МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ

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

РАССМОТРЕНО
методической комиссией
протокол № 6 от «20» июня 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор КГБПОУ «Красноярский колледж отраслевых технологий и предпринимательства»
_____/Н. В. Журова/
Приказ № 01-60-2П от «01» июля 2024 г.

ПРОГРАММА ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ СРЕДНЕГО ЗВЕНА

43.02.16 ТУРИЗМ И ГОСТЕПРИИМСТВО

(на базе основного общего образования)

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ПРОВЕДЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Зам. директора по УР
_____/Е.В. Миля

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 0088911C41FA5D19436198A88477B1D05F
Владелец: Журова Наталья Валерьевна
Действителен: с 28.05.2024 до 21.08.2025

Красноярск, 2024

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

Разработчики: Садохина Ирина Николаевна, преподаватель КГБПОУ «Красноярский колледж отраслевых технологий и предпринимательства

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

2. ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ И ОФОРМЛЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

3. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

4. СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Методические указания к проведению практических занятий и лабораторных работ по учебной дисциплине «СГ.04 Физическая культура», предназначены для обучающихся СПО по профессии **43.02.16 ТУРИЗМ И ГОСТЕПРИИМСТВО**

Уровень профессиональной подготовки по профессии 43.02.16 ТУРИЗМ И ГОСТЕПРИИМСТВО, определяемый ФГОС СПО, предусматривает владение практическими навыками выбора материалов для профессиональной деятельности.

Формируемые компетенции, реализуемые в процессе выполнения практических занятий:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Основы грамотной речи. Принципы общения на горизонтальном и вертикальном уровне.
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Основы здорового образа жизни; Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности); Средства профилактики перенапряжения

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

Практические работы выполняются обучающимися по графику, составленному в соответствии с рабочей программой рабочей учебной дисциплины " СГ.04 Физическая культура".

Учебная дисциплина " Физическая культура " зависит от содержания практических работ, которые соответствуют более глубокому освоению дисциплины, закреплению теоретических знаний и прививают обучающимся практические навыки самостоятельной работы.

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

Согласно, учебного плана по специальности и программы учебной дисциплины **«СГ.04 Физическая культура»** на практическую работу студентов выделено 69 академических часов, из них:

№ и наименование разделов	**Количество часов**
Раздел 1. Легкая атлетика	6
Раздел 2. Плавание	8
Раздел 3. Лыжная подготовка	6
Раздел 4. Конькобежный спорт	5
Раздел 5. Волейбол	9
Раздел 6. Легкая атлетика	7
Раздел 7. Плавание	7
Раздел 8. Лыжная подготовка	7
Раздел 9. Конькобежный спорт	5
Раздел 10. Волейбол	9
Всего	**69**

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 И ЛАБОРАТОРНЫХ РАБОТ

Практическая работа №1

Совершенствование техники спринтерского бега (1 час)

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 поднимание 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

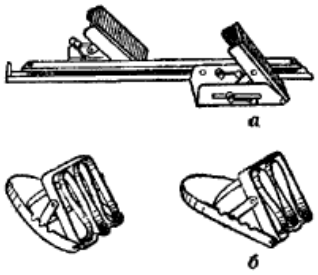


Рис. 37. Стартовый станок (*а*) и колодки (*б*)

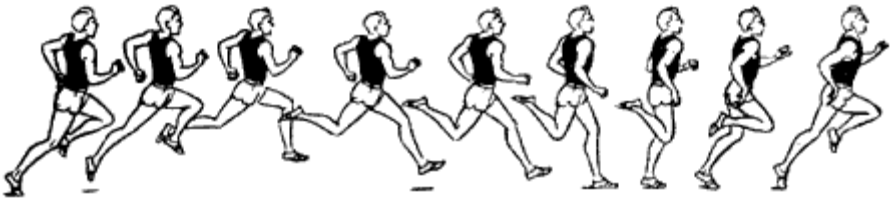


Рис. 45. Бег 400 м по прямой

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

Практическая работа №2, 3,4

Совершенствование стартового разбега и бега по дистанции (3 часа)

Цель: отработать навык стартового бега и бега по дистанции

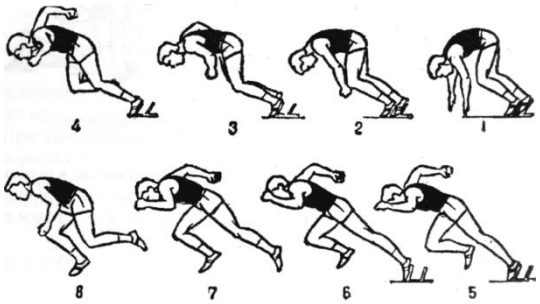
Ход занятия:

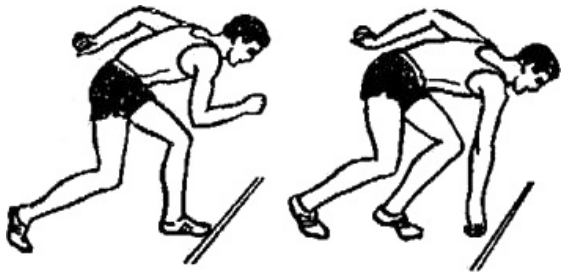
<u>Стартовый разбег</u>

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 столы), 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 сзадистоящей 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.

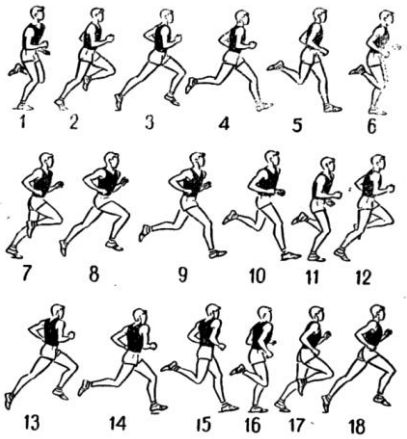
На этом отрезке дистанции бегун должен набрать максимальную скорость. На первых 2-х беговых шагах бегун стремится активно выпрямлять ноги при отталкивании. Движение направлено вперед, при этом наклон туловища выпрямляется. Длина шагов постепенно возрастает и зависит от индивидуальных особенностей бегуна — 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±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 ±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.

Практическая работа №5
Старт в эстафете (1 час)

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.

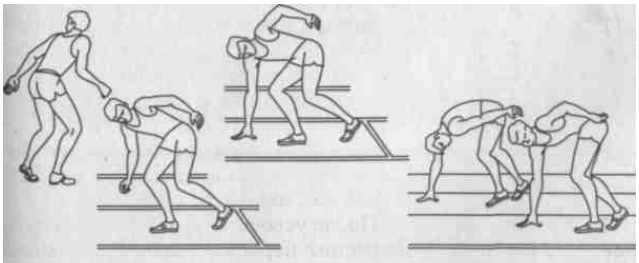


Рис. 95. Стартовые положения принимающего эстафету бегуна

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

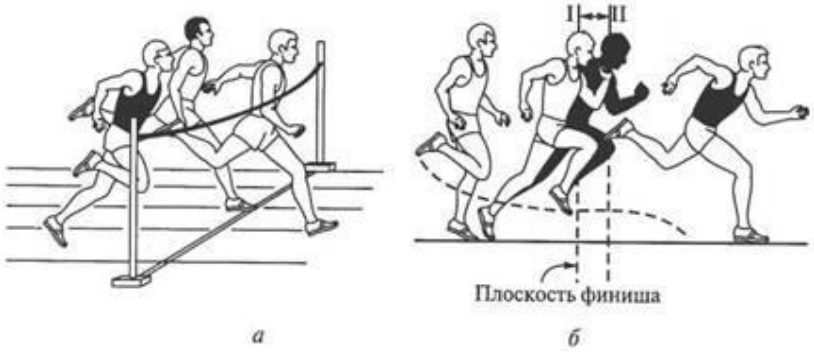
Практическая работа №6
Финиширование в эстафете (1 час)

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.

Практическая работа №7
Совершенствование бега на средние дистанции (1 час)

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 двигается 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

Практическая работа №8
Совершенствование финиширования (1 час)

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, наклонясь 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 №9
Совершенствование эстафетного бега (1 час)

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, стараясь развить возможно большую скорость, догоняющий его бегун мог чтобы за 2—3 м до конца зоны передать ему эстафету. Расстояние между бегунами во время передачи (1—1,3 м) равно длине отведенной назад руки бегуна, принимающего эстафету, и длине вытянутой вперед руки бегуна, передающего ее (рис. 49). Расстояние может увеличиваться за счет наклона туловища бегуна, передающего эстафету. Скорость бегуна на этапах спринтерской эстафеты должна быть максимальной, ее нельзя снижать в зонах передачи. Показателем, характеризующим эффективность техники, может служить время прохождения 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

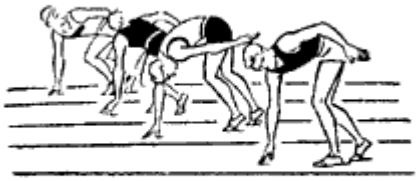


Рис. 48. Положение бегунов, принимающих эстафету на старте

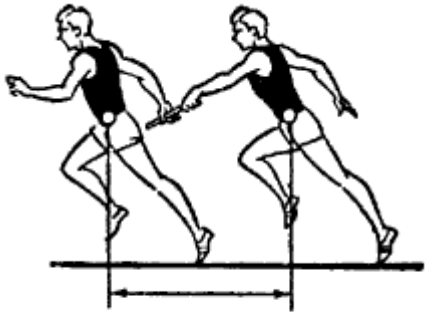


Рис. 49. Расстояние бегунов друг от друга в момент передачи эстафеты

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.

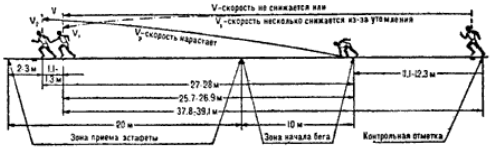


Рис. 50. Схема определения контрольной отметки для начала бега принимающего эстафету

Задания:

1. Эстафетный бег 2 х 50 м, используя одну из зон передач на 400-метровой дорожке
2. Эстафетный бег 4 х 200 м по кругу 400 м.
3. Эстафетный бег 4 х 400 м.
4. Эстафетный бег 4 х 100 м по кругу 400 м.

Вывод: в результате работы студенты отработали навык эстафетного бега

Практическая работа №10
Совершенствование прыжков в длину с разбега (1 час)

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. Начинающим 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

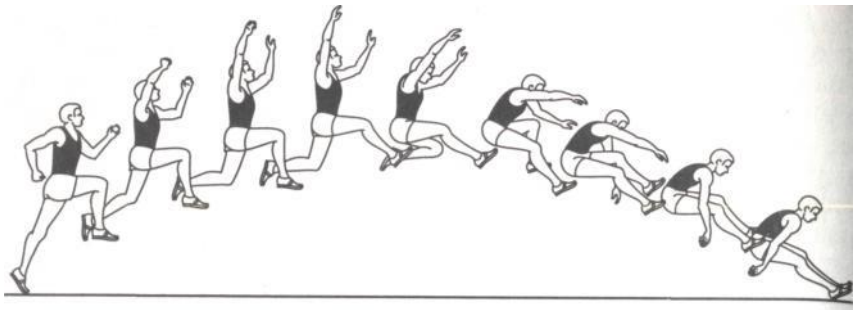


Рис. 47. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»

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 (высотой 50-90 см), установленное на расстоянии 1,5-2,0 м от места отталкивания, с приземлением на две ноги или одну маховую

Практическая работа №11
Совершенствование прыжков в высоту (1 час)

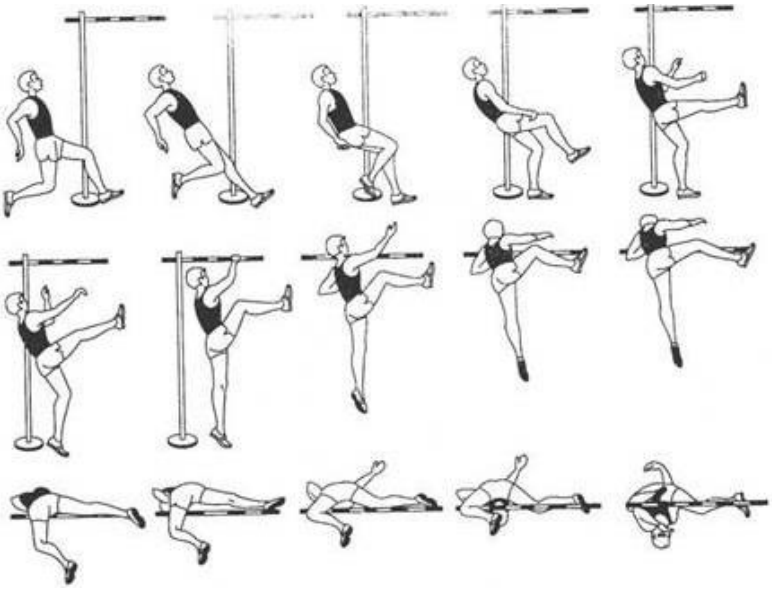
Цель: отработать технику прыжка в высоту

Оборудование: маты, перекладина

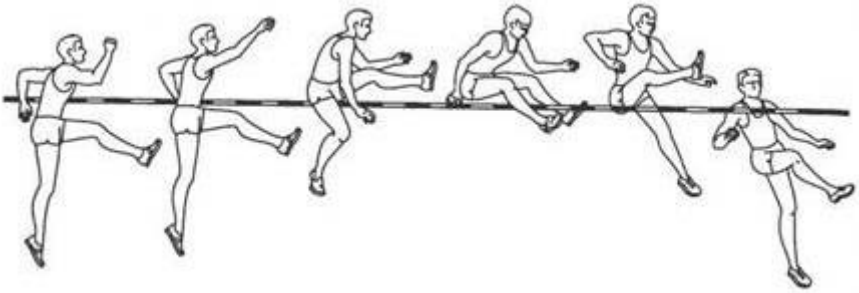
Ход работы:

Волна

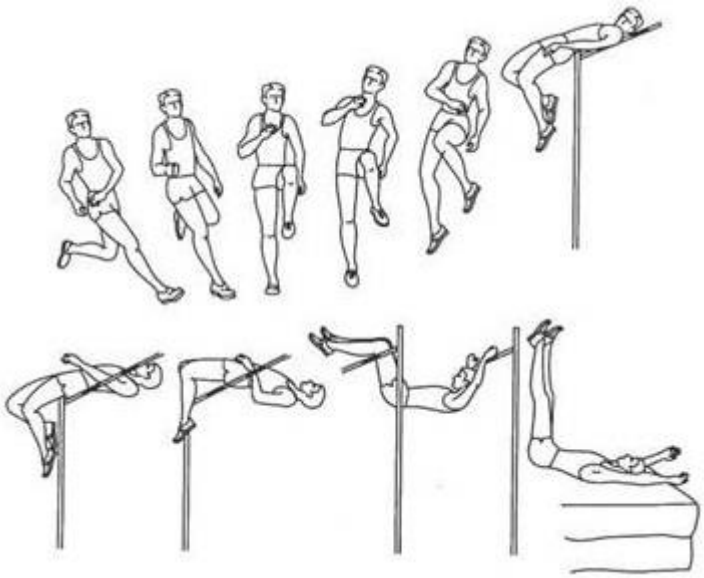
Перекат



Перекидной



Перешагивание



Фосбери – флоп

Задание:

1. Отработать технику прыжка в высоту разными способами

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

Практическая работа №12
Передача эстафетной палочки снизу и сверху (1 час)

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 мгновенье 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.

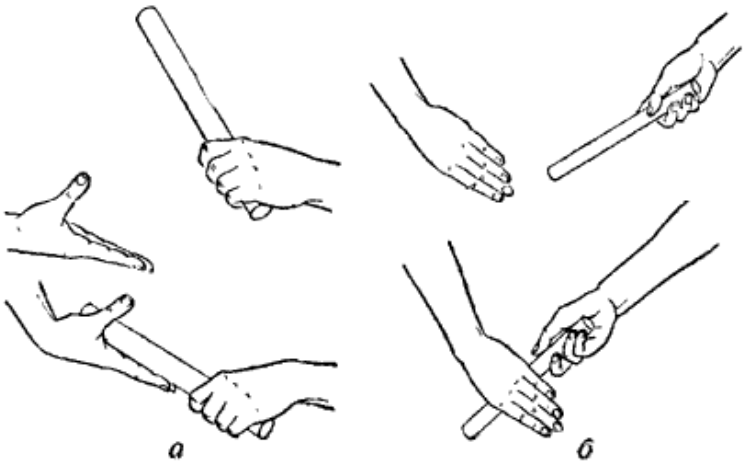


Рис. 47. Способы передачи эстафетной палочки: *а* — сверху, *б* — снизу.

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.

Практическая работа 13
Совершенствование стартового разбега и бега по дистанции (1 час)

Цель: отработать навык стартового бега и бега по дистанции

Ход занятия:

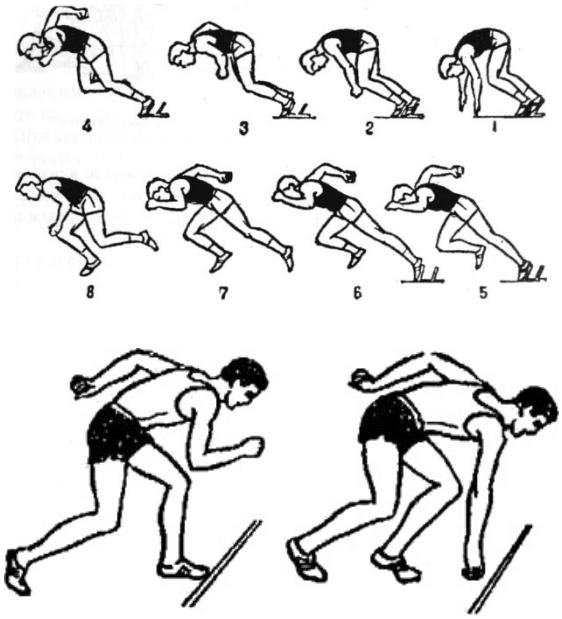
Стартовый разбег

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 столы), 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

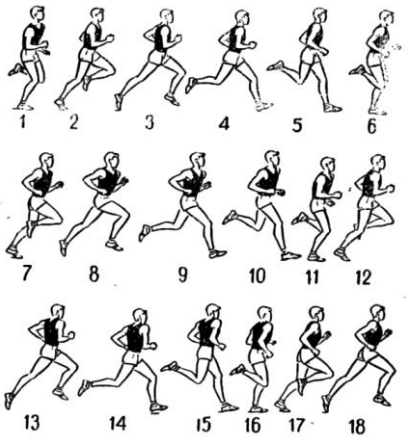
и зависит от индивидуальных особенностей бегуна — силы ног, длины тела, физической подготовленности. Ускорение заканчивается, как только длина шага станет постоянной.



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±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 ±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:

7. отработка низкого старта
8. отработка высокого старта
9. пробегание отрезка в 30–40 метров с ходу;
10. бег по инерции после пробегания отрезка в 10–15 метров с максимальной скоростью;
11. бег с ускорением на отрезке в 30–35 метров;
12. бег под уклон.

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

Практическая работа № 14
Прыжок в высоту способом «ножницы» (1 час)

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

Оборудование: перекладина

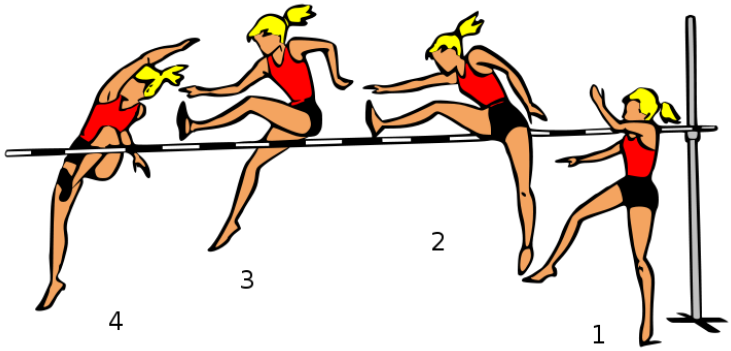
Ход работы:

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

Практическая работа №15
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 метаниях 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.

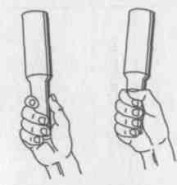


Рис. 115. Держание гранаты

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.

Практическая работа №16
Бег по прямой с различной скоростью (1 ч)

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 загребающей постановкой ноги на дорожку (30—40 м). 4. Семенящий бег с загребающей 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 ускорение

Практическая работа №18 №19 №20
Равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки), 3000 м (юноши) (1 час)
Бег на длинные дистанции (1 час)
Совершенствование бега на длинные дистанции (1 час)

Цель: отработка техники бега на длинные дистанции

Ход занятия:

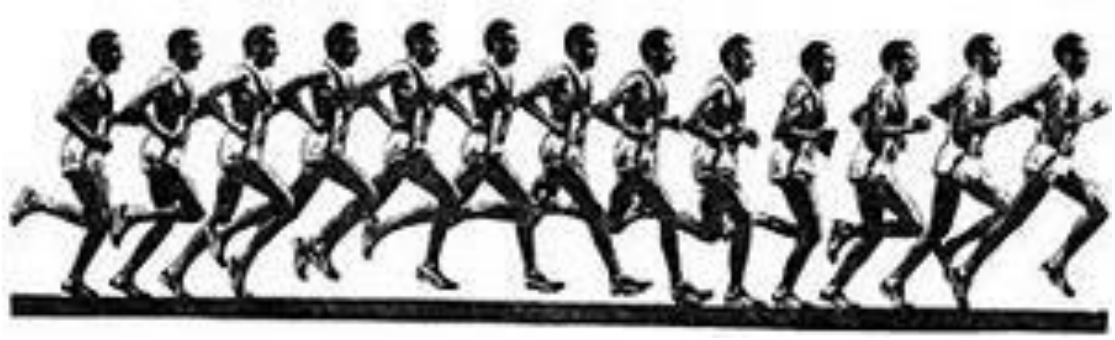
Наиболее популярным и интересным видом беговых соревнований является бег на длинные дистанции — от 3 до 10 километров. Чтобы показывать высокие результаты на таких расстояниях, необходимо обладать скоростной выносливостью и уметь правильно рассчитать скорость движения, чтобы уверенно преодолеть всю дистанцию. 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

Практическая работа №17 (1 час)
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

Практическая работа № 17, №18, №20, №23
Развитие скоростно-силовых способностей (1 час)
Совершенствование скоростно-силовых способностей (1 час)
Совершенствование развития силовых способностей (1 час)
Развитие силовых способностей (1 час)

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;

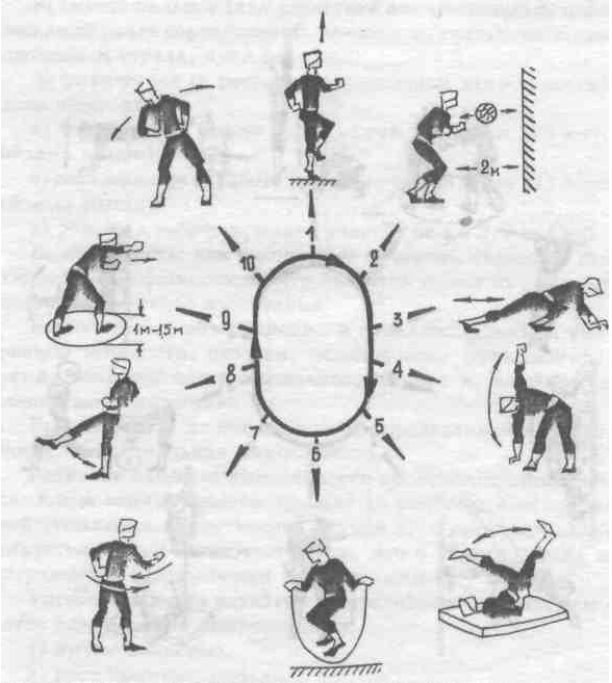
б) скорость выполнения отдельных движений;

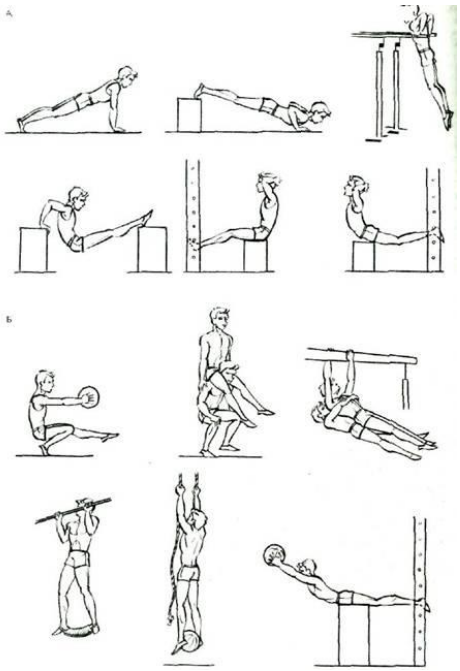
в) улучшение частоты движений;

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

Практическая работа № 19, № 21
Развитие выносливости (1 час)
Совершенствование развития выносливости (1 час)

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.

Практическая работа № 25
Техника безопасности по лыжной подготовке

Цель: освоить правила техники безопасности.

Задания:

1. Ответить на вопросы по технике безопасности

Вывод: в результате проделанной работы студенты изучили правила техники безопасности

Практическая работа № 26-30
Одношажный и двухшажный ход.
Совершенствование техники попеременного бесшажного, одношажного, двухшажного хода (5 часов)

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

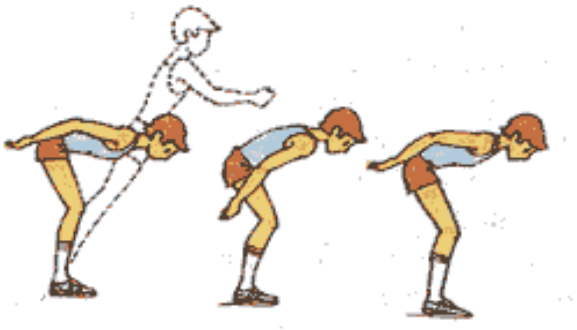
Передвижение этим ходом осуществляется только за счет одновременного отталкивания руками. Применяется ход на пологих спусках, а также на равнине при хороших условиях скольжения. Цикл хода состоит из свободного скольжения на двух лыжах и одновременного отталкивания руками. Длина цикла—5—9 м, продолжительность—0,8—1,2 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.

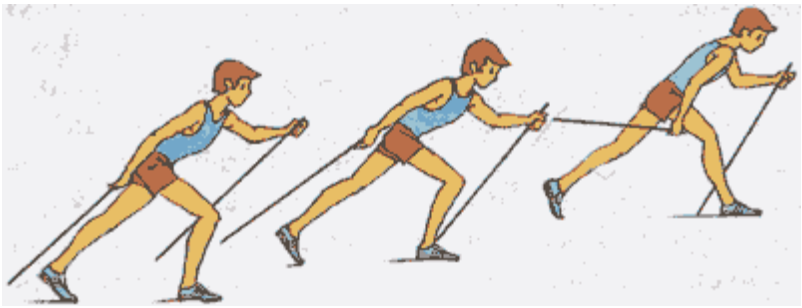
В настоящее время применяется вариант одновременного бесшажного хода. в котором имеет место движение ног вперед-назад относительно друг друга. В фазе свободного скольжения с выносом рук вперед одна из ног отводится несколько назад, масса тела переносится на другую ногу. а при отталкивании руками свободная 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

Практическая работа № 31-34
Совершенствование техники спусков (1 час)
Совершенствование техники подъемов (1 час)
Преодоление подъемов и препятствий (1 час)
Совершенствование техники поворотов (1 час)

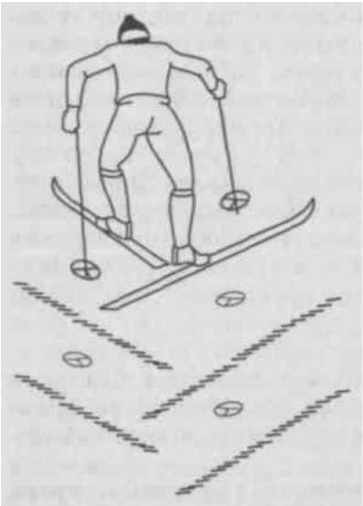
Цель: отработать технику спусков, подъемов, поворотов лыжных гонках
Оборудование: лыжи
Ход урока:
Техника подъема

Ступающим, 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

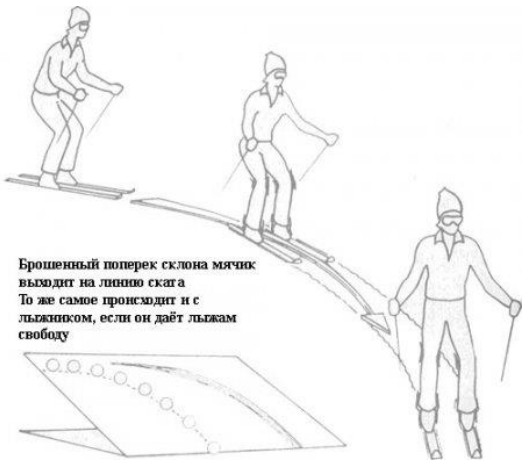
склонах, двигаясь по ним наискосок: лыжа, находящаяся выше по склону, ставится в направлении движения, а другая — несколько развернутой в сторону. Подъем елочкой применяется на склонах средней крутизны: носки лыж широко разводятся в стороны, и лыжи твердо ставятся на внутренние ребра с поочередной опорой 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 твердымснежным 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 подъмом продвигаться несколько вперед. На длинных нелавиноопасных склонах средней крутизны целесообразно подниматься зигзагом, двигаясь скользящим шагом, полуелочкой 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.

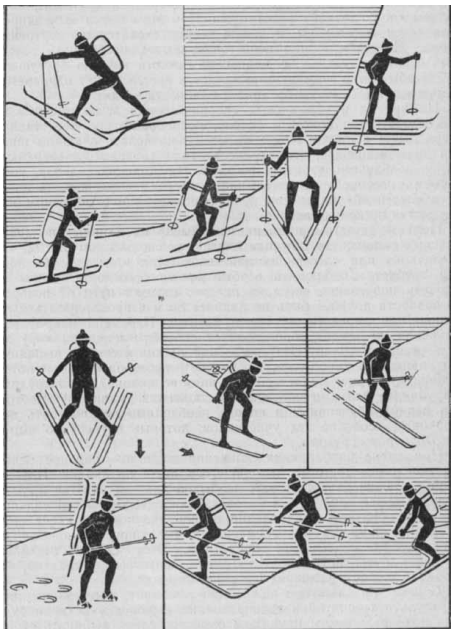


Техника спуска

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 вы нести 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 лыжне, 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, исключающих 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.

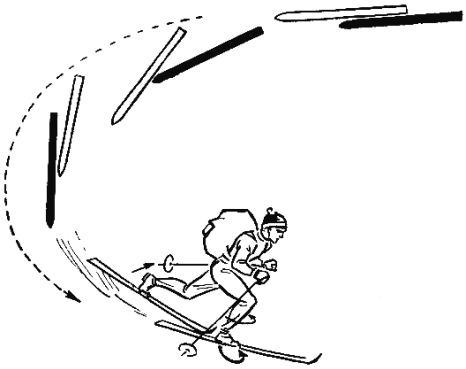
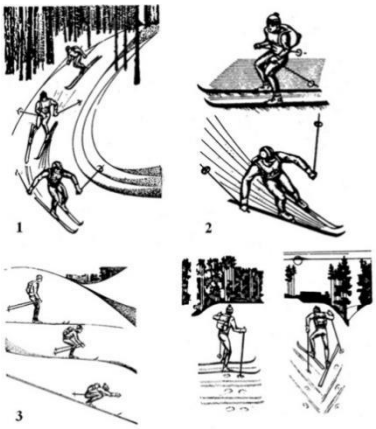


Рис. 39. Старый поворот — «телемарк»



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.

Практическая работа № 35
Первая помощь при травмах и обморожениях (1 час)

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.

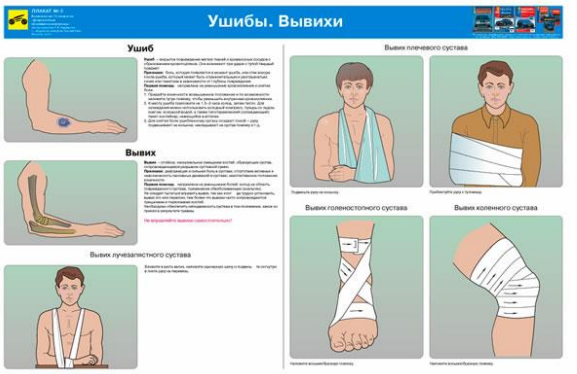
Запомните – вывих вправляют только под анестезией, ни в коем случае нельзя делать это самостоятельно – скорее всего, положение только ухудшится.

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 зеркальца. Если при поднесении к носу пострадавшего оно не запотевает, 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

Практическая работа № 36
Правила соревнований на лыжах (1 час)

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[1], 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 соотвествии с правилами

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

Практическая работа № 37
Прохождение дистанции до 5 км (девушки) до 8км (юноши) (1 час)

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, максим 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

Практическая работа № 38
Развитие общей выносливости при занятиях лыжами (1 час)

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.

Практическая работа № 39
Совершенствование ведения и передач мяча в движении (1 час)

Цель: отработать навык ведения и передачи мяча в движении

Ход работы:

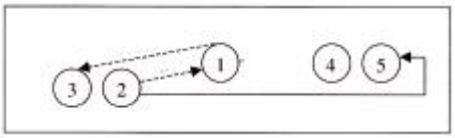
Обучение передачам мяча следует начинать с ловли. Начиная упражняться в ловле баскетбольного мяча, нужно изучить основную стойку баскетболиста и держание мяча. Затем изучается ловля на месте двумя руками мяча, летящего на уровне груди, затем совершенствуют технику ловли в различных упражнениях жонглирования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

Практическая работа № 40, 41,42
Совершенствование бросков мяча (1 час)
Совершенствование бросков мяча со средней и дальней дистанции (1 час)
Совершенствовать разновидности бросков (1 час)

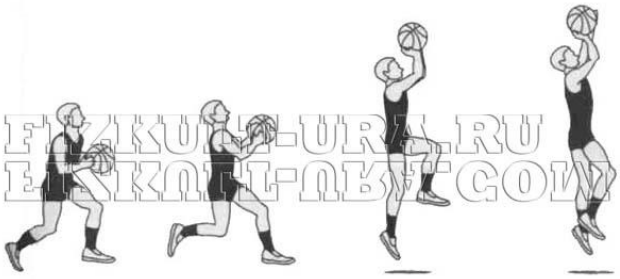
Цель: отработать навык бросков мяча в баскетболе

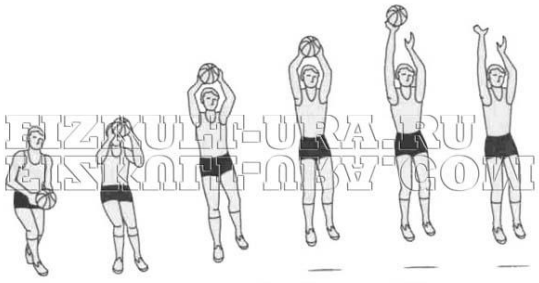
Ход работы:

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.

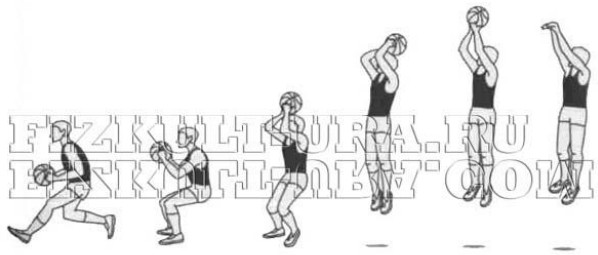




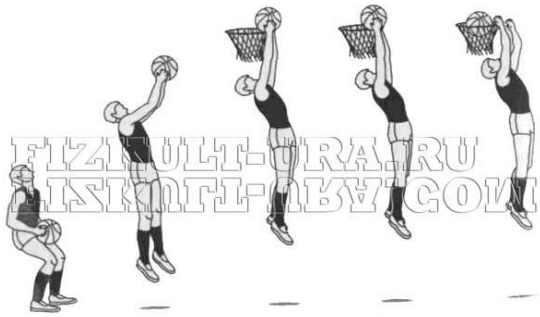
Техника броска в баскетболе без отскока от щита Основной ошибкой в броске является отсутствие необходимой величины дуги в траектории полета мяча и неправильная работа кисти баскетболиста. При выполнении броска рука должна полностью выпрямляться, а кисть должна срабатывать так, чтобы мячу придавалось 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 обвладели техникой броска в баскетболе.

Практическая работа № 43, 44, 45
Добивание мяча (1 час)
Совершенствование добивания мяча (1 час)
Совершенствовать добивание мяча и разновидности броска в прыжке в сочетании с развитием скоростно-силовых качеств и быстроты (1 час)

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

Практическая работа № 46
Накрывание и отбивание мяча (1 час)

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 удается. 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.

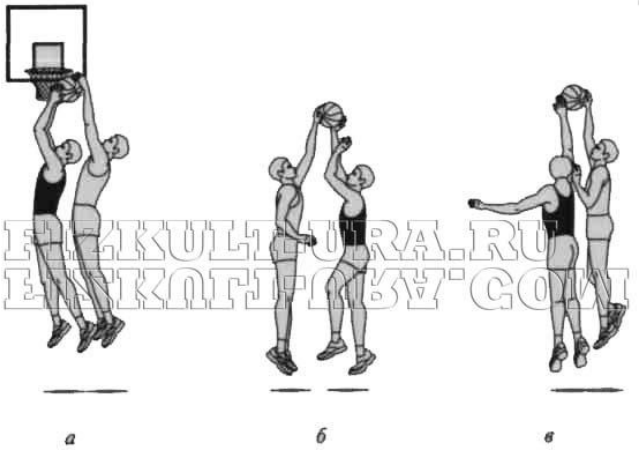


Рис. 34. Накрывание мяча при броске:
а — сзади; *б* — спереди; *в* — сбоку

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

Практическая работа № 47, 48, 49, 50
Совершенствование приемов нападения и защиты (1 час)
Тактическое взаимодействие в защите (1 час)
Совершенствование группового тактического взаимодействия в нападении и защите сочетании с развитием специальной выносливости (1 час)
Совершенствование технико-тактических действий в нападении и защите в условиях игрового противоборства (1 час)

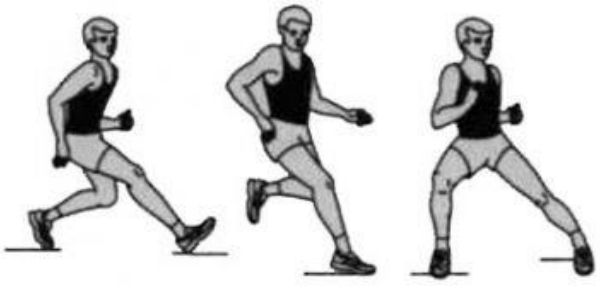
Цель: отработать навык приемов нападения и защиты в баскетболе

Ход работы:

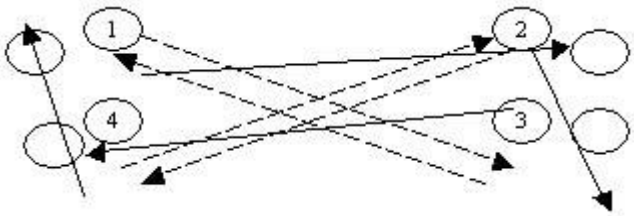
Современная техника нападения многообразна. Она проста и рациональна, но требует проявления необходимых физических кондиций особенно скоростно-силового характера, а также достаточного уровня развития специфических координационных способностей.

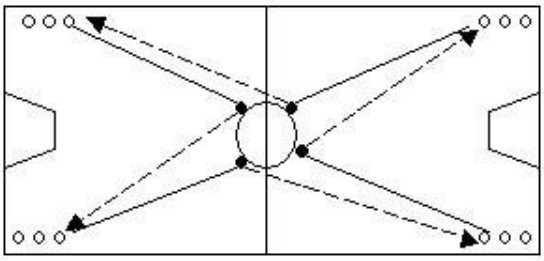
Отличительной особенностью баскетбола на нынешнем этапе его развития стало утвердившееся господство так называемой *техники одной руки* — даже девушки преимущественное большинство игровых приемов выполняют одной рукой. Для эффективного овладения основами техники игры игровые приемы нападения и их сочетания 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: *стоек 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





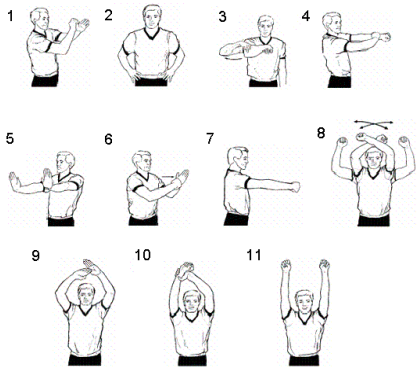
Разновидностям передвижений в защите необходимо обучать одновременно с овладением стойками.

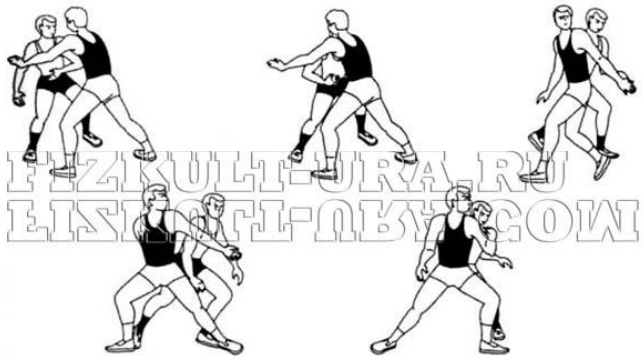
Методика обучения защитным действиям баскетболиста имеет специфические черты, обусловленные решением оборонительных задач. Так, для эффективной игры в защите важно уметь мгновенно стартовать из непрерывно изменяющихся и. п. и максимально ускоряться на небольших отрезках дистанции (1 — 5 м). Не менее 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 взаимодействий 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.

Практическая работа № 51
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 защитан. 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:

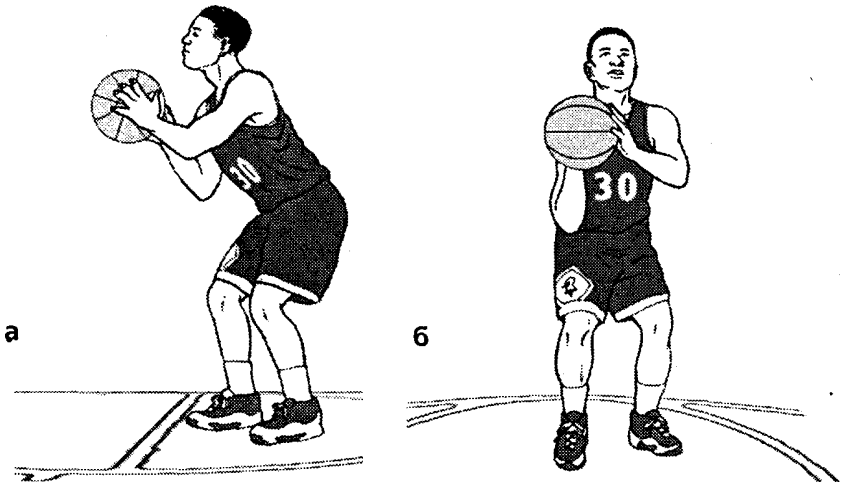
Должен занять позицию за линией штрафного броска и внутри полукруга.

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.



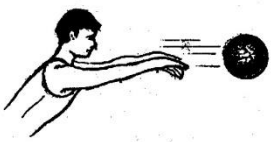


Рис. VII

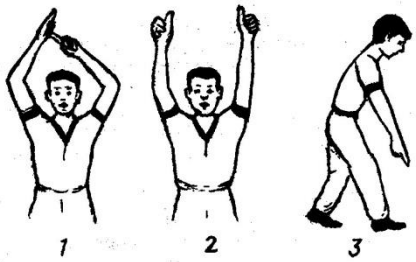


Рис. VIII

Задание:

1. Выполнить штрафной бросок

Вывод: в результате работы студенты отработали навык штрафного броска

Практическая работа №52
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 х 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 находится 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 приходятся 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

Практическая работа №53, 54,55
Совершенствование элементов техники игры в волейбол (1 час)
Научить тактики игры (1 час)
Совершенствование тактики игры (2 часа)

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.).

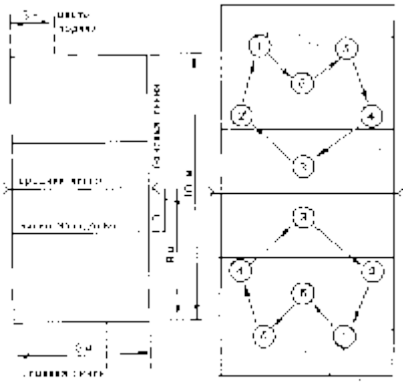


Рис.1. Рис.2

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 обусловливается 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

Практическая работа № 56, 57, 58,59
Совершенствование приема и передач мяча (1 час)
Прием мяча после подачи (1 час)
Совершенствование приема мяча после подачи (1 час)
Совершенствование приема мяча после подачи (1час)

Цель работы: отработать навык приема и передачи мяча

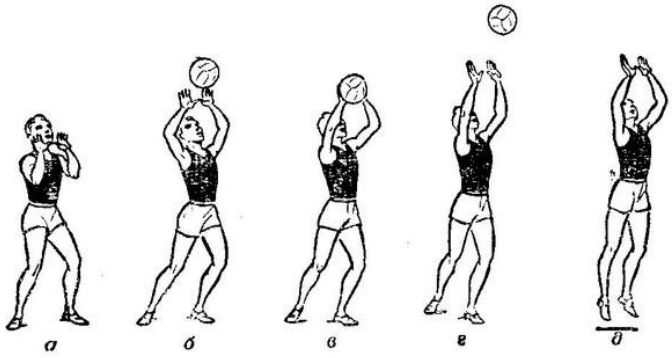
Оборудования: мячи, сетка

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.



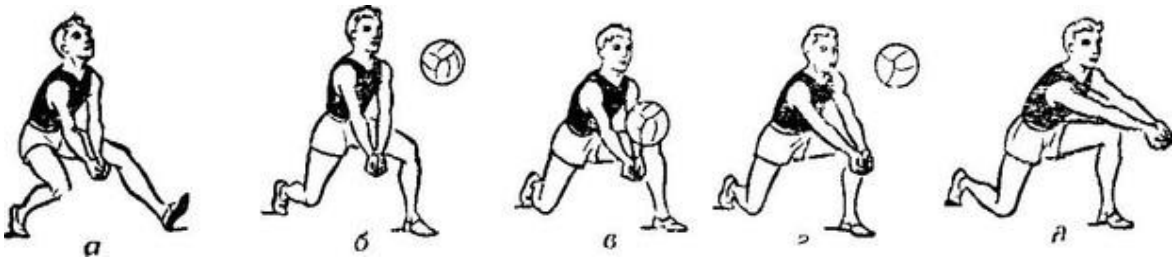
Верхняя передача мяча

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 выполняется в средней или низкой стойках.

Прием мяча снизу двумя руками. По времени обучения прием мяча снизу уступает обучению верхней передаче, однако это не менее важный элемент в подготовке волейболистов. Прием снизу применяется в случаях, когда принять мяч сверху уже нельзя, например, у самой сетки или когда остается одно касание, а игрок движется к мячу, находясь спиной к сетке.

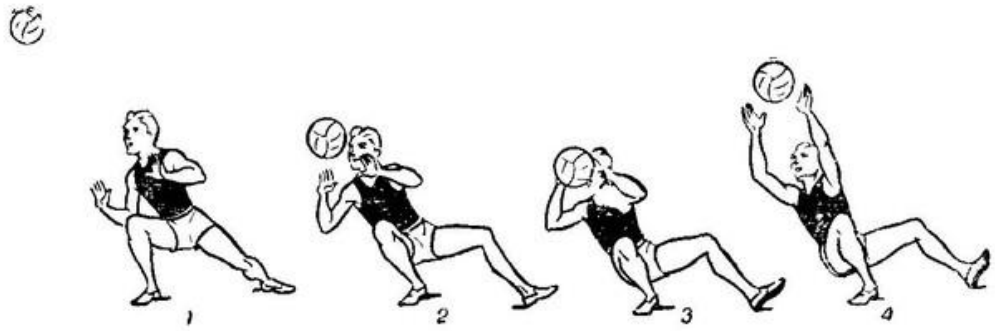


Прием мяча снизу

На рисунке показано, как правильно выполнять прием мяча снизу. Игрок выбегает к месту прима мяча. Одна нога (положение а) выставляется вперед с целью остановить движение тела по инерции, руки уже готовы для приема мяча. Вес тела переходит на впереди стоящую ногу, руки выпрямлены, кисти сомкнуты (положения б, в).
Для такого приема характерно «подседание под мяч» (положения г, д). Прием производится движением рук вперед-вверх, навстречу мячу.

В момент приема, руки выпрямлены в локтевых суставах, кисти слегка опущены вниз, точка касания мяча приходится на предплечья у лучезапястных суставов. При приеме мяча на кисти (кулаки) трудно добиться точности полета мяча. В момент касания руки не должны сгибаться в локтях.

Прием мяча сверху двумя руками с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину.

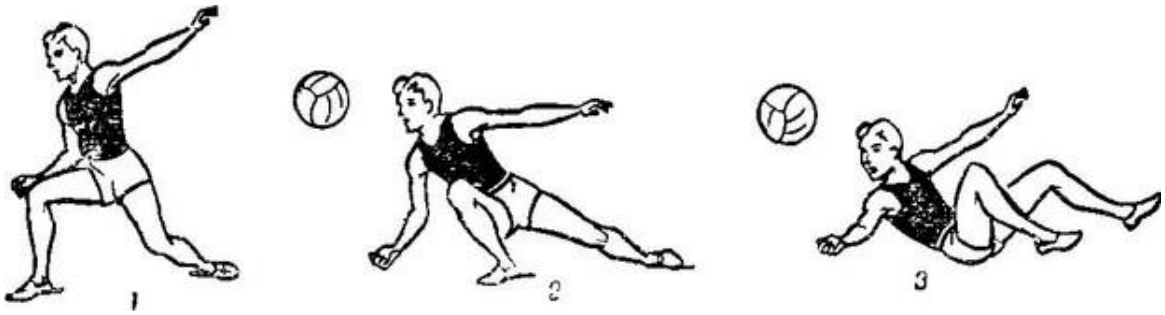


Прием мяча сверху с падением

Когда игрок не может выполнить прием мяча сверху в низкой стойке, он выполняет его с последующим падением. На рисунке выше изображены основы техники приема мяча сверху с падением. После перемещения к точке приема, делается выпад по направлению к мячу. Вес тела переносится на ногу, которой был сделан выпад. Падение происходит в сторону выпада, при резком подведении плеч под мяч, падение может произойти на ягодицы с перекатом через спину. Падение при этом приеме, неизбежно т.к. центр тяжести тела находится за точкой опоры.

Прием мяча снизу одной рукой с падением.

Этот способ применяется, для того, чтобы достать далекий мяч, когда невозможно выполнить прием предыдущими способами. Этот прием схож по структуре с предыдущим, поэтому освоить его довольно просто.
На рисунке ниже показана техника приема мяча снизу одной рукой с падением. Прием выполняется одноименной со стороной выпада рукой. Удар производится кистью с согнутыми пальцами.



Прием мяча снизу одной рукой с падением

Профессиональные волейболисты после приема мяча с падением делают группировку и перекат через плечо, сразу занимая удобное положение для игры. Для новичков это достаточно трудно, поэтому после приема мяча им просто необходимо постараться быстрее встать на ноги.

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

Практическая работа № 60, 61
Совершенствование верхней и нижней прямых подач (1 час)
Совершенствование подач мяча (1 час)

Цель работы:
Оборудование:
Ход работы:

Подача должна быть выполнена в течении 5 секунд. Стадии выполнения подачи:

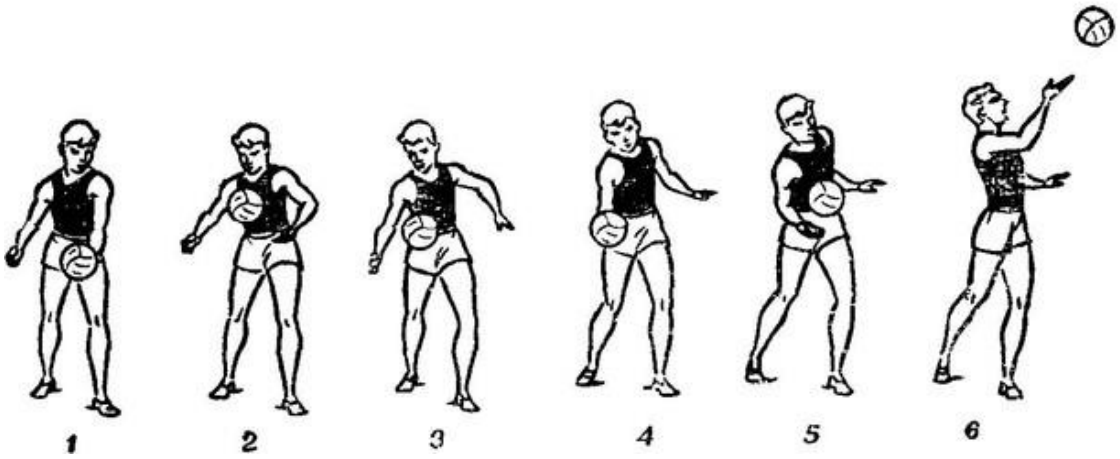
- исходное положение
- подбрасывание мяча и замах
- удар по мячу и движение после удара по мячу

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

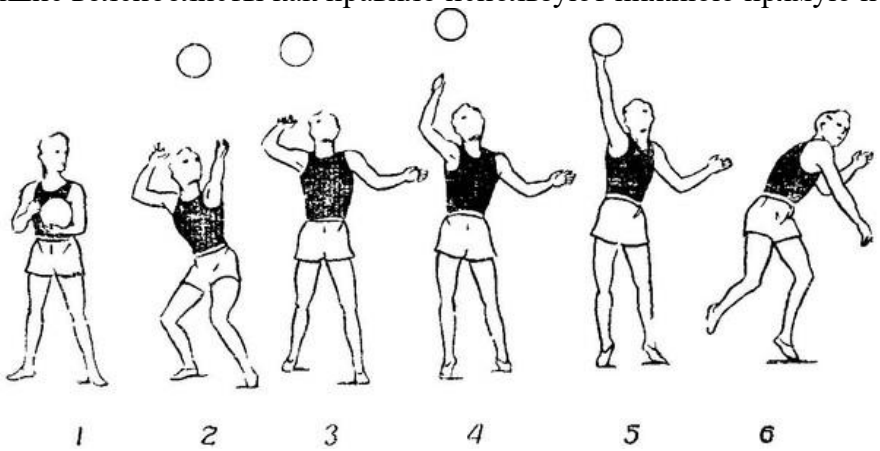
Силовые подачи применяются для затруднения приема мяча с целью вызвать ошибку при приеме.
Особенностью **нацеленных подач** является направление мяча в уязвимые места площадки противника или на слабого игрока, чтобы затруднить действия команды противника. **Планирующие подачи** опасны тем, что мяч может 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.



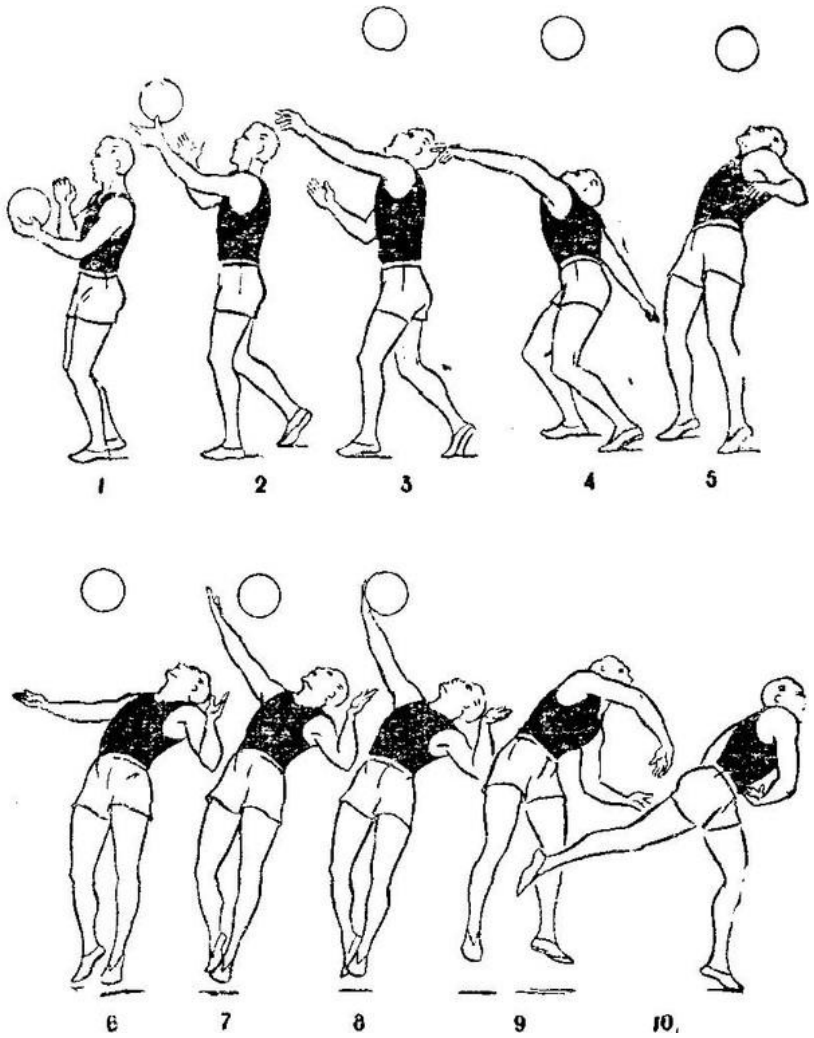
Верхняя прямая подача

Нижняя прямая подача, как правило бысто 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 выполняеть верхнюю прямую подачу. В момент подбрасывания мяча вес тела необходимо перенести 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 напрявляет 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

Практическая работа №62, 63, 64, 65
Нападающий удар с задней линии (1 час)
Совершенствование нападающего удара с задней линии (2 часа)
Совершенствование тактических действий в нападении (1 час)

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.

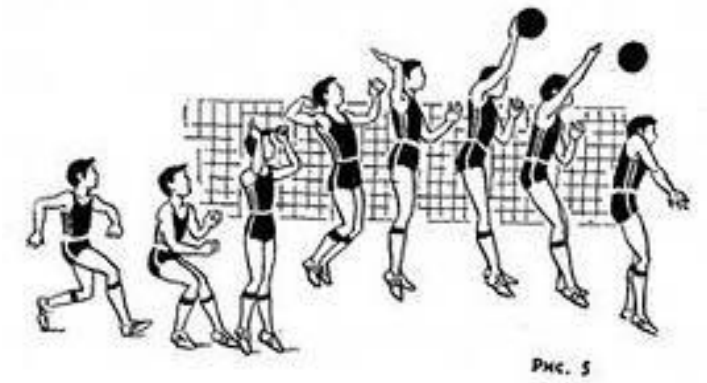
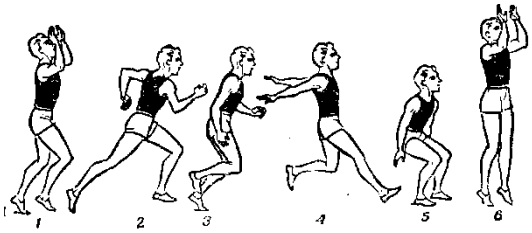
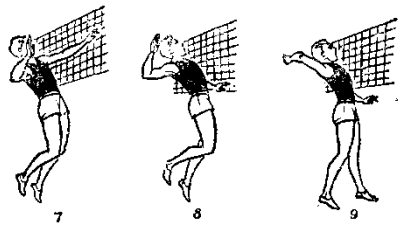
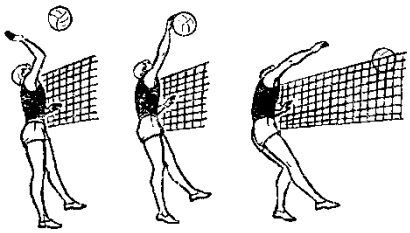
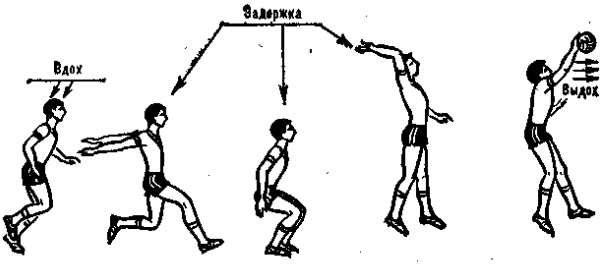


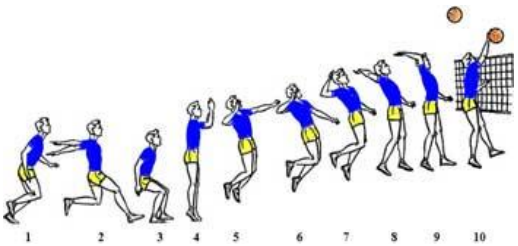
Рис. 5











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

Практическая работа № 66, 67, 68,69,70
Тактические действия в защите (1 час)
Совершенствование тактических действий в защите (1 час)
Научить тактическим действиям в защите 3-1-2 (2 часа)
Совершенствование тактических действий в защите (1 час)

Цель работы: отработка навыка действия игроков в защите
Оборудование: мячи, сетка
Ход урока:
В волейболе техника защиты делиться 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.

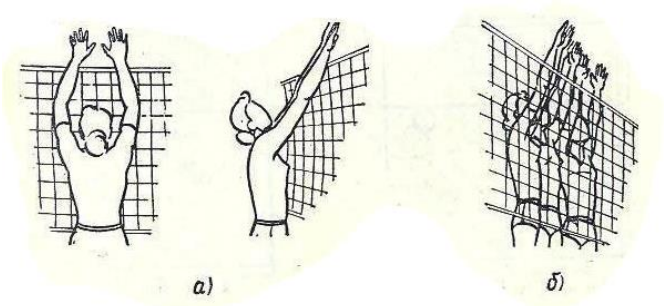
Пристального внимания заслуживает техника приема мяча. Самым популярным можно считать так называемый прием мяча «на манжет» — прием мяча двумя руками снизу. При этом туловище спортсмена слегка наклонено вперед или вертикально, опушенные вперед руки прямые, кисти вместе, локти сближены. Такой прием мяча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

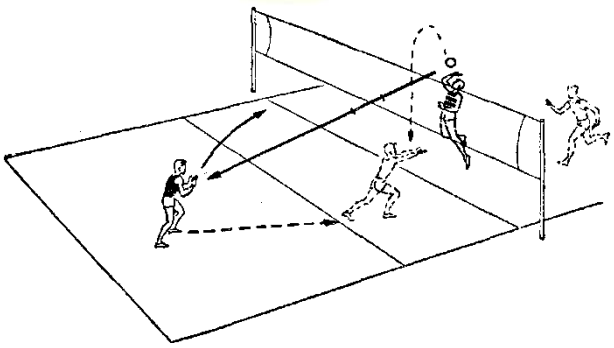
Для несильно летящих мячей можно применять прием мяча двумя руками сверху. Часто выполнение приема и последующая направленная передача мяча сопровождается падением на спину.

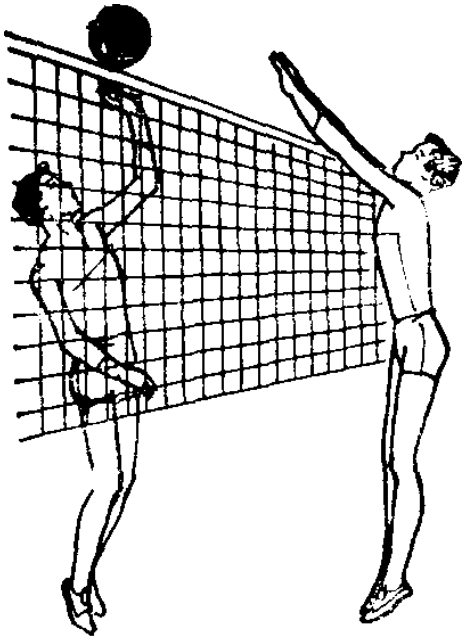
В случае, когда мяч летит далеко от волейболиста, применяют прием мяча снизу одной рукой. С напряженно сжатыми пальцами прямой рукой игрок преграждает путь мячу. При этом ударное движение выполняется кулаком или ладонью, плечом или предплечьем.

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.

Практическая работа № 71
Техника безопасности на уроке гимнастики (1 час)

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 основных требования техники безопасности на уроке гимнастики

Вывод: в результате работы студенты повторили технику безопасности

Практическая работа №72,73
Совершенствование строевых упражнений (2 часа)

Цель: отработать навык строевых упражнений в гимнастике

Ход урока:

Строевые упражнения представляют собой совместные действия занимающихся в том или ином строю.

Строевая стойка принимается по команде «СТАНОВИСЬ!». По этой команде следует быстро стать в строй и стоять прямо, без напряжения, каблуки вместе, носки развернуть по линии фронта на ширину ступни; ноги в коленях выпрямить, но не напрягать; грудь приподнять, а все тело несколько подать вперед; живот подобрать; плечи развернуть; руки опустить так, чтобы кисти, обращенные ладонями внутрь, были сбоку и посредине бедра, а пальцы полусогнуты и касались бедра; голову держать прямо, смотреть перед собой.

По команде «СМИРНО!» быстро принять строевую стойку и не шевелиться.

По команде «ВОЛЬНО!» стать свободно, ослабить в колене правую или левую ногу, но не сходить с места и не разговаривать.

Повороты на месте выполняются по командам: «Напра-ВО!», «Пол-поворота напра-ВО!», «Нале-ВО!», «Пол-поворота нале-ВО!», «Кру-ГОМ!». Повороты кругом (на 180°), налево (на 90°), пол-поворота налево (на 45°) проводятся в сторону левой руки на левом каблуке и на правом носке; поворот направо и пол-поворота на право — в сторону правой руки на правом каблуке и на левом носке.

Повороты выполняются на два счета: на счет «раз» повернуться, сохраняя правильное положение туловища, и, не сгибая ног в коленях, перенести центр тяжести тела на впереди стоящую ногу, на счет «два» кратчайшим путем приставить другую ногу.

Движение совершается шагом или бегом. Нормальная скорость движения шагом 110-120 шагов в минуту (при длине шага 70-80 см). Нормальная скорость движения бегом - 165-180 шагов в минуту (при длине шага 85-90 см.).

Шаг бывает строевой *и* походный.

Движение строевым шагом начинается по команде «Строевым шагом - МАРШ!», а движение походным шагом - по команде «Шагом - МАРШ!».

По предварительной команде подать туловище несколько вперед, перенести центр тяжести на правую ногу, сохраняя устойчивость; по исполнительной команде начать движение с левой ноги полным шагом.

При движении строевым шагом ногу с оттянутым вперед носком выносить на высоту 15-20 см. Ставить ее твердо, на всю ступню. Руками, начиная от плеча, производить движения: вперед, сгибая их в локтях так, чтобы кисти поднимались выше пряжки пояса на расстоянии ладони от тела; назад – до отказа в плечевом суставе. Пальцы рук полусогнуты. В движении голову и туловище держать прямо, смотреть перед собой. Походный (обычный) шаг отличается от строевого большей свободой движений.

Движение бегом начинается по команде «Бегом - МАРШ!».

При движении с места начать бег с левой ноги; для перехода с шага на бег по предварительной команде руки полусогнуть, отводя локти несколько назад. Исполнительная команда подается одновременно с постановкой левой ноги на землю. По этой команде правой ногой сделать шаг и с левой ноги начать движение бегом.

Для перехода с бега на шаг исполнительная команда подается одновременно с постановкой правой ноги на землю.

Обозначение шага (бега) на месте производится по команде «На месте шагом (бегом) - МАРШ!» (в движении - по команде «НА МЕСТЕ!».

По этой команде шаг обозначать подниманием и опусканием ног без продвижения; при этом ногу поднимать на 15-20 см от земли и ставить ее на землю с носка на всю стопу (при беге только на носок); руками производить движение в такт шага. По команде «ПРЯМО!», подаваемой одновременно с постановкой левой ноги на землю, сделать правой ногой еще один шаг на месте и с левой ноги начать движение полным шагом.

Для изменения скорости движения подаются команды: «ШИРЕ ШАГ!», «КОРОЧЕ ШАГ!», «ЧАЩЕ ШАГ!», «РЕ-ЖЕ!», «ПОЛШАГА!», «ПОЛНЫЙ ШАГ!».

Повороты в движении шагом выполняются по команде: «Напра-ВО!», «Нале-ВО!», «Пол-поворота нале-ВО!», «Кругом - МАРШ!».

Для поворота направо и пол-оборота направо исполнительная команда подается одновременно с постановкой на землю правой ноги. По этой команде с левой ноги сделать шаг, повернуться на носке левой ноги; одновременно с поворотом вынести правую ногу вперед продолжить движение в новом направлении.

В такой же последовательности выполняется поворот налево.

Для поворота кругом исполнительная команда подается одновременно с постановкой на землю правой ноги. По этой команде сделать еще один шаг левой ногой («раз»), вынести правую ногу на полшага вперед и несколько

влево и, резко повернувшись в сторону левой руки на носках («два»), продолжить движение с левой ноги в новом направлении («три»).

При поворотах движения руками производятся в такт шага.

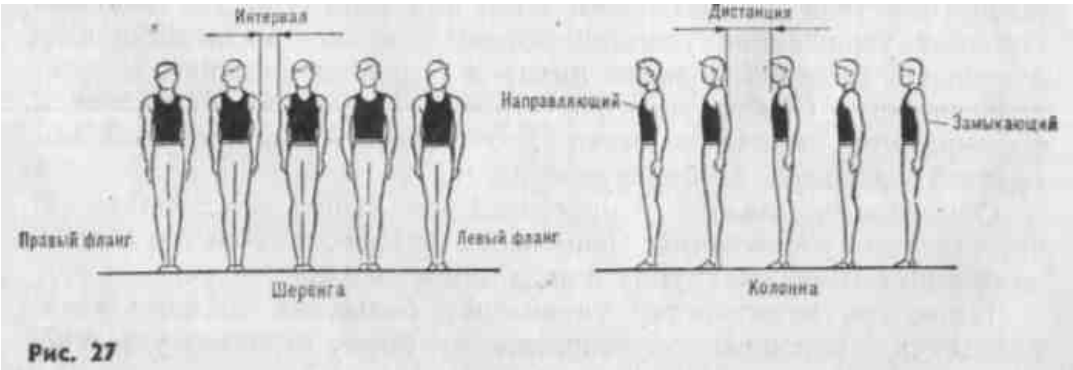


Рис. 27

Задания:

1. Руки вперед – ходьба, руки вверх – бег, хлопок-поворот на 360 в движении
2. Ходьба в обход, противоходом, змейкой, с различными движениями рук, ходьба на носках, пятках, выпадами вперед в полуприсяде
3. Построение в шеренгу, круг, колонну, по отделениям
4. Построение в шеренгу, круг, колонну, по отделениям
5. Построения и перестроения на месте в движении
6. Построение, сдача рапорта, сообщение задач

Вывод: в результате проделанной работы студенты отработали навык выполнения строевых приемов.

Практическая работа № 74, 75, 76,77
Совершенствование кувырка вперед и назад (2 часа)
Совершенствование кувырка назад в полу шпагат (1 час)
Совершенствование длинного кувырка вперед (1 час)

Цель: отработать навык выполнения кувырка гимнастического

Оборудование: маты

Ход урока:

Кувырок вперед в группировке.

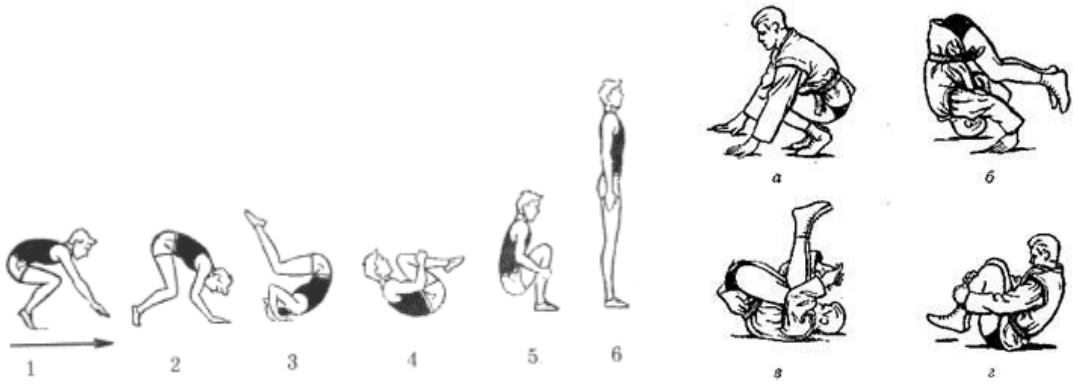
При обучении акробатическим элементам, в частности кувыркам вперед и назад, используем либо наклонную горку матов, либо прыжковый мостик, который покрываем сверху гимнастическим матом. Прежде чем начать обучение кувырку вперед, учитель проводит полушутливую беседу, в ходе которой выясняет, кто из учащихся читал сказку <Колобок>. После этого у ребят на лицах улыбки, и всем понятно, что колобок круглый, а не какой-то другой. Значит, во время выполнения кувырка вперед при условной постановке рук - подбородок плотно прижат к груди, спина круглая. Большое внимание надо уделить правильной постановке затылочной части, иначе возможны серьезные травмы шейного отдела позвоночника. Ставить затылочную часть следует очень мягко, плавно. Наклон головы на грудь соответствует одновременному сгибанию рук. Затем следует перекат на спине: надо принять плотную группировку и выйти в упор присев, при этом не должно быть дополнительной опоры руками сзади, которая является следствием неплотной группировки. Страховка и помощь. Учитель, стоя сбоку на одном колене, одной рукой помогает учащемуся наклонить голову к груди, накладывая эту руку на затылок, а другой рукой помогает учащемуся в толчке ногами, удерживая рукой сзади за середину бедра. При такой страховке у учащихся вырабатывается навык удержания правильного положения головы. При слабом отталкивании учитель осуществляет помощь, подталкивая под бедро снизу.

Кувырок назад в группировке.

Исходное положение (И.п.) - упор присев на горке матов. С началом переката на спину подбородок плотно прижимается к груди. Продолжается перекат назад, затем следует быстрая постановка согнутых в локтевом суставе рук возле головы. При этом должна быть очень плотная группировка: это уменьшает нагрузку на руки и увеличивает скорость вращательного момента назад. Через опору на руки перейти в упор присев. Страховка и помощь. Учитель, стоя сбоку на одном колене, одной рукой слегка подталкивает учащегося сзади под бедро, а другой - снизу под плечо. При такой помощи облегчается выполнение переката назад и поднимание таза вверх в момент завершения кувырка и выпрямления рук.

Длинный кувырок. Выполняется с разбегу с заметной фазой полёта. Техника прыжка напоминает прыжок «рыбкой» в воду. Тело во время полёта представляет собой «закрытую лодочку». Учить следует на матах, можно прыгать через препятствие.

Кувырок назад. Элемент начальной подготовки. Из упора сидя через голову выполняется кувырок назад в группировке. Постепенно пола касаются поясница, лопатки, шея и только потом на пол ставятся кисти.



Задание:

1. Выполнить кувырок вперед
2. Выполнить кувырок назад
3. Выполнить длинный кувырок вперед

Вывод: в результате работы студенты отработали навык выполнения кувырка

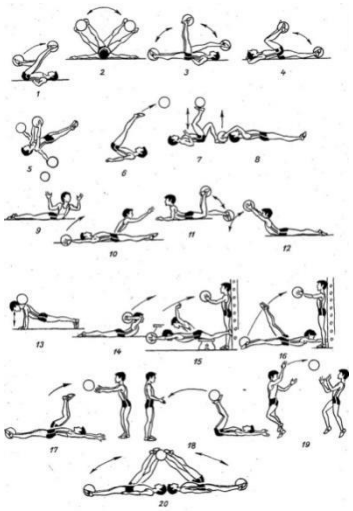
Практическая работа № 78, 79
Совершенствование упражнений с мячом (1 час)
Совершенствование упражнений с набивным мячом (1 час)

Цель: отработка навыка работы с мячом

Оборудование: мячи

Ход урока:

Упражнения с набивными мячами выполняются отдельными учащимися, в парах и группах. примерные упражнения, которые осуществляются учащимися из положений лежа на спине и на животе и в парах. В перечисленных исходных положениях с мячом в руках выполняются следующие движения: броски мяча из-за головы, от груди одной (левой, затем правой) рукой, двумя руками; зажав мяч между стопами, подъем ног с мячом вверх, опускание за голову. При выполнении упражнений в парах передача мяча проводится из положений стоя и сидя.



Задание:

1. Выполнить комплекс упражнений с мячом

Вывод: в результате работы студенты освоили навык выполнения комплекса упражнений с мячом.

Практическая работа № 80
Совершенствование упражнений с гантелями (1 час)

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 трапециевидные 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. Проделайте 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.

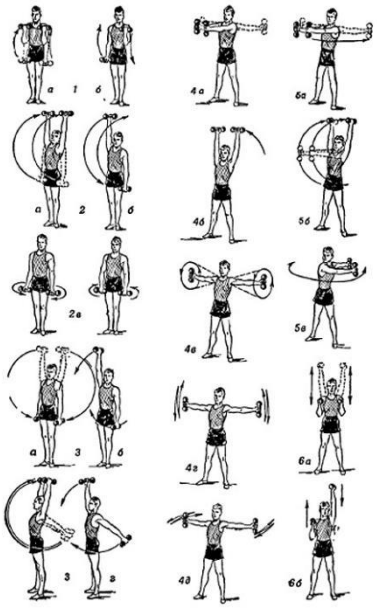
8. Поставьте ноги шире плеч. Поднимите гантели вверх. Проделайте наклоны вперед с маховым движением рук, напоминающим движения дровосека. Во время наклона делайте выдох, руки пропустите как можно дальше между ногами. Распрямляясь, прогнитесь и сделайте глубокий вдох. Ноги в коленях не сгибайте. Это упражнение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

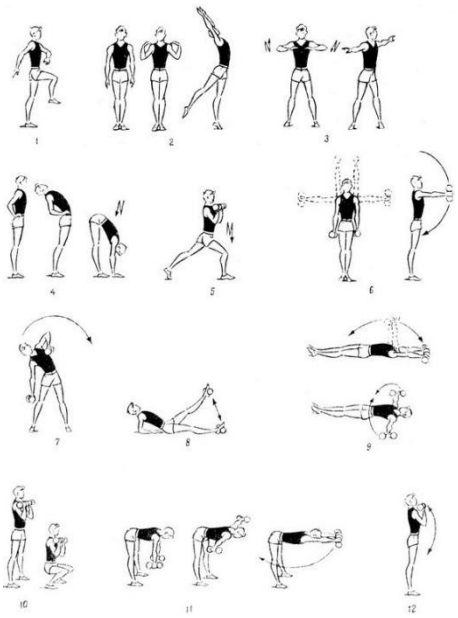
9. Сядьте на стул, ступни ног закрепите около пола за неподвижную опору, руки с гантелями поднимите за голову. Медленно наклонитесь назад, поворачивая туловище влево,— вдох. Вернитесь в исходное положение — выдох, затем проделайте упражнение, поворачивая туловище вправо. Упражнение развивает мышцы живота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

Практическая работа № 81
Совершенствование упражнений с обручем (1 час)

Цель работы: отработать навык упражнения с обручем

Оборудование: гантели

Ход урока:

Занятия с обручем не требуют специальной подготовки и их можно начать в любое время. Не следует впервые дни тренировок перегружать свой организм, лучше всего постепенно увеличивать нагрузку. Если ваши получасовые занятиям с хулахупом стали обыденными, и нагрузка не ощущается вообще, тогда надо переходить на следующий уровень и начинать занятия с обручем потяжелее, а также добавить упражнения для ног и рук, что положительно скажется на вашей фигуре, поскольку упражнения выполняются в комплексе.

Задания:

2. Вращение обруча на талии.
3. Вращение обруча в сочетании с наклоном (влево, вправо).
4. Вращение обруча в сочетании с пробежками.
5. Вращение обруча в сочетании с поворотами.
6. Вращение обруча в сочетании с подскоком.
7. Вращение обруча в сочетании с приседанием.
8. Вращение обруча стоя на коленях.
9. Вращение обруча в сочетании с прыжками (вперёд, назад).
10. Вращение обруча на талии.

Вывод: в результате проделанной работы студенты отработали навык обращения с обручем

Практическая работа №82
Олимпийские чемпионы (1 час)

Цель: углубить знания студентов об олимпийских чемпионах

Оборудование: проектор

Ход урока:

На данном занятии студенты рассказывают об олимпийских чемпионах с использованием презентаций выполненных заранее.

Практическая работа № 83
Совершенствование переворота боком «колесом» (1 час)

Цель: отработать навык переворота боком (колесо)

Оборудование: гимнастические маты

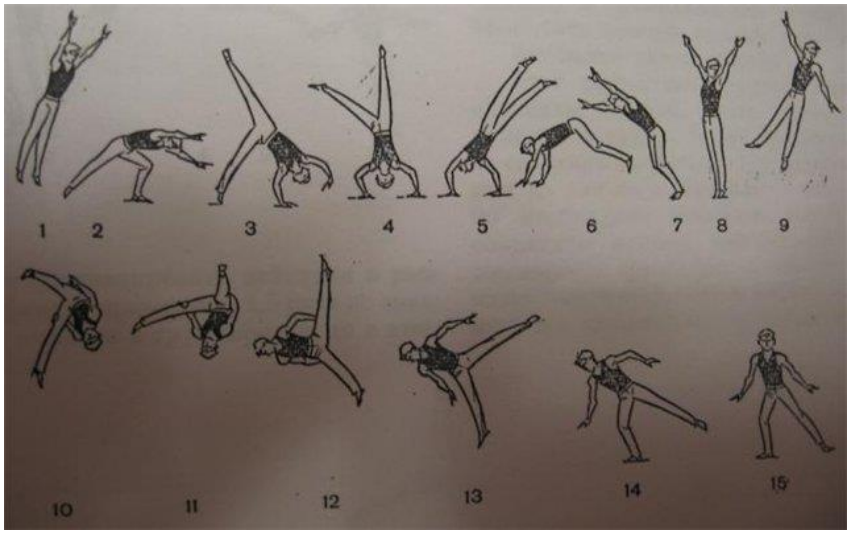
Ход урока:

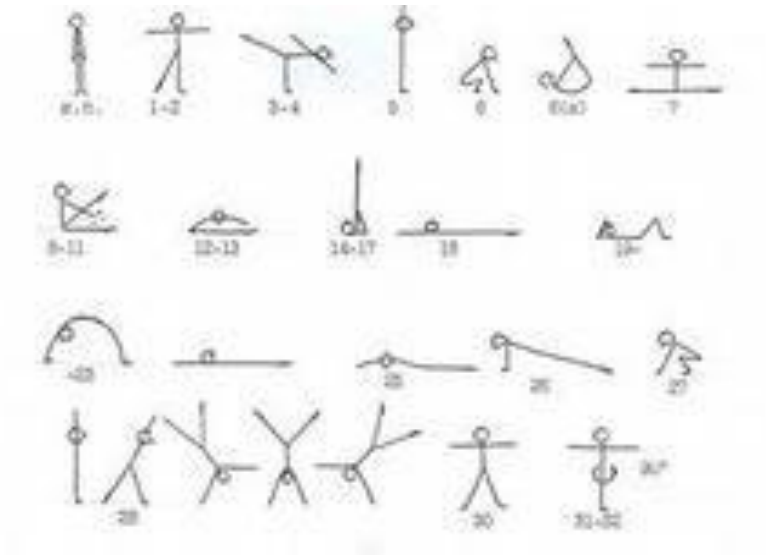
Переворот в сторону (<колесо> влево - вправо).

Прежде чем перейти к разучиванию переворота в сторону, учащиеся выполняют подводящие упражнения: стойку на голове и кистях у опоры и без опоры, затем у опоры - стойку на кистях. Перед началом изучения переворота в сторону готовят акробатическую дорожку из гимнастических матов, уложенную по длине. После образцового показа учитель демонстрирует, как зачастую учащиеся впервые выполняют это упражнение (угол в тазобедренном суставе, согнутые ноги). Однако выдерживается главное требование: толчковая нога выполняет движение, не вставая на гимнастический мат, руки ставятся по одной линии и маховая нога приземляется на другой стороне мата. А теперь все по порядку.

И.п. - руки вверх, встать лицом к гимнастическому мату. Махом правой и толчком левой ноги - до гимнастического мата: по очереди постановка левой, затем правой руки на мат, постановка правой ноги. Заканчивается движение переворота толчком правой руки.

Наиболее распространенные ошибки: обучаемый недостаточно сильно выполняет мах ногой, во время маха нога сгибается в тазобедренном суставе и ноги идут не через стойку, а стороной. Также обязателен мах прямой ногой.
Опорный прыжок. Предварительная подготовка в обучении опорному прыжку должна быть направлена на формирование умений и навыков, необходимых для выполнения всех фаз прыжка. Подводящие упражнения для опорного прыжка через гимнастического козла - вскок в упор присев, соскок прогнувшись.
1. На полу: из упора лежа - упор присев (ноги ставить в упоре лежа на одной линии с руками).
2. И.п. - упор лежа, руки на гимнастической скамейке, покрытой матом, ноги на полу. Упор присев на скамейку и прыжок прогнувшись - устойчивое приземление, что является основой техники прыжка.
Страховка. Стоя сбоку, между козлом и мостиком, удерживаем одной рукой за запястье, другой - снизу за бедро при приходе в упор присев. В момент прыжка вверх прогнувшись одна рука удерживает учащегося за запястье, а другая выполняет перехват за поясницу, страхуя учащегося до момента его приземления на мат.





Задание:

1. Выполнить кувырок вбок (колесо)

Вывод: в результате проделанной работы студенты отработали навык выполнения кувырка вбок

Практическая работа № 84

Совершенствование гимнастического мостика (1 час)

Цель: отработать **навык выполнения гимнастического мостика**

Оборудование: гимнастические маты

Ход урока:

Перед тем, как приступить к выполнению мостика следует обязательно провести разминку, уделяя особенное внимание мышцам своей спины, а так же суставам. А еще для успеха в том чтобы встать на мостик, следует обязательно потренироваться выполнять специализированные подготовительные упражнения. Именно с ними мы и ознакомим вас в данной статье.

Первое упражнение. Вам нужно лечь на живот, а руки вытянуть вверх. Затем одновременно поднять руки и ноги, стараясь при этом прогнуться максимально сильно. Колени во время этого нужно держать прямыми. Вам нужно стараться продержаться в данном положении в течении минуты.

Второе упражнение. Нужно встать на колени, а ноги расставить на ширину плеч, руки следует поднять вверх, после этого плавно наклонитесь назад, стараясь при этом коснуться руками пола. Необходимо выполнять данное упражнение до тех пор, пока не получится коснуться пола кончиками собственных пальцев. Так вы будете постепенно учиться тому как встать на мостик.

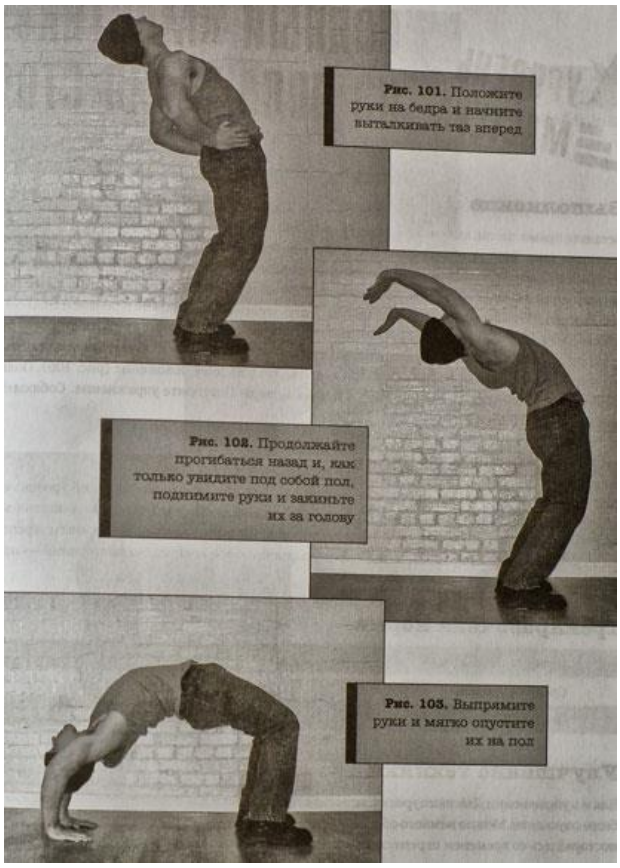
Третье упражнение. Следует лечь на живот, а свои руки поставить на уровень бедер, затем выпрямить. Далее прогнутся в спине. А после сгибая ноги в коленях и поднимая голову коснутся своей головы носками ног.

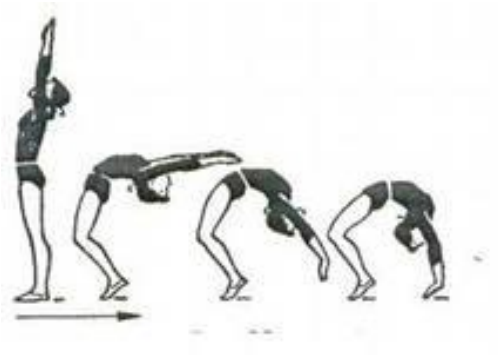
Четвертое упражнение. Следует лечь на спину, а ноги согнуть в коленях, руки нужно поставить ближе к плечам, направив при этом локти вверх. Затем нужно осторожно выпрямляя руки и ноги, прогибаясь в спине, попробовать выполнить мостик. Как только дойдете до крайней точки обязательно хорошо зафиксируйте собственно положение на пару секунд.

Как только научитесь уверенно выполнять подготовительные упражнения к тому как встать на мостик, то можно приступать к освоению мостика из положения стоя. В случае, если тренировки проходят в зале, то можно делать мостик у шведской стенки. В случае, если тренируетесь дома, следует обязательно выбрать свободное место у стены.

Стоя спиной к стене необходимо поднять руки вверх, а ноги расставить на ширину плеч. Из данного положения следует наклоняться до тех пор, пока не коснетесь руками шведской стенки либо стены. Затем продолжайте наклоняться и перебирая руками опуститесь в положение мостика. Зафиксируйте собственное положение, а после вернитесь в исходную позицию. Выполняйте данное упражнение до тех пор пока не сможете выполнять его без лишнего напряжения. Это поможет впоследствии встать на мостик.

После следует обучится делать мостик без помощи стены. Для этого нужно постелить гимнастический мат и попросите тренера или помощника обязательно страховать вас. После встав лицом к помощнику необходимо расставить свои ноги на ширину плеч, а руки поднять вверх. Помощник должен начать страховать вас, аккуратно поддерживая за спину. Далее сделайте наклон назад, на секунду задержитесь в наклоне и опуститесь в мостик. Зафиксировав свое положение, оттолкнитесь руками и вернитесь в начальную позицию. От поддержки отказывайтесь только когда сможете самостоятельно выполнить это упражнение много раз и в конце концов встать на мостик.





Вывод: в результате проделанной работы студенты отработали навык выполнения мостика в гимнастике.

Практическая работа № 85, 86, 87
Совершенствование стойке на голове (1 час)
Совершенствование стойке на руках (2 часа)

Цель урока: отработать навык стойки на голове и на руках
Оборудование: гимнастический мат
Ход урока:
Разминка.

Для успешного освоения техники и обеспечения безопасности при обучении данному упражнению необходимо уделять особое внимание разминке.

❖ Комплекс следующих общеразвивающих упражнений позволяет обеспечить необходимую готовность мышц шеи, плечевого пояса, поясничного отдела позвоночника, лучезапястных суставов:

❖ повороты головы, круговые движения головой выполняются в медленном темпе;

❖ вращения кистями, предплечьями обеспечивают готовность лучезапястного и локтевого суставов.

❖ Упражнения для туловища и ног:

❖ наклоны туловища вперед, назад;

❖ повороты, вращение, скручивание туловища;

❖ махи ногами вперед, назад.

Подводящие упражнения.

❖ Перед тем как начать обучение целесообразно провести диагностику умений учащихся посредством выполнения подготовительных акробатических упражнений. При этом диагностируется:

❖ уровень знаний о технике движения: понятия «группировка», «опора на лобную часть головы и рук», «перекаты», «кувырки вперед и назад», «жесткая спина»;

❖ уровень умений выполнять технически правильно: перекаты в группировке на спине, кувырки вперед и назад, стойку на лопатках (удерживать статическое положение 3 сек.);

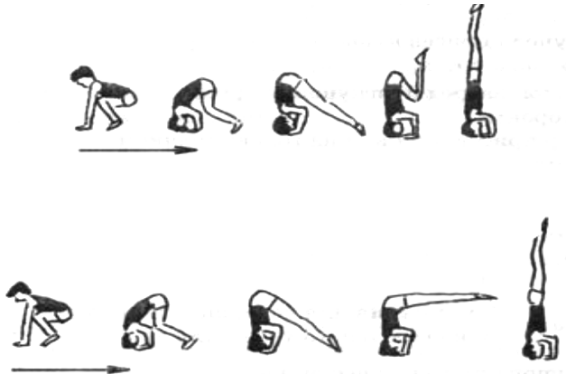
❖ уровень умения «держать жесткую спину» при выполнении следующих подводящих упражнений:

❖ из положения, лежа на спине, одновременное поднимание рук и ног вверх до положения складки (количество раз); критерием оценивания будет являться «плотность» складки, насколько близко будут соединены туловище и ноги, и линия их схода должна быть вертикальна;

❖ из положения, лежа на животе, выполняется прогиб с одновременным отрывом от земли рук, груди и ног (на время); оценивается высота отрыва от земли, отсутствие сгибания рук в локтевом суставе, а ног в коленном;

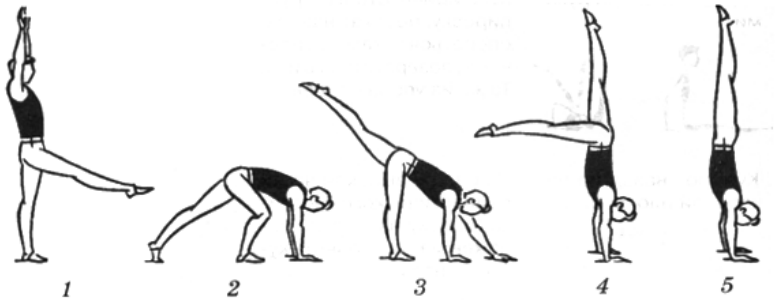
❖ с помощью партнера, из положения упора лежа, ноги отрываются от земли и удерживаются на весу, при этом туловище сохраняет ровное положение; оценивается время удержания туловища в ровном положении (без прогиба в поясничном отделе);/li>

❖ самостоятельное выполнение стойки на голове и руках у стены; критерием оценивания является время удержания положения стойки не мене 30 сек.

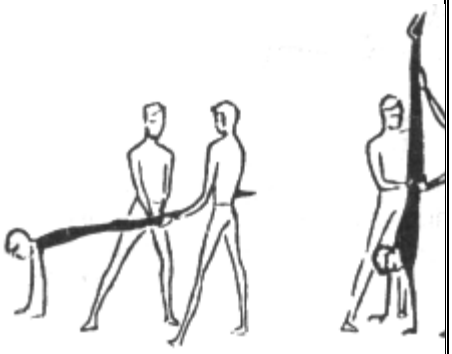
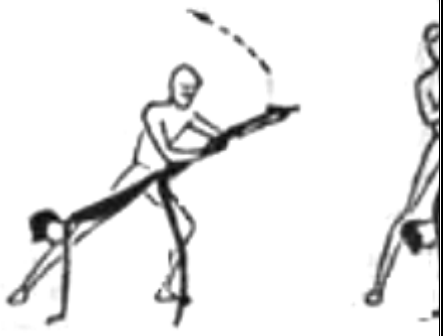


Стойка на руках

Стоя на маховой ноге, толчковую вперёд на носок, руки вверху ладонями вперёд, шагом сделать выпад, наклонить туловище вперёд, поставить прямые руки на пол на ширине плеч и махом одной, толчком другой выйти в стойку на руках. В стойке ноги соединены, смотреть на пол, немного наклонив голову назад. В стойке на руках максимально вытянуться вверх, сохраняя равновесие и прямое положение тела.



ионные кадры	Операционные кадры	Контрольные кадры
1.Выпад вперёд с опорой руками	Из о.с. выполнить выпад (на толчковой ноге) и поставить	Выполнить упражнение 2-3 раза подряд.

	прямые руки на опору. Маховая нога сзади прямая.	
2.Толчком одной, махом другой сменить положение ног.	Из о.с. выпад вперёд с опорой на руки, передавая тяжесть тела на руки, толчком одной и махом другой сменить положение ног (при махе ногой поднять таз как можно выше).	После первой попытки – и.п. и повторить упражнение 2-3 раза.
3.Стойка на руках с помощью.	Выполнять с помощью: в упоре лёжа (тело прямое) двое партнёров сбоку захватывают исполнителя за бёдра и голени и поднимают в стойку на руках.	
4.Тоже махом одной и толчком другой ногой.	С шагом одной опереться на руки (с началом маха прямой ногой поддерживать исполнителя под бедро и голень), выйти в стойку; устранить ошибки. То же с поддержкой в стойке на руках.	
5.Стойка на руках с опорой всем телом о стенку.	Стойка на руках с опорой всем телом о подвешенный к стенке гимнастический мат.	
6. Стойка на руках.	Выполнять с соупражняющимися: толчком одной, махом	Стойка на руках толчком одной и махом другой 2 раз

	другой стойка на руках (партнёр поддерживает после выхода в стойку) то же самостоятельно (выход в стойку без фиксации).	

Задания:

1. Отработать упражнение стойка на голове
2. Отработать упражнение стойка на руках

Вывод: в результате работы студенты овладели навыком выполнения стойки на руках и голове

Практическая работа № 88, 89
Отработка и совершенствование акробатических комбинаций (2 часа)

Цель: отработать навык выполнения акробатических комбинаций
Оборудование: гимнастические маты
Ход урока:

Задание:
Выполнить акробатические упражнения в следующей последовательности:

- упражнение в равновесии - “ласточка”;
- выпад вперёд, руки прямые в стороны;
- упор присев;
- два кувырка вперёд;
- стойка на лопатках;
- два кувырка назад;
- стойка на голове и руках;
- упор присев;
- упор лёжа;
- перекат в сторону;
- “мост” из и.п. лёжа;
- упор присев;
- прыжок, вверх прогнувшись, руки вверх в – стороны.

Вывод: в результате работы студенты отработали навык выполнения нескольких акробатических упражнений.

Практическая работа № 90
Вводный инструктаж по ТБ (1 час)
Практическая работа № 90-98
Вводный инструктаж по ТБ (1 час)

Цель: усвоить знания инструктажа по технике безопасности
Ход урока:

Теоретические сведения

Одежда и инвентарь конькобежца. Учиться катанию лучше всего на низких коньках, заточенных без овала, например на хоккейных. Ботинки должны быть хорошо пригнаны по ноге. Рекомендуется обычный зимний тренировочный костюм с узкими брюками. Под тренировочный костюм надо надевать трикотажное или фланелевое белье, свитер или шерстяную кофту. Необходимы две пары носков — простые и шерстяные, шапочка, закрывающая уши, варежки. Мальчикам рекомендуется надевать утепленные плавки. Для шнуровки ботинок применяются толстые, мягкие шнурки. Шнуровать следует так, чтобы пальцы ног не стягивались. Следует хорошо затянуть подъем ноги, ослабив шнуровку на сгибе голеностопного сустава. Вдевается шнурок снаружи внутрь, перекрестно, это дает возможность затянуть или ослабить шнуровку в любом месте.

Правила поведения учащихся во время занятий катанием на коньках в целях предупреждения травматизма. При занятиях на коньках возможны ушибы головы, локтевого и коленного суставов, вывихи и переломы рук, ног, ранения носком конька ахиллесова сухожилия, задником конька — задней поверхности бедра, обморожения, простудные заболевания. Травмы возникают в результате слабой технической подготовленности занимающихся, плохого инвентаря: тупых, кривых, неправильно прикрепленных коньков, плохого состояния льда, а также нарушений дисциплины.

Движение по беговое дорожке должно происходить только с левой стороны, и все упражнения надо выполнять по ходу движения. Переходить беговую дорожку следует только в установленном месте, предварительно посмотрев налево, а возвращаясь обратно, посмотреть направо. Обязательно соблюдать на льду чистоту: даже незначительные предметы могут быть причиной внезапного падения, если они попадают под конек. Запрещается выходить на лед без коньков.

Навыки и умения

Отталкивание и скольжение при движении по прямой, повороту; торможение. До выхода на лед выполняются следующие упражнения на коньках в помещении: ходьба с различным положением рук, переступание с ноги на ногу, перенос веса тела с ноги на ногу и балансирование на одном коньке с различным положением рук; приседания на двух коньках с различным положением рук, ходьба приставным шагом в правую и левую сторону. Затем проводится обучение позе конькобежца (рис. 39). Разучивая позу, следует обращать внимание на равномерное распределение веса тела. Необходимо обеспечить помощь не умеющим кататься.

Желательно, чтобы во время первого занятия на льду не было падений, иначе может пропасть желание обучаться катанию на коньках. Новички выполняют все упражнения с большим напряжением и быстро устают, поэтому следует чередовать упражнения с отдыхом.

Обучая отталкиванию, следует добиваться одинаково правильных движений правой и левой ногой. Отталкивание производится в сторону-назад всем ребром конька. Конек при этом немного разворачивается носком кнаружи. Добиваясь хорошего равновесия при скольжении после отталкивания, надо следить, чтобы конек стоял на всей плоскости, а не перекошено (на ребре).

Рис.

Обучение торможению проводится на первом-втором занятии. Наиболее доступные способы торможения для НОВИЧКОВ — "ПЛУГ" И "ПОЛУПЛУГ" (рис. 40). Рекомендуется подвижная игра «Тише едешь, дальше будешь».Для проведения игры класс выстраивается в шеренгу, выбирается водящий, который на расстоянии 10—12 м спиной к классу дает свисток. По первому свистку группа начинает двигаться вперед. Дав второй свисток, водящий быстро поворачивается лицом к классу, который должен быстро остановиться. Кто не остановился,

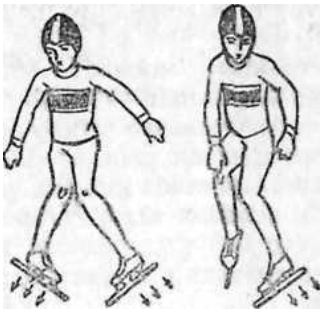


рис. 40

возвращается к линии старта, а остальные продолжают движение. Побеждает тот, кто первым докатился до водящего.

Обучение простейшим поворотам —"дугой" и «приставными шагами» —
начинают на малой скорости. По мере освоения упражнения скорость и радиус поворота увеличивают. Обучая повороту приставным шагом, надо добиваться постановки левого конька на наружное ребро, в положение касательной к окружности.

Разучивая катание по прямой с работой рук, следует добиваться правильной координации движений, расслабления мышц.

Развитие двигательных качеств

Конькобежцу нужна хорошая подвижность в голеностопном суставе, обеспечивающая правильную посадку, наклон голени при смещении тяжести тела вперед во время отталкивания. Для развития этого качества применяются различные приседания, выпады вперед, вперед — в сторону.

Для быстроты разгибания и сгибания ног применяют прыжковые упражнения, бег с высоким подниманием бедер, бег на короткие дистанции (до 60 м), по глубокому снегу, различные подвижные игры.

Быстроту отталкивания следует развивать непосредственно при беге на коньках вначале на коротких отрезках (от 10—50 м), а затем, по мере освоения техники и улучшения подготовленности, на более длинных, до 400 м. Короткие отрезки (10—60 м) пробегают в одном уроке до 4—6 раз, средние (100—200 м) 2—3 раза, длинные (300—400 м) 1 раз.

Для совершенствования равновесия применяется игра «Цапля». Класс встает тройками у линии старта. Расстояние до финиша 20—30 м. С правой и левой стороны — судьи.

По команде учителя тройки делают пять шагов разбега, а затем, взявшись за руки, скользят вместе. Средний в тройке скользит на одной ноге, другую сгибает в колене и поднимает вперед, изображая цаплю. После каждой попытки ученики меняются местами. Игра повторяется 6 раз. В первых трех попытках все ученики выполняют упражнение на правой ноге, а в следующих трех — на левой. Считается ошибкой, когда игрок, изображающий цаплю, согнул ногу, на которой скользит, сильно наклонил туловище вперед или помощники отпустили его. За ошибку тройка штрафуется очком. Побеждает команда, получившая наименьшее количество штрафных очков,

Для контроля позы и оценки способности сохранять равновесие при скольжении на двух коньках рекомендуется проводить упражнение «Кто дальше прокатится». Учащиеся выстраиваются за линией старта в колонну по 3—4 человека. Сделав от линии старта пять шагов разбега и, приняв позу конькобежца, каждый скользит на двух коньках до полной остановки. Побеждает тот, кто проскользит дальше. При повторениях учащиеся скользят на одном коньке с различными положениями рук: в стороны, вперед, на поясе, вверх, за спиной; нога может быть согнута в колене и поднята вперед, отведена назад, прямая, слегка приподнятая надо льдом; удерживается положение «ласточка».

Полезны упражнения в катании парами, тройками, шеренгами. Задания: прокатиться в «ногу», сделать, возможно, меньшее количество шагов на определенной дистанции, быстрее пробежать определенное расстояние.

Хороший эффект в занятиях катанием на коньках дают подвижные игры — «Салки», «Салки по кругу», «Второй лишний», «Рыбаки и рыбки» и др.

Футбол руками. Играющие разбиваются на две команды. Площадка для игры делится на два поля и ограничивается снежными комочками. Игроки каждой команды стараются закатить мяч руками в ворота противника. Игра проводится без вратаря. Мяч нельзя бросать, нельзя катить ногами. При нарушении правил, голы не засчитываются.

Эстафеты: с торможением, с поворотами дугой, приставными шагами в правую и левую сторону, с ведением комочка снега.

Катание в колонне по одному, взяв рукой за правую впередистоящего («паровоз»). Двигаться надо в ногу.

Туннель. Двое играющих, стоя лицом, друг к другу, берутся за руки и изображают ворота. Остальные стараются с разбега проехать в ворота, не коснувшись их. Задевший сменяет одного из стоящих в воротах. Чем ниже ворота, тем труднее в них проехать. Ворота могут держать несколько пар, при этом образуется туннель. Изображать туннель могут те, кто задел ворота или, наоборот, удачно их проехал.

Следовать за ведущим. Играющие встают в колонну. Ведущий командует: «Делай, как я!» Он делает различные движения, и следующие за ним должны точно повторять их.

Преследование. На противоположных концах дорожки (круга) чертят две стартовые линии. Команды выстраиваются на этих линиях. Двое играющих начинают бег каждый со своей линии, навстречу друг другу. Побеждает тот, кто раньше прибежит на линию старта соперника. Побеждает команда, набравшая большее число очков. Бег по прямой на скорость с махам и одной и двумя р у к а м и. Обучение скоростному бегу на коньках надо начинать с совершенствования посадки (позы) конькобежца, затем отрабатывать технику отталкивания и скольжения в беге по прямой, технику бега по повороту.

При правильной посадке туловище наклонено, плечи немного выше таза, спина согнута в поясничном отделе, округлая, голова слегка приподнята, ноги согнуты во всех суставах (вели-чина сгибания зависит от степени подготовленности занимающегося и его конституции, она может колебаться от 25 до 45° в тазобедренных, от 90 до 140° в коленных, от 55 до 70° в голеностопных суставах). При беге с руками за спиной руки лежат вдоль туловища, левая держит правую за запястье.

Умение принимать положение посадки и сохранять ее при беге на коньках совершенствуется с помощью следующих имитационных упражнений:

1. И. п. — ноги вместе, туловище наклонено вперед, руки за спиной плотно прижаты к туловищу. Из этого положения делать глубокие приседания. Пятки от опоры не отрывать.

2. И. га. — основная стойка, руки за спиной, стопы и колени вместе. Согнув ноги в коленях, наклониться вперед и, округлив спину, сделать несколько пружинистых приседаний. Походить в посадке, определить удобную для себя позу.

3. Посадка конькобежца. Поочередно отводить слегка согнутую в колене ногу на длину шага назад — в сторону и ставить на носок. Сохранять при этом положение туловища и опорной ноги, как в исходном положении. Стопа отведенной ноги вертикальна (пятка над носком). Голову не опускать.

4. И. п. — то же. Сместить туловище влево, приподнять левую стопу, оттолкнуться правой ногой, левой проскользить на длину шага влево, подтянуть к ней правую ногу и принять исходное положение. То же в правую сторону.

Обучение отталкиванию при беге на коньках. Отталкивание производится задней и средней частью конька. Рекомендуются следующие упражнения:

1. Движение вперед за счет отталкивания только правой или левой ногой. После отталкивания конек по льду подносится к опорной ноге кратчайшим путем

Продвижение вперед за счет медленного разведения ног в стороны (немного шире плеч) и сведения их вместе до исходного положения. При разведении приседать, при сведении выпрямляться; это же упражнение без приседаний.

2. Упражнение «Фонарик». После отталкивания конек не снимается со льда, а поворачивается носком внутрь и подводится к опорной ноге, при этом вес тела переносится на опорную ногу.

3. Отталкивание коньком точно в сторону.

4. Отталкивание в сторону-вперед.

Для совершенствования равновесия рекомендуются следующие упражнения:

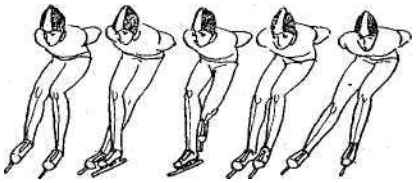
1. После разбега принять посадку, руки развести в стороны. Свободную ногу сгибать в колене и отводить голень назад до положения прямого угла. Опорная нога должна быть слегка согну

той в колене. То же упражнение с другими положениями рука за спиной, опущены вниз, вытянуты вперед).

2. После разбега продолжительное скольжение на одном коньке.

Бег по повороту. Обучение бегу по повороту начинают с разучивания скрестного шага, то есть переступания правой ногой через левую (рис. 41). Обучение проводится на круге малого радиуса (8—12 м). Рекомендуются следующие подводящие упражнения:

1. Скольжение на наружном ребре левого конька.
2. Отталкивание правым коньком в сторону. После отталкивания правый конек кратчайшим путем приставлять к левому, левый же ставится по касательной к окружности на наружное ребро.
3. При ходьбе левым боком переносить правый конек через носок левого конька и наоборот. То же упражнение в посадке.
4. Упражнение в парах. Взявшись крепко за руки, двигаться влево по повороту малого радиуса. Партнер слева переступает правой ногой за левую с хорошим упором в лед и наклоном внутрь круга. При этом партнер справа оказывает сопротивление, удерживая его. Это же упражнение полезно выполнять и в правую сторону.
5. Катаясь по малому кругу, постепенно увеличивать радиус поворота и скорость бега (в обе стороны).



Старт. Обучение технике бега со старта начинают с разучивания стартовой позы. Она должна быть устойчивой и удобной для конькобежца. Большинство конькобежцев принимает старт, повернувшись несколько левым боком вперед. Сначала устанавливают левый конек под углом 90—95° к линии старта, затем правый на расстоянии 35—45 см от левого под углом 90—100°.

Вес тела распределяют равномерно на оба конька, ближе к носкам. Правая рука отведена назад, левая рука опущена вниз и слегка согнута в локте.

Обучение выходу со старта начинают с разучивания первого шага. Надо выпрямить до отказа толчковую ногу и сделать шаг вперед маховой ногой, развернув туловище грудью по ходу движения. После этого можно в медленном темпе сделать еще два-три шага. Надо следить, чтобы коньки ставились на внутренние ребра, были развернуты носками наружу к пересекали линию направления движения. Если этого не сделать, получится бег на широко расставленных ногах, и это затруднит отталкивание.

Развитие двигательных качеств

В начале занятий проводятся главным образом небольшие пробежки. Паузы отдыха между ними заполняются упражнениями, направленными на совершенствование техники бега. К длительному катанию в посадке следует приучать детей постепенно. Бег на выносливость начинают с 200—300 м. От урока к уроку продолжительность бега увеличивают и доводят в конце до 800—1000м.

Приводим примерную дозировку нагрузки для развития двигательных качеств на уроке в V классе. 1) Разминка, включающая общеразвивающие упражнения, ходьбу и бег, продолжается 6—8 мин. 2) 3—4 специальных упражнения без коньков и на коньках. 3) Бег по повороту 3—4 раза по 30—40 с. 4) Катание в пасадке на дистанции 100, 300 м по 2 раза, в конце урока катание на дистанции 400 м 2 раза.

На последних занятиях дистанции увеличиваются до 800— 1000 м. Соревнования в беге на время включают с 8—10 урока, когда уже освоена техника и учащиеся достаточно подготовлены физически. Все упражнения следует чередовать с отдыхом (свободным катанием).

Скоростной бег по прямой и поворот. При скоростном беге посадка довольно низкая, отталкивание направлено больше назад. Маховая нога не задерживается у опорной, а сразу же проносится вперед. Руки работают энергично: правая рука на махе вперед слегка сгибается в локте, левая на махе назад выпрямляется; пальцы слегка сжаты.

Приводим примерный комплекс упражнений, которые выполняются на месте:

1. И. п. — посадка конькобежца. Руки за спиной. Сохранять принятое положение 10—12 с, повторить 2—3 раза,
2. Перенос веса тела с носков на пятки и обратно (2—3 раза по 10—12 повторений).
3. Перенос веса тела с ноги на ногу (4—5 движений на каждую ногу, повторить 2—3 раза).
4. Отвести свободную ногу в сторону, поставив конек наребро (2—3 раза по 8—10 повторений).
5. И. п. —ноги шире плеч, руки за спиной. Присесть на одну ногу (до положения посадки); не вставая, перенести вес тела на другую ногу (2—3 раза по 5—6 повторений).
6. Поочередное отведение ног в сторону с переносом весатела на одну ногу, другая в стороне (2—3 раза по 5—8 повторений).

Упражнения, выполняемые в движении с 5—6 шагов разбега:

1. Скольжение по разметке катка до полной остановки:

а) с изменением высоты посадки; б) с переносом веса тела с ноги на ногу, «перекачка»; в) с отведением ноги в сторону; г) с отведением ноги назад; д) с отведением ноги в сторону и заведением по дуге назад.

2. Оттолкнуться левой ногой, перенести тяжесть на правую, приставить левую к правой; то же, начиная с правой ноги.

Сначала техника бега на короткие дистанции разучивается в медленном темпе, затем в ускоренном и, наконец, в полную силу. Следует проделывать ускорения группами, парами, пробегать с ходу короткие отрезки (30—100 м). Проводя с учащимися упражнения в беге со старта, нужно добиваться улучшения реакции на стартовый сигнал, быстроты движений в первых шагах за счет энергичной работы рук. Для этого рекомендуются следующие упражнения:

1. Полуприседания.
2. Перенести вес тела на правую ногу, слегка приподняв левую, оттолкнуться правым коньком, поставить на лед левый; подтянуть к нему правый и скользить 2—3 м.
3. Ходьба скрестными шагами: коньки развернуты носками наружу примерно под углом 45° к направлению движения; то же, но не шагом, а бегом.

В беге по повороту посадка такая же, как в беге по прямой. Руки работают так же энергично, но правая рука делает мах полной амплитуды, а левая более ограниченной. Правая нога переносится через носок левого конька. Туловище сильно наклоняется к центру поворота.

Обучение входу в поворот следует начинать на поворотах уменьшенного радиуса (15—18 м). Затем можно перейти на повороты разминочной дорожки и в заключение беговой. Вход в поворот выполняется несколько отступя от бровки (на 1,5— 2 м). Последний шаг на прямой надо делать правой ногой, не затягивая скольжение.

Упражнение для совершенствования техники бега по повороту:

1. Ставить левый конек на наружное ребро, отталкиваться только правым точно в сторону. После отталкивания правый конек ставить рядом с левым, не делая скрестного шага.
2. Более продолжительно скользить на левой ноге, правую задержать в стороне.
3. То же, но во время скольжения на левом коньке, сгибая правую ногу, подтянуть колено к груди, затем снова отвести в сторону.
4. Переступание правой через левую (скрестный шаг); то же, но в правую сторону.
5. Сделав скрестный шаг, дольше скользить на правом коньке, удерживая левую ногу на весу справа.

Практическая работа № 99
Влияние ритмической гимнастики на организм (1 час)

Цель: создать условия для закрепления и самостоятельного изучения темы занятия

Оборудование: проектор

Ход урока:

Ритмическая гимнастика - комплекс физических упражнений (ходьба, бег, прыжки и др.), выполняемых под музыку. Ритмическая гимнастика (известна также под названием аэробика) используется в оздоровительных целях.

Воздействие ритмической гимнастики на организм человека.

Активная работа мышц брюшного пресса, танцевальные движения, подскоки воздействуют на работу желудочно-кишечного тракта, нормализуя его моторную (перистальтика) и секреторную функцию. Длительное систематическое выполнение упражнений (достаточной интенсивности) приводят к увеличению максимальных возможностей величин ударного объема сердца. Увеличивается диастола, время на определенное расслабление сердца; уменьшается пульсовая реакция на непредельные физические нагрузки. Улучшаются показатели общего самочувствия. Ритмическая гимнастика оказывает положительное воздействие на функции головного мозга. По воздействию на организм ее можно сравнить с такими циклическими упражнениями, как бег, бег на лыжах, езда на велосипеде, т.е. с видами физических упражнений, при занятиях которыми происходит заметный рост потребления мышцами кислорода. Именно отсюда происходит ее второе название – аэробика.

Главное воздействие занятия аэробикой оказывают на кардиореспираторную систему человеческого организма. Сердце человека, не привыкшего к физическим нагрузкам, за одно сокращение в состоянии покоя выталкивает в аорту до 70 мл крови, то есть за минуту 3,5—5 литров. Систематические тренировки способствуют увеличению этого показателя до 110 мл, а при тяжелых физических нагрузках цифра возрастает до 200 мл и более. Это развивает резервную мощность сердца. Эффект тренированности организма проявляется в благотворном влиянии на частоту сердечных сокращений за минуту, количество которых составляет в среднем 65 ударов в состоянии покоя, благодаря чему увеличивается время расслабления сердца, в момент которого этот орган получает артериальную кровь, богатую кислородом. Кроме того, при легкой нагрузке сердце тренированного человека работает более экономно, увеличивая ударный выброс крови, в то время как у человека неподготовленного резко возрастает количество сердечных сокращений. Регулярные занятия спортом вызывают увеличение скорости кровотока, интенсивности обмена веществ с использованием кислорода.

Вывод: в результате работы студенты освоили знания влияния ритмической гимнастики на организм человека.

Практическая работа № 101
Комплекс упражнений по ритмической гимнастике (1 час)

Цель: выполнить комплекс упражнений по ритмической гимнастике.

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

Ход работы:

В связи со спецификой ритмической гимнастики, наиболее типичными для урока ритмической гимнастики являются следующие средства:

1. Общеразвивающие упражнения в положении стоя:

упражнения для рук и плечевого пояса в разных направлениях (поднимание и опускание, сгибание и разгибание, дуги и круги)

упражнения для туловища и шеи (наклоны и повороты, движения по дуге и вперед)

упражнения для ног (поднимание и опускание, сгибание и разгибание в разных суставах, полуприседы, выпады, перемещение центра тяжести тела с ноги на ногу)

2. Общеразвивающие упражнения в положении сидя и лежа:

-упражнения для стоп (поочередные и одновременные сгибания и разгибания, круговые движения)

упражнения для ног в положении лежа и в упоре на коленях (сгибания и разгибания, поднимание и опускание, махи)

упражнения для мышц живота в положении лежа на спине (поднимание плеч и лопаток, то же с поворотом туловища, поднимание ног согнутых или разгибанием)

упражнения для мышц спины в положении лежа на животе и в упоре на коленях (небольшая амплитуда поднимания рук, ног или одновременных движений руками и ногами с "вытягиванием" в длину)

3. Упражнения на растягивание:

в полуприседе для задней и передней поверхности бедра

в положении лежа для задней, передней и внутренней поверхностей бедра

в полуприседе или в упоре на коленях для мышц спины

стоя для грудных мышц и плечевого пояса

4. Ходьба:

- размахивая руками (кисти в кулак, пальцы врозь и др.)

сочетание ходьбы на месте с различными движениями руками (одновременными и последовательными, симметричными и несимметричными).

ходьба с хлопками

ходьба с продвижением (вперед, назад, по диагонали, по дуге, по кругу)

основные шаги и их разновидности, используемые в аэробике

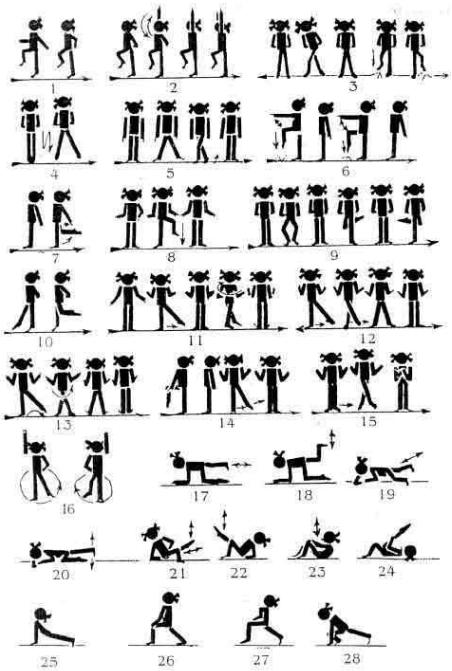
Бег - возможны такие же варианты движений, как и при ходьбе.

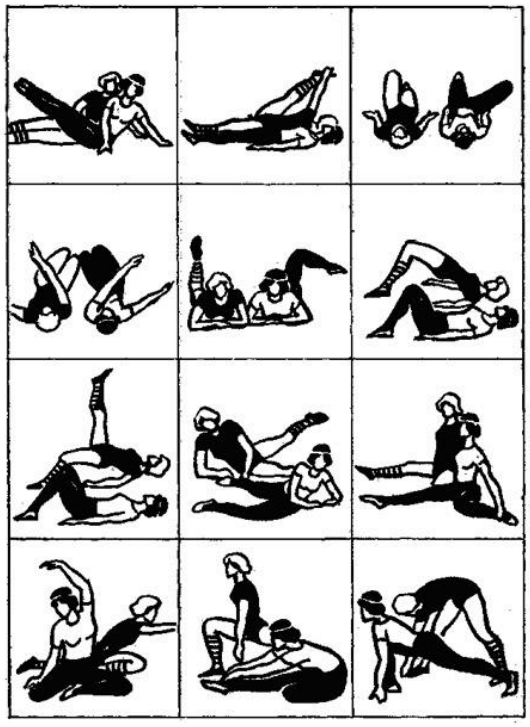
Подскоки и прыжки:

на двух ногах (в фазе полета ноги вместе или в другом положении) на месте и с продвижением в разных направлениях (с осторожностью выполнять перемещения в стороны)

с переменой положения ног: в стойку ноги врозь, на одну ногу, в выпад и др. (не рекомендуется выполнять больше 4 прыжков на одной ноге подряд)

- сочетание прыжков и подскоков на месте или с перемещениями с различными движениями руками.





Задания:

1. Выполнить комплекс упражнений.

Вывод: в результате работы студенты отработали навык выполнения комплекса упражнений для ритмической гимнастики.

Практическая работа № 102
Упражнения на развитие выносливости (1 час)

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 VO2. 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 VO2, 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

Практическая работа № 103
Индивидуально подобранные композиции из упражнений (1 час)

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 упражнения 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. Продолжительно вращения 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. Продолжительно вращения 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.

Практическая работа № 104
Упражнения с музыкой (1 час)

Цель: отработать композицию в ритмической гимнастике под музыку

Ход урока:

Студенты отрабатывают составленную ранее композицию под музыку

Практическая работа № 105
Упражнения с обручем (1 час)

Цель: отработать навык занятия ритмической гимнастикой с обручем

Оборудование: обруч

Ход занятия:

Комплекс упражнений с обручем.

Упражнение первое. **«Попеременное вращение»**

Сначала необходимо вращать обруч вправо, сделав три-пять вращений, затем остановиться и изменить направление.

Упражнение влияет на мышцы брюшного пресса, за счет резкой смены их работы, мышцы «утягиваются» и талия становится стройнее, укрепляются бедра.

Упражнение второе. **«Вращение со сведенными вместе ногами»**

Ноги следует поставить вместе, плотно и жестко. Обруч вращать на талии в одну сторону несколько минут, затем приблизительно столько же – в другую.

Когда ноги сведены, боковые мышцы и мышцы пресса работают с повышенной отдачей, с талии выделяется много влаги, что является верным признаком сгорания лишнего жира.

Упражнение третье. **«Вращение с расставленными в стороны ногами»**

Ноги необходимо поставить на ширину плеч и вращать обруч на талии в каждую сторону по несколько минут.

Затем опуститься несколько ниже, расставив ноги шире плеч, и повторить вращения.

Чем шире держать ноги, тем сильнее напрягаются мышцы ягодиц, чем ноги ближе, тем сильнее включаются в работу бедра.

Упражнение четвертое. **«Вращение вприсядку»**

При выполнении данного упражнения ноги следует держать на ширине плеч.

Сначала мы находимся в положении стоя, раскручиваем обруч и начинаем приседать: настолько низко, насколько это возможно, не теряя при этом вращения обруча.

После того, как мы достигли максимального положения, его следует зафиксировать и несколько минут вращать обруч в этом положении из стороны в сторону.

Данное упражнение позволяет сбросить вес с бедер и ягодиц, за счет максимального напряжения групп мышц, расположенных на этих частях тела.

Упражнение пятое. **«Вращение с приседанием»**

Исходное положение – ноги на ширине плеч.

Начинаем вращать обруч, при этом совершая приседания – не быстро и настолько глубоко, насколько в Ваших силах.

Ни в коем случае не теряем вращение обруча.

Упражнение помогает бороться с лишним весом в области талии, бедер, живота и ягодиц, за счет подключения в работу мышц.

Упражнение шестое. **«Попеременное вращение обруча на бедрах и на талии»**

Сначала начинаем вращать обруч на талии, затем медленно позволяем спортивному снаряду опуститься до бедер.

Некоторое время вращаем хула-хуп на бедрах, затем поднимаем обратно на талию. Таких чередований нужно сделать около десяти.

Затем повторить упражнение, но на этот раз вращать обруч в обратную сторону.

Происходит сильное нагревание мускулов, человек начинает потеть, происходит сжигание жировой ткани.

Упражнение седьмое. **«Вращение со сменой ног»**

Правую ногу ставим немного вперед, и начинаем вращать обруч. По мере вращения, меняем положение ног: левую ногу выставляем вперед, правую отводим назад.

Выполнив несколько вращений, снова меняем ноги. Упражнение необходимо делать, постоянно увеличивая амплитуду и частоту смены ног. С каждым разом стараемся «выбрасывать» ногу как можно дальше.

Желательно немного сгибать ногу, осуществляя небольшие выпады.

Данное упражнение достаточно сложное, и новичок едва ли сможет его выполнить. Вращение со сменой ног сильно напрягает мышцы, увеличивая кровообращение в ткани.

Шлаки вымываются из клеток, что приводит к похудению тела, к его «подсушиванию». Особенно полезно упражнение для талии, бедер и ягодиц.

Упражнение восьмое. **«Вращение обруча с одновременной маршировкой»**

Начинаем вращать обруч и через какое-то время, начинаем маршировать, поднимая коленки как можно выше. Желательно приводить в движение также и руки.

Данное упражнение за счет маршировки, активно задействует мышцы бедер, что позволяет сжигать калории именно на этих частях тела.

Кроме того, укрепляются боковые мышцы живота и брюшные мышцы, худеет талия.

Задания:

1. Отработать комплекс упражнений с обручем

Вывод: в результате работы студенты отработали навык работы с обручем

Практическая работа № 106
Техника безопасности на занятиях атлетической гимнастикой (1 час)

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 остриженные 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, висячие 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. Требование 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, гирями), 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.

Практическая работа № 107,108
Упражнения для коррекции фигуры (2 часа)

Цель: отработать приемы для коррекции фигуры

Ход работы:

Упражнения с гантелями для укрепления мышц рук и груди

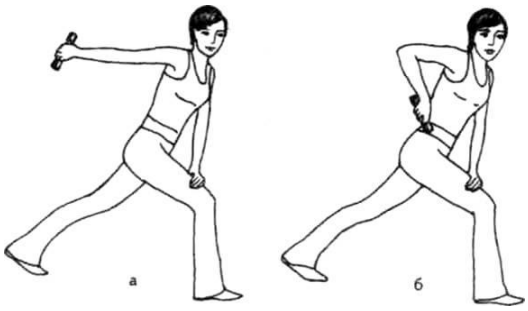
Вес гантелей подбирается индивидуально от 0,5 до 2 кг, так, чтобы можно было выполнить минимум 10 повторений каждого упражнения. Вместо гантелей можно использовать пластиковые бутылки из-под лимонада емкостью 0,5—1,0 литр, наполненные водой.

1. И.п.— выпад вперед, одна рука опирается на бедро, рука с гантелью опущена вниз.

Тыльная сторона ладони работающей руки направлена вперед (дельтовидная мышца);

тыльная сторона ладони работающей руки направлена в сторону (от туловища) (дельтовидная мышца + трицепс);

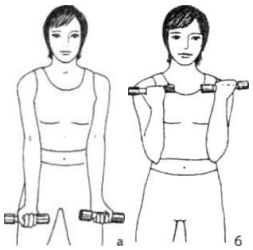
тыльная сторона ладони работающей руки направлена назад (трицепс). Выполнять сгибание руки в локте, туловище при этом неподвижно. Повторить 10—30 раз.



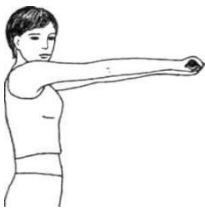
2. И.п.— выпад вперед, одна рука опирается на бедро, рука с гантелью выпрямлена назад параллельно полу.
Сгибать и разгибать руку в локтевом суставе, плечо (расстояние от локтевого до плечевого сустава называется плечом) неподвижно, параллельно полу. Повторить 10—30 раз (трицепс).

3. И.п.— стоя, ноги на ширине плеч, руки разведены в стороны параллельно полу. Тыльная сторона ладоней направлена вверх (трицепс); тыльная сторона ладоней направлена вниз (бицепс).
Сгибать и разгибать руку в локтевом суставе, плечо неподвижно, параллельно полу. Повторить 10—30 раз.

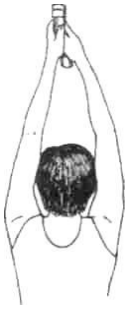
4. И.п.— стоя, ноги на ширине плеч, согнутые руки разведены в стороны, плечи параллельны полу, угол в локте 90 градусов.
Не опуская рук вниз, соединить предплечья (расстояние руки от локтевого до лучезапястного сустава называется предплечьем) перед грудью, вернуть руки в исходное положение. Повторить 10-20 раз. (Бицепс + грудные мышцы).



5. И.п.— стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вниз, локти прижаты к туловищу, тыльная сторона ладоней повернута к ногам, плечи расправлены.
Сгибать и разгибать руки в локтевом суставе (попеременно или одновременно), спина и плечи неподвижны. Повторить 10-50 раз. (Бицепс).



6. И.п.— стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вниз, тыльная сторона ладоней направлена вперед, плечи расправлены.
Поднять прямые руки вперед параллельно с полом, затем медленно опустить вниз. Повторить 10—20 раз. (Мышцы шеи и верхней части спины, мышцы предплечья).



7. И.п.— стоя, ноги на ширине плеч, руки выпрямлены вверх и обхватывают вместе одну или две гантели.
Плавно согнуть руки назад, локти направлены вверх, плечо неподвижно; выпрямить руки. Повторить 10—30 раз. (Трицепс).

8. И.п.— стоя, ноги на ширине плеч, согнутые руки перед грудью обхватывают одну или две гантели, локти прижаты друг к другу.
Не разъединяя локтей, приподнять руки вверх и вернуть в исходное положение. Кисти направлены в потолок. Повторить 10—15 раз. (Мышцы груди).

9. И.п.— лежа на животе, руки разведены в стороны, немного согнуты в локтях, кулаки направлены вперед.
Не изменяя угол сгибания в локте, приподнимать руки вверх, и опускать вниз (на пол не класть). Назад или вперед руки не отводить — движение направлено точно вверх. Повторить 10—30 раз. (Мышцы рук, спины, лопаток).

10. И.п.— лежа на спине, руки опущены вдоль туловища, тыльная сторона ладоней направлена вверх.

Поднять прямые руки вперед и завести вверх за голову, затем вернуть в исходное положение. Повторить 10—20 раз. (Мышцы рук и груди).

11. И.п.— лежа на спине, согнутые руки стоят на локтях на полу. Выпрямить руки вперед, вернуть в исходное положение. Повторить 10-50 раз. (Бицепс + мышцы груди).

12. И.п.— лежа на спине, руки разведены в стороны, немного согнуты в локтях. Поднять руки вперед, аккуратно вернуть в исходное положение. Повторить 10—30 раз. (Мышцы рук и груди).

Упражнения без гантелей для укрепления мышц рук и груди

1. Наиболее простой вариант отжиманий. И.п.— сидя на бедре, руки на полу чуть шире плеч. Пальцы рук направлены вперед (мышцы рук); пальцы рук направлены в стороны (мышцы рук и груди); пальцы рук направлены друг на друга (мышцы рук и груди); ладони стоят рядом друг с другом (большие пальцы соприкасаются), пальцы направлены вперед (трицепс). Сгибать и разгибать руки. Повторить 10—20 раз. Обязательно нужно сесть на другое бедро и повторить все упражнения, так как в данном исходном положении на одну руку приходится несколько больше нагрузки, чем на другую.

2. Второй по сложности вариант отжиманий рекомендуется среднестатистическому человеку.

И. п. — упор стоя на коленях, руки на ширине плеч или немного шире. Пальцы рук направлены вперед, руки чуть уже ширины плеч, при сгибании обязательно локти прижимать к туловищу (трицепс); пальцы рук направлены в стороны (мышцы рук и груди); пальцы рук направлены друг на друга (мышцы рук и груди). Сгибать и разгибать руки. Повторить 10—20 раз. Можно выполнять отжимания на 4 счета: «раз» — согнуть руки до половины возможной амплитуды, зафиксировать положение; «два» — согнуть руки до максимального значения, зафиксировать положение; «три» — выпрямить руки до половины возможной амплитуды, зафиксировать положение; «четыре» — полностью выпрямить руки.

Задания:

1. Выполнить комплекс упражнений для коррекции фигуры

Вывод: в результате работы студенты отработали приемы коррекции фигуры

Практическая работа № 109
Упражнения на бицепцы и кисти

Цель: отработать цикл упражнений на бицепцы и кисти

Оборудование: гантели, штанга,

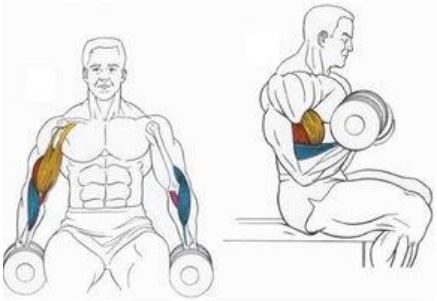
Ход урока:

Подъем гантель на бицепс

Является одно из эффективнейших упражнений для проработки бицепса. Подъемов существует множество, поочередные, одновременные, сидя на наклонной скамье, сидя упираясь локтем в бедро, стоя, на скамье и т д. Разберем поочередно самые распространенные упражнения на бицепс.

Подъём на бицепс сидя на скамье

Хорошее упражнение для тщательной проработки двуглавых мышц рук. Исходное положение: сидя на скамье, взять гантели в каждую руку. Сделать глубокий вдох и поднять гантель до груди, при этом поворачивая предплечье вокруг своей оси, так чтобы гриф гантели располагался параллельно полу. Упражнение можно выполнять двумя способами: попеременное поднятие гантель и одновременное.



Подъём гантель на бицепс сидя на скамье с упором на бедро

Будет совершенно точно, если я скажу, что это упражнение знают все, и каждый хотя бы раз да и выполнял его. Для тех кто видит это упражнение впервые объясню принцип выполнения.

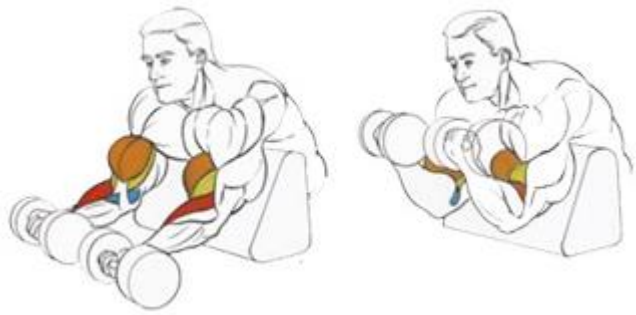
Сидя на скамье, возьмите гантель в одну руку, оперитесь локтем в бедро. Вдохнув поднимите согните руку в локте, так чтобы гантель коснулась грудной клетки. Для увеличения объема мышц необходимо выполнять это упражнение 5 подходов по 8 повторений каждой рукой.

Подъём гантель на бицепс сидя на наклонной скамье

Это упражнение хорошо тем, что ваш торс не "гуляет". Вся основная нагрузка приходится только на руки. Способ выполнения: сидя на наклонной скамье, взять в каждую руку по гантели. Сделав вдох, согните руки в локте так чтобы гантель оказалась на уровне груди. При таких подъемах хорошо прорабатываются сухожилия.

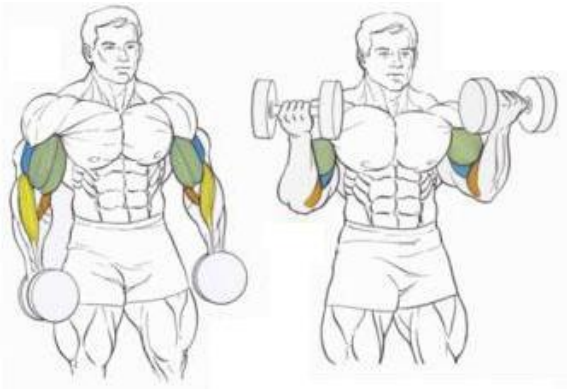
Подъём гантель на бицепс на скамье Скотта

Одно из моих любимых упражнений. При работе на скамье, плечи остаются неподвижны, что способствует правильному выполнению упражнения, без явного читинга. Выполнение: взять в обе руки по гантели, упереться локтями в специальный упор, опустить гантели в нижнее положение, вдохнув поднять их в исходное положение. Повторить 5 подходов по 8 повторений.



Подъём гантель на бицепс стоя

Для правильного выполнения этого упражнения необходимо зафиксировать локти, прижав их к туловищу. Выполнять это упражнение необходимо без размаха, поднимайте гантель плавно, используя только силу рук, а не инерцию после рывка. Забегая вперед скажу, очень хорошо выполнять комплекс в этом упражнении, меняя веса. Сперва с большим весом, потом со средним и в конце делать до предела с маленькими весами до полной забивки, так называемый супер сет.



Сгибания кистей со штангой стоя.

Стоя прямо, сгибания кистей со штангой, держа штангу в опущенных прямых руках за спиной. Ладони повёрнуты назад.

Штангу в нижнем положении следует опускать на кончики пальцев рук, то есть ладонь должна как можно больше раскрываться.

2. Сгибания кистей со штангой с опорой о горизонтальную поверхность.

Руки согнуты в локтях; предплечья опираются о жёсткую горизонтальную поверхность (лавка, собственное бедро). Ладони повёрнуты вверх.

Штангу в нижнем положении следует опускать на кончики пальцев рук, то есть ладонь должна как можно больше раскрываться.

Разновидности упражнения: а) то же, но со значительной задержкой (от 6-60 секунд) штанги в верхнем положении после выполнения заданного количества повторений; б) то же, но ладони повёрнуты вниз (разгибания в запястных суставах).

3. Вращение шаровой гантелью (гантелями).

Вращение шаровой гантелью (гантелями) осуществляется в разных направлениях, взявшись за шар(груз). Рука согнута в локте; предплечье параллельно полу, опирается о жёсткую горизонтальную поверхность (лавка, собственное бедро). Ладонь повёрнута вниз.

Начните с 2 подходов по 10 круговых движений в каждую сторону. Вес отягощения здесь подбирается индивидуально

Задание:

1. Отработать ряд упражнений на развитие бицепца
2. Отработать ряд упражнений на развитие кисти

Вывод: в результате работы студенты отработали навык развития бицепца и кистей

Практическая работа № 110

Упражнения на спину (1 час)

Цель: отработать упражнения развивающие мышцы спины

Оборудования: перекладина, гантели, штанга, спортивный тренажер

Ход урока

Подтягивания на перекладине хватом снизу

Это движение развивает широчайшую мышцу и большую круглую мышцу спины. Его усилия распространяются также на бицепсы и плечевые мышцы.

Тяги верхнего блока перед собой

Это упражнение наращивает **ширину спины**, задействует трапециевидную мышцу, ромбовидные мышцы, бицепсы и плечевые мышцы.

Тяги верхнего блока за шею

Это упражнение превосходно развивает ширину спины, ее верхние и нижние пучки, а также большие круглые мышцы.

Тяги верхнего блока узким хватом

Это превосходное упражнение для полного развития **широчайшей мышцы спины** и большой круглой мышцы. При сведении лопаток задействуются ромбовидная и трапециевидная мышцы, а также задние части дельтовидной мышцы.

Тяги гантели одной рукой

Это упражнение преимущественно нагружает **широчайшие мышцы спины**, большую круглую мышцу, заднюю часть дельтовидных мышц, а также трапециевидную и ромбовидную мышцы в конечной фазе движения.

Задания:

1. Выполнить комплекс упражнений для развития мышц спины

Вывод: в результате работы студенты отработали навык выполнения упражнений на развитие мышц спины

Практическая работа № 111,112
Основы здорового образа жизни. Упражнения на гибкость (1 час)
Упражнения на растяжку (1 час)

Цель работы: создать условия для ознакомления студентов с основами здорового образа жизни. Отработать навык выполнения упражнений на гибкость

Ход урока:

В основе упражнений, развивающих гибкость, лежит удлинение мышц, и часто термин «упражнение, развивающее гибкость» используется как синоним растягивающего упражнения. Растягивающие упражнения направлены на увеличение амплитуды движений и удлинение патологически укороченных мягких тканей. При активных упражнениях растягивающая сила создается за счет усилий спортсмена, что позволяет использовать систему проприоцептивного облегчения. При пассивных упражнениях растягивающая сила прикладывается извне либо вручную (другим человеком или самим спортсменом), либо с помощью тренажера или силы тяжести.

1. Для шеи (выполняется сидя или стоя).

а. Расслабив мышцы шеи, откиньте голову как можно дальше назад. Задержите на несколько секунд, затем медленно поднимите голову. Позвольте ей опуститься на грудь, так что подбородок коснется выемки у основания горла. Задержите на несколько секунд.

б. Голову держите прямо, плечи расправлены. Медленно поверните голову налево, так чтобы заглянуть как можно дальше через левое плечо. Задержитесь в таком положении на несколько секунд, затем медленно переведите голову вправо, заглянув как можно дальше через правое плечо. Задержитесь на несколько секунд, затем поверните голову в исходное положение.

2. Вращение плечами (выполняется сидя или стоя).

а. Выполните круговые движения, вращая только левое плечо в суставе, вперед, вниз, назад и вверх, сделайте три оборота. Повторите то же самое для правого плеча. Затем вращайте оба плеча вместе.

б. Повторите упражнение из предыдущего пункта, но измените направление вращения, назад, вниз, вперед, вверх.

3. Вращение руками (с концентрацией на плечевых суставах).

Рука прямая, расслабленная.

а. Опишите левой рукой плавный круг как можно большего диаметра: назад и вверх на вдохе, вперед и вниз на выдохе. Повторите три раза, затем то же самое для правой руки.

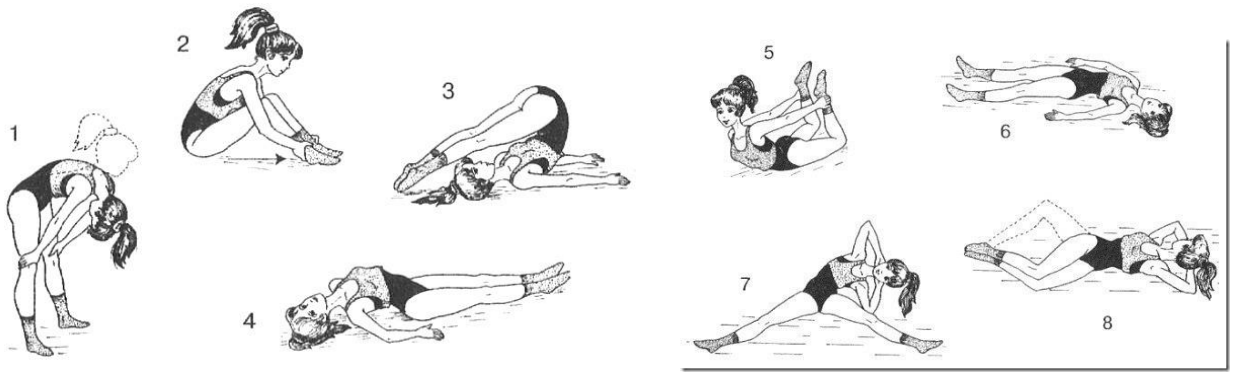
б. Повторите предыдущее упражнение, только теперь вдыхайте, поднимая руку вверх и вперед, а выдыхайте, опуская ее вниз и назад.

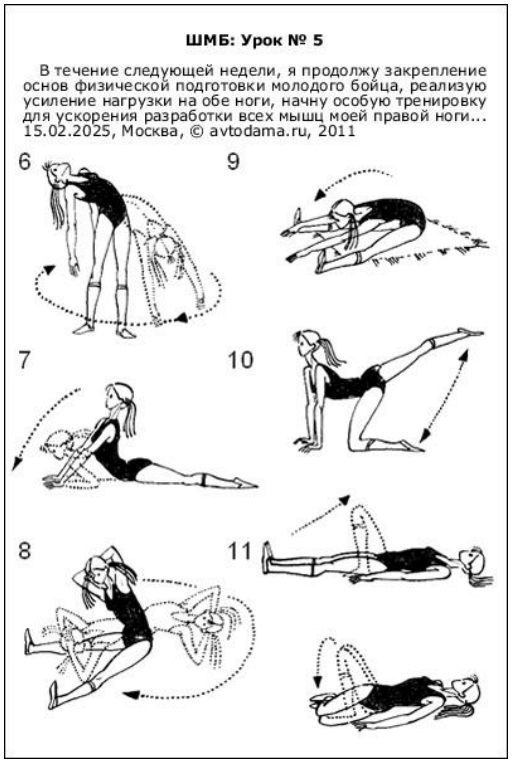
4. Для гибкости поясницы и нижней части позвоночного хребта.

а. Встаньте прямо, пятки вместе. Расслабьтесь, сгибая левую ногу и перенося тяжесть тела на прямую правую. Прижимайте пятки к полу. Таз качается справа налево. Поменяйте положение ног. Таз качается слева направо. Повторите 5—б раз, постепенно увеличивая скорость. Сконцентрируйтесь на движении таза.

б. Встаньте прямо, пятки вместе. Медленно опускайтесь на колени. Оставляя неподвижной верхнюю часть туловища, двигайте тазом вперед и назад, насколько это возможно. Из-за негибкости нижней части спинного хребта это движение вначале будет затруднено или невозможно.

5. Комбинированное упражнение (для концентрации и гибкости мышц), Встаньте прямо, пятки вместе. Держите левую руку точно над левой ногой, пальцы касаются ноги и по ней скользят вверх и вниз во время упражнения. Начните описывать широкий боковой круг, поднимая правую руку и фиксируя взгляд на кисти. Когда рука поднимется, сделайте вдох. Когда туловище больше не сможет отклоняться влево, наклонитесь вперед с выдохом, дополняя круг правой рукой, кисть руки касается земли прямо перед собой. Немедленно начинайте поднимать левую руку и наклонять туловище вправо, вдох. Продолжайте до полного выпрямления туловища, затем начните делать рукой второе вращательное движение вперед. Повторите еще три раза правой рукой, затем четыре раза левой. Сконцентрируйтесь на дыхании и на движении поясницы.





Задания:

1. Выполнить упражнения на гибкость и растяжку

Вывод: в результате выполненной работы студенты отработали навык выполнения упражнений на гибкость.

Практическая работа № 113
Комбинация акробатических упражнений (1 час)

Цель: совершенствование техники акробатических элементов;

Оборудование: гимнастические маты

Ход урока:

Акробатика является одним из спортивных видов гимнастики. Акробаты соревнуются в одиночных акробатических прыжках (мужчины и женщины), в парных упражнениях (двое

мужчин, двое женщин или мужчина и женщина) и в групповых упражнениях (четверо мужчин или трое женщин). Акробаты-прыгуны выполняют на соревнованиях комбинации акробатических прыжков и вольные упражнения. Акробаты, соревнующиеся в парных или групповых упражнениях, выполняют упражнения соответствующего вида и художественную композицию, состоящую из балансовых, бросковых и прыжковых элементов.

Длинный кувырок вперёд. Техника выполнения:выполняется из положения стоя с места или с разбега.Обучающийся отталкивается 2 мя ногами от пола и происходит фаза полёта, приземляясь на обе руки голову убирает под себя, и сгруппировавшись выполняет кувырок, выходит в положение упор присед, становится на обе ноги, руки разводит в сторону, и фиксирует движение на 1-2 секунды.

Кувырок назад. Техника выполнения: выполняется из положения упор присед. Сгруппировавшись обучающийся наклоняется вперёд, затем перекатившись на спину руками отталкивается от пола и выполняет кувырок назад, приходя в исходное положение упор присед, встаёт, разводит руки в стороны и фиксирует стойку на 1-2 секунды.

Стойка на лопатках (девушки)Техника выполнения: выполняется из положения лёжа на спине. Обучающаяся поднимает ноги вверх, становясь на лопатки, при этом руками поддерживает себя за поясницу, а локтями упирается в пол. Ноги должны быть вместе, носы вытянуты и смотреть вверх. Зафиксироваться в стойке на 2-3 секунды.

Стойка на голове. Техника выполнения:выполняется из положения упор присед. Обучающийся упирается головой и руками в пол, образуя треугольник, отталкивается двумя ногами от пола и, удерживая равновесие выпрямляет ноги вверх (при этом ему могут,как и учитель, так и кто-то из назначенных учеников помочь в начале удержать равновесие). Зафиксироваться на 2-3 секунды и вернуться в упор присед.

Задание:

Студентам предлагается выполнить комбинацию из следующих акробатических упражнений

- упражнение в равновесии - “ласточка”;
- выпад вперёд, руки прямые в стороны;
- упор присев;
- два кувырка вперёд;
- стойка на лопатках;
- два кувырка назад;
- стойка на голове и руках;
- упор присев;
- упор лёжа;
- перекат в сторону;
- “мост” из и.п. лёжа;
- упор присев;
- прыжок, вверх прогнувшись, руки вверх в – стороны.

Вывод: в результате работы студенты отработали навык выполнения комбинации из акробатических упражнений.