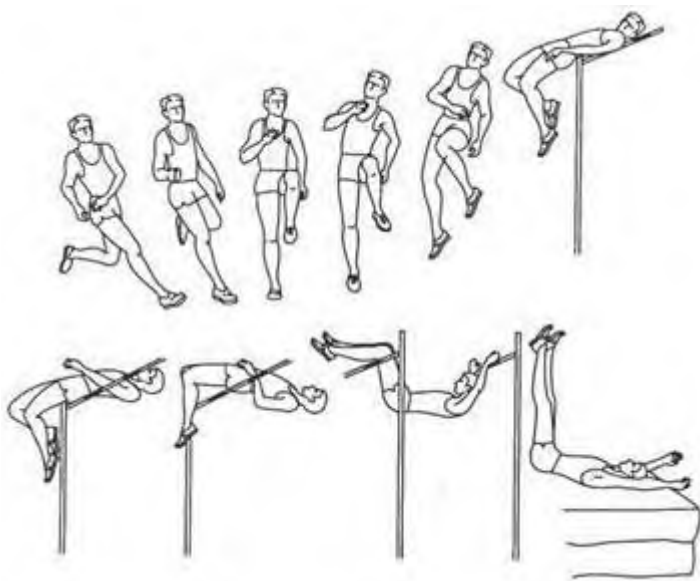
Перекат



Перекидной



Перешагивание



Фосбери – флоп

Задание:

1. Отработать технику прыжка в высоту разными способами

Вывод: в результате работы студенты овладели навыком прыжка в высоту.

Совершенствование метания гранаты

Цель: отработать навык правильного метания учебной гранаты

Оборудования: учебные гранаты

Ход занятия

Метания – это легкоатлетические упражнения, которые требуют кратковременных, но значительных усилий называемых еще «взрывными». Целью этих упражнений является перемещение снарядов на наиболее возможные расстояния. Упражнения в метании помогают гармоничному развитию таких двигательных качеств как: сила, быстрота и ловкость. По этой причине упражнения в метании гранаты включены в школьную программу, широко применяется в армейских подразделениях и входят в комплекс ГТО.

Гранату следует удерживать за самый край ручки, пальцы размещаются на ней в плотном хвате, а мизинец под ее основанием. Для начального обучения рекомендуется использовать специальную гранату с более удлиненной ручкой-260мм.

В технике метания гранаты выделяются три фазы: 1) разбег (подготовительная фаза): 2) бросок (основная фаза): 3) торможение после броска (заключительная фаза).

Разбег для выполнения метания необходимо выполнять обычным (беговым) шагом, изменяя его только в момент отведения гранаты для броска. Для того чтобы прийти в исходное положение, не теряя скорости, необходимо правильно выполнять последние шаги. Плечи и руку со снарядом необходимо «обгонять» ногами и тазом, так метатель сможет увеличить скорость воздействия на снаряд в последнем рывке. Подпрыгивание со снарядом на последних шагах разбега недопустимо, так как это очень снижает результат броска.

Контрольная отметка проводится за пять шагов до места выпуска снаряда. Разбег начинают легким пружинистым шагом, снаряд держат в согнутой руке перед плечом, кисть на уровне головы. Для сохранения скрестной работы ног рук в разбеге ученик с шагом вперед правой ногой делает незначительное движение назад кисти со снарядом. Это особенно важно для разбега с копьем. До контрольной метки шаги разбега выполняют ставя ступню с носка. После попадания на контрольную отметку, ученик ускоряет шаг и начинает выполнение «бросковых» движений, активно отводя руку со снарядом назад. Применяется два варианта отведения снаряда. Первый – это отведение снаряда по прямой линии назад от плеча с одновременным поворотом боком в сторону метания, что облегчает сохранение прямолинейного направления. Второй вариант – это отведение с движением кисти со снарядом от плеча вперед – вниз – назад, что позволяет лучше контролировать движения руки со снарядом относительно тела.

Граната для начального обучения нужна с удлиненной ручкой. С такой ручкой будет лучше чувствоваться заключительное движение кистью для сообщения гранате большего вращения в полете. Гранату с удлиненной ручкой можно выточить в столярной мастерской школы. Необходимо только увеличить вес верхней части (стаканчика). После освоения метания гранаты, учеников старших классов учат основам метания копья.



Задания:

1. Овладение хватом кисти. Ученики держат руку с гранатой перед собой на уровне головы, затем выполняют резкий бросок, кистью вниз, ударив гранатой о грунт на расстоянии до 1м перед собой.

2. Бросок «хлест» всей рукой с выпрямлением ее в локтевом суставе. Ученики становятся лицом к нанесенным в грунт ориентирам. Им предлагается поднять согнутую руку с гранатой, удерживая локоть на уровне головы. Бросок делается строго вперед по направлению в ориентир. Граната бросается вперед предплечьем, рука разгибается в локтевом суставе, но при этом не опускается вниз.

3. Метание с пяти шагов – подводящее упражнение к умению отводить и обгонять снаряд в полном разбеге. Сначала выполняются движения на ходу с остановкой после каждого шага. При последующем повторении делаются два шага, держа снаряд в согнутой руке, а на третьем шаге начинается поворот плеч и отведение руки со снарядом назад. В следующем задании упражнения выполняется в целом с учащением их темпа. Ритм шагов такой: раз, два. Раз, два-три.

4. Овладение полным разбегом. Сначала выполняются упражнения с семи шагов, после – с девяти-десяти шагов. В любом случае на пятом шаге располагается отметка для начала выполнения обгона снаряда.

Вывод: в результате выполненных заданий студенты отработали навык правильного метания гранаты.

Бег по прямой с различной скоростью

Совершенствование бега по прямой с различной скоростью

Цель: отработка навыка бега по прямой с различной скоростью

Ход работы:

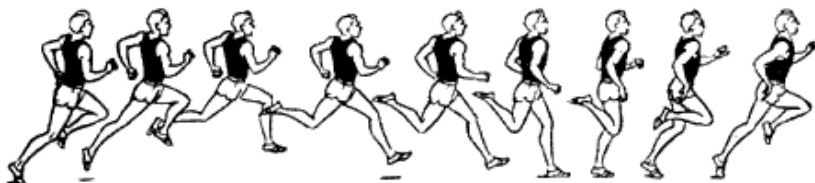


Рис. 45. Бег 400 м по прямой

Задания:

1. Бег с ускорением на 50—80 м в 3/4 интенсивности от максимальной.
2. Бег с ускорением и бегом по инерции (60—80 м).
3. Бег с высоким подниманием бедра и загребущей постановкой ноги на дорожку (30—40 м).
4. Семенящий бег с загребущей постановкой стопы (30—40 м).
4. Бег с отведением бедра назад и забрасыванием голени (40—50 м).
5. Бег прыжковыми шагами (30—60 м).
6. Движения руками (подобно движениям во время бега).
7. Выполнить 3, 4 и 6-е упражнения в повышенном темпе и перейти на обычный бег.

Вывод: в результате проделанной работе студенты отработали технику бега по прямой с ускорением

Равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки), 3000 м (юноши)

Бег на длинные дистанции

Совершенствование бега на длинные дистанции

Цель: отработка техники бега на длинные дистанции

Ход занятия:

Наиболее популярным и интересным видом беговых соревнований является бег на длинные дистанции — от 3 до 10 километров. Чтобы показывать высокие результаты на таких расстояниях, необходимо обладать скоростной выносливостью и уметь правильно рассчитать скорость движения, чтобы уверенно преодолеть всю дистанцию. Бег на длинные дистанции оказывает сильную нагрузку на сердечно-сосудистую систему, поэтому важно также уметь правильно распределить силы, выработать правильную технику бега.

Правильная техника бега на длинные дистанции подразумевает рациональные движения, которые позволяют демонстрировать максимальную эффективность и высокие результаты бега. Основным в таком беге является правильная работа ног.

Стопа должна ставиться на переднюю часть свода с дальнейшим плавным перекатыванием на всю стопу. Такая техника позволяет сохранить поступательное движение вперед, сократить длительность тормозного действия отталкивания. Такая постановка стопы требует определенных навыков и возможна лишь при высокой работе рук и небольшом наклоне туловища по направлению движения. Кроме того, высокая работа рук увеличивает частоту движений и, соответственно, позволяет максимально повысить скорость бега. Техника дыхания при беге на длинные дистанции значительно отличается от подобных техник при беге трусцой. Для стайеров предпочтительно частое дыхание, которое эффективнее покрывает дефицит кислорода в

организме. Кроме того, должно преобладать брюшное дыхание, которое способствует улучшенному кровообращению. Идеальный вариант, когда ритм дыхания полностью согласован с частотой шагов и работой рук

Кроме того, в подготовке стайера активно используются силовые упражнения, которые позволяют развивать все группы мышц, участвующие в преодолении дистанции. Немаловажной является и тактическая подготовка: умение правильно рассчитать свое движение по трассе, сэкономить силы, вовремя начать финишный спурт – все это часто становится решающим в соревнованиях по бегу на длинные дистанции.



Задания:

1. Отработка финишного набегания на различных по длине отрезках
2. Отработка специальных беговых упражнений
3. Отработка специальных дыхательных упражнений

Вывод: в результате проделанной работы студенты отработали навык бега на длинные дистанции

Совершенствование бега по пересеченной местности

Цель: отработка приемов бега по пересеченной местности

Оборудование: искусственно созданные препятствия (обручи, тумбы и т.д.)

Ход работы:

Отличительной особенностью этого вида бега является значительная продолжительность и высокая интенсивность мышечной работы. Техника кроссового бега в своей основе такая же, как и бега на средние дистанции. Но кроссмену приходится, кроме того, учитывать особенности местности и умело приспосабливаться к ним. Все это вызывает в технике бега ряд изменений. При подъеме в гору, например, учащаются движения, увеличивается наклон туловища вперед, короче делается шаг, активнее работают руки. При беге под небольшой уклон увеличивается длина шагов, нога ставится на всю стопу или на пятку с последующим перекатом на носок, уменьшается наклон туловища вперед. При крутых склонах туловище отклоняется немного назад, а длина шагов уменьшается.

Во время подъема наибольшую нагрузку получают стопы и лодыжки, поэтому не стремитесь злоупотреблять бегом в гору, если кросс для вас – своеобразный оздоровительный, а не спортивный бег.

Во время спуска в работу включаются мышцы голени и колена. Старайтесь дозировать подобную нагрузку, особенно, если у вас слабый коленный сустав. Это же относится к полным людям, которые при спуске могут получить травму колена из-за нагрузки, вызванной бегом с горы и массой всего тела.

Величина нагрузки во время бега на позвоночник зависит от правильности постановки стопы и от работы коленей. Нога должна сильно сгибаться в коленном суставе, при этом голень должна быть расслаблена и слегка отставать. В противном случае коленный сустав будет получать бесполезную, но довольно сильную нагрузку.

Дыхание во время бега старайтесь держать ровным. Вдыхать лучше через нос, а выдыхать – через рот. Если во время бега вы испытывает неприятные ощущения, попробуйте дышать ртом, если же не поможет, сделайте паузу, просто пройдитесь по дистанции, пока пульс не вернется в норму.

Задание:

1. Выполнить силовые упражнения для ног
2. Выполнить упражнения для дыхания
3. Выполнить упражнения бега по пересеченной местности

Вывод: в результате работы студенты отработали навык бега по пересеченной местности

Развитие скоростно-силовых способностей

Совершенствование скоростно-силовых способностей

Совершенствование развития силовых способностей

Развитие силовых способностей

Цель: совершенствование скоростно – силовых способностей

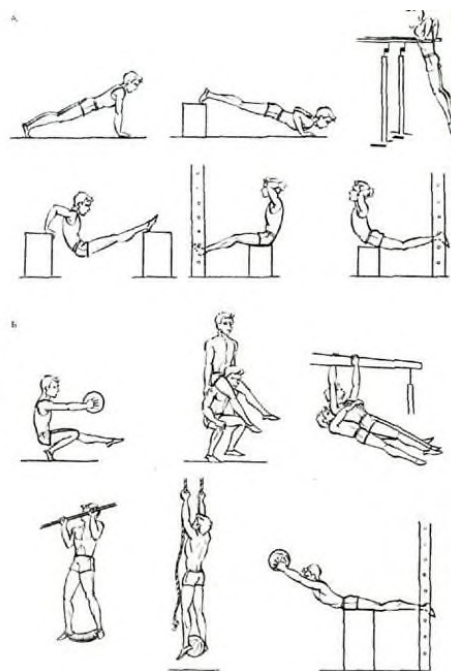
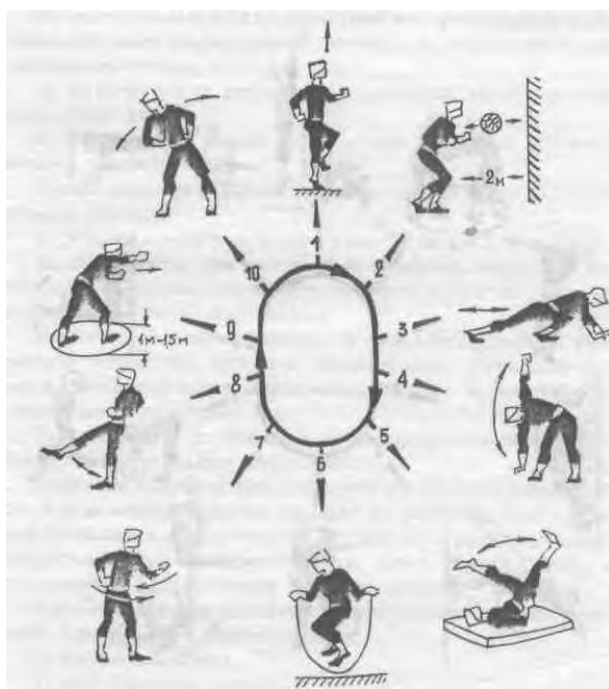
Силовые способности - это комплекс различных проявление человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «сила»

Средствами развития силы являются физические упражнения с повышенным отягощением (сопротивлением), которые направленно стимулируют увеличение степени напряжения мышц. Такие средства называются силовыми. Они условно подразделяются на основные и дополнительные

Под быстротой понимается способность человека выполнять движения или двигательные действия в минимальный отрезок времени. При оценке проявлений быстроты различают: Средствами развития быстроты являются упражнения, выполняемые с предельной или околопредельной скоростью (то есть скоростные упражнения). Их можно разделить на три основные группы:

1) Упражнения, направленно воздействующие на отдельные компоненты скоростных способностей:-

- а) быстроту реакции;
- б) скорость выполнения отдельных движений;
- в) улучшение частоты движений;
- г) улучшение стартовой скорости;
- д) скоростную выносливость;
- е) быстроту выполнения последовательных двигательных действий в целом (например, бега, плавания, ведения мяча).



Задания:

1. Упражнения с весом внешних предметов: штанги с набором дисков разного веса, разборные гантели, гири, набивные мячи, вес партнера.
2. Упражнения, отягощенные весом собственного тела
3. Упражнения со скакалкой
4. Упражнения на развитие скоростных способностей

Развитие выносливости

Совершенствование развития выносливости

Цель: отработка навыка развития выносливости при занятии легкой атлетикой

Ход занятия:

Под силовой выносливостью понимают способность преодолевать заданное силовое напряжение в течение определённого времени. В зависимости от режима работы мышц можно выделить статическую и динамическую силовую выносливость. Статическая силовая выносливость, следует из названия, характеризуется предельным временем сохранения определённых мышечных усилий (определённая рабочая поза.) Динамическая силовая выносливость обычно определяется числом повторений какого-либо упражнения. С возрастом силовая выносливость к статическим и динамическим силовым усилиям возрастает.

Под скоростной выносливостью понимают способность к поддержанию предельной и околопредельной интенсивности движений в течение длительного времени без снижения эффективности профессиональных действий. Эти действия специфичны для многих профессий, в том числе и для спорта. Поэтому методика совершенствования скоростной выносливости будет иметь сходные черты и при профессиональной, и спортивной подготовке.

Под быстротой понимают комплекс функциональных свойств человека, непосредственно и по преимуществу определяющих скоростные характеристики движений, а также время двигательной реакции.

Задания на выносливость:

1. Упражнения с внешним сопротивлением.
2. Упражнения, отягощенные весом собственного тела.
3. Беговые упражнения

Вывод: в результате работы студенты развивают выносливость при разных нагрузках.

Прыжок в высоту способом «ножницы»

Цель: отработать навык прыжка в высоту способом «ножницы», подготовиться к сдаче норматива

Оборудование: перекладина

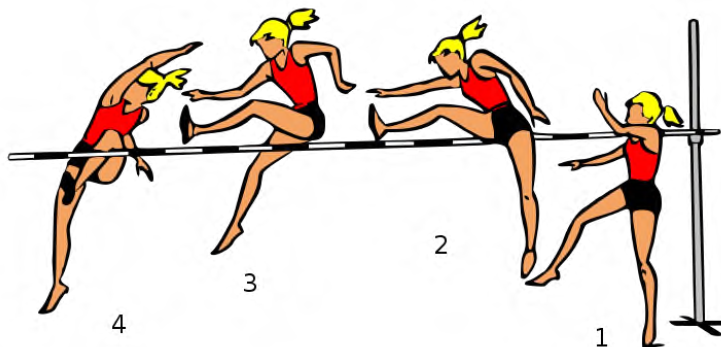
Ход работы:

Прыжок состоит из:

- разбега;
- отталкивания;
- перехода через планку;
- приземления.

В этом способе прыгун выполняет разбег по дуге, отталкиваясь дальней от планки ногой, в положении боком к планке. Одновременный мах двумя руками способствует высокому вылету, правильной координации движений в прыжке. Маховая нога, преодолев планку, активным движением опускается вниз. Толчковая нога повторяет ее траекторию с разницей во времени в полшага.

В наивысшей точке полета прыгун резко поворачивает плечи и голову к планке, тем самым отдаляясь от нее. Первой приземляется маховая нога (в отличие от прыжка с прямого разбега). Потеря равновесия (падение) при приземлении говорит о недостаточной согласованности движений во время прыжка, хотя на максимальных высотах вполне допустима.



Задания:

1. Прыжок «в шаге» с приземлением «в шаге» на обе ноги.
2. Прыжок в длину с разбега «в шаге» с последующим приземлением на маховую н. и пролеганием.
3. Прыжок «в шаге» с 5-7 шагов с быстрым опусканием маховой н. вниз и выводом толчковой н. вперед, приземление на обе ноги, толчковая – впереди.
4. Прыжки в длину с разбега с 4-6 и 10-12 шагов со сменой положения ног в воздухе и подтягиванием маховой н. к толчковой.
5. Такие же прыжки с далеким выбрасыванием ног на приземление

Техника безопасности по лыжной подготовке

Цель: освоить правила техники безопасности.

Правила Техники безопасности на уроках лыжной подготовки

Лыжи должны быть подобраны по росту занимающегося и находиться в исправном состоянии. Неисправностями считаются: трещины, сколы, поломки носка или пятки лыж, деформация скользящей поверхности.

Крепления должны быть отрегулированы так, чтобы можно было без посторонней помощи прикреплять к лыжам ботинки или валенки. Следует использовать жесткие крепления (они более надежны) или резиновые, стандартного образца, но не самодельные.

Палки, подобранные по росту, должны иметь наконечник, кольцо и регулируемой длины ремень для кисти руки.

Лыжные ботинки должны быть подобраны по размеру: тесная или очень свободная обувь может привести к потертостям или травме голеностопного сустава.



Задания:

1. Ответить на вопросы по технике безопасности

Вывод: в результате проделанной работы студенты изучили правила техники безопасности

Одношажный и двухшажный ход.

Совершенствование техники попеременного бесшажного, одношажного, двухшажного хода

Цель: отработать технику лыжного хода.

Оборудование: лыжи

Ход работы:

Попеременный двухшажный ход

Один из основных способов передвижения на лыжах, применяется на подъемах малой и средней крутизны, а также на равнине при плохих условиях скольжения. Цикл хода состоит из двух скользящих шагов, при которых лыжник дважды поочередно отталкивается руками. Длина цикла этого хода – 4-7 м, продолжительность – 0,8-1,5 с, средняя скорость – 4-7,5 м/с, темп – 50-70 циклов в 1 мин. В каждом шаге различают периоды скольжения и стояния

Одновременный бесшажный ход. Передвижение этим ходом осуществляется только за счет одновременного отталкивания руками. Применяется ход на пологих спусках, а также на равнине при хороших условиях скольжения. Цикл хода состоит из свободного скольжения на двух лыжах и одновременного отталкивания руками. Длина цикла—5—9 м, продолжительность—0,8—1,2 с. средняя скорость в цикле—4—7 м/с. темп—50—75 циклов в 1 мин

В цикле хода выделяют две фазы: свободное скольжение на лыжах и скольжение на лыжах с одновременным отталкиванием.

В настоящее время применяется вариант одновременного бесшажного хода, в котором имеет место движение ног вперед-назад относительно друг друга. В фазе свободного скольжения с выносом рук вперед одна из ног отводится несколько назад, масса тела переносится на другую ногу. а при отталкивании руками свободная нога движется вперед к опорной ноге. Вместе с тем лыжник делает подседание с перераспределением массы тела на обе согнутые ноги. При этом стопу опорной ноги он выдвигает несколько вперед.

Задания:

1. Отработать имитацию одновременного бесшажного хода



2. Иммитация классического попеременного двухшажного хода



3. Отработать приёмы лыжных ходов в спортивной обстановке
Вывод: в результате проделанной работы студенты отработали навык лыжных ходов

Совершенствование техники спусков

Совершенствование техники подъемов

Преодоление подъемов и препятствий

Совершенствование техники поворотов

Цель: отработать технику спусков, подъемов, поворотов лыжных гонках

Оборудование: лыжи

Ход урока:

Техника подъема

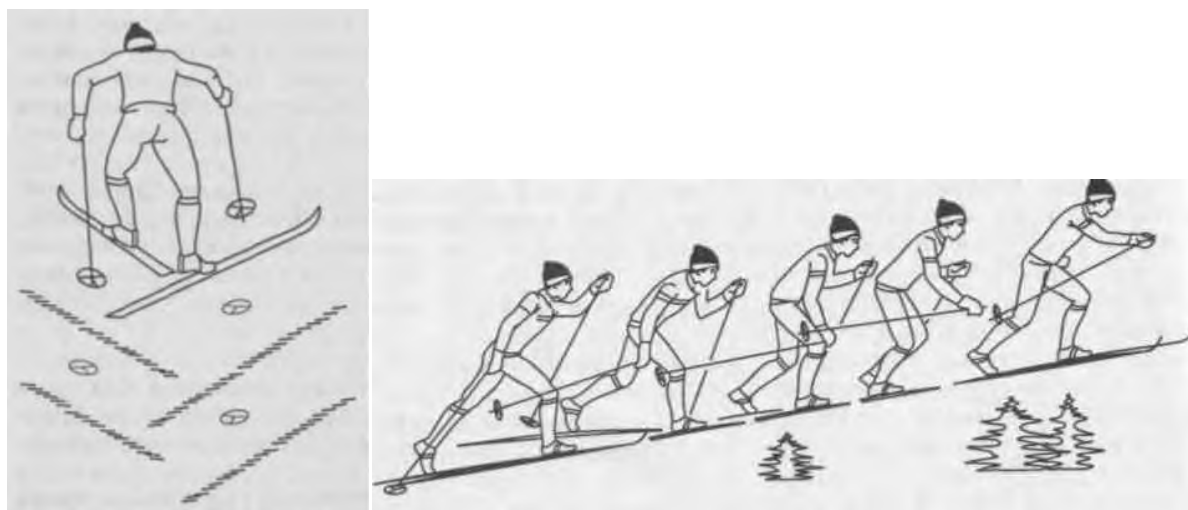
Ступаящим, шагом поднимаются на ровных и пологих склонах. При этом туловище

следует наклонять несколько больше вперед, а руками более сильно опираться на палки.

При

«отдаче» лыжи нужно ставить с прихлопом. «Полуелочкой» поднимаются на более крутых склонах, двигаясь по ним наискосок: лыжа, находящаяся выше по склону, ставится в направлении движения, а другая — несколько развернутой в сторону. Подъем елочкой применяется на склонах средней крутизны: носки лыж широко разводятся в стороны, и лыжи твердо ставятся на внутренние ребра с поочередной опорой на палки, штырьки которых втыкаются в снег позади лыж. Чтобы носки лыж при перестановке не зарывались в снег, следует одновременно приподнимать носок ботинка и нажимать на пятку. На крутых и обрывистых склонах лучше всего подниматься лесенкой: стоя боком к склону, последовательно переставлять

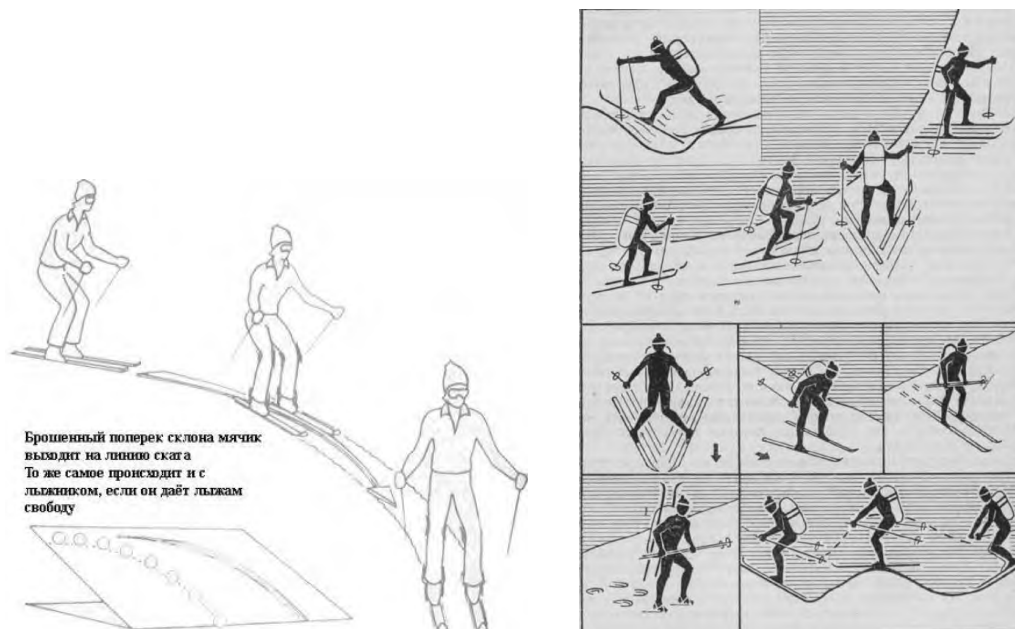
вверх лыжи и палки. На склонах с твердым снежным покровом лыжу нужно ставить с прихлопыванием на ребро. На широких склонах, когда подъем прямой лесенкой из-за осыпания снега невозможен, подниматься надо лесенкой наискосок — одновременно с подъемом продвигаться несколько вперед. На длинных нелавиноопасных склонах средней крутизны целесообразно подниматься зигзагом, двигаясь скользящим шагом, полувелочкой или лесенкой наискосок. Чтобы не «подрезать» снега на склоне, отрезки пути от водоворота до поворота нужно прокладывать не более 30 м, — длиной подприкрытием отдельных деревьев, кустов, камней, обледенелых участков. Крутизна пути выбирается такой, чтобы лыжи не скатывались назад и не пришлось «идти на руках», с силой опираясь на палки, что утомительно.



Техника спуска

На ровных и пологих склонах с глубоким снегом спускаются обычно в высокой стойке: ноги слегка согнуты в коленях, лыжи поставлены почти вплотную одна к другой, туловище немного наклонено вперед, полусогнутые в локтях руки опущены, палки держатся кольцами назад; во избежание травм старайтесь никогда не выносить их вперед. В средней стойке спускаются на более крутых склонах: лыжи на ширине 15—20 см, туловище наклонено вперед, ноги согнуты в коленях так, чтобы были видны носки ботинок. Спуск по склону с неоднородным снежным покровом, рыхлом, что обычно приводит к потере равновесия и падению вперед. Для сохранения устойчивости нужно сделать разножку — одну ногу с лыжей выдвинуть вперед. С увеличением тормозящего момента для погашения рывка тела вперед ногу необходимо выдвинуть еще дальше и больше согнуть в колене. В низкой стойке спускаются на более крутых склонах типа уступа: необходимо сильно согнуть ноги в коленях, присесть, туловище наклонить и вынести вперед руки. Спуск по прямой осуществляют на пологих и хорошо просматриваемых склонах, не допуская сильного разгона. С увеличением скорости надо воспользоваться различными приемами торможения, вплоть до падения, памятуя, что лучше это сделать умышленно, чем потеряв над собой контроль. На крутых склонах (без признаков лавинной опасности!), когда торможение не обеспечивает желаемой скорости, спускаться следует зигзагом, разворачиваясь в нужном направлении на ходу или после остановки. Каждый участник обычно спускается по своему пути. При спуске по одной лыже, например в условиях ограниченной видимости, «гасить» скорость можно путем выката одной или обеими лыжами на свежий снег, а также торможением с помощью палок. Боковым соскальзыванием обычно спускаются с крутых, недлинных склонов, без обрывистых участков. Для этого необходимо поставить лыжи параллельно склону и, нажимая на внешние ребра, уменьшать сцепление лыж со снегом до момента начала скольжения. В случае увеличения скорости следует усилить упор на внутренние ребра лыж. Прием этот может выполняться как при спуске наискосок к склону, так и без продвижения вперед — прямо вниз. Спуск лесенкой применяется на более крутых склонах, исключая спуски зигзагом и

соскальзыванием. На склоне с рыхлым снегом лыжи необходимо ставить след в след, уплотняя ступеньки и не допуская сползания снега. На склоне с настовым или обледенелым покрытием лыжи ставятся на кант с прихлопыванием. Во всех случаях опора на лыжные палки обязательна. Наиболее распространенная ошибка при спусках — сгибание корпуса до положения «угла» и попытка тормозить палками. Такое положение корпуса не обеспечивает устойчивости, особенно при спусках с рюкзаком, а выставленные вперед палки нередко приводят к серьезным травмам.



Техника поворота

Поворот выполняется следующим образом (рис. 1). Набрав скорость в основной стойке, лыжник слегка приседает и переносит вес тела на внутреннюю (по отношению к повороту) лыжу, одновременно выполняет предварительное закручивание (замах) туловища, выводя вперед внутреннее плечо. Наружную лыжу, освобожденную от массы тела, низким скользящим движением (или даже по воздуху) отводит пяткой в сторону и ставит в кратковременное положение упора. Затем, слегка выпрямляясь, быстрым упругим движением, оттолкнувшись лишь ребром внутренней лыжи, переносит массу тела на наружную лыжу, одновременно выводя таз вперед - внутрь поворота. Скользя по дуге поворота, лыжник принимает характерное положение: внутреннее бедро и таз несколько перемещаются к центру поворота, а внутреннее плечо разворачивается наружу. Для того чтобы закончить поворот, необходимо равномерно распределить массу тела на обе лыжи при движении прямо вниз по склону и принять основную стойку. Если поворот заканчивается в направлении спуска наискось, то лыжи полностью не раскантовываются. Характерным для этого поворота является выполнение движений (сгибание - разгибание - сгибание) ногами для облегчения давления лыжи на снег, что способствует входу в поворот. Кроме этого, очень важно все движения выполнить быстро и слитно, особенно перенос массы тела и приведение внутренней лыжи к наружной; продолжительность упора очень мала.



Рис. 39. Старый поворот — «телемарк»



Задания:

1. Выполнить упражнения по подъему в гору
2. Выполнить упражнения по спуску с горы
3. Выполнить технику поворотов

Вывод: в результате проделанной работы студенты освоили навык спуска и подъема в гору, проезда поворотов.

Первая помощь при травмах и обморожениях

Цель: отработать навык оказания первой медицинской помощи при травмах и обморожениях в условиях занятий на улице в зимнее время

Оборудование: аптечка первой медицинской помощи

Ход урока:

Если падение уже произошло, самое главное – взять себя в руки и не поддаваться панике. Психологическое состояние при травме крайне важно – от этого напрямую зависят четкость и стабильность дальнейших действий.

Наиболее часто приходится сталкиваться с такими видами травм, как растяжения, ушибы, разрывы связок и сухожилий, повреждение мышц.

Признаками **растяжения связок** является сильная боль в области сустава. Однако если болевых ощущений нет, не следует совершать резких движений – это может еще больше

повредить связки. При растяжении спустя несколько минут возникает припухлость, отек конечности и нарастание боли. В первые минуты после травмы следует приложить к болезненному участку холод (на голое тело), если есть под рукой, то для уменьшения отека поможет эластичный бинт. До врачебного осмотра поврежденная конечность должна быть максимально обездвижена.

К более опасным травмам относится **вывих**, который может сопровождаться онемением конечности. При вывихе поверхности суставов не соприкасаются, пострадавший испытывает при этом сильную боль в суставе. Что можно сделать в первые минуты: приложить холод, проверить наличие пульса на поврежденном участке, полностью иммобилизовав конечность. Можно дать обезболивающий препарат.

Запомните – вывих вправляют только под анестезией, ни в коем случае нельзя делать это самостоятельно – скорее всего, положение только ухудшится.

Самыми же болезненными являются **переломы** – при любом подозрении на перелом костей следует немедленно вызывать медицинскую бригаду. До ее приезда обязательно проверьте чувствительность ниже места предполагаемого перелома – при ее отсутствии можно сделать вывод о серьезности травмы.

Если пострадавший находится без сознания - прежде всего, проверьте наличие дыхания - проще всего это сделать с помощью небольшого зеркала. Если при поднесении к носу пострадавшего оно не запотеет, немедленно начните делать искусственную вентиляцию лёгких. Также убедитесь, что у пострадавшего не запал язык – он закрывает дыхательные пути, препятствуя нормальному дыханию. Обязательно проверьте наличие пульса – если он не прощупывается, приступите к выполнению непрямого массажа сердца.

В случае перелома ни в коем случае не следует передвигаться самостоятельно до прибытия помощи. Пострадавшую конечность требуется полностью обездвижить – лучше всего путем наложения шины – и зафиксировать в том положении, в котором она находится после травмы. Если есть возможность, хорошо принять обезболивающее.

Если лыжник сильно ударился головой и есть подозрение, что он получил черепно - мозговую травму, его следует положить на бок или на спину, и как можно скорее доставить в медицинское учреждение.



Задания:

1. Отработать оказание первой помощи при растяжении
2. Отработать технику оказания первой помощи при переломе

Правила соревнований на лыжах

Цель: изучить основные правила соревнования на лыжах

Ход урока:

1. Соревнования по лыжным гонкам проводятся в соответствии с правилами Международной федерации лыжного спорта (FIS), Правилами проведения соревнований по лыжным гонкам (ФЛГР), настоящими правилами. В настоящей редакции правил сохранена нумерация правил FIS.

1.2 (201.4). Дисциплины FIS

Дисциплиной называется вид спорта, который может включать в себя одну или несколько разновидностей соревнований. Например, лыжные гонки — это дисциплина FIS, а спринт — разновидность соревнования в рамках этой дисциплины.

1.3 (201.6). Типы соревнований

1.3.1 (201.6.1). Лыжные гонки, соревнования на лыжероллерах и массовые лыжные гонки по классификации FIS относятся к «Северным» дисциплинам.

1.4 (200). Общие правила для соревнований FIS

1.4.1 (200.1). Соревнования FIS, организуемые на территории Российской Федерации, проводятся с согласия ФЛГР (202.4) по правилам и инструкциям FIS.

1.4.2 (200.3). Участие в соревнованиях FIS.

Соревнования, включенные в календарь FIS, открыты только для прошедших лицензирование спортсменов, имеющих FIS код [11](#), включенных в список участников от ФЛГР и своевременно оплативших FIS код в соответствии с требованиями FIS (см. также п. 203 Лицензия FIS и п. 204 Статус спортсменов).

1.4.3 (200.4). Дополнительные инструкции

Совет FIS может разрешить национальным лыжным федерациям (НЛФ), адаптировать Правила для проведения внутренних и международных соревнований с разным уровнем квалификации участников, но только если при этом не нарушаются принципы, описанные в Правилах FIS.

1.4.4 (200.5). Все соревнования, включенные в календарь FIS/ФЛГР, должны контролироваться Техническим делегатом FIS/ФЛГР.

1.4.5 (200.6). Каждая санкция, примененная к спортсмену, тренеру или официальному лицу, признается и применяется как FIS, так и ФЛГР.

1.5. Классификация соревнований Российской Федерации

1.5.1. Классификация соревнований Российской Федерации по масштабу и спортивной значимости:

1-я категория

Чемпионаты, кубки, первенства, всероссийские соревнования, Спартакиады, проводимые на уровне Российской Федерации, федеральных округов, субъектов РФ; чемпионаты, кубки и первенства обществ и ведомств, а также международные соревнования FIS, проводимые на территории Российской Федерации.

2-я категория

Соревнования районных, городских и других административных делений, расположенных на территории Российской Федерации, массовые соревнования по лыжным гонкам.

3-я категория

Соревнования в спортивных школах, спортивных клубах и коллективах физической культуры.

1.5.2. Классификация соревнований по целям и задачам: чемпионаты, первенства, кубковые, отборочные, показательные, массовые.

1.5.3. Классификация соревнований по характеру определения первенства: личные, лично-командные, командные.

Задание:

1. Дать характеристику основных правил соревнований по лыжам
2. Провести лыжные соревнования в соответствии с правилами

Вывод: в результате работы студенты освоили навык проведения соревнований по лыжам в соответствии с правилами

Прохождение дистанции до 5 км (девушки) до 8 км (юноши)

Цель: отработать навык прохождения дистанции на лыжах

Ход урока:

Распределение сил по дистанции — этим тактическим умением лыжник овладевает на всем протяжении обучения. Темп в учебных забегах и гонках учащиеся выбирают с учетом своей физической подготовленности. Важно научить занимающихся выбирать оптимальную скорость передвижения, хорошо отрабатывать это умение на отрезках лыжных трасс со средней соревновательной скоростью. Выполняя тактический замысел в контрольной или соревновательной гонке, лыжник поддерживает выбранный темп на всей дистанции с учетом различных участков трассы, максимум. Если же приходится обгонять лыжника, то сделать это нужно тактически грамотно. Лучше обогнать его до спуска, на ровном участке лыжни, но можно и на подъеме, сохранив запас сил, чтобы сразу же оторваться от него. Если же все-таки он «зацепился», не следует чрезмерно напрягаться, чтобы убежать от него, помня о необходимости сохранить максимум сил.

И вот уж когда не надо жалеть своих сил, так это при финишировании. Начало финишного ускорения нужно выбрать тоже умело. Важно так закончить гонку, чтобы и сил не осталось, и скорость не упала. Продолжительность финишного ускорения зависит от индивидуальных особенностей лыжника. Нужно знать себя и чувствовать силы. Это приобретается опытом, постоянной работой над собой на лыжных трассах. Особенно опасно увлекаться борьбой, когда есть параллельные лыжни. В этом случае незаметно для себя можно израсходовать все силы.

Задание:

1. Пройти дистанцию 5 км девушки, 8 км юноши

Вывод: в результате выполненного задания

Развитие общей выносливости при занятиях лыжами

Цель: отработать навык развития выносливости на лыжных гонках

Ход работы:

Общая выносливость - способность длительного выполнения работы умеренной интенсивности с оптимальной функциональной активностью основных жизнеобеспечивающих органов и структур организма с использованием всего мышечного аппарата.

Существуют три основных направления в системе воспитания выносливости:

- 1) раннее использование средств и методов преимущественного развития общей выносливости с последующим переходом на средства развития специальной выносливости;
- 2) применение во всё возрастающих объёмах повторных относительно непродолжительных нагрузок повышающейся интенсивности;
- 3) комплексное, поэтапное развитие качеств путём применения в начале преимущественно скоростных и кратковременных скоростно-силовых упражнений, а затем упражнений, развивающих общую и специальную выносливость

Задания:

1. Пробежать кросс
2. Отработать силовые упражнения.

Совершенствование ведения и передач мяча в движении

Цель: отработать навык ведения и передачи мяча в движении

Ход работы:

Обучение передач мяча следует начинать с ловли. Начиная упражняться в ловле баскетбольного мяча, нужно изучить основную стойку баскетболиста и держание мяча. Затем изучается ловля на месте двумя руками мяча, летящего на уровне груди, затем совершенствуют

технику ловли в различных упражнениях жонглирования мячом, обращая внимание на положение кистей рук при ловле. Постепенно усложняют упражнения в ловле мяча: летящего высоко, низко, сбоку, навстречу (с одновременным выходом к мячу), в прыжке, при передаче мяча в сторону от принимающего и так далее. Важным моментом является умение баскетболиста не только поймать, но и начать выполнение следующего технического приема, например, ловли и последующей передачи. Передача мяча – основа взаимодействия игроков во время матча. Техника передач должна быть настолько хорошо отработана, чтобы их можно было выполнять автоматически. Нужно последовательно усложнять способы ловли мяча и направление передач, отрабатывать эти элементы не только в парах, но и в тройках, четверках, кругах.



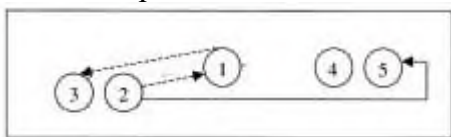
Перехват мяча при его передаче



Положение игрока
при введении мяча

Задания:

1. Ловля и передача мяча в движении во встречных колоннах



- 2.
3. Ловля и передача мяча в парах, движущихся от одного кольца к другому:
4. Передачи мяча при движении одного из игроков спиной вперед.
5. Передачи мяча по треугольнику. Игрок, передав мяч, перебегает в конец той колонны, в которую передан мяч.
6. Передачи мяча по четырехугольнику. Игроки становятся в колонны в четырех углах. После передачи перебегают в конец колонны, куда передан мяч. При усвоении упражнения и для повышения интереса можно ввести в игру второй мяч.
7. Передачи по кругу, передвигаясь в низком приседе. Игроки в низком приседе на линии круга, лицом друг к другу, один из них с мячом. Передвижение по кругу в низком приседе с передачей двумя руками от груди. Можно использовать передачу с отскоком от пола, а также двумя мячами.
8. Передачи мяча в тройках на бегу через среднего игрока. Расстояние между игроками 4–5 метров. Вторая тройка начинает выполнять упражнение, как только первая достигнет середины площадки.

Вывод: в результате выполненных заданий студенты отработали навык передачи мяча в движении

Совершенствование бросков мяча

Совершенствование бросков мяча со средней и дальней дистанции

Совершенствовать разновидности бросков

Цель: отработать навык бросков мяча в баскетболе

Ход работы:

Виды бросков в баскетболе.

Все броски в баскетболе можно классифицировать по следующим категориям:
Задействование рук при броске а) Бросок двумя руками

1)сверху 2)от груди 3)снизу 4)сверху вниз 5)добивание б) Бросок одной рукой 1) сверху 2) от груди 3)снизу 4)сверху вниз 5)добивание
 Взаимодействие со щитом а) Возможность отскока 1)бросок с вращением без отскока от щита 2)бросок с отскоком от щита б)Направление к щиту 1)прямолинейный по отношению к щиту бросок 2)бросок под углом к щиту 3) параллельный бросок. Позиция и передвижение игрока а) характер движения игрока 1)бросок с места 2)бросок в движении 3)бросок в прыжке б)расстояние до кольца 1) дальний бросок - трех очковый 2) средний бросок 3) близкий бросок (из под щита, сверху)

Броски в баскетболе с отскоком от щита выполняются преимущественно с близкой дистанции. Обучение броскам целесообразно начинать с позиции под углом 45 градусов из под кольца с правой стороны правшам и с обратной левшам как наиболее простой из возможных. Бросок необходимо выполнять с отскоком от щита. Для правшей целью является правый верхний угол прямоугольника, изображенного на щите (точка 1). Траектория броска с минимальной дугой, практически прямолинейная. Забросить мяч в корзину возможно и при попадании в другую точку, изменяя силу броска, придавая вращение, но целью должен быть именно правый верхний угол. Также не забываем тренировать технику броска с противоположной позиции. Следующим этапом в освоении бросковой техники с места является прямолинейный по отношению к щиту бросок. Для занятия правильной позиции необходимо подойти на пару шагов прямо от штрафной линии в направлении кольца. Не стоит заходить слишком близко под кольцо, так как в этом случае траектория полета мяча будет иметь очень большую дугу, что увеличивает сложность попадания в цель. Целью в данном случае является середина верхней стороны прямоугольника, изображенного на щите (точка 2). Если мяч при отскоке бьется в переднюю дугу кольца и при этом не попадает, следует уменьшить силу броска. После освоения бросков с места необходимо переходить к броскам в движении. Бросок начинается сразу же после второго свободного шага одновременно с выносом ноги на третий шаг. Момент броска оптимально выбирать, когда тело находится в наивысшей точке и вот вот должно опускаться. Ориентировочным началом свободных шагов при движении под углом к кольцу является второй маркер трапецевидной зоны, при прямолинейном движении - штрафная линия. Первый свободный шаг следует выполнять с той ноги, какой рукой будет выполняться бросок.



Техника броска в баскетболе без отскока от щита
 Основной ошибкой в броске является отсутствие необходимой величины дуги в траектории полета мяча и неправильная работа кисти баскетболиста. При выполнении броска рука должна полностью выпрямляться, а кисть должна срабатывать так, чтобы мячу придавалось вращение против часовой стрелки. При бросках со средней дистанции высота мяча, находящегося в наивысшей точке над уровнем кольца, должна быть в пределах 1,5-2 метров. Эта величина может варьироваться в зависимости от положения игрока, роста и других факторов. Выполнение баскетбольного броска условно можно разделить на три фазы: -подготовительная

-основная

-завершающая

В подготовительной фазе игрок визуально определяет цель, обеспечивает возможность беспрепятственного броска путем выполнения отклонив назад, в сторону, совершения прыжков. Основную фазу определяет непосредственная работа руки, придание мячу, нужной скорости, траектории и вращения. Стартом завершающей фазы является начало свободного полета мяча.



Бросок в прыжке с отклонением туловища назад



Бросок двумя руками сверху вниз

Задания:

1. Отработать броски из статического положения,
2. Отработать броски из динамических положений.
3. Отработать свободные броски - штрафные.

Вывод: в результате выполненных операций студенты овладели техникой броска в баскетболе.

Добивание мяча

Совершенствование добивания мяча

Совершенствовать добивание мяча и разновидности броска в прыжке в сочетании с развитием скоростно-силовых качеств и быстроты

Цель работы: отработать навык добивания мяча

Ход работы:

Добивание мяча — это бросок в кольцо, а не тычок наудачу. Этот способ надо так же тренировать, как и другие, над которыми работает игрок.

1. При добивании держите пальцы расставленными и расслабленными, а кисть руки зафиксируйте.

2. На мгновение задержите мячик на кончиках своих пальцев и потом направьте выталкиванием в корзину.

3. Учитесь добивать мяч как одной, так и обеими руками, но всегда помните, что добивание одной рукой позволит вам достигнуть наибольшей высоты.

4. Мяч следует добивать мягко. Это будет содействовать лучшему попаданию, если мячик задержится на кольце.

5. Учитесь досконально сочетать собственные действия в пространстве и времени. Во время групповых тренировок иногда умышленно совершайте промахи при бросках по корзине, чтобы потом добить мяч в кольцо.

6. Будьте активны при добивании мяча, тогда в большинстве случаев вам удастся совершить несколько попыток.

Задания:

1. Отработать приемы добивания мяча

Вывод: в результате выполненной работы студенты отработали навык добивания мяча

Накрывание и отбивание мяча

Цель: отработать навык накрывания и отбивания мяча

Ход урока:

Защитник, имеющий некоторое преимущество перед нападающим в росте и в высоте прыжка, должен попытаться помешать вылету мяча из рук при броске. В момент противодействия броску рука защитника должна оказаться непосредственно у мяча. Тогда согнутую кисть накладывают на мяч сбоку сверху, и бросок выполнить не удастся. Накрывание мяча при броске может осуществляться сзади, спереди и сбоку от нападающего.

Для эффективного выполнения приема защитнику требуется выбор правильной позиции, состояние стартовой готовности его ног и рук: своевременное выпрыгивание и владение достаточно высоким прыжком в сочетании с рациональным движением рук.

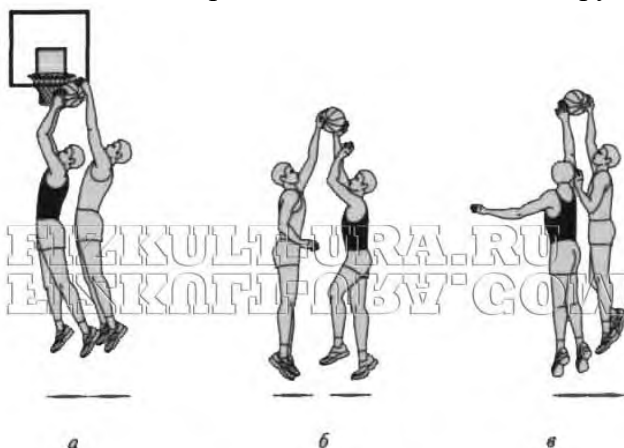


Рис. 34. Накрывание мяча при броске:

а — сзади; б — спереди; в — сбоку

Реагировать на начало броска следует по резкому выпрямлению ног соперника в коленных суставах. Своевременно выполненный высокий прыжок позволяет защитнику опередить нападающего. Вытянув максимально вверх руку, он накладывает согнутую вперед кисть на мяч в момент его выпуска нападающим и тем самым накрывает бросок. Необходимо избегать замаха руки и ее опускания вперед.

Задание:

1. Выполнить упражнения по накрыванию мяча в баскетболе

Вывод: в результате выполненных работ студенты отработали навык накрывания мяча в баскетбол

Совершенствование приемов нападения и защиты

Тактическое взаимодействие в защите

Совершенствование группового тактического взаимодействия в нападении и защите в сочетании с развитием специальной выносливости

Совершенствование технико-тактических действий в нападении и защите в условиях игрового противоборства

Цель: отработать навык приемов нападения и защиты в баскетболе

Ход работы:

Современная техника нападения многообразна. Она проста и рациональна, но требует проявления необходимых физических кондиций особенно скоростно-силового характера, а также достаточного уровня развития специфических координационных способностей.

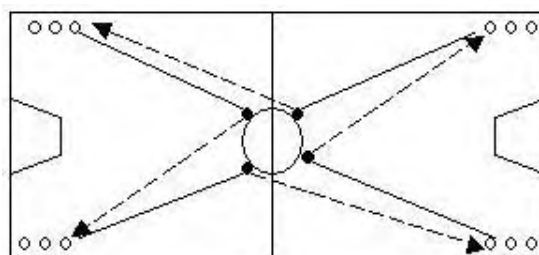
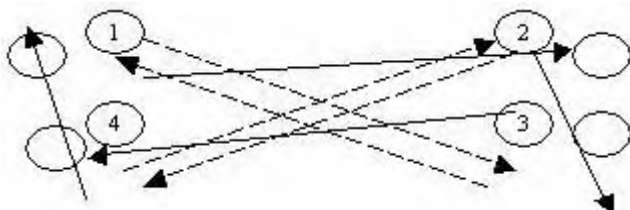
Отличительной особенностью баскетбола на нынешнем этапе его развития стало утвердившееся господство так называемой *техники одной руки* — даже девушки преимущественное большинство игровых приемов выполняют одной рукой. Для эффективного

овладения основами техники игры игровые приемы нападения и их сочетания следует изучать в строгой последовательности.

Стойка готовности (основная) и основные способы передвижений; остановка двумя шагами повороты на месте и в движении; держание мяча и стойка игрока, владеющего мячом; ловля и передачи мяча в статическом положении (на месте); остановка двумя - шагами с ловлей мяча, посланного партнером; ловля и передачи мяча в движении; дистанционные броски с места; бросок одной рукой сверху (от плеча, от головы) в движении; бросок одной рукой сверху (от плеча, от головы) после вышагивания; ведение мяча; остановка двумя шагами после ведения мяча; бросок одной рукой сверху (от плеча, от головы) после ведения мяча (проход-бросок); остановка прыжком (без мяча; с ловлей мяча, посланного партнером; после ведения мяча); бросок в прыжке; разновидности бросков одной рукой в движении и после ведения мяча; разновидности броска в прыжке, финты (обманные движения) без мяча и с мячом; игровые действия (сочетания приемов). Начинают овладение навыками игры с простейших приемов: *стойки и передвижений*. Правильное и надежное их усвоение создает прочный фундамент успешности дальнейшего процесса обучения. Базовым элементом техники нападения в баскетболе является *двухшажный такт работы ног*. Поэтому именно остановка двумя шагами должна составлять основу постепенного овладения многообразной техникой нападающих действий.



Остановка двумя шагами



Разновидностям передвижений в защите необходимо обучать одновременно с овладением стойками.

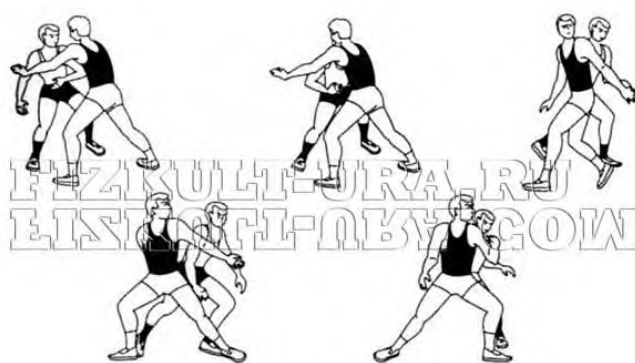
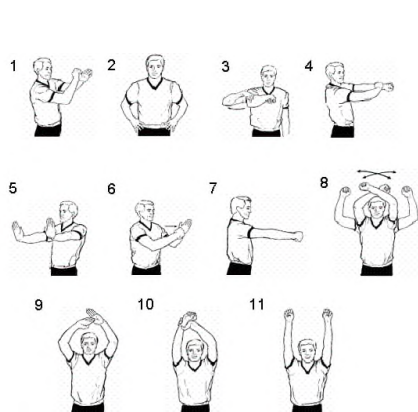
Методика обучения защитным действиям баскетболиста имеет специфические черты, обусловленные решением оборонительных задач. Так, для эффективной игры в защите важно уметь мгновенно стартовать из непрерывно изменяющихся и. п. и максимально ускориться на небольших отрезках дистанции (1 — 5 м). Не менее значима и мобильность защитника, т.е. его способность быстро принимать решения в ответ на изменяющуюся игровую обстановку.

Для начала перемещения или чередования способов передвижений служит множество сигналов: звуковые; визуальные — направление взгляда соперника, начало движения мяча, партнера или нападающего; подсказка тренера или товарища по команде и т. п. Соответственно подбираются адекватные средства и методы обучения.

Учитывая монотонность, характерную для выполнения упражнений из данного раздела техники, рекомендуется в процессе их изучения широко использовать игровой метод. Первостепенное внимание следует уделять овладению техникой передвижений приставными шагами, которые составляют основу действий защитника.



Классификация техники защиты



Передвижения защитника

Задание:

1. Выполнить взаимодействия двух защитников и форварда в нападении
2. Выполнить передвижения в защитной стойке по сигналу
3. Провести игры

Вывод: в результате выполненных работ студенты отработали навык приёмов нападения и защиты.

Штрафные броски в баскетболе

Цель: отработать навык штрафного броска

Ход работы:

Штрафной бросок в баскетболе выполняется с позиции, обозначенной как штрафная линия. Назначается в случае фола в момент выполнения броска, либо за умышленную грубость. При попадании мяча в корзину во время нарушения пробивается один мяч, в других случаях - два. Исключением является только нарушение во время броска с трехочковой позиции: здесь игроку дается три попытки забить мяч. Каждый из забитых мячей при выполнении штрафного броска приравнивается к одному очку. Также штрафной бросок может быть назначен судьей в других случаях при явных нарушениях команды. Техника выполнения штрафного броска в баскетболе существенно не отличается от выполнения других бросков. Ступни игрока не должны пересекать штрафную линию, в противном случае бросок не будет защищен. При выполнении штрафного броска взгляд баскетболиста направлен на ближнюю дугу кольца, ноги слегка согнуты. Основная фаза начинается с разгибания коленей и выпадом руки. Особое внимание следует уделять работе кисти. Она должна повторять движение, будто вы закладываете мяч в корзину.

Игрок, выполняющий штрафной бросок:

Должен занять позицию за линией штрафного броска и внутри полукруга.

Может использовать любой способ выполнения штрафного броска в корзину, но он должен бросать таким образом, чтобы мяч без касания пола вошел в корзину сверху или коснулся кольца.

Должен выпустить мяч в течение пяти (5) секунд с того момента, когда он передан Судьей в его распоряжение.

Не должен касаться линии штрафного броска или игровой площадки за линией штрафного броска, пока мяч не войдет в корзину или не коснется кольца.

Не должен имитировать штрафной бросок.

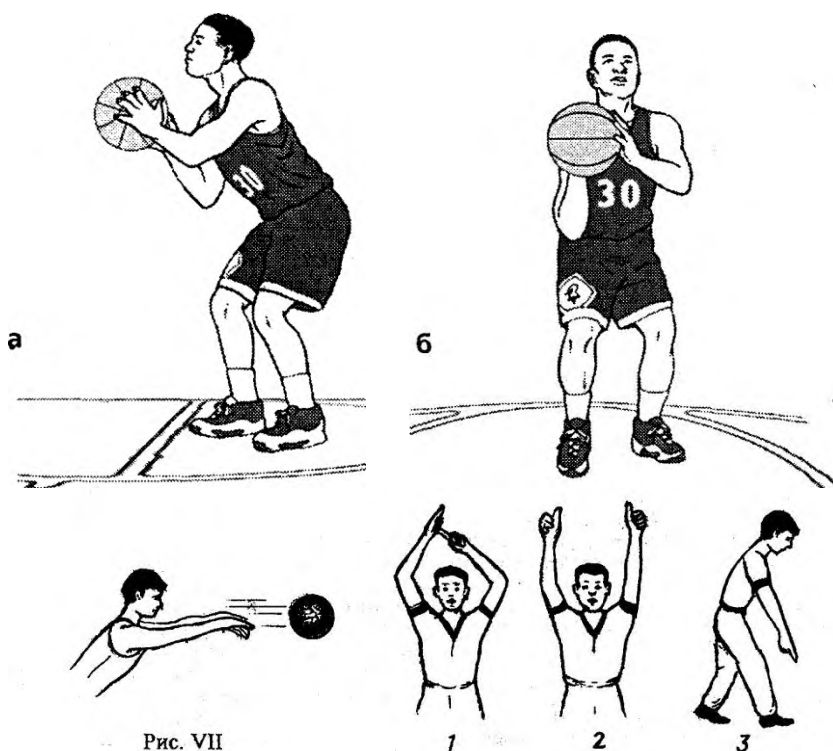


Рис. VII

Рис. VIII

Задание:

1. Выполнить штрафной бросок

Вывод: в результате работы студенты отработали навык штрафного броска

Техника безопасности на уроке волейбола. Правила игры

Цель: повторить правила техники безопасности. Ознакомить студентов с правилами игры

Ход работы:

Требования безопасности перед началом занятий

1. Надеть спортивную форму и обувь с нескользкой подошвой.
2. Тщательно проверить отсутствие посторонних предметов на площадке и вблизи.
3. Провести физическую разминку всех групп мышц
4. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ при игре в волейбол.
5. Коротко остричь ногти.

Требования безопасности во время занятий

1. Во время занятий вблизи игровых столов не должно быть посторонних лиц.
2. При выполнении прыжков, столкновениях и падениях игрок должен уметь применять приёмы само страховки.
4. Соблюдать игровую дисциплину, особенно во время обучающих тренировок.
5. Не вести игру влажными руками.
6. При температуре воздуха +10 град. одевать спортивный костюм.
7. Пользоваться защитными приспособлениями (наколенниками, налокотниками и др.)

Требования безопасности по окончании занятий

1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.
2. Снять спортивную форму и спортивную обувь.
3. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Для игры предоставляется прямоугольная площадка размером 18 x 9 метров. Она разделена сеткой, которая висит на высоте 2, 43 м для мужчин и 2, 24 м для женщин. Сферический мяч окружностью 65-67 см и весом 260-280 грамм главный инвентарь игры. На площадке может находиться 6 человек, но состав команды больше, до 14 человек. Цель игры - ударить по мячу, добить им до поверхности площадки противника или заставить ошибиться при его ударе по мячу. Какая из команд будет вводить мяч в игру решается жребием. Следующая подача переходит к той команде, которая выиграла очко. После каждого перехода права подачи от одной команды к другой игроки перемещаются по зонам по часовой стрелке.

Подача

Производится из зоны подачи, которая находится за задней линией игровой площадки. Игрок, который совершает подачу не может ни одной частью тела коснуться игровой площадки. Особенно это касается подач в прыжке. В полете мяч может задеть сетку, но он не должен коснуться антенн или их мысленного продолжения вверх. Если подающий игрок нарушил правила или перекинул мяч за пределы игровой площадки (аут), то очко засчитывается принимающей команде. Если же мяч коснулся поля противника, то очко засчитывается подающей команде. Подряд вторая подача осуществляется тем же игроком, перехода не происходит.

Прием

Принять подачу может любой игрок, но чаще всего удар приходится на игроков, стоящих на задней линии. Игроки принимающий команды могут перебрасывать мяч друг другу, но после трех касаний мяч должен быть на площадке противника. Так же принимать мяч можно любой частью тела, но задерживать его не допустимо.

Атака

Стандартный пример атаки выглядит так: мяч принимается игроком задней линии (касание 1), доводится до связующего игрока (касание 2), в свою очередь он передает мяч игроку атаки (касание 3). При атакующем ударе мяч должен лететь в пределах двух антенн и над сеткой. Игроки передней линии могут атаковать с любой точки. А игроки задней линии должны быть за специальной трехметровой линией. Наносить удар по мячу выше линии верхнего края сетки запрещено, только либеро. Есть разные виды атакующих ударов: прямые (по ходу) и боковые, удары с переводом вправо или влево и обманные удары (скидки).

Блокирование

Игровой прием, при котором защищающаяся команда препятствует переводу мяча на свою сторону, перекрывая его ход любой частью тела, обычно руками, перенесенными на сторону противника в пределах правил. То есть при блокировании руки не должны мешать противнику до его атаки или другого игрового действия. Только игроки передней линии имеют право блокировать. Они могут сделать это за одно касание или за несколько. Касание блока не считается за одно из трех касаний.

Либеро

Игроки, которые не могут участвовать в подаче, в блоке и подавать, поэтому он находится на задней линии, меняясь позицией с игроками, которых выгодно держать на передней линии, например с центральным блокирующим. Либеро можно заменять неограниченное количество раз и при этом не ставить в известность судью. Форма либеро отличается от формы других игроков команды.

Регламент

Игра продолжается до 25 очков, время партии не ограничено, при этом, если разница очков между противниками не достигло 2, партия будет продолжаться до тех пор, пока это не произойдет. Победителями становятся те, кто выигрывают три партии. В пятой партии (тай брейк) счет идет до 15 очков. В каждой партии тренер может попросить два тайм-аута по 30 секунд. В первых 4 партиях дополнительно назначаются технические тайм-ауты по 60 секунд, когда одна из команд набирает 8 и 16 очков. После четырех партий, а также при достижении одной из команд 8 очков в пятой партии, команды меняются сторонами площадки. Тренер имеет право произвести по 6 замен в каждой партии, кроме либеро.

Задание:

1. Ответить на вопросы по технике безопасности

Вывод: в результате работы студенты упорядочили знания по технике безопасности и правил игры в волейбол

Совершенствование элементов техники игры в волейбол

Научить тактики игры

Совершенствование тактики игры

Цель: отработать приемы техники игры в волейбол

Оборудование: волейбольные мячи, сетка.

Ход работы

Для игры в волейбол используется подходящая по размерам ровная площадка, на которой можно установить стойки и сетку. Площадка должна быть ровной и строго горизонтальной, со свободной зоной вне площадки шириной до 3 м. Игровая площадка ограничивается двумя боковыми и двумя лицевыми линиями. На ней наносятся средняя, две трехметровые линии и зона для подачи. Ширина линий - 5 см.

Сбоку на уровне ограничительных линий площадки поперек сетки навешивают две матерчатые полосы и две гибкие «антенны» диаметром 10 мм и длиной 1,8 м.

Часть площадки, размещенной между линией нападения, средней линией и боковыми линиями, называется площадью нападения. Перпендикулярно к лицевой линии на расстоянии 3 м от правой боковой линии и 20 см от лицевой линии проводят пунктирные линии длиной 15 см. Такие же линии проводят за полем как продолжение правой боковой линии. Эти линии определяют место подачи (рис. 1.).

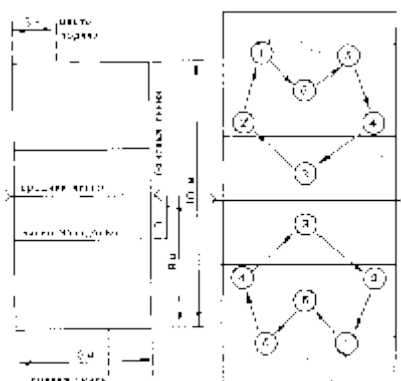


Рис.1. Рис.2

Команда должна играть в чистой, опрятной и одинаковой по цвету форме: майка, трусы и мягкая спортивная обувь без каблуков (разрешается играть босиком). Каждый игрок должен иметь на майке номер (на груди и спине), а капитан команды на майке с левой стороны - нашивку, отличающуюся от цвета майки.

Состав команды от 6 до 12 игроков. Основными считаются 6 игроков, которые начинают игру в каждой партии.

Игра начинается с подачи. Право на подачу определяется жребием, в котором участвуют судья и капитаны команд. Выигравший жребий имеет право выбора подачи или площадки. Подачу считают правильной, если мяч пролетит над сеткой, не касаясь ее в пределах ограничительных лент или антенн. Подача выполняется после свистка судьи и дается на нее 5 с. Команда теряет право на подачу если:

- а) мяч коснулся сетки, не долетел до нее, пролетел под сеткой, пролетел за пределами ограничительных лент или антенн;
- б) мяч коснулся игрока или постороннего предмета;
- в) мяч упал за пределы площадки;
- г) подача выполнена не с места, вне очереди, двумя руками, с руки, броском.

В том случае, когда команда выигрывает право на подачу, игроки выполняют переход, смещаясь по часовой стрелке. Если выиграно очко, смена не производится, и подача выполняется повторно игроком зоны 1 с места подачи (рис. 2).

Мяч можно отбивать руками не более трех раз. Удары, приемы и передачи должны выполняться отрывистым касанием. Перенос рук над сеткой и касание при этом мяча на стороне соперника является ошибкой (за исключением блокирования). Блокирующий не имеет права касаться мяча на стороне соперника, прежде чем он не направит мяч на сторону противоположной команды. Блокирование подачи не разрешается.

Если мяч задел сетку в пределах ограничительных лент, он считается правильным и остается в игре. Касание игроком сетки - ошибка. Игрок может наступать на среднюю линию, но не переступать ее.

Игроки задней линии могут перебивать мяч на сторону соперника ударом или передачей, причем после удара им разрешается приземляться в зону нападения, не наступая при этом на линию, ограничивающую эту зону.

В каждой партии команде дается право замены основных игроков запасными. Команда может сделать шесть замен в каждой партии. Запасной игрок должен занять место игрока, которого он заменяет. После замены основной игрок возвращается только один раз в игру вместо запасного игрока, который заменил его, при условии, что с участием последнего разыграно не менее одного очка. Команде положено делать два перерыва в каждой партии длительностью до 30 с каждый.

Игра проводится из трех или пяти партий, что обуславливается договоренностью между играющими или положением о соревнованиях. В каждой партии победителем считается команда, первой набравшая 15 очков. Если счет в партии достигнет 14: 14, то игра в ней продолжается до

разницы в два очка (16: 14, 17: 15, 18: 16 и т. д.). Победа за той командой, которая выиграет две партии из трех или три из пяти.

Задания:

1. Отработать навык расстановки и передвижения по площадке
2. Отработать приемы передачи мяча в парах

Вывод: в результате работы студенты отработали навык передачи мяча

Совершенствование приема и передач мяча

Прием мяча после подачи

Совершенствование приема мяча после подачи

Совершенствование приема мяча после подачи

Цель работы: отработать навык приема и передачи мяча

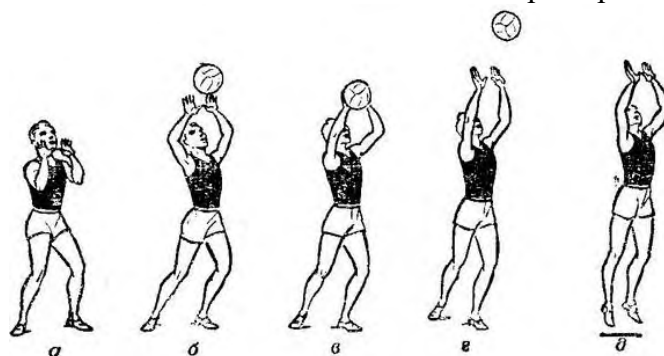
Оборудования: мячи, сетка

Ход работы:

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.

Верхняя передача мяча. От успешного освоения верхней передачи во многом зависит обучение волейболу вообще. Изучение верхней передачи начинается с первых занятий и совершенствуется на всех последующих, за исключением занятий по общей физической подготовке.

Верхняя передача мяча двумя руками представляет собой основной технический прием волейбола. Только эта передача обеспечивает наиболее точную передачу мяча. Не овладев техникой верхней передачей, невозможно добиться сколько-нибудь значительных успехов в игре. На рисунке ниже показаны основные положения волейболиста при верхней передаче мяча.



Верхняя

передача

мяча

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

- ❖ Ноги согнуты в коленях и расставлены, одна нога впереди.
- ❖ Туловище находится в вертикальном положении
- ❖ руки вынесены вперед-вверх и согнуты в локтях
- ❖ Собственно обработка мяча:
- ❖ руки соприкасаются с мячом на уровне лица над головой
- ❖ кисти находятся в положении тыльного сгибания
- ❖ пальцы слегка напряжены и согнуты, они плотно охватывают мяч, образуя своеобразную воронку (положения б, в на рисунке)
- ❖ основная нагрузка при передаче падает преимущественно на указательные и средние пальцы
- ❖ ноги и руки выпрямляются

❖ разгибанием в лучезапястных суставах и эластичным движением пальцев, мячу придается нужное направление (положения г, д на рисунке).

В зависимости от полета мяча верхняя передача может 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.

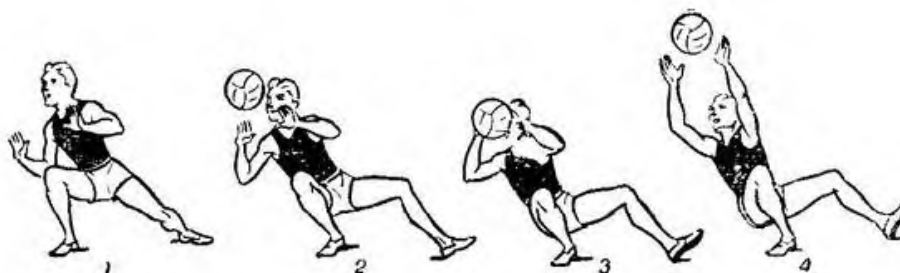


Прием мяча снизу

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.



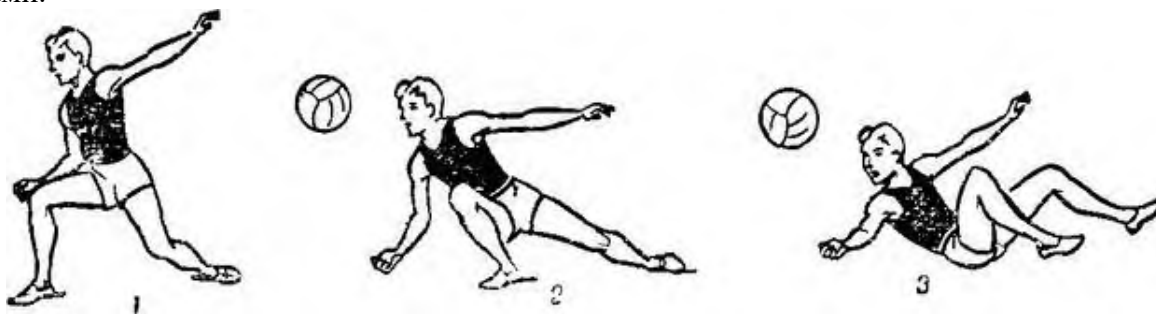
Прием мяча сверху с падением

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 перекаат 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.

Задания:

1. Отработать прием мяча снизу
2. Отработать прием мяча сверху
3. Отработать прием мяча снизу с падением
4. Провести игру

Вывод: в результате работы студенты отработали навык приема и передачи мяча

Совершенствование верхней и нижней прямых подач

Совершенствование подач мяча

Цель работы:

Оборудование:

Ход работы:

Подача должна быть выполнена в течении 5 секунд.

Стадии выполнения подачи:

- ❖ исходное положение
- ❖ подбрасывание мяча и замах
- ❖ удар по мячу и движение после удара по мячу

Для правильного выполнения подачи важно согласовывать свои движения с летящим мячом так, чтобы удар по мячу произошел в нужной точке, для наилучшей эффективности подачи. Удар по мячу производится ладонью или кистью руки с согнутыми пальцами. Подбрасывание мяча производится одной рукой. Направление и высота подбрасывания мяча, а также замах и амплитуда движения руки различны и зависят от техники выполнения подачи. Наименьшее движение руки и мяча при нацеленных и планирующих подачах, наибольшее при силовых атакующих.

По характеру подачи можно разделить на:

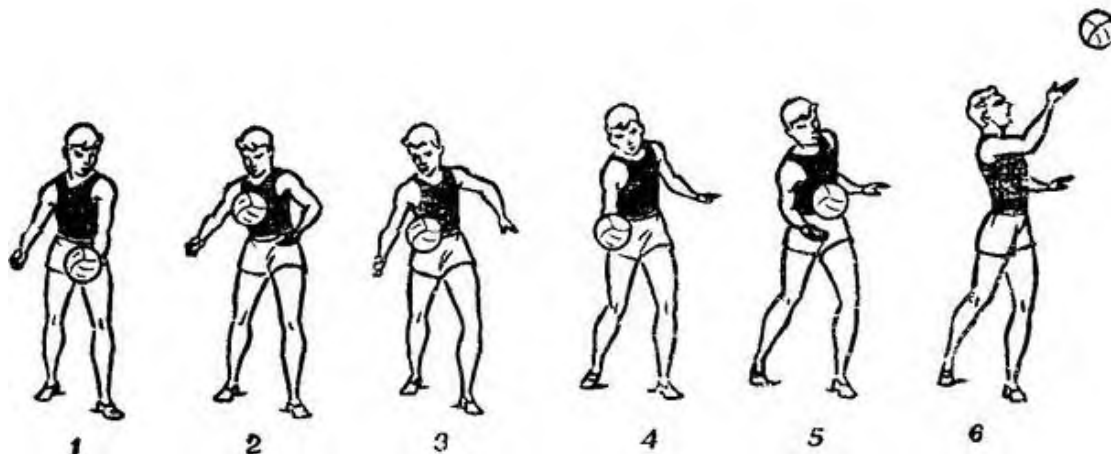
- ❖ силовые
- ❖ нацеленные
- ❖ планирующие

Силовые подачи применяются для затруднения приема мяча с целью вызвать ошибку при приеме.

Особенностью **нацеленных подач** является направление мяча в уязвимые места площадки противника или на слабого игрока, чтобы затруднить действия команды противника.

Планирующие подачи опасны тем, что мяч может изменять траекторию своего полета в самых неожиданных направлениях.

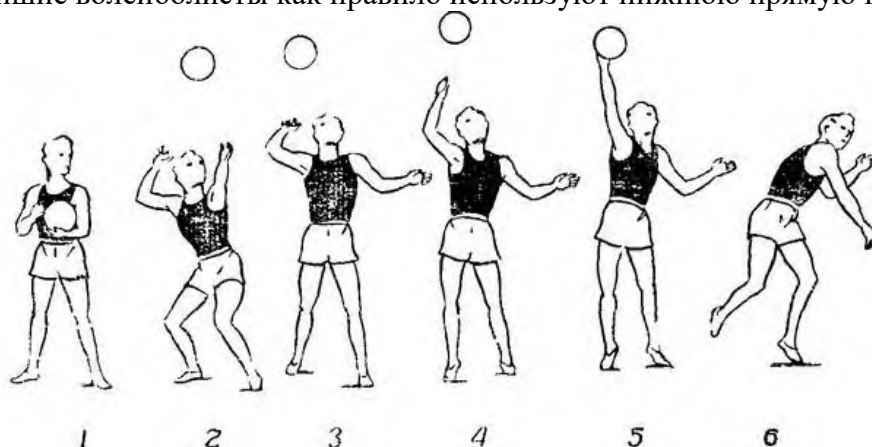
Если удар по мячу наносится над головой такая подача называется верхней, когда удар по мячу наносится снизу — нижней. Если игрок выполняет подачу, стоя лицом к сетке, она называется прямой, если боком к сетке — боковой.



Нижняя прямая подача

Каждый зрелый волейболист должен уметь подавать на точность и на силу. Мы рассмотрим 3 вида подач: нижняя прямая, верхняя прямая и верхняя боковая. Начинается изучение подачи с **нижней прямой подачи**, это основной способ для начинающих, т.к. не вызывает особых трудностей в обучении. Благодаря тому, что данный вид подачи прост и быстр в обучении, появляется возможность одновременно совершенствовать навыки приема мяча с подачи и игра в волейбол проходит активнее и веселее. При нижней прямой подаче подающий видит площадку целиком и мяч можно точнее послать через сетку, чем при нижней боковой подаче. Преимущество нижней прямой подачи еще и в том, что по структуре она сильно отличается от верхней боковой, в то время как нижняя боковая подача может дать отрицательный перенос навыка при последующем разучивании верхней боковой подачи, а именно: удар по мячу будет производиться неправильно, в точке, расположенной где-то между точками удара по мячу при нижней боковой и верхней боковой подачах.

Сильнейшие волейболисты как правило используют нижнюю прямую подачу.



Верхняя прямая подача

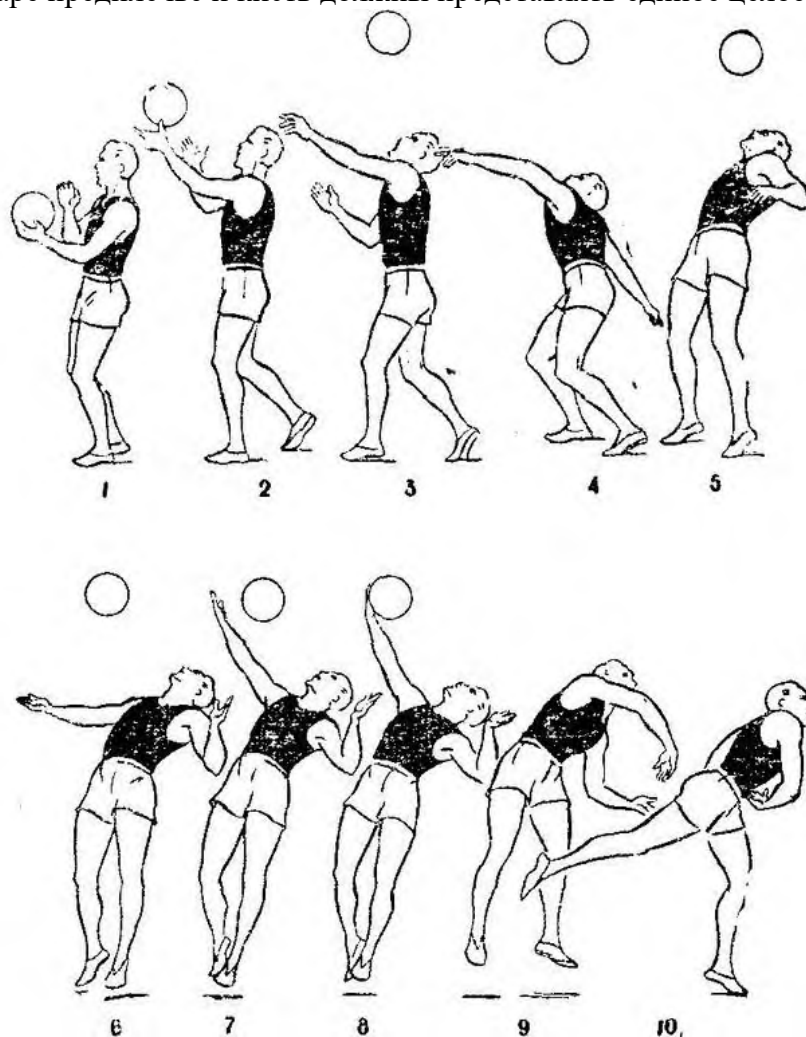
Нижняя прямая подача, как правило быстро изучается и уверенно применяется в игре. На рисунке показано, как правильно выполняется нижняя прямая подача. Удар по мячу нужно выполнять напряженной ладонью прямой руки на уровне пояса, при этом вес тела необходимо перенести на переднюю ногу, а после удара сделать шаг дальней ногой в площадку. Нижние подачи это один из этапов в овладении навыками игры в волейбол, в настоящей игре

практически всегда применяются верхние подачи. Поэтому изучать нижнюю боковую подачу на первых порах не стоит.

Верхняя прямая подача удачно сочетает в себе силу и точность, т.е. игрок может подать мяч в нужную точку площадки точно и в то же время достаточно сильно. Для начинающих изучение верхней прямой подачи не вызывает особых трудностей. На следующем рисунке показано, как правильно выполнять верхнюю прямую подачу. В момент подбрасывания мяча вес тела необходимо перенести на дальнюю ногу и слегка подсесть на нее, туловище отклоняется назад и немного поворачивается в сторону ударяющей руки. Одновременно с движением туловища бьющая рука, согнутая в локте, отводится за голову.

Заключительное движение кистью направляет мяча в нужную точку. Мяч подбрасывается над собой, чуть впереди. Если мяч опускается далеко впереди игрока, то подача скорее всего не получится и мяч попадет в сетку, аналогичная ситуация произойдет и если мяч будет брошен за голову.

Данный вид подачи можно рекомендовать новичкам в качестве нацеленной подачи, но удар по мячу нужно наносить ладонью с согнутыми пальцами. При этом замах должен быть коротким, а при ударе предплечье и кисть должны представлять единое целое, кисть напряжена.



Верхняя боковая подача

Верхняя боковая подача одна из самых сложных, она известна как силовая. Несмотря на то, что эта подача имеет высокую результативность, на нее же выпадает наибольшее количество ошибок, с учетом того, что ошибка при подаче равна проигранному очку сегодня она практически не используется. Однако когда ошибка при подаче приводила лишь к потере подачи верхняя боковая была очень популярна.

Задания:

1. Отработать навык верхней подачи
2. Отработать навык нижней подачи
3. Отработать навык боковой подачи

Вывод: в результате работы студенты отработали навык подачи в волейболе

Нападающий удар с задней линии

Совершенствование нападающего удара с задней линии

Совершенствование тактических действий в нападении

Цель: отработать навык нападающего удара в волейболе

Оборудование: мячи, сетка

Ход работы:

Обучение ударам следует начинать с прямого нападающего удара. После освоения удара переходят к обучению нападающему удару с переводом. Следующий этап – это изучение бокового нападающего удара. При обучении нападающему удару используют расчлененный метод. Вначале обучают разбегу и прыжку, добиваясь закрепления необходимого ритма движений. Особое внимание уделяется правильной постановке ног и степени их сгибания. Прыжок должен совершаться точно вверх.

Следующий этап – изучение удара по мячу без прыжка. Удар следует выполнять на такой высоте, на которой он будет производиться прямой рукой.

Овладев отдельными составными частями нападающего удара, тренирующиеся волейболисты выполняют его в целом, но в более легких условиях. Уже на начальном этапе нужно обучать нападающему удару как правой, так и левой рукой.

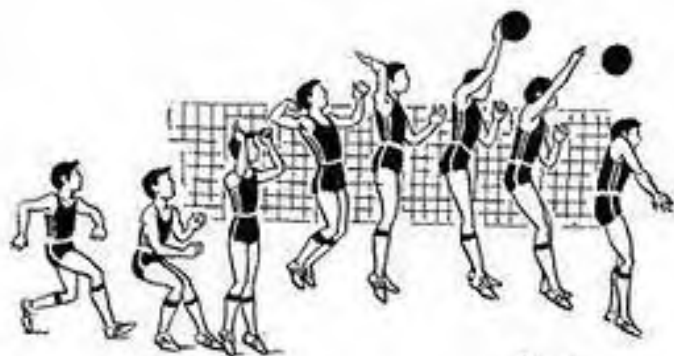
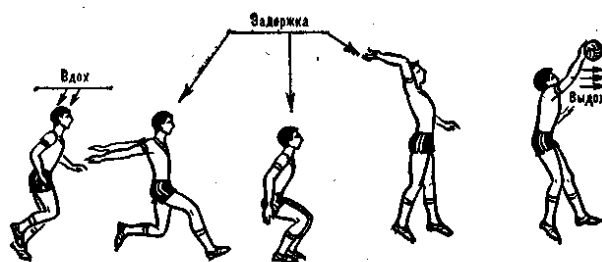
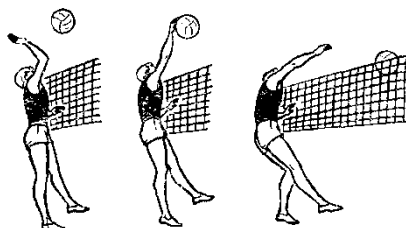
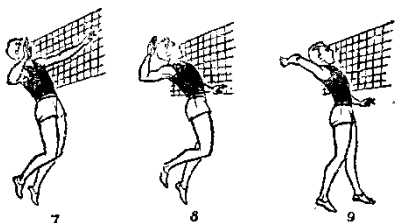
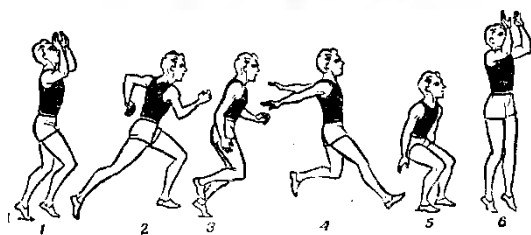


Рис. 5



Задания:

1. Имитация нападающего удара в зонах 4, 3, 2, следя за согласованностью движений всех частей тела, местом толчка и приземления.
2. Прыжок вверх толчком обеих ног с разбега (1-3 шага). Выполняя упражнение, следует обращать внимание на постановку ног, темп и ритм разбега, движение рук.
3. Волейболисты располагаются парами лицом друг к другу, на расстоянии 8-9 метров.

Игрок подбрасывает мяч немного впереди себя и совершает удар о пол. Партнер ловит мяч и совершает то же самое. Необходимо добиваться, чтобы перед ударом вверх волейболисты поднимали обе руки, удар по мячу выполняли перед собой прямой рукой на максимально возможной высоте.

4. Игрок 1 с мячом располагается на расстоянии 2-3 метров от игрока 2. Игрок 1 подбрасывает мяч вверх. Игрок 2 разбегается, прыгает и совершает нападающий удар. Разбег для нападающего удара должен быть равен 2-3 шагам. Игрок 1 подбрасывающий мяч, должен находиться со стороны сильнейшей руки игрока 2. Вначале упражнение выполняется без сетки, затем через низко натянутую и сетку нормальной высоты.

5. Нападающий удар по подвешенному мячу. Создаются упрощенные условия для совмещения отдельных частей нападающего удара в единое целое: разбег, прыжок, ударное движение и приземление.

Вывод: в результате работы студенты освоили навык нападающего удара в волейболе

Тактические действия в защите

Совершенствование тактических действий в защите

Научить тактическим действиям в защите 3-1-2

Совершенствование тактических действий в защите

Цель работы: отработка навыка действия игроков в защите

Оборудование: мячи, сетка

Ход урока:

В волейболе техника защиты делится на две стратегические группы:

1. перемещения и стойки;
2. техника противодействия: блокирование и приемы мяча;

Рассмотрим подробнее каждую из них.

Перемещение в защите (бег, ходьба, прыжки, выпады) более стремительно, чем в нападении. Оно характеризуется быстрой сменой направления, резкими остановками, часто переходит в нападение или прыжок. Для защиты более эффективными будут низкие стойки: ноги расставлены в стороны, туловище игрока больше наклонено вперед, руки на уровне пояса и согнуты в локтях.

Блокирование – эффективный защитный прием преграждающий путь мячу около сетки. Этот прием начинается с перемещения, далее прыжок, вынос и постановка рук над сеткой, заканчивается приземлением.

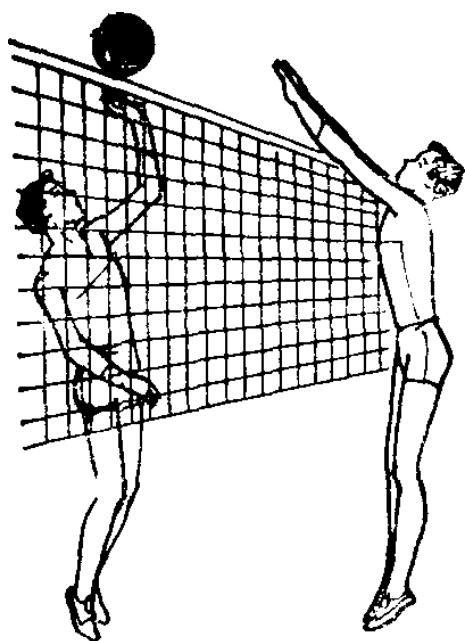
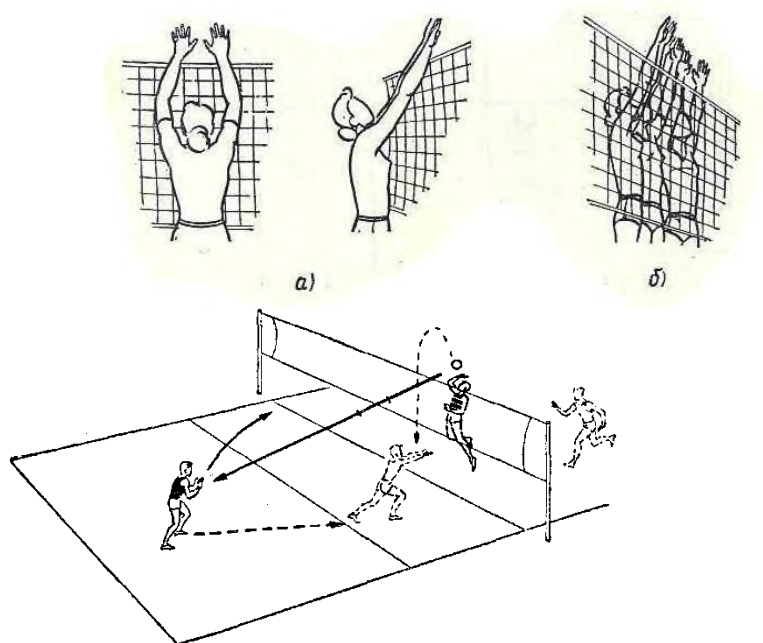
Пристального внимания заслуживает техника приема мяча. Самым популярным можно считать так называемый прием мяча «на манжет» — прием мяча двумя руками снизу. При этом туловище спортсмена слегка наклонено вперед или вертикально, опущенные вперед руки прямые, кисти вместе, локти сближены. Такой прием мяча рекомендуют против планирующих подач и сильных ударов. Для начинающих волейболистов полезно, чтобы лучше усвоить движение, после приема мяча выполнить некоторое сопровождение его руками.

Для несильно летящих мячей можно применять прием мяча двумя руками сверху. Часто выполнение приема и последующая направленная передача мяча сопровождается падением на спину.

В случае, когда мяч летит далеко от волейболиста, применяют прием мяча снизу одной рукой. С напряженно сжатыми пальцами прямой рукой игрок преграждает путь мячу. При этом ударное движение выполняется кулаком или ладонью, плечом или предплечьем.

Для освоения приема мяча в падении снизу одной рукой, прежде всего, нужно отработать правильное приземление на полу или на гимнастических матах. Для амортизации силы падения, после приема мяча руки нужно вытянуть вперед и развести несколько шире плеч, опереться на пол и медленно согнуть в локтях.

Отдельно нужно подумать и о защитном обмундировании игроков. Его высокая цена полностью окупает себя в процессе качественной и безопасной игры



Задания:

1. Отработать приемы тактически действий в защите в парах
2. Отработать приемы тактических действий в защите на площадке
3. Провести игру

Вывод: в результате работы студенты отработали навык защитных действий при игре в волейбол.

Техника безопасности на уроке гимнастики

Цель: повторить технику безопасности при выполнении гимнастических упражнений.

Ход урока:

	Требования	безопасности	перед	началом	занятий
Студент должен:					
	❖ переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;				
	❖ снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, браслеты, часы и т. д.);				
	❖ убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;				
	❖ под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;				
	❖ по команде учителя встать в строй для общего построения.				
Будьте внимательны при передвижении и установке гимнастических снарядов. Не переносите и не перевозите тяжелые гимнастические снаряды без специальных тележек и устройств.					
При переноске матов держитесь за специальные ручки сбоку по два человека с каждой стороны. При укладке следите, чтобы их поверхность была ровной и не сбивалась в комок, не было зазоров, а также наложения края мата на другой. Вся площадь вокруг бревна застилается матами в один слой, а в месте приземления - в два слоя. На опорном прыжке в месте приземления уложите маты в два слоя, длиной не менее пяти метров. Изменяя высоту брусьев вдвоем, ослабив винты, поднимите одновременно оба конца, держась за жердь, а не за металлическую опору. Ширина между жердями не должна превышать ширины плеч.					
Высоту перекладины устанавливайте в положении, когда она лежит на полу. Хорошая прочность растяжек и креплений должна обеспечить устойчивость снаряда. Не стойте под перекладиной во время ее установки. Устанавливая прыжковые снаряды, выдвигайте ножки поочередно с каждой стороны, предварительно наклонив снаряд.					
	Требования	безопасности	во	время	занятий
Студент должен:					
	каждый раз перед выполнением упражнения проверять крепление стопорных винтов;				
	❖ вытирать руки насухо, использовать магнезию;				
	❖ выполнять сложные элементы и упражнения со страховкой;				
	❖ при выполнении прыжков и соскоков приземляться мягко на носки ног, пружинисто приседая;				
	❖ при появлении во время занятия боли в руках, покраснения кожи, водяных пузырей на ладонях				
	❖ прекратить занятие и сообщить об этом учителю;				
	❖ переходить от снаряда к снаряду организованно, по общей команде, способом, указанным учителем.				
Не стойте близко к снаряду при выполнении упражнения другим учащимся, не отвлекайте и не мешайте ему. Залезайте и спускайтесь с каната способом, указанным учителем. Не раскачивайте канат, на котором учащийся выполняет упражнение. Не используйте его не по назначению. Прежде чем выполнять упражнение на бревне, разучите его и добейтесь уверенного исполнения на полу или гимнастической скамейке. Выполняя упражнение на перекладине, необходимо помнить, что неточность в исполнении упражнения или недостаточно хороший хват приводит к срыву и падению. Перед выполнением опорного прыжка установите гимнастический мостик от снаряда на расстоянии в зависимости от ваших возможностей, способностей и подготовленности. Не начинайте выполнять упражнение, если есть помехи при разбеге или в месте приземления. При выполнении опорного прыжка другим учащимся не перебегайте место для разбега. Осуществляйте страховку стоя за снарядом. Выполняйте вольные и акробатические упражнения на матах или ковре. Перед выполнением					

упражнения убедитесь, что на ковре или матах нет посторонних предметов или учащихся, которые могут помешать выполнить задание. Во время выполнения упражнений не выбегайте на ковер, не мешайте другим.

Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях
Студент должен:

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

Требования безопасности по окончании занятий
Студент должен:

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

Задание:

1. Дать характеристику основным требованиям техники безопасности на уроке гимнастики

Вывод: в результате работы студенты повторили технику безопасности

Совершенствование упражнений с гантелями

Цель: отработать навык упражнений с гантелями

Оборудование: гантели гимнастические

Ход урока:

Гантельная гимнастика — прекрасное средство, позволяющее в широком диапазоне регулировать нагрузку во время физических упражнений.

При регулярных занятиях с гантелями повышается выносливость организма, увеличиваются сила мышц и их объем, совершенствуется координация движений, улучшается подвижность суставов, осанка, а фигура приобретает атлетические формы.

Следите за тем, чтобы все движения проделывались правильно, дыхание не задерживалось и напрягались только те мышцы, которые участвуют в данном движении. Упражнения лучше выполнять перед зеркалом. Перед началом занятий хорошо проветрить комнату. После окончания каждого упражнения опускайте гантели на пол и делайте паузу в 40—60 секунд, во время которой прохаживайтесь по комнате, расслабляйте работавшие мышцы. Заканчивайте упражнения ходьбой и одновременно дыхательными упражнениями. После чего надо принять душ и насухо обтереться полотенцем.

1. Исходное положение — основная стойка, гантели в опущенных руках. Вставая на носки, поднимите прямые руки через стороны вверх — вдох. Опуская руки, вернитесь в исходное положение — выдох. Упражнение развивает мышцы плечевого пояса и икроножные мышцы.

2. Возьмите гантели, опустите их вниз, ладони поверните вперед (хват снизу). Попеременно сгибайте и разгибайте руки в локтевых суставах. Дыхание произвольное, равномерное. Выполняя упражнение, держите локти неподвижно, смотрите прямо перед собой.

Упражнение развивает двуглавые мышцы плеча (бицепсы).

3. Поднимите гантели вверх. Опустите их за голову ладонями к шее, сгибая руки в локтевых суставах. Разгибая руки, вернитесь в исходное положение. Выполняя упражнение, не опускайте локти. Разгибая руки, делайте вдох, сгибая — выдох.

Упражнение развивает трехглавые мышцы плеча (трицепсы).

4. Гантели в опущенных руках вдоль туловища. Поднимайте плечи как можно выше — вдох, опускайте — выдох. Затем делайте плечами круговые движения вперед и назад. Упражнение развивает трапецевидные мышцы.

5. Ноги на ширине плеч, руки с гантелями вдоль туловища ладонями внутрь. Разведите прямые руки в стороны — вдох, опустите в исходное положение — выдох. Упражнение развивает дельтовидные мышцы.

6. Положите кисть левой руки на сиденье стула, в правую руку возьмите гантель и опустите ее вниз. Ноги поставьте на ширину плеч. Сгибая руку и отводя локоть вверх, поднимите гантель к груди, — вдох, вернитесь в исходное положение — выдох. Прodelайте упражнение каждой рукой. Упражнение развивает мышцы спины, дельтовидные мышцы и бицепсы.

7. Лежа на спине (на скамейке или на полу), поднимите гантели вверх. Медленно разведите руки в стороны и сделайте глубокий вдох. Вернитесь в исходное положение — выдох. Упражнение развивает грудные мышцы и способствует расширению грудной клетки.

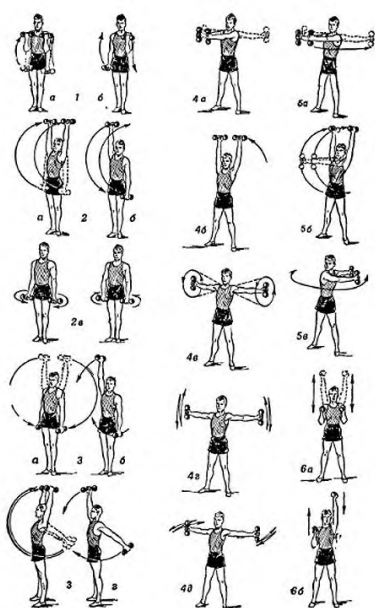
8. Поставьте ноги шире плеч. Поднимите гантели вверх. Прodelайте наклоны вперед с маховым движением рук, напоминающим движения дровосека. Во время наклона делайте выдох, руки пропустите как можно дальше между ногами. Распрямляясь, прогнитесь и сделайте глубокий вдох. Ноги в коленях не сгибайте. Это упражнение выполняйте с гантелями небольшого веса. Упражнение развивает мышцы спины и плечевого пояса.

9. Сядьте на стул, ступни ног закрепите около пола за неподвижную опору, руки с гантелями поднимите за голову. Медленно наклонитесь назад, поворачивая туловище влево, — вдох. Вернитесь в исходное положение — выдох, затем прodelайте упражнение, поворачивая туловище вправо. Упражнение развивает мышцы живота и подвижность поясничного отдела позвоночника.

10. Стоя, гантели в опущенных руках. Сгибайте и разгибайте кисти рук. Упражнение выполняйте до утомления мышц предплечья. Затем возьмите гантели за один конец, поднимите руки в стороны и вращайте кисти рук. Дыхание равномерное, произвольное.

11. Поставьте ноги на ширину плеч, подложите под пятки брусок высотой пять сантиметров. Гантели поднимите к плечам. Сделайте глубокий вдох и присядьте — выдох. Вернитесь в исходное положение. Выполняя упражнение, держите туловище прямо. Упражнение развивает четырехглавые мышцы бедра.

12. Исходное положение — стоя, ноги на ширине плеч, руки с гантелями подняты вверх. Прodelайте круговые движения туловищем в левую и правую стороны. В момент прогибания делайте вдох, во время наклона — выдох. Упражнение развивает мышцы живота и подвижность поясничного отдела позвоночника.



Задания:

1. Выполнить упражнения описанные выше

Вывод: в результате проделанной работы студенты отработали навык работы с гантелями

Упражнения на развитие выносливости

Цель: отработать навык развития выносливости при занятии ритмической гимнастикой

Ход урока:

Анаэробная выносливость. Тренировка подразумевает непродолжительные упражнения на выносливость, во время которых кислород организмом используется кратковременно, а большую часть времени не используется (анаэробные).

Это позволяет проводить упражнения, которые близки к лактатному порогу (большая интенсивность) и продолжается очень недолго, приблизительно 1-3 минуты. Максимальный VO_2 . Это степень измерения того, сколько кислорода может потребить ваш организм и эффективно использовать его во время упражнений. Обычно указывается в миллилитрах кислорода на килограмм веса тела в минуту.

Тренировка на выносливость в большей степени основана на процессе гликолиза, который представляет собой расщепление углеводов (преимущественно глюкозы) в отсутствие кислорода под действием ферментов (конечный продукт гликолиза в животных тканях - молочная кислота – прим. перев).

И только во время выполнения упражнений в высоком темпе ваш организм начнет подходить к своему лактатному порогу или максимальному VO_2 , как и описано выше. Поэтому было бы неплохо, если бы вы использовали во время тренировок разные упражнения. Одни, которые помогли бы улучшить аэробные свойства организма, а другие позволили бы повысить вашу анаэробную выносливость.

В начале тренировки вам нужно работать над созданием хорошей аэробной базы. Это позволит вам далее заниматься более интенсивно. Если вы в этом новичок, то, возможно, вам стоит начать более медленно и поработать над продолжительностью тренировки.

Когда вы сможете заниматься около 30 минут в одном темпе, нужно немного увеличить интенсивность или немного изменить упражнения, выполняя их более интенсивно в течение 1-2 минут, а затем в обычном темпе следующие 1-2 минуты. Обратите внимание, что это не спринт, а просто равномерное чередование быстрого и умеренного темпа.

Задания:

1. Выполнить упражнения на выносливость при занятиях ритмической гимнастикой

Вывод: в результате работы студенты отработали навык развития выносливости

Индивидуально подобранные композиции из упражнений

Цель: отработать индивидуально подобранные композиции по ритмической гимнастике

Оборудования: степ – платформы, гимнастические палки, гантели, гимнастический коврик.

Ход работы:

Преподаватель предлагает студентам подобрать и отработать композиции ритмической гимнастике из перечисленных компонентов:

Упражнения ритмической гимнастики

Упражнения ритмической гимнастики - это сбалансированная и исключительно эффективная программа тренировок. Эти упражнения тренируют силу, выносливость, гибкость, быстроту реакции и координацию движений. Упражнения гимнастики укрепляют определенные участки тела, например, поднимание туловища в сед из положения лежа укрепляет мышцы

брюшного пресса, а отжимания укрепляют грудные мышцы. Всего несколько несложных упражнений помогают укрепить целую группу мышц.

Ритмической гимнастикой следует заниматься методично и регулярно. Между упражнениями рекомендуется делать 3-минутный перерыв. В начале тренировок повторяйте каждое упражнение не менее пяти раз, постепенно увеличивая количество повторений по мере того, как вы привыкаете к программе занятий. Занятия всегда следует начинать с основных упражнений. Даже когда вы постепенно добавляете новые и более сложные упражнения, начинать нужно непременно с основных упражнений, и только потом переходить к упражнениям повышенной сложности.

Вот некоторые самые простые и эффективные упражнения ритмической гимнастики:

Приседания: Поставьте ноги в положение шире плеч и присядьте как можно ниже. При этом руки должны оставаться параллельно полу (т.е. должны быть вытянуты вперед). Вернитесь в исходное положение и повторите упражнение. Другие типы приседаний: приседания с поднятой и вытянутой вперед ногой. Руки при этом должны быть вытянуты вперед. Это упражнение для укрепления мышц ягодиц и ног.

Поднимание туловища в сед из положения лежа: Лягте на спину, согнув ноги в коленях. Положите руки под голову и поддерживайте голову руками, медленно поднимая верхнюю часть туловища. Это упражнение на укрепление брюшных мышц.

Вращение рук («мельница»): Встаньте прямо и вытяните руки вперед горизонтально. Сделайте несколько круговых движений руками - вначале вперед, а затем назад.

Вращение коленных суставов: Поставьте ступни вместе, руки положите на колени. Медленно начните вращение коленных суставов по часовой стрелке и в обратном направлении. Продолжительное вращение в одном направлении - 1 минута.

Вращение бедрами: Встаньте прямо, поставьте ноги на ширине плеч, положите руки на бедра. Медленно начните вращать бедрами по часовой стрелке и в обратном направлении. Продолжительное вращение в одном направлении - 1 минута.

«Велосипед»: Лягте на спину, руки подложите под ягодицы. Поднимите ноги как минимум на 20 сантиметров от пола. Поднятыми вверх ногами выполните движение, имитирующее езду на велосипеде.

Прыжки на месте с переменой положения рук и ног: Встаньте прямо, поставьте ноги как можно ближе; подпрыгните, во время прыжка максимально расширяя ноги. Старайтесь при этом хлопать в ладоши над головой. Приземляйтесь в исходное положение.

Задание:

1. Из предложенных элементов составить и отработать композицию

Вывод: в результате работы студенты освоили навык составления композиций, отработали приемы её выполнения.

Техника безопасности на занятиях атлетической гимнастикой

Цель: создать условия для освоения и повторения студентами правил техники безопасности на занятиях атлетической гимнастикой.

Ход урока:

Общие требования безопасности

К занятиям допускаются студенты:

- не имеющие медицинских противопоказаний по состоянию здоровья;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Студент должен:

- иметь коротко стриженные ногти;
- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя;

- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;

- заниматься на исправных тренажерах;
- знать и выполнять настоящую инструкцию;

За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен к занятиям или отстранен от участия в них во время учебного процесса.

II. Требования безопасности перед началом занятий

Студент должен:

- переодеться в раздевалке, надеть спортивную форму и спортивную обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, висюльки сережки и т.д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющие и другие посторонние предметы;
- под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;
- убрать в безопасное место инвентарь, который не будет использоваться на занятии;
- по команде учителя встать в строй для общего построения.

III. Требования безопасности во время занятий

Студент должен:

- быть внимательным при перемещениях по залу;
- перед работой на тренажерах выполнить разминку, подготовить свой организм;
- выполняя общеразвивающие упражнения с отягощениями (гантелями, дисками, гириями), соблюдать достаточный интервал и дистанцию;
- после выполнения разминки с отягощением не оставлять инвентарь без присмотра, убирать его в безопасное место.

Перед выполнением упражнений на тренажерах и со штангой необходимо:

- проверить крепление зажимов у штанги, положение стопорных болтов в блоках тренажера;
- самостоятельно вставить стопорный болт в отверстие блока тренажера;
- установить нагрузку в зависимости от своих возможностей и поставленных задач;
- насухо протереть ладони;
- убедиться, что рядом с рабочей частью тренажера не находятся другие занимающиеся.

При выполнении упражнений на тренажерах:

- не допускайте сильных ударов блоками тренажера;
- следите, чтобы трос не сходил с направляющих роликов;
- не стойте близко к снаряду, не мешайте и не отвлекайте занимающегося;
- переходите от тренажера к тренажеру способом, указанным учителем.

IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях

Студент должен:

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность учителя физкультуры;
- с помощью учителя оказать пострадавшему первую медицинскую помощь (при отсутствии медицинского работника).
- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством учителя, покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- по распоряжению учителя поставить в известность администрацию учебного заведения.

V. Требования безопасности по окончании занятий

Студент должен:

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

Задания:

1. Охарактеризовать основные требования к Тб при занятиях атлетической гимнастикой

Вывод: в результате работы студенты освоили основные требования ТБ на занятия атлетической гимнастикой.

Жим штанги лежа

Цель: отработать навык правильного выполнения жима штанги с положения лежа

Оборудование: штанга, гимнастический мат, гимнастическая лавочка

Ход урока:

Жим лежа считается вторым по важности упражнением в пауэрлифтинге. Достижение результатов в жиме лежа нереально без выполнения техники выполнения. Совершенствование техники же должно идти с первых тренировок, а не после получения первой травмы.

Никогда не пренебрегайте техникой выполнения, ведь, именно от нее зависит Ваше дальнейшее здоровье и успех в результате.

Также нужно избегать такие разновидности жимов, как толчок с отбивом от груди – это очень травмоопасно. Медленные и плавные движения – вот залог Вашего будущего успеха!

Хитрости жима лежа

Исходное положение, надеюсь, Вы все уже знаете – атлет лежит на скамье, удерживая гриф над грудью на выпрямленных руках. Также нужно отметить, что данное упражнение предполагает выполнение с возможным весом только на 1 раз (речь идет о пауэрлифтерском жиме).

Ваши движения не должны быть резкими, без рывков. В активной фазе амплитуды движения атлет должен прикладывать максимум усилий.

Для эффективного выполнения упражнения нужно использовать все хитрости жима, чтобы максимально задействовать мышечные волокна.

Старайтесь максимально сократить рабочую амплитуду движения, чтобы используемый вес на снаряде был обратно пропорционален рабочей амплитуде.

Для поднятия максимального веса в упражнении, атлет должен стараться задействовать максимальное количество мышечных волокон.

Упражнение нужно выполнять плавно, без ускорений и рывков, в медленном ритме.

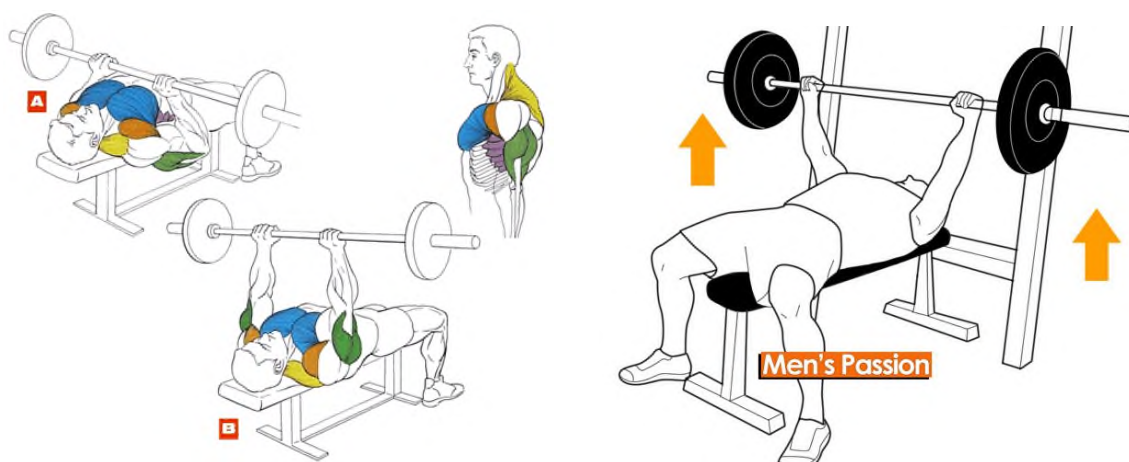
Вовлечение максимального кол-ва мышечных волокон в работу

1. Сначала – самые простые и известные правила:
2. Локти обязательно должны быть прижатыми к корпусу, но дельты и мышцы трицепса – максимально напряжены.

3. Локти максимально разводим в стороны, но напрягаем мышцы груди. В результате, нужно выбрать оптимальное положение локтей, при котором нагрузка будет одинаково распределяться между всеми мышечными группами: грудь, дельты и трицепс. Несложно догадаться, что это будет положение, в котором угол между плечами и корпусом составит 45 градусов.

4. Если вы внимательно присмотритесь к стартовому положению пауэрлифтера, то сразу же заметите, что в данном положении идет большая нагрузка на мышцы спины. Хотя, широчайшие мышцы задействованы в упражнении лишь косвенно, за счет включения их в работу можно существенно увеличить рабочий вес.

5. Более того, в данном положении следует держать напряженными мышцы ног. В результате атлет должен стоять на ногах и дельтах, слегка касаясь скамье мышцами ягодиц.



Задание:

1. Отработать приемы жима штанги из положения лежа

Вывод: в результате работы студенты отработали навык жима штанги из положения лежа

Приседание со штангой

Цель: отработать прием приседания со штангой

Оборудование: штанга

Ход работы:

Приседания со штангой - базовое упражнение в бодибилдинге и пауэрлифтинге, для развития мышц бедра и ягодиц. Атлет, выполняющий упражнение, приседает и затем встаёт со штангой на плечах, возвращаясь в исходное положение стоя. Приседания считаются одним из важнейших упражнений не только в силовом спорте, но и в общефизической подготовке, а также используются в качестве вспомогательного упражнения в процессе подготовки атлетов практически всех видов спорта.

Техника приседания.

Встаньте лицом к грифу между стойками силовой рамы. Встаньте так чтобы гриф переместился на трапециевидные мышцы. Возьмитесь за гриф хватом сверху немного шире плеч и выпрямитесь. Исходное положение: немного отступите назад со штангой. Поставьте ноги на ширине плеч и чуть разведите носки в стороны. Спина и ноги выпрямлены. Вес штанги полностью одинаково распределен на обе ноги. Сделайте глубокий вдох и, задержав дыхание, плавно опуститесь вниз. Колени сгибаются и немного выдвигаются вперед, ягодицы движутся назад и вниз, а корпус при этом наклоняется вперед, до 45° по отношению к вертикали. Не сутультесь. Не отрывайте пятки от пола, взгляд направлен вперед. Как только бедра окажутся параллельными полу, все еще задерживая дыхание, напрягите мышцы бедер и поднимитесь вверх в исходное положение. Начинайте выдыхать после того, как преодолете самый сложный отрезок подъема. Продолжайте выдыхать до тех пор, пока не примите исходное положение.



Задания:

1. Отработать приемы приседания со штангой

Вывод: в результате работы студенты овладели приемом приседания со штангой

Поднятие гири

Цель: отработать приемы поднятия гири

Оборудования: гири

Ход урока:

Обучению рывку гири соответствует следующая последовательность выполнения специальных упражнений:

- 1) подъём гири из основного старта до уровня пояса;
- 2) подъём гири до уровня груди;
- 3) подъём гири до уровня головы;
- 4) подъём гири на грудь и опускание.

В гиревом спорте различие способов выполнения упражнений зависит от нескольких факторов и заключается в следующих моментах: в зависимости от телосложения атлета, силы отдельных групп мышц, его гибкости и т. д.; в стартовом положении для толчка от груди локти могут быть сведены перед грудью или разведены в стороны, выталкивание гирь производится (выполняется) только усилием мышц ног или, в основном, пружинящим движением груди и живота; рывок — из высокой стойки или из низкой.

Применение вспомогательных средств ускорит двигательные возможности спортсмена, облегчит образование нужного двигательного навыка. Например, для быстрого освоения полуприседа после выталкивания гирь от груди наиболее эффективным упражнением является следующее вспомогательное упражнение:

- в и.п. опереться руками в неподвижный предмет (установленная на стойках тяжёлая штанга) на уровне головы или чуть выше. Упираясь в штангу, выпрямить, руки и одновременно согнуть ноги.

Для развития чувства равновесия при удерживании гирь вверху на прямых руках применяется следующее вспомогательное упражнение:

• удерживая две облегчённые гири вверх на поднятых руках, сделать полуприсед и перемещаться вперёд, в стороны, поворачиваться в разные стороны.



Задание:

1. Отработать прием подъёма гири на грудь в толчке
2. Отработать прием толчка от груди

Вывод: в результате работы студенты отработали навык поднятия гири

Круговая тренировка

Цель: отработать круговую тренировку

Ход урока:

Круговая тренировка как комплексная организационно-методическая форма использования физических упражнений должна применяться в соответствии с рядом методических правил. Некоторые из них разрабатываются на основе экспериментального изучения особенностей проявления закономерностей спортивной тренировки и физического воспитания при использовании круговой тренировки в учебном или тренировочном процессе.

Предполагает выполнение ряда правил:

Первое правило гласит: нужно воспитывать сознательное и активное отношение к круговой тренировке у занимающихся.

Второе правило заключается в следующем: обеспечение наглядности во многом определяет успешность круговой тренировки.

Третье правило: строгое соблюдение меры доступного при дозировании нагрузки.

Четвертое правило: систематическое повышение тренировочной нагрузки.

Суть круговой тренировки заключается в том, что все упражнения выполняются один за другим по кругу, а не привычными сетами. Например, вы можете начать с приседаний, затем выполнить тягу к подбородку, потом подъемы на бицепс и французский жим, и так далее. Обычно в круговую тренировку включают силовые элементы, однако вы также можете выполнять другие анаэробные и аэробные упражнения, например, бег на месте.

Всего 4-7 упражнений, которые необходимо выполнить в 3 круга. Как правило, между упражнениями отдых либо небольшой, либо его вообще нет.

В чем польза круговой тренировки

Если вы не бодибилдер и не ставите своей целью увеличение мышечной массы, вам стоит обратить внимание на метод круговых тренировок. Благодаря этому типу тренировок ваше тело станет привлекательным гораздо быстрее! А вообще, причин заниматься круговым тренингом гораздо больше:

❖ Вы более рационально затрачиваете время, и быстрее уходите из зала. А это значит больше свободного времени!

- ❖ Похудение. Специальные круговые тренировки способствуют похудению
- ❖ Улучшение физического состояния и мышечной выносливости
- ❖ Работает всё тело. Вопреки распространенному мнению, в тренировке всего тела 2-4

раза в неделю нет ничего плохого

❖ Круговым тренингом можно заниматься где угодно, не только в зале, и даже без специального оборудования. Об этом свидетельствует масса воркаут - движений.

Задания:

1. Отработать круговую тренировку по заданию преподавателя

Вывод: в результате работы студенты освоили навык круговой тренировки.

Упражнения на выносливость

Цель: отработать навык развития выносливости при занятии тяжелой атлетикой

Ход урока:

1. Выносливость, по сути, есть способность длительное время выполнять физическую работу, требующую больших затрат энергии. Выносливость может быть эмоциональной и физической. В то время как эмоциональная выносливость позволяет нам со спокойствием относиться к тяжёлым изнурительным условиям, физическая выносливость, есть способность затрачивать меньшее количество энергии на выполнение каких-либо действий, а также, быстро восстанавливаться от физической усталости мышц. Можно предположить, что физическая выносливость приходит только после или совместно с развитием эмоциональной выносливости, и развитие одной из них приводит к развитию другой. В этой статье будут приведены несколько советов для увеличения физической выносливости.
2. *Растяжка.* Растягивайте свои мышцы перед любой физической активностью. Это подготовит ваши мышцы к физической нагрузке и улучшит кровообращение. Хороший кровоток в теле человека очень важен для выносливости, он ускоряет вывод из мышечных тканей продуктов распада, в частности молочная кислота, которая и вызывает ощущение усталости.
3. *Частота и тип упражнений.* Чем чаще вы упражняетесь, и чем чаще меняете вид выполняемых упражнений, тем выше становится ваша выносливость. Это связано, прежде всего, с тем, что вы развиваете различные части тела и группы мышц, не позволяя телу привыкнуть к выполняемому упражнению, что могло бы воспрепятствовать повышению скорости. Не менее важна последовательность и регулярность в выполнении упражнений.
4. *Непрерывность.* Если вы собираетесь выполнить несколько видов упражнений, не делайте между ними перерывов - выполнив одно, сразу же переходите к другому. Такой подход к выполнению упражнений увеличивает общий уровень выносливости, к тому же, позволяет мышцам, которые были задействованы в предыдущем упражнении, отдохнуть. Его можно применить как к анаэробным упражнениям, так и тяжёлоатлетическим.
5. *Выполняйте аэробные упражнения.* Многие аэробные упражнения, такие как бег, ходьба или езда на велосипеде, улучшают физическую выносливость. Так, продолжительное и регулярное выполнение аэробных упражнений улучшает работу сердца, очищает лёгкие, выравнивает дыхание, стабилизирует вес, в результате, это позволяет вам делать более сложные упражнения с меньшим стрессом для вашего тела и, в частности, сердечной деятельности.
6. *Увеличивайте количество повторов.* Какой бы вид упражнений вы ни делали, по мере того, как вам будет даваться это всё легче и легче, увеличивайте количество повторов. Однако делайте это постепенно, добавляя по одному повтору в день, неделю или месяц, в зависимости от вида и сложности выполняемого упражнения. Медленно, но верно, расширяйте границы своих возможностей, достигая всё большего уровня успеха.
7. *Ешьте здоровую пищу.* Держитесь подальше от высококалорийных продуктов, обеспечивающих организм энергией лишь на короткое время, в частности, избегайте употребления конфет, печений, газированной воды, сладкого чая, белого хлеба и чипсов.

Предпочтение следует отдать свежим фруктам и овощам, а также кашам из овса, пшеницы, ржи, и других круп, в общем, пище, обеспечивающей ваш организм энергией на длительное время.

8. *Используйте меньшие веса.* Уменьшение веса и увеличение количества повторов в тяжёлой атлетике и силовых тренировках, способствует увеличению выносливости. Так, чем большие веса вы используете, тем больше и сильнее становятся ваши мышцы, однако, учитывая размер мышц и требующуюся для их сокращения энергию, выносливость оставляет желать лучшего. Увеличение выносливости достигает путём увеличения количества повторов, что, скорее всего, потребует от вас уменьшения используемых в вашей тренировке весов.

Задания:

1. Выполнить комплекс упражнений на выносливость

Вывод в результате работы студенты отработали навык развития выносливости при занятии тяжелой атлетикой

Силовые упражнения

Цель: создать условия для освоения студентами правил техники безопасности при занятии Освоить основные силовые упражнения.

Оборудование: гимнастические маты.

Ход урока:

На занятиях по различным видам борьбы возможно воздействие следующих опасных и вредных факторов:

- ❖ значительные статические мышечные усилия;
- ❖ неточное, неkoordinированное выполнение броска;
- ❖ резкие броски, болевые и удушающие приемы, грубо проводимые приемы, применение запрещенных приемов;
- ❖ нервно-эмоциональное напряжение;
- ❖ недостатки общей и специальной физической подготовки;
- ❖ малый набор атакующих и контратакующих средств у борца.

10. Для занятий борьбой занимающиеся и преподаватель должны иметь специальную, соответствующую виду борьбы, спортивную форму.

11. О каждом несчастном случае во время занятий преподаватель должен поставить в известность руководителя образовательного учреждения.

12. В случае легкой травмы преподаватель должен оказать помощь пострадавшему. К лицам, получившим средние и тяжелые травмы во время занятий, необходимо срочно вызвать скорую помощь. До прибытия скорой помощи пострадавшему должна быть оказана первая доврачебная помощь в соответствии с инструкцией по первой доврачебной помощи, действующей в образовательном учреждении.

13. Занимающиеся, нарушающие правила безопасности, отстраняются от занятий и на них накладывается дисциплинарное взыскание. Перед началом очередного занятия со всеми занимающимися проводится внеплановый инструктаж.

14. Знание и выполнение требований настоящей Инструкции является должностной обязанностью учителя (преподавателя, тренера), а их несоблюдение влечет за собой, в зависимости от последствий нарушения, виды ответственности, установленные законодательством РФ (дисциплинарная, материальная, уголовная).

15. Требования безопасности перед началом занятий

16. Спортивный зал открывается за 5 мин до начала занятий по расписанию (графику). Вход в зал разрешается только в присутствии преподавателя.

17. Перед началом занятий преподаватель должен обратить особое внимание на оборудование места борьбы, в частности на маты и ковры. Маты должны быть плотными, ровными, пружинящими, без углублений. Покрышка должна быть натянута туго поверх матов. Ковер

должен быть толщиной 15-20 см с туго натянутой покрывкой, которая периодически (2-4 раза в месяц) стирается.

18.Для предотвращения несчастных случаев вокруг ковра (матов) должно быть свободное пространство шириной не менее 2 м. По краям ковра должна быть выложена мягкая защитная полоска шириной 120 см и толщиной, равной толщине ковра. При проведении занятий на двух или более коврах между коврами должна быть свободная от любых предметов площадь, шириной не менее 3 м.

19.Освещение зала должно быть не менее 200 лк, температура - не менее 15-17 °С, влажность - не более 30-40%.

20.Все допущенные к занятию должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь). Обувь должна плотно облегать голеностопные суставы, фиксируя их.

21.За порядок, дисциплину, своевременное построение группы к началу занятий отвечает преподаватель и дежурный группы.

22.Занимающиеся, опоздавшие к началу рапорта, к занятиям не допускаются.

23.Перед началом занятий преподаватель должен постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья занимающихся лиц, для принятия профилактических мер (освобождение от занятий, снижение нагрузки).

24.Требования безопасности во время занятий

25.Занятия борьбой в спортивном зале начинаются и проходят согласно расписанию или по согласованию с руководителем образовательного учреждения.

26.Занятия по борьбе должны проходить только под руководством преподавателя.

27.Преподаватель должен поддерживать высокую дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями занимающихся.

28.За 10-15 мин до тренировочной схватки борцы должны проделать интенсивную разминку, особо обратить внимание на мышцы спины, лучезапястные, голеностопные суставы и массаж ушных раковин.

29.Во время тренировочной схватки по свистку преподавателя борцы немедленно прекращают борьбу. Спарринг проводится между участниками одинаковой подготовки и весовой категории.

30.Для предупреждения травм преподаватель должен следить за дисциплинированностью борцов, их уважительным отношением друг к другу, воспитанием высоких бойцовских качеств.

31.Каждый борец должен хорошо усвоить важные для своего вида борьбы (классическая, самбо, вольная и др.) приемы страховки, само страховки и упражнения для равновесия.

32.Особое внимание на занятиях борьбой, преподаватель должен обратить на постепенность и последовательность обучения переходу из основной стойки на мост.

33.При разучивании отдельных приемов на ковре может находиться не более 4-х пар. Броски нужно проводить в направлении от центра к краю.

34.При всех бросках атакованный использует приемы само страховки (группировка и т.д.), запрещается выставлять руки.

35.На занятиях борьбой запрещается иметь в спортивной одежде и обуви колющие и режущие предметы (булавки, заколки и т.п.)

36.Преподаватель должен учитывать состояние занимающихся, реагировать на их жалобы о состоянии здоровья.

При появлении во время занятий боли, потертости кожи, а также при неудовлетворительном самочувствии занимающийся должен прекратить занятия и сообщить об этом учителю (тренеру, преподавателю).

37.Выход обучающихся из спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения преподавателя