

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Шебзухова Татьяна Александровна

Должность: Директор Пятигорского института (филиал) Северо-Кавказского
федерального университета

Дата подписания: 27.05.2025 16:32:11

Уникальный программный ключ:

d74ce93cd40e39275c3ba2f58486412a1c8ef96f

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования

«Северо-Кавказский федеральный университет»

Пятигорский институт (филиал) СКФУ

Колледж Пятигорского института (филиал) СКФУ

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

по дисциплине СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность

23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт автотранспортных средств

2025 год

Методические указания для практических работ по дисциплине СГ 04 Физическая культура составлены в соответствии с требованиями ФГОС СПО к подготовке выпуска для получения квалификации. Предназначены для студентов, обучающихся по специальности 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт автотранспортных средств

Пояснительная записка

Методические указания для выполнения практических работ по дисциплине СГ.04 Физическая культура разработано для студентов специальности 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт автотранспортных средств

Методические указания адресованы студентам очной формы обучения.

Физическое воспитание – неотъемлемая составляющая воспитания и образования подрастающего поколения Российской Федерации и многих других государств. В нашей стране целенаправленно и системно оно ведется в учреждениях дошкольного, общего, профессионального и послевузовского образования.

В образовательных учреждениях реализующие программы среднего профессионального образования физическое воспитание, будучи целостным процессом, по своей направленности, содержанию, формам организации, методам реализации и некоторым другим характеристикам дифференцируется на три основные разновидности:

- 1) учебный предмет «Физическая культура»;
- 2) внеурочная спортивно-массовая работа;
- 3) общеколледжные физкультурно-массовые и спортивные мероприятия.

Предмет «Физическая культура» интегрирует (объединяет) другие виды физкультурной деятельности учащихся в единый процесс физического воспитания. Данное обстоятельство в совокупности с тем, что предмет выступает как инвариантная область общего образования, выполняет роль системообразующего начала среди видов физкультурной деятельности учащейся молодежи. Все это обуславливает потребность данной дисциплины базироваться на современных теории и методике обучения.

Предмет «Физическая культура» в силу специфики функций в структуре содержания общего образования значительно отличается от других учебных дисциплин. Учебно-воспитательный процесс по предметам, представляющим филологические, общественные, естественные, математические науки, отличается определенной общностью использования дидактических принципов, методов, форм организации. Учебный процесс по физической культуре связан с комплексным воздействием на морфофункциональную сферу, состояние здоровья и психику учащихся. Содержание и средства обучения, характер дидактического взаимодействия педагога и учащихся весьма специфичны.

Базовые (дидактика общая и средней школы; теория физической культуры или физического воспитания; психология общая, педагогическая, физического воспитания; физиология человека: общая, возрастная, физических упражнений; гигиена: общая, школьная, физических упражнений; биомеханика; спортивная метрология; информатика и др.) и смежные (методика физического воспитания, теории и методики спортивно-педагогических дисциплин, теории и методики внеурочных форм организации физического воспитания в школе и др.) науки с теорией и методикой обучения предмету «Физическая культура» получили значительное развитие.

Цель и задачи освоения дисциплины «Физическая культура»

В результате проведения цикла практических работ, студенты приобретают определенную систему знаний, умений и навыков работы с биологическими объектами. Приведенные практические занятия призваны сформировать базовый уровень практических умений и навыков у студентов, необходимый им для освоения курса учебного предмета. Важнейшим компонентом обучения является не только приобретение студентами системы теоретических знаний. Большое значение при освоении программы учебного предмета играет приобретение конкретных практических умений.

Для каждого практического занятия определены: тема, вопросы для подготовки к занятию, цель, порядок выполнения работы

Цель: В результате освоения дисциплины обучающийся должен иметь представление: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, знать основы физической культуры и здорового образа жизни.

Задачи: В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

Алгоритм выполнения практических заданий

Алгоритм выполнения практических заданий представлен в содержании, так как к каждому занятию он индивидуален.

Раздел 2: Учебно-практические основы формирования культуры личности.

Тема № 1:

Утренняя гигиеническая гимнастика

Алгоритм выполнения:

1.Выполнить разминку

Ходьба.

Ходьба с заданием.

Бег

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

Ходьба

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

ОРУ в кругу, взявшись за руки.

1. И.п . – о.с. ,взяться за руки

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

3,4- и.п.

5-8- с другой ноги

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

1- мах правой назад, руки вверх

2- и.п.

3- мах левой назад, руки вверх

4- и.п.

3. И.п. – о.с., взяться за руки, лицом внутрь круга

1- выпад правой, руки вверх

2- и.п.

3- выпад левой, руки вверх

4- и.п.

5-8- тоже вне круга

4. И.п.- узкая стойка, руки сцеплены вверху.

1,2- наклоны вправо

3-4- наклоны влево.

5. И.п.- узкая стойка, взяться за руки

1- присед, руки вперед

2- и.п.

3- присед, руки вверх

4- и.п.

6. И.п.-о.с., руки сцеплены в локтях

1- мах правой вперед

2- мах правой назад

3- мах правой вперед

- 4- и.п.
 7. И.п. – положить руки на плечи партнерам
 1,2,3- наклоны прогнувшись
 4- и.п.
 8. И.п.-о.с., взяться за руки 1-2- «пистолет» на правой, руки вперед
 3-4- и.п.
 5-8- на другой ноге
 9. И.п.- стоя в затылок друг другу, руки на поясе впереди стоящего.
 10. Ходьба на месте с разминанием кистей.

2. Освоить утреннюю гигиеническую гимнастику.

Комплекс упражнений

Наиболее мощным натуральным методом является зарядка. Ведь ВСД страдают чаще всего те, кто ведет малоподвижный образ жизни. Кровь застаивается, ослабляется тонус всего организма и вегетососудистой системы в частности. Человек становится расслабленным, то есть непривычным к различным перепадам положения тела: резко встал - темнеет в глазах.

Упражнения в положении сидя.

Двигать глазами вверх, вниз, в стороны. Круговые движения глазами (налево, вверх, направо, вниз, в обратном направлении). Движения производить поочередно при открытых и закрытых глазах, в среднем темпе, по 10 раз каждое. Закончив упражнения, слегка погладить пальцами закрытые глаза и несколько раз моргнуть.

Сжимать и разжимать веки. По 10-15 раз в среднем темпе, с усилием.

Вращать головой при фиксированном перед собой взгляде то в одну, то в другую сторону. Выполнять в среднем темпе по 5-6 раз в каждую сторону.

Исходное положение	Методика выполнения	Количество выполнения
Откинуться расслаблено на спинку стула, руки поднять вверх, ноги вытянуть.	На счет 1-2 - прогнуться, отвести голову назад - вдох; 3-4 - возвратиться в и.п. - выдох.	4-6 раз
Взяться руками за края сиденья, ноги вытянуть.	На счет 1 - поднять левую ногу до горизонтального положения; 2 - опустить ногу; 3-4 - то же, но правой ногой. Дыхание равномерное.	3-4 раза
Откинуться на спинку стула, руки поднять вверх, ноги вытянуть.	На счет 1-2 - согнуть левую ногу и, обхватив руками голень, коснуться коленом груди, голову наклонить вперед - выдох; 3-4 - возвратиться в и.п. - вдох; 5-8 - то же, сгибая правую ногу.	3-4 раза

Упражнения в положении стоя

Исходное положение	Методика выполнения	Количество выполнения
Руки вдоль туловища, ноги на ширине плеч (основная стойка)	На счет 1-2 - руки поднять вверх ладонями наружу, потянуться - вдох; 3 опустить руки вниз и описать ими круг - выдох; 4 - возвратиться в и.п.	4-6 раз в среднем темпе
Руки на поясе, ноги врозь	На счет 1-2 - повернуться влево, руки в стороны - вдох; 3-4 - возвратиться в и.п. - выдох; 5-8 - то же в другую сторону	4-5 раз в медленном темпе
Основная	На счет 1-2 - присесть, не отрывая пяток от пола,	4-6 раз в

стойка	немного наклонившись вперед и отводя руки назад, - выдох; медленном темпе 3-4 - возвратиться в и.п. - вдох	
Основная стойка	На счет 1 - присесть, держа руки на бедрах, - выдох; 2 - возвратиться в и.п. - вдох. Дышать ровно.	3-4 раза
Руки на поясе, ноги на ширине плеч	На счет 1 - наклониться влево, правую руку поднять вверх - вдох; 2 - возвратиться в и.п. - выдох; 3-4 - то же в другую сторону	3-4 раза
Основная стойка	На счет 1 - левую руку вытянуть вперед; 2-7 - маховые движения ногой (вперед-назад); 8 - возвратиться в и.п. Дыхание не задерживать.	По 3-4 раза каждой ногой
Основная стойка	На счет 1 - левую руку вытянуть вперед правой ногой, правую руку вытянуть вперед; 3- приставить руки к плечам (кисти сжаты в кулаки); 4 - возвратиться в и.п.; 5-8 - то же, начиная с правой руки и делая шаг левой ногой	3-4 раза в среднем темпе
Основная стойка	Ходьба на месте. Закончить ходьбу 2-3 дыхательными упражнениями	15-20 секунд

3. Выполнить игры на внимание

Раздел 3: Легкая атлетика

Тема №1:

Техника бега на короткие дистанции. Спортивные игры различной интенсивности.

Алгоритм выполнения:

1. Выполнить разминку

ОРУ 1 комплекс

1) И.п. – руки в замок перед собой.

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

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

- 1-4 – отведение рук назад.

3) И.п. – руки в стороны.

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

4) И.п. – руки в стороны.

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

5) И.п. – руки к плечам.

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

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

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

7) И.п. – руки за головой.

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

8) И.п. – левая на пояс, правая вверх.

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

9) И.п. – руки на поясе.

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

2.Выполнение низкого старта и стартового разгона

2.1.Техника низкого старта и стартового разгона.

По команде «На старт!»:

- подойти к колодкам и встать за ними;
- наклониться вперед и поставить руки на дорожку за колодками;
- толчковую (сильнейшую) ногу поставить на переднюю колодку, более слабую ногу поставить на заднюю колодку;
- опустить колено сзади стоящей ноги на дорожку;



- поставить руки к линии старта;
- четыре пальца соединены вместе и обращены наружу;
- большие пальцы обращены кнаружи;
- руки расставлены на ширину плеч;
- плечи над стартовой линией;
- тяжесть тела распределяется равномерно между точками опоры;
- голова держится свободно;
- взгляд устремлен вперед-вниз примерно на 1,5–2 м от линии старта.

Выполнение команды «Внимание!»

По команде «Внимание!»:

- колено стоящей сзади ноги отрывается от грунта;
- таз приподнимается выше плеч;
- коленный сустав передней ноги образует почти прямой угол;
- спина слегка приподнята;
- голова опущена, как при команде «На старт!»;
- тяжесть тела перенесена на руки.

Выполнение команды «Марш!»

По команде «Марш!»:

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



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

Стартовый разбег:

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

3.Элементы спортивной игры по выбору студентов.

Тема № 2:

Техника бега на длинные дистанции. Спортивные игры различной интенсивности.

Алгоритм выполнения:

1.Выполнить разминку

ОРУ на гибкость

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

- 8) и.п. – ноги на ширине плеч
1 – присед, руки вперед
2 – встать, руки в сторону
3 – присед, руки вперед
4 – встать, руки в стороны (спину держим прямо)

2.Выполнение упражнений на развитие выносливости:

Беговые и прыжковые упражнения:

- бег с высоким подниманием бедра;
- бег с захлестыванием голени;
- прыжки приставными шагами левым и правым боком;
- стартовый разгон до середины зала, от середины спиной вперед;
- прыжки на левой и правой ноге.

2.1.Круговая тренировка

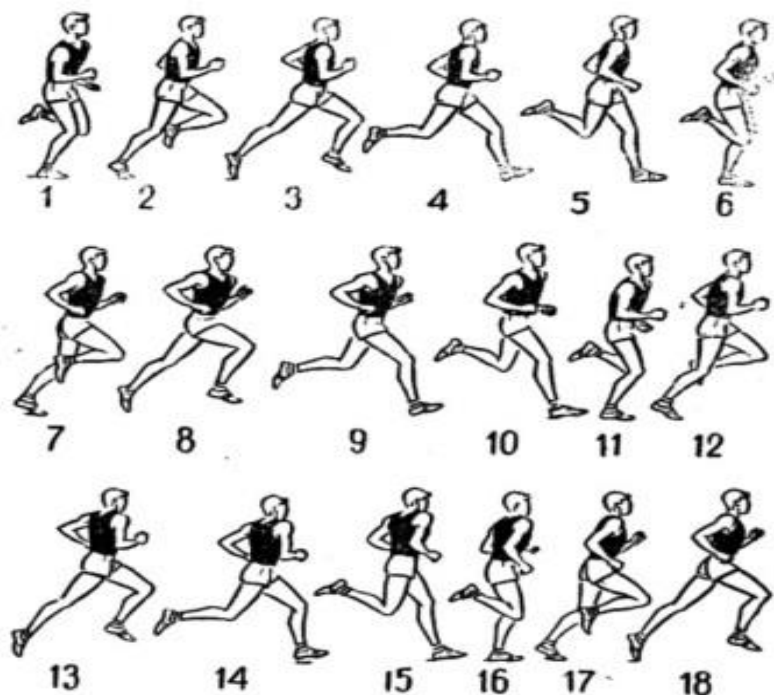
- поднимания туловища
- прыжки со скакалкой
- отжимания от пола
- махи прямыми ногами назад из упора на гимнастическом коне
- броски баскетбольного мяча

3.Выполнение бега на длинные дистанции.

Под совершенной техникой бега на длинные дистанции понимают наиболее эффективные, рациональные и экономичные движения бегуна, позволяющие ему показывать высокие результаты.

Технику бега характеризуют постановка стопы на грунт и последующая «работа» ног, положение туловища и головы, «работа» рук, частота и длина шагов, скорость бега, степень расслабления мышц в нерабочие моменты.

Основной и ведущей в беге является «работа» ног, анализ которой принято начинать с момента постановки стопы на грунт. Наиболее рациональной является постановка ноги с передней части наружного свода стопы с последующим перекатом на всю стопу (5, 10, 15).. Тогда уменьшается тормозное действие переднего толчка, сокращается его длительность, лучше сохраняется поступательное движение бегуна вперед. Рассматриваемая нами постановка возможна лишь при наличии небольшого наклона туловища вперед и при высокой работе рук.



До момента вертикали (последующие кадры), мышцы бегуна, растягиваясь и напрягаясь, подготавливаются к сокращению в фазе отталкивания. Внешним признаком хорошего и эффективного отталкивания от грунта является полное и законченное выпрямление толчковой ноги во всех суставах в сочетании с активным выносом вперед – вверх бедра маховой ноги, что существенно усиливает мощность толчка. Задний толчок выполняется очень эффективно (3, 8, 13, 18), угол отталкивания равен примерно 50 градусам. В момент окончания заднего толчка голова должна держаться прямо, взгляд направлен вперед.

При движении назад локоть руки идет назад – наружу, угол сгибания уменьшается, а при движении вперед кисть идет несколько внутрь, к средней линии туловища. Высокая работа рук позволяет увеличить частоту движений и, как следствие этого, повысить скорость бега (9,18).

Ритм дыхания согласовывается с частотой беговых шагов и индивидуален для каждого спортсмена. Исследования показали, что более выгодным является частое дыхание, в лучшей мере обеспечивающее организм кислородом. Целесообразнее всего применять смешанный тип дыхания с преобладанием диафрагмального (брюшного) дыхания. Это способствует улучшению кровообращения.

Нахождение оптимальной длины и частоты шагов – необходимое условие технического совершенства бегуна. Для каждого спортсмена, в зависимости от его роста, имеется определенный оптимум.

4.Элементы спортивной игры по выбору студентов.

Тема № 3:

**Прыжок в длину с места на результат. Спортивные игры различной интенсивности.
Алгоритм выполнения:**

1.Выполнить разминку.

ОРУ 2 комплекс:

1) и.п. – о.с. руки на поясе

1 – правую назад на носок, руки вверх (вдох)

2 – и.п.

3 – левую назад на носок, руки вверх (вдох; прогнуться)

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

2.Выполнение прыжка в длину с места.

Прыжок в длину с места. Техника прыжка с места делится на:

- подготовку к отталкиванию;
- отталкивание;
- полет;
- приземление (рис. 19).

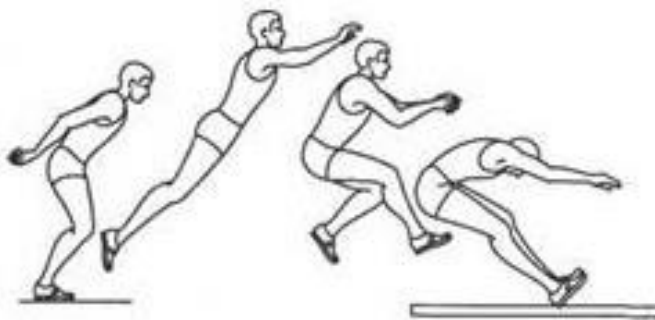


Рис. Прыжок в длину с места

Подготовка к отталкиванию: спортсмен подходит к линии отталкивания, стопы ставятся на ширину плеч или чуть уже ширины плеч, затем спортсмен поднимает руки вверх чуть назад, одновременно прогибаясь в пояснице и поднимаясь на носки. После этого плавно, но достаточно быстро опускает руки вниз-назад, одновременно опускается на всю стопу, сгибает ноги в коленных и тазобедренных суставах, наклоняясь вперед так, чтобы плечи были впереди стоп, а тазобедренный сустав находился над носками.

Руки, отведенные назад, слегка согнуты в локтевых суставах. Не задерживаясь в этом положении, спортсмен переходит к отталкиванию.

Отталкивание важно начинать в момент, когда тело прыгуна еще опускается по инерции вниз, т.е. тело движется вниз, но уже начинается разгибание в тазобедренных суставах, при этом руки активно и быстро выносятся вперед чуть вверх по направлению прыжка.

Далее происходит разгибание в коленных суставах и сгибание в голеностопных суставах. Завершается отталкивание в момент отрыва стоп от грунта.

После отталкивания прыгун распрямляет свое тело, вытянувшись как струна, затем сгибает ноги в коленных и тазобедренных суставах и подтягивает их к груди. Руки при этом отводятся назад-вниз, после чего спортсмен выпрямляет ноги в коленных суставах, выводя стопы вперед к месту приземления. В момент касания ногами места приземления прыгун активно выводит руки вперед, одновременно сгибает ноги в коленных суставах и подтягивает таз к месту приземления, заканчивается фаза полета. Сгибание ног должно быть упругим, с сопротивлением. После остановки прыгун выпрямляется, делает два шага вперед и выходит с места приземления.

3.Элементы спортивной игры по выбору студентов.

Тема № 4:

Бег 100м на результат. Спортивные игры различной интенсивности.

Алгоритм выполнения:

1.Выполнить разминку

ОРУ 1 комплекс

- 1) и.п. – узкая стойка ноги врозь, кисти рук в замок, согнутые перед собой
 - 1 -приподняться на носки, руки вперед (кисти развернуть)
 - 2 -и.п.
 - 3 -приподняться на носки, руки вверх (кисти разомкнуть)
 - 4 -и.п.
- 2) и.п. – узкая стойка ноги врозь, правая рука вверх
 - 1-4 -круговые движения руками, правая вперед, левая назад и наоборот
- 3) и.п. – стойка ноги врозь; руки к плечам
 - 1 - коленом правой коснуться локтя левой руки
 - 2 - и.п.
 - 3 - коленом левой коснуться локтя правой руки
 - 4 - и.п. (спину держать прямо)
- 4) и.п. – о.с. руки на поясе
 - 1 – правую назад на носок, руки вверх (вдох)
 - 2 – взмах правой, хлопок руками под ней
 - 3 – левую назад на носок, руки вверх (вдох; прогнуться)
 - 4 – взмах левой, хлопок руками под ней
- 5) и.п. – широкая стойка ноги врозь, наклон вперед, руки в стороны
 - 1 – левой рукой коснуться носка правой ноги
 - 2 – правой рукой коснуться носка левой ноги
- 6) и.п. – широкая стойка ноги врозь, руки на поясе
 - 1 – присед на правую, руки на пр.колени (покачиваясь)
 - 2 – присед на левую, руки на лев.колени (покачиваясь)
 - 3 – наклон касаясь вперед
 - 4 – и.п.
- 7) и.п. упор присев
 - 1 – упор лежа
 - 2 – руки согнуть
 - 3 – выпрямить

4 – и.п.

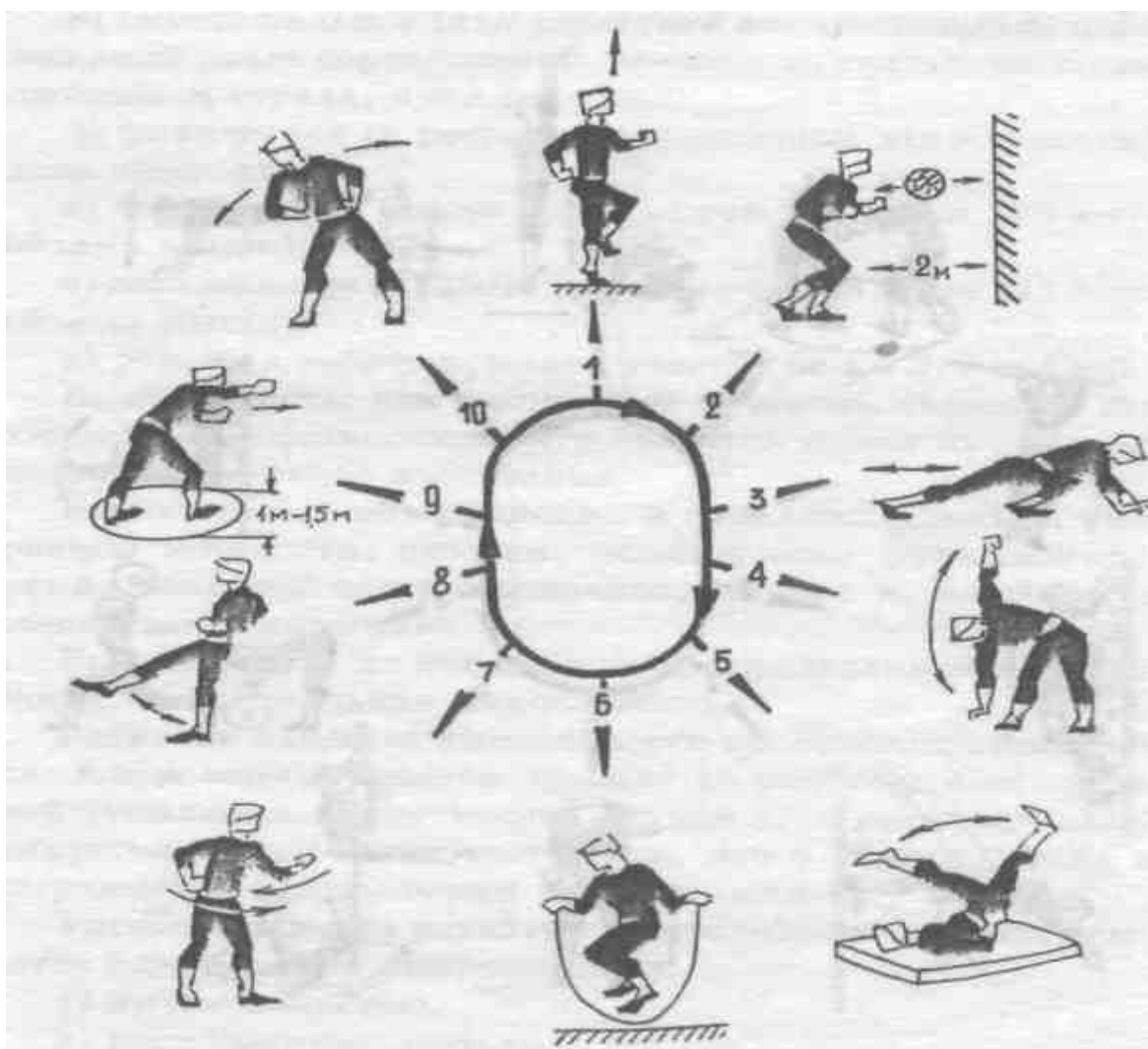
8)и.п. – руки на поясе

Прыжки из глубокого приседа, руки вверх

2.Контроль в беге на 100 м (юн), (дев).

оценка	«5»	«4»	«3»
юноши	15.0	15.5	16.5
девушки	17.8	19.0	20.0

3.Выполнение упражнений на развитие выносливости (по методу круговой тренировки).



4.Элементы спортивной игры по выбору студентов.

Тема № 5:

Техника спортивной ходьбы. Спортивные игры различной интенсивности.

Алгоритм выполнения:

1.Выполнить разминку

ОРУ в парах:

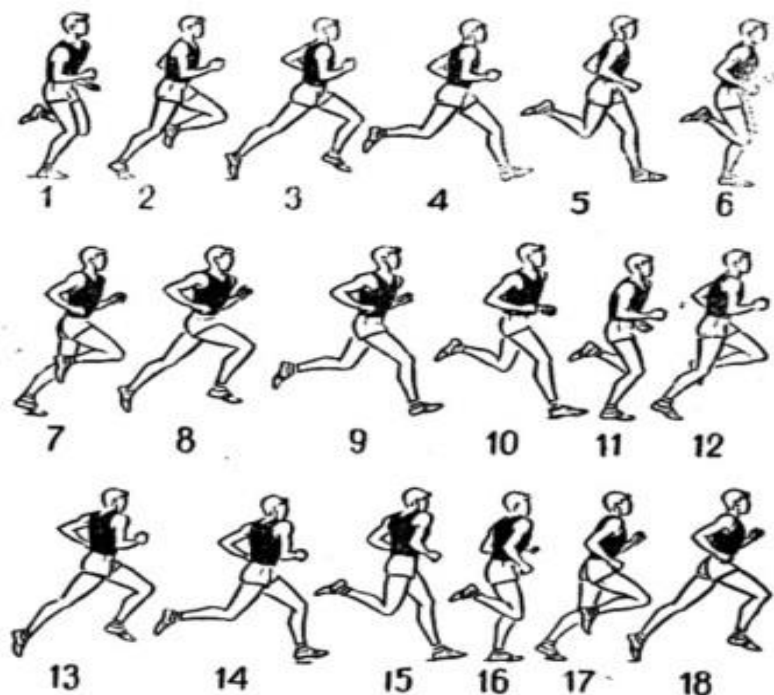
- 1) и.п. – стоя спиной друг к другу, руки на уровне груди
- 1) – поворот в правую сторону, коснуться ладонями рук
- 3 – поворот в левую сторону, коснуться ладонями рук
- 4 и.п. – стоя лицом друг к другу, руки на плечах партнера, широкая стойка ноги врозь
- 1 - 3 – наклоны вперед (давить на плечи партнера)
- 4 – и.п.
- 3) и.п. – стоя лицом друг к другу, правая рука на плече партнера – махи вперед свободной левой рукой, затем левая рука на плече партнера, махи вперед правой.
- 4) и.п. – стоя лицом друг к другу, широкая стойка ноги врозь, руки сцеплены
- 1 – присед на правой
- 2 – и.п.
- 3 – присед на левой
- 4 – и.п.
- 5) и.п. – стоя спиной друг к другу, руки сцеплены в локтях
- 1 – присед (нужно давить на спину партнера)
- 2 – встать (нужно давить на спину партнера)
- 6) и.п. – стоя спиной друг к другу, руки сцеплены в локтях
- 1 – полноценный присед
- 2 – выпрямить ноги
- 3 – согнуть ноги
- 4 – встать (давить на спину партнера)
- 7) и.п. – сед. напротив друг друга, носки ног находятся у колен партнера, упор руками сзади
- 1 - 2– выполняют перенос ног по углом через ноги партнера первый номер
- 3 - 4 – второй номер
- 8) и.п. – сидя напротив друг друга, упор на предплечьях, стопы ног соединены
- 1 – 4 – с помощью партнера выполняем упражнение «Велосипед» ноги не отпускать
- 9) и.п. – упор лежа, партнер держит ноги за голеностоп – сгибаем и разгибаем руки (по очереди)
- перетягивание в парах, взяться за руки партнера выше запястья (поочередно правой – левой рукой)

2.Выполнение спортивной ходьбы.

Под совершенной техникой спортивной ходьбы на длинные дистанции понимают наиболее эффективные, рациональные и экономичные движения спортсмена, позволяющие ему показывать высокие результаты.

Технику спортивной ходьбы характеризуют постановка стопы на грунт и последующая «работа» ног, положение туловища и головы, «работа» рук, частота и длина шагов, степень расслабления мышц в нерабочие моменты.

Основной и ведущей в ходьбе является «работа» ног, анализ которой принято начинать с момента постановки стопы на грунт. Наиболее рациональной является постановка ноги с передней части наружного свода стопы с последующим перекатом на всю стопу (5, 10, 15).. Тогда уменьшается тормозное действие переднего толчка, сокращается его длительность, лучше сохраняется поступательное движение ходака вперед. Рассматриваемая нами постановка возможна лишь при наличии небольшого наклона туловища вперед и при высокой работе рук.



До момента вертикали (последующие кадры), мышцы ходока, растягиваясь и напрягаясь, подготавливаются к сокращению в фазе отталкивания. Внешним признаком хорошего и эффективного отталкивания от грунта является полное и законченное выпрямление толчковой ноги во всех суставах в сочетании с активным выносом вперед – вверх бедра маховой ноги, что существенно усиливает мощность толчка. Задний толчок выполняется очень эффективно (3, 8, 13, 18), угол отталкивания равен примерно 50 градусам. В момент окончания заднего толчка голова должна держаться прямо, взгляд направлен вперед.

При движении назад локоть руки идет назад – наружу, угол сгибания уменьшается, а при движении вперед кисть идет несколько внутрь, к средней линии туловища. Высокая работа рук позволяет увеличить частоту движений и, как следствие этого, повысить скорость бега (9,18).

Ритм дыхания согласовывается с частотой шагов и индивидуален для каждого спортсмена. Исследования показали, что более выгодным является частое дыхание, в лучшей мере обеспечивающее организм кислородом. Целесообразнее всего применять смешанный тип дыхания с преобладанием диафрагмального (брюшного) дыхания. Это способствует улучшению кровообращения.

Нахождение оптимальной длины и частоты шагов – необходимое условие технического совершенства ходока. Для каждого спортсмена, в зависимости от его роста, имеется определенный оптимум.

3.Элементы спортивной игры по выбору студентов.

Тема № 6:

Метание в цель. Спортивные игры различной интенсивности.

Алгоритм выполнения:

1.Выполнить разминку

ОРУ в парах:

- 1) и.п. – стоя спиной друг к другу, руки на уровне груди
- 1) – поворот в правую сторону, коснуться ладонями рук
- 3 – поворот в левую сторону, коснуться ладонями рук
- 4 и.п. – стоя лицом друг к другу, руки на плечах партнера, широкая стойка ноги врозь
- 1 - 3 – наклоны вперед (давить на плечи партнера)

4 – и.п.

3) и.п. – стоя лицом друг к другу, правая рука на плече партнера – махи вперед свободной левой рукой, затем левая рука на плече партнера, махи вперед правой.

4) и.п. – стоя лицом друг к другу, широкая стойка ноги врозь, руки сцеплены

1 – присед на правой

2 – и.п.

3 – присед на левой

4 – и.п.

5) и.п. – стоя спиной друг к другу, руки сцеплены в локтях

1 – присед (нужно давить на спину партнера)

2 – встать (нужно давить на спину партнера)

6) и.п. – стоя спиной друг к другу, руки сцеплены в локтях

1 – полноценный присед

2 – выпрямить ноги

3 – согнуть ноги

4 – встать (давить на спину партнера)

7) и.п. – сед. напротив друг друга, носки ног находятся у колен партнера, упор руками сзади

1 - 2 – выполняют перенос ног по углом через ноги партнера первый номер

3 - 4 – второй номер

8) и.п. – сидя напротив друг друга, упор на предплечьях, стопы ног соединены

1 – 4 – с помощью партнера выполняем упражнение «Велосипед» ноги не отпускать

9) и.п. – упор лежа, партнер держит ноги за голеностоп – сгибаем и разгибаем руки (по очереди)

перетягивание в парах, взяться за руки партнера выше запястья (поочередно правой – левой рукой)

2.Выполнение метания мяча.

Техника метания мяча.

Техника метания мяча состоит из:

- держания мяча или гранаты;
- замаха;
- разбега;
- броска.



Держание мяча, гранаты

1. Указательный, средний, безымянные пальцы размещены сзади мяча, а большой и мизинец поддерживают мяч сбоку.
2. Граната держится плотным хватом, удобнее всего держать снаряд ближе к концу, чтобы мизинец упирался в конец ручки.
3. Рука, удерживающая снаряд, не напряжена.

Разбег

При выполнении разбега:

- разбег выполняется строго по прямой линии с 10–12 м (длина разбега строго индивидуальна);
- разбег выполняется с ускорением, но следует помнить, что слишком большая скорость затрудняет правильное выполнение броска.

Замах

При выполнении замаха:

- в конце разбега разогнуть руку и выполнить замах назад;
- одновременно поворачивать туловище направо;
- затем выполняется «скрестный шаг», т.е. выполняется шаг правой ногой носком кнаружи, с поворотом таза в ту же сторону;
- этот шаг выполняется значительно быстрее других, чтобы обогнать туловище.

Бросок

При выполнении броска:

- левая нога ставится немного влево от линии разбега;
- туловище энергично поворачивается грудью к направлению разбега;
- рука, слегка сгибаясь в локте, проходит над правым плечом, и снаряд выбрасывается вверх-вперед.

Особое внимание надо обращать на то, чтобы рука со снарядом сначала отставала от туловища, создавая этим условия для броска. Эти движения в сочетании с выпрямлением ног способствуют мощному броску.

Техника метания мяча



3.Элементы спортивной игры по выбору студентов.

Тема № 7:

Эстафетный бег. Спортивные игры различной интенсивности.

Алгоритм выполнения:

1.Выполнить разминку

ОРУ в парах:

- 1) и.п. – стоя спиной друг к другу, руки на уровне груди
- 1) – поворот в правую сторону, коснуться ладонями рук
- 3 – поворот в левую сторону, коснуться ладонями рук
- 4 и.п. – стоя лицом друг к другу, руки на плечах партнера, широкая стойка ноги врозь
- 1 - 3 – наклоны вперед (давить на плечи партнера)
- 4 – и.п.
- 3) и.п. – стоя лицом друг к другу, правая рука на плече партнера – махи вперед свободной левой рукой, затем левая рука на плече партнера, махи вперед правой.
- 4) и.п. – стоя лицом друг к другу, широкая стойка ноги врозь, руки сцеплены
- 1 – присед на правой
- 2 – и.п.
- 3 – присед на левой

- 4 – и.п.
- 5) и.п. – стоя спиной друг к другу, руки сцеплены в локтях
 1 – присед (нужно давить на спину партнера)
 2 – встать (нужно давить на спину партнера)
- 6) и.п. – стоя спиной друг к другу, руки сцеплены в локтях
 1 – полноценный присед
 2 – выпрямить ноги
 3 – согнуть ноги
 4 – встать (давить на спину партнера)
- 7) и.п. – сед. напротив друг друга, носки ног находятся у колен партнера, упор руками сзади
 1 - 2 – выполняют перенос ног по углом через ноги партнера первый номер
 3 - 4 – второй номер
- 8) и.п. – сидя напротив друг друга, упор на предплечьях, стопы ног соединены
 1 – 4 – с помощью партнера выполняем упражнение «Велосипед» ноги не отпускать
- 9) и.п. – упор лежа, партнер держит ноги за голеностоп – сгибаем и разгибаем руки (по очереди)
 перетягивание в парах, взяться за руки партнера выше запястья (поочередно правой – левой рукой)

2. Эстафетный бег.

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 (рис. 46).

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.

Существует два способа передачи эстафетной палочки (рис. 47).

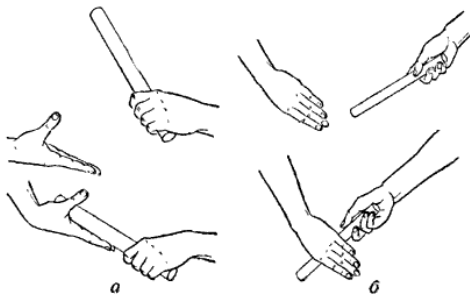


Рис. 47. Способы передачи эстафетной палочки: а — сверху, б — снизу.

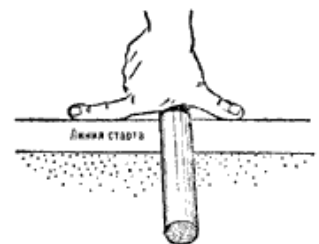


Рис. 46. Держание эстафетной палочки при низком старте

Передача эстафетной палочки по этапам в беге 4x100 м проводится следующим образом. Стартующий на 1-м этапе держит эстафету в правой руке и бежит возможно ближе к бровке. Ожидающий его второй бегун стоит ближе к наружному краю своей дорожки и принимает эстафету левой рукой. Он пробегает прямую (вторые 100 м) по правой стороне своей дорожки и передает эстафету левой рукой в правую руку третьего участника, бегущего по левой стороне дорожки. Четвертый бежит по правой части дорожки и принимает эстафету левой рукой. Другой способ передачи (с перекладыванием бегуном принятой эстафеты из одной руки в другую) в эстафете 4x100 м менее эффективен.



Рис. 48. Положение бегунов, принимающих эстафету на старте

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, чтобы за 2—3 м до конца зоны догоняющий его бегун мог 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 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.

Еще лучше, если принимающий эстафету отбрасывает руку назад не по сигналу «хоп», а в момент, когда достигает отметки, установленной в процессе тренировки. Разумеется, такой способ требует хорошей согласованности в действиях бегунов.

3.Элементы спортивной игры по выбору студентов.

Раздел 4:Общая физическая подготовка

Тема № 1: Виды ходьбы. Перестроения. Спортивные игры различной интенсивности.

Алгоритм выполнения:

1.Выполнение разминки

Упражнения с гимнастической палкой.

1)И.п. — палка горизонтально внизу, хватом за концы.

1. Правую назад на носок, палку вверх.
2. И.п.
3. Левую назад на носок, палку вверх.
4. И.п.

2)И.п. — стойка ноги врозь, палка внизу.

1. Встать на носки, выкрут назад.
2. И.п.

3)И.п. — стойка ноги врозь, палка впереди хватом за концы.

- 1 — 2 Рывки скрестно, правая рука вверх.

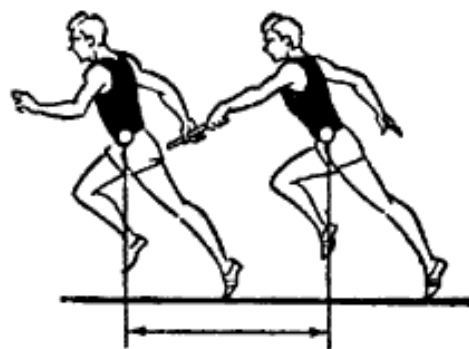


Рис. 49. Расстояние бегунов друг от друга в момент передачи эстафеты

- 3-4. Рывки скрестно, левая рука вверх.
- 4)И.п. – палка на плечах сзади, хватом за концы.
1-2. Поворот налево.
3-4. Поворот направо.
- 5)И.п. – палка горизонтально вверх.
1. Правую ногу в сторону, наклон к ней.
2. И.п.
3. Левую ногу в сторону, наклон к ней.
4. И.п.
- 6)И.п. – палка горизонтально внизу.
1. Выпад правой ногой вперед, палка вверх.
2. И.п.
3. Выпад левой ногой вперед, палка вверх.
4. И.п.
- 7)И.п. – палка горизонтально внизу.
1. Правую ногу, согнутую через палку вперед.
2. И.п.
3. Левую ногу, согнутую через палку вперед.
4. И.п.
- 8)И.п. – палка вертикально на полу впереди, руками взяться за верхний край.
1. Перемах правой ногой через палку.
2. Обратный перемах правой ногой.
3. Перемах левой ногой через палку.
4. Обратный перемах левой ногой.
- 9)И.п. – палка вертикально на полу на расстоянии 1 м впереди, хватом двумя руками за верхний конец.
1. Взмах правой ногой назад.
2. И.п.
3. Взмах левой ногой назад.
4. И.п.
- 10)И.п. – палка вертикально на полу на расстоянии 1 метра впереди, хватом двумя руками за верхний конец.
1. Присед.
2. И.п.
- 11)И.п. – сидя на полу, палка на ногах, хватом за концы.
1. Правую ногу через палку.
2. И.п.
3. Левую ногу через палку.
4. И.п.
- 12)И.п. – сидя на полу, палка на ногах с правой стороны в правой руке.
1-2. Сед углом на полу, палка на ногах с правой стороны в правой руке.
3-4. Сед углом, палку в правую руку.
- 13)И.п. – сидя на полу напротив друг друга, взяться.
Упражнения на становую силу.
- 14)Удержание гимнастической палки указательным пальцем.

2.Выполнение разных видов ходьбы и перестроений

Основные понятия о строевых положениях:

СТРОЙ – строго определенное размещение учеников в гимнастическом зале или на площадке для их совместных действий.

ШЕРЕНГА - строй, в котором ученики стоят на одной линии один возле другого с обращенным в одну сторону лицом. Если одна шеренга стоит в затылок другой шеренге на

расстоянии одного шага (вытянутой руки), то такой строй называется двухшереножным. При поворотах кругом номера шеренг не меняются.

РЯД – два ученика стоящие в двухшереножном строю в затылок друг другу.

КОЛОННА- строй, в котором учащиеся расположены в затылок друг другу. Колонны могут быть по одному, по два, по три и т. д. В колонне глубина строя больше ширины или равна ей. В противном случае уже многошереножный строй.

ИНТЕРВАЛ – расстояние между учащимися по фронту. (Фронт – сторона строя, в которую занимающиеся обращены лицом, имея правый фланг с права.)

ДИСТАНЦИЯ – расстояние между учащимися в глубину.

ФЛАНГ – правая и левая оконечность строя. При поворотах строя название флангов не меняется.

НАПРАВЛЯЮЩИЙ – ученик (или несколько учеников), находящийся во главе строя.

ЗАМЫКАЮЩИЙ – ученик (ученики), находящиеся в конце походного строя. При повороте строя кругом соответственно

Меняются и направляющие и замыкающие.

КОМАНДА – распоряжение, выраженное в установленном порядке словами или условными знаками. Изменять порядок произношения слов той или другой команды нельзя. Команда делится на две части; предварительную и исполнительную; например; «Шагом – марш» Если в команде нет такого разделения, то предварительную её часть заменяет указание, к кому данная команда относится. Например «Класс – стой!» В некоторых случаях предварительная команда может отсутствовать. Между предварительной и исполнительной частями должен быть промежуток не менее двух секунд, для того чтобы учащиеся имели возможность сосредоточиться и подготовиться к правильному ее исполнению.

3.2.Выполнение команд: «Равняйсь», «Налево – равняйсь!», «На середину – равняйсь!», «Вольно», «Смирно!», «Отставить!», «Разойдись!».

Командой «Смирно!» во время урока злоупотреблять не следует. Она необходима в основном при отдаче рапорта, прощании с классом. В остальных случаях (при перестроениях, проведении общеразвивающих упражнений и пр.) надо приучить, занимающихся принимать требуемое положение при любой предварительной команде.

3.3.Расчет группы; команды;

а) «По порядку - рассчитайсь!»;

б) «На первый и второй – рассчитайсь!»;

в) «По три (четыре, пять) – рассчитайсь!»;

г) расчет может быть произведен по заданию, например: «На девять, шесть, три, на месте – рассчитайсь!» (для размыкания уступами).

4. Повороты на месте; команды :«Налево!», «Направо!», «Кру - гом!», «Пол- оборота налево!», «Пол-оборота направо!»

5. Перестроение из одной шеренги в две: «В две шеренги-стройся!» и обратно: «В одну шеренгу - стройся!»

Перестроение из колонны по одному в колонну по два: «В колонну по два - стройся!» и обратно: «В колонну по одному – стройся!»

В этих перестроениях, производимых после расчета «на первый и второй», вторые номера должны запомнить, что их места остаются всегда постоянными – сзади или справа от первых номеров. В первом случае они по команде делают шаг левой назад, правой в сторону и приставляют левую ногу. Во втором случае – шаг правой в сторону, левой вперед и приставляют правую ногу.

6. Начало и прекращение движения; команды:

а) «Шагом – марш!» В тех случаях, когда используются разновидности ходьбы (бега, прыжков) или изменяется способ передвижения, то в предварительной команде это указывается: «Строевым – марш!», «Обычным шагом - марш!», «На месте шагом (бегом) – марш!» и т.д.;

б) «Два (три и т.д.) шага вперед (назад) шагом – марш!»;

в) «Направляющий – на месте!» - команда подается в тех случаях, когда требуется сомкнуть группу на обычную дистанцию (в один шаг);

г) «Класс – стой!»

Необходимо приучить занимающихся по команде «Стой» останавливаться там, где их застала команда, так как учителю иногда требуется остановить класс в разомкнутом строю, а ученики всегда стремятся сомкнуться, подойти к впереди стоящим товарищам.

7. Движение вдоль границ зала (площадки); команда: «Налево (направо) вдоль границ зала шагом – марш!»

Движение к отдельным точкам зала; команды: «К центру – марш!», «К левому нижнему углу – марш!», «К верхней середине – марш!» и т.д. По команде «Марш!» направляющий должен двигаться указанной точке кратчайшим путем и, дойдя до нее, обозначить шаг (бег) на месте в ожидании следующей команды. Необходимо предварительно напомнить ученикам наименование частей, линий и точек зала (площадки). Умение ориентироваться на гимнастической площадке требует систематической проверки.

8. Движение противоходом; команда: «Противоходом налево (направо) – марш!» Направляющий, делая захождение в указанную сторону, начинает движение вдоль колонны, сохраняя интервал в один шаг.

9. Движение змейкой; команда: «Противоходом налево (направо)- марш!» и затем, когда сделан виток нужного размера, подается команда: «Змейкой – марш!», витки такого же размера повторяются до следующей команды. Змейка выполняется в поперечном, продольном или косом направлениях и может быть любого размера.

10. Перестроение в движении из колонны по одному в колонну по два и по четыре дроблением и сведением; команды: «Налево и направо вдоль границ зала по одному – марш!», «Через центр по два – марш!» и т.д.

Обратное перестроение из колонны по четыре, а затем по два в колонну по одному разведением и слиянием; команды: «Налево и направо вдоль границ зала по два – марш!», «Через центр по два – марш!» и т.д.

3.Элементы спортивной игры по выбору студентов.

Тема №2:

Беговые и прыжковые упражнения. Спортивные игры различной интенсивности.

Алгоритм выполнения:

1.Выполнить разминку

Комплекс ОРУ со скакалкой

- И.п.: стоя, ноги вместе, руки в стороны, сложенная вчетверо скакалка находится в правой руке. 1–2 – встать на носки, руки опустить вниз, сводя лопатки, передать скакалку за спиной в левую руку; 3–4 – и.п.; 5–8 – то же в другую сторону. И.п.: стоя, ноги вместе, сложенную вчетверо скакалку держать сзади внизу хватом двумя руками. 1–2 – полуприсед, натянутую скакалку назад; 3–4 – и.п.
- И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, сложенную вдвое скакалку держать внизу хватом двумя руками. 1–2 – скакалку поднять вверх; 3–4 – скакалку отвести назад вниз; 5–6 – скакалку поднять вверх; 7–8 – и.п.
- И.п.: ноги на ширине плеч, сложенная вчетверо скакалка натянута сзади на лопатках. 1–3 – 3 пружинящих наклона вправо; 4 – и.п.; 5–8 – то же влево.
- И.п.: ноги на ширине плеч, стоя на скакалке, скакалку держать хватом за два конца, руки впереди. 1–2 – отводя руки в стороны, наклон вперед прогнувшись; 3–4 – и.п.
- И.п.: ноги на ширине плеч, сложенную вчетверо скакалку держать сверху хватом двумя руками. 1 – наклон вперед, скакалку опустить вниз; 2–3 – приподнимая сначала носки, а затем пятки, продеть скакалку под ногами; 4 – выпрямиться, скакалка находится сзади внизу; 5–8 – то же в обратном порядке.

- И.п.: сидя, скакалка, сложенная вчетверо, натянута на коленях хватом двумя руками за концы. 1–4 – сгибая ноги, выполнить перемах через скакалку, вернуться в сед (скакалка под ногами); 5–8 – перемах в и.п.
- И.п.: лежа на спине, сложенную вчетверо скакалку держать вверху хватом двумя руками. 1–2 – сесть, наклон вперед, скакалку вперед, коснуться натянутой скакалкой носков ног; 3–4 – держать; 5–8 – и.п.
- И.п. – лежа на животе, сложенная вчетверо скакалка находится вверху. 1 – натягивая скакалку, руки поднять вверх, прогнуться назад, правую ногу отвести назад; 2–3 – держать; 4 – и.п.; 5–8 – то же с левой ноги.
- И.п. – стоя ноги вместе, скакалку держать впереди хватом за два конца. 1 – перепрыгнуть вперед через скакалку; 2 – то же назад.

2.Выполнение беговых и прыжковых упражнений:

.

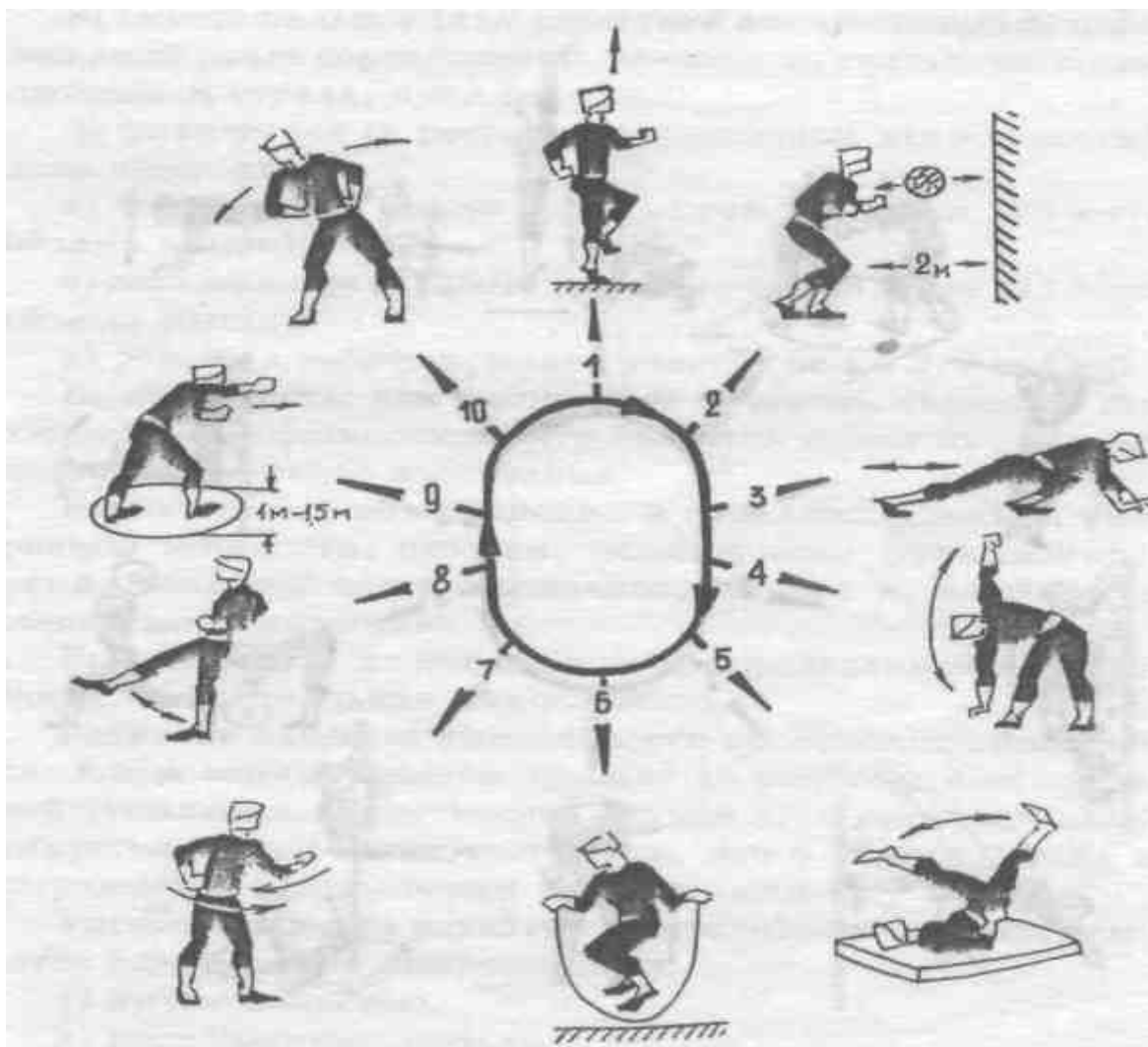
Специальные беговые упражнения.

- Бег приставными шагами правым боком
- Бег приставными шагами левым боком
- Бег скрестным шагом правым боком
- Бег скрестным шагом левым боком
- Бег с высоким подниманием бедра
- Прыжки на правой до преподавателя, левой до флажка
- Прыжки с ноги на ногу после разбега
- Прыжки на двух из положение «старта пловца»
- Бег с подскоками и круговыми движениями рук назад – вперед
- Прыжки «коньковым ходом» (из стороны в сторону)

Бег сгибая ноги сзади

2.1.Круговая тренировка

- поднимания туловища
- прыжки со скакалкой
- отжимания от пола
- махи прямыми ногами назад из упора на гимнастическом коне
- броски баскетбольного мяча



3.Элементы спортивной игры по выбору студентов.

Тема № 3:

Выполнение комплекса упражнений для мышц плечевого пояса. Спортивные игры различной интенсивности.

Алгоритм выполнения:

1.Выполнить разминку

1. И.п.: о.с., палка вниз. 1 — палка вперед, 2 — поворот палки вертикально, опуская правую руку вниз, поднимая левую руку вверх, 3 — палка горизонтально, 4 поворот палки вертикально, опуская левую руку вниз, поднимая правую руку вверх.

2. И.п.:о.с., палка вниз хватом сверху. 1— шаг правой ногой вправо, палку вверх, 2 — и.п., 3— шаг левой – вправо, 4 — и. п.

3. И.п.: о.с. палка на грудь, руки согнуты в локтях. 1-2 — присед, палку вперед, 3— 4 — и. п.

4. И.п.: с.с. – ноги врозь, палка сзади на плечах. 1— поворот туловища вправо, 2 — и.п., 3 — поворот туловища влево, 4 - и. п.

5.И.п.: о.с. палка вертикально, одним концом на полу, хват обеими руками. 1— мах правой ногой вперед, 2—мах правой назад, 3 — мах вперед, 4 — и. п. То же левой ногой.

6.И.п.: о.с., руки на поясе, палка на полу справа. 1— 16 - прыжки через палку вправо и влево.

2.Выполнить комплекс упражнений для развития мышц плечевого пояса.

- 1) и.п. – стоя спиной друг к другу, руки на уровне груди
- 1) – поворот в правую сторону, коснуться ладонями рук
- 3 – поворот в левую сторону, коснуться ладонями рук
- 4 и.п. – стоя лицом друг к другу, руки на плечах партнера, широкая стойка ноги врозь
- 1 - 3 – наклоны вперед (давить на плечи партнера)
- 4 – и.п.
- 3) и.п. – стоя лицом друг к другу, правая рука на плече партнера – махи вперед свободной левой рукой, затем левая рука на плече партнера, махи вперед правой.
- 4) и.п. – стоя лицом друг к другу, широкая стойка ноги врозь, руки сцеплены
- 1 – присед на правой
- 2 – и.п.
- 3 – присед на левой
- 4 – и.п.
- 5) и.п. – стоя спиной друг к другу, руки сцеплены в локтях
- 1 – присед (нужно давить на спину партнера)
- 2 – встать (нужно давить на спину партнера)
- 6) и.п. – стоя спиной друг к другу, руки сцеплены в локтях
- 1 – полноценный присед
- 2 – выпрямить ноги
- 3 – согнуть ноги
- 4 – встать (давить на спину партнера)
- 7) и.п. – сед. напротив друг друга, носки ног находятся у колен партнера, упор руками сзади
- 1 - 2– выполняют перенос ног по углом через ноги партнера первый номер
- 3 - 4 – второй номер
- 8) и.п. – сидя напротив друг друга, упор на предплечьях, стопы ног соединены
- 1 – 4 – с помощью партнера выполняем упражнение «Велосипед» ноги не отпускать
- 9) и.п. – упор лежа, партнер держит ноги за голеностоп – сгибаем и разгибаем руки (по очереди)
- перетягивание в парах, взяться за руки партнера выше запястья (поочередно правой – левой рукой)

3.Элементы спортивной игры по выбору студентов.

Тема № 4:

Выполнение комплекса упражнений для прямых и косых мышц живота. Спортивные игры различной интенсивности.

Алгоритм выполнения:

1.Выполнить разминку

ОРУ 1 комплекс

- 1) и.п. – узкая стойка ноги врозь, кисти рук в замок, согнутые перед собой
- 1 -приподняться на носки, руки вперед (кисти развернуть)
- 2 -и.п.
- 3 -приподняться на носки, руки вверх (кисти разомкнуть)
- 4 -и.п.
- 2) и.п. – узкая стойка ноги врозь, правая рука вверх
- 1-4 -круговые движения руками, правая вперед, левая назад и наоборот
- 3) и.п. – стойка ноги врозь; руки к плечам

- 1 - коленом правой коснуться локтя левой руки
- 2 - и.п.
- 3 - коленом левой коснуться локтя правой руки
- 4 - и.п. (спину держать прямо)
- 4) и.п. – о.с. руки на поясе
 - 1 – правую назад на носок, руки вверх (вдох)
 - 2 – взмах правой, хлопок руками под ней
 - 3 – левую назад на носок, руки вверх (вдох; прогнуться)
 - 4 – взмах левой, хлопок руками под ней
- 5) и.п. – широкая стойка ноги врозь, наклон вперед, руки в стороны
 - 1 – левой рукой коснуться носка правой ноги
 - 2 – правой рукой коснуться носка левой ноги
- 6) и.п. – широкая стойка ноги врозь, руки на поясе
 - 1 – присед на правую, руки на пр.колени (покачиваясь)
 - 2 – присед на левую, руки на лев.колени (покачиваясь)
 - 3 – наклон касаясь вперед
 - 4 – и.п.
- 7) и.п. упор присев
 - 1 – упор лежа
 - 2 – руки согнуть
 - 3 – выпрямить
 - 4 – и.п.
- 8) и.п. – руки на поясе
Прыжки из глубокого приседа, руки вверх

2.Выполнить комплекс упражнений для развития прямых и косых мышц живота.

Круговая тренировка.

8 станций: (1круг по 20 сек.)

1)Упражнение на гибкость.

И.п. – стоя на гимнастической скамейке, в руках набивной мяч.

1. Мяч вверх (прогнуться).

2-3. Наклоны с мячом.

4.И.п.

2)Прыжки через скакалку.

3)Упражнение на мышцы брюшного пресса: (сидя на гимнастической скамейке, ноги закреплены за 1 планку гимнастической стенки).

4)Упражнение на трицепсы: (сгибание и разгибание рук в упоре руками сзади на гимнастической скамейке).

5)Упражнение на гибкость: (сидя на матах, выполняют наклоны вперед с гимнастическим роликом).

6)Упражнение на мышцы брюшного пресса.

И.п. – сидя на матах, упор руками сзади.

1. Сед углом.

2. Сед согнув ноги.

3. Сед углом.

4. Опустить ноги.

7)Упражнение на мышцы ног.

И.п. – стойка ноги на ширине плеч, руками в стороны на гимнастической скамейке.

1. Присед, руками вперед.

2. Встать, руки в стороны.

8)Упражнение на мышцы рук.

Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа; ноги на гимнастической скамейке.

3.Элементы спортивной игры по выбору студентов.

Раздел 5.

Тема № 1:

Комплексы вольных общеразвивающих упражнений. Спортивные игры различной интенсивности.

Алгоритм выполнения:

1.Выполнить разминку

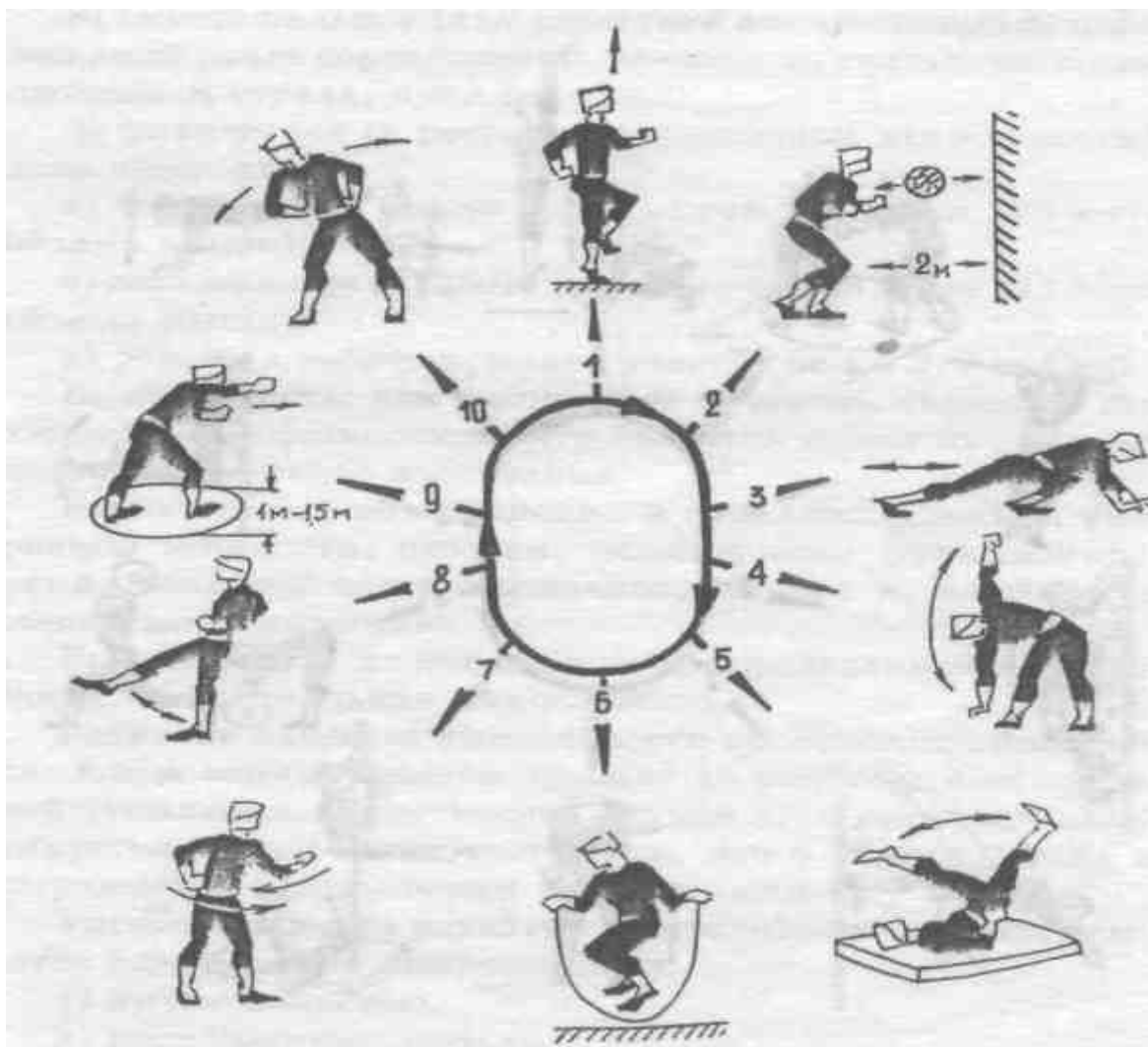
Комплекс ОРУ со скакалкой

- И.п.: стоя, ноги вместе, руки в стороны, сложенная вчетверо скакалка находится в правой руке. 1–2 – встать на носки, руки опустить вниз, сводя лопатки, передать скакалку за спиной в левую руку; 3–4 – и.п.; 5–8 – то же в другую сторону. И.п.: стоя, ноги вместе, сложенную вчетверо скакалку держать сзади внизу хватом двумя руками. 1–2 – полуприсед, натянутую скакалку назад; 3–4 – и.п.
- И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, сложенную вдвое скакалку держать внизу хватом двумя руками. 1–2 – скакалку поднять вверх; 3–4 – скакалку отвести назад вниз; 5–6 – скакалку поднять вверх; 7–8 – и.п.
- И.п.: ноги на ширине плеч, сложенная вчетверо скакалка натянута сзади на лопатках. 1–3 – 3 пружинящих наклона вправо; 4 – и.п.; 5–8 – то же влево.
- И.п.: ноги на ширине плеч, стоя на скакалке, скакалку держать хватом за два конца, руки впереди. 1–2 – отводя руки в стороны, наклон вперед прогнувшись; 3–4 – и.п.
- И.п.: ноги на ширине плеч, сложенную вчетверо скакалку держать сверху хватом двумя руками. 1 – наклон вперед, скакалку опустить вниз; 2–3 – приподнимая сначала носки, а затем пятки, продеть скакалку под ногами; 4 – выпрямиться, скакалка находится сзади внизу; 5–8 – то же в обратном порядке.
- И.п.: сидя, скакалка, сложенная вчетверо, натянута на коленях хватом двумя руками за концы. 1–4 – сгибая ноги, выполнить перемах через скакалку, вернуться в сед (скакалка под ногами); 5–8 – перемах в и.п.
- И.п.: лежа на спине, сложенную вчетверо скакалку держать сверху хватом двумя руками. 1–2 – сесть, наклон вперед, скакалку вперед, коснуться натянутой скакалкой носков ног; 3–4 – держать; 5–8 – и.п.
- И.п. – лежа на животе, сложенная вчетверо скакалка находится сверху. 1 – натягивая скакалку, руки поднять вверх, прогнуться назад, правую ногу отвести назад; 2–3 – держать; 4 – и.п.; 5–8 – то же с левой ноги.
- И.п. – стоя ноги вместе, скакалку держать впереди хватом за два конца. 1 – перепрыгнуть вперед через скакалку; 2 – то же назад.

2.Выполнить комплекс вольных общеразвивающих упражнений.

Круговая тренировка 4 подхода

- поднимания туловища
- прыжки со скакалкой
- отжимания от пола
- махи прямыми ногами назад из упора на гимнастическом коне
- броски баскетбольного мяча



3.Элементы спортивной игры по выбору студентов.

Раздел 4: Спортивные игры (волейбол)

Тема № 1:

Стойка в волейболе. Перемещения по площадке. Спортивные игры различной интенсивности.

Алгоритм выполнения:

1.Выполнить разминку.

Шести минутный бег с изменением скорости и направления движения.

2.Освоить технику: стойки, остановки, перемещения.

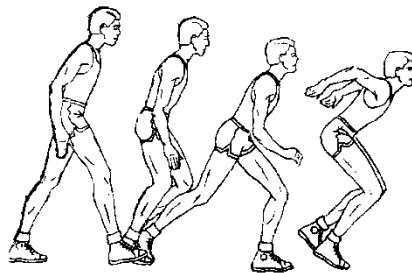


Рис. 12

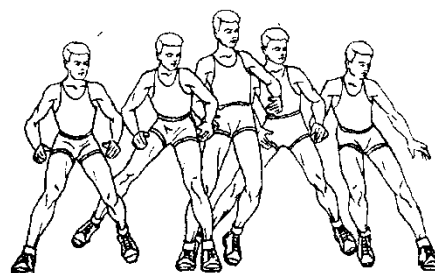


Рис. 13

Техника перемещений.

Прежде чем осуществить тот или иной технический прием, волейболист перемещается по площадке. Основная цель таких перемещений - выбор места для выполнения технических приемов. Техника перемещений включает стартовые стойки и различные способы перемещений.

Стартовые стойки. Их задача - приобретение максимальной готовности к перемещению. Это возможно в том случае, если игрок принимает неустойчивое положение, при котором ему легко начать движение. Для принятия оптимальной стойки необходимы относительно небольшая площадь опоры и незначительное сгибание ног в коленях. Она позволяет в начале движения выполнить толчок ногой от опоры, быстро вывести ОЦТ тела за границу опоры и быстро, без больших усилий начать перемещение в любую сторону. Выделяются три типа стартовых стоек.

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

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



Неустойчивая стойка - обе ноги расположены на одном уровне, аналогично основной стойке. Игрок стоит либо на носках, либо на полной ступне; однако в последнем случае вес тела приходится на переднюю треть стоп обеих ног. Ноги согнуты в коленях, руки согнуты в локтях и вынесены вперед. Приняв определенную стойку, игрок может либо стоять неподвижно на месте, переступая с ноги на ногу или подскакивая на обеих ногах, - это активизирует деятельность мышечного аппарата ног и помогает быстрее начать перемещение. Такие стойки называют соответственно статическими и динамическими.

Особенности стартовых стоек следующие:

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

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

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

наиболее оптимальной является основная стойка (статическая, динамическая).

В различных игровых ситуациях при выполнении различных технических приемов могут использоваться все типы стартовых стоек.

Перемещения. Перемещения по площадке осуществляют ходьбой, бегом, скачком.

Ходьба - игрок перемещается пригибным шагом. В отличие от обычного шага здесь ногу выносят вперед слегка согнутой в колене. Это позволяет избежать вертикальных колебаний ОЦТ

тела и быстро принимать исходные положения для выполнения технических приемов. Кроме обычного шага можно применять приставной и скрестный шаги.

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

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

Стойки игрока

Различают высокую, среднюю и низкую стойки, которые различаются положением ног, рук, т уловища, углом между бедром и голенью. Высокая стойка применяется для разбега, выполнения нападающего удара и блокирования; средняя – для выполнения передач; низкая – для игры в защите.

Возможные ошибки

ноги выпрямлены или чрезмерно согнуты в коленях;
руки опущены;
чрезмерный наклон вперед.

Рекомендуемые упражнения

поочередное выполнение стоек на месте;
принятие той или иной стойки по сигналу учителя;
принятие различных стоек после выполнения каких-либо заданий;
подвижная игра «Воробы и вороны», где исходными положениями являются стойки волейболиста;
перемещения по площадке в стойке волейболиста;
имитация различных стоек у зеркала.
Остановки:
- остановка прыжком.

3.Применить полученные данные в учебной игре

Тема № 2:

Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая.
Спортивные игры различной интенсивности.

Алгоритм выполнения:

1.Выполнить разминку

Ходьба

Ходьба с заданием – на внешнем своде стопы

Бег

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

Ходьба

Перестроение в колонну по два поворотом налево

ОРУ в парах

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

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

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

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

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

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

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

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

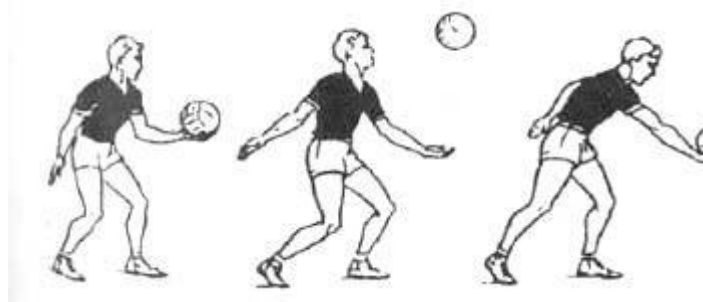
В основной фазе игрок выполняет встречное ударное движение, которое начинается с поворота тела вокруг вертикальной оси и выведения вперед правого плеча. Несколько позже в работу включают ноги; разгибаясь в коленях, они поднимают тело игрока вверх, несколько продвигают его вперед и совместно с движением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

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

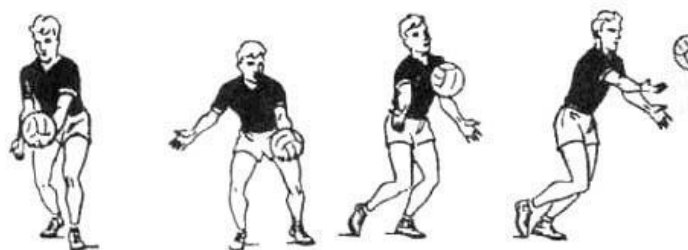
После вылета мяча рука продолжает движение и вытягивается в направлении подачи; ноги при этом выпрямлены. Для контроля за направлением полета мяча можно использовать такой прием: игрок следит, чтобы глаз, кисть вытянутой руки и верхний край сетки составляли воображаемую прямую линию. В заключительной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

Существуют пять способов выполнения подачи.

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

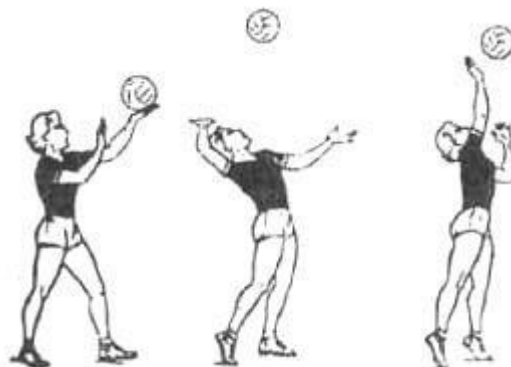


Нижняя боковая подача. Удар по мячу наносят ниже оси плечевого сустава, стоя боком к сетке. Существуют два варианта выполнения этой подачи. В обычном варианте замах производят в направлении вниз-назад в плоскости, наклонной в опоре примерно под углом 45°. Правое плечо при этом отводят назад и опускают.



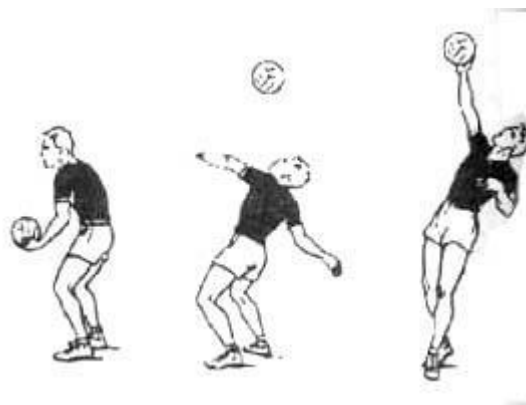
Удар осуществляют маховым движением правой рукой сзади-вправо-вперед, ее выводят под мяч так, чтобы место удара находилось примерно на уровне пояса. Ударяют по мячу напряженной согнутой кистью снизу-сбоку. После удара осуществляют сопровождающее движение, вытягивая руку в направлении подачи и фиксируя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

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



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

Верхняя боковая подача. Удар по мячу наносят выше оси плечевого сустава, стоя боком к сетке. Подбрасывают мяч на высоту до 1,5 м так, чтобы он находился почти над головой. Замах выполняют вниз-назад, значительно опуская правое плечо и сгибая правую ногу при переносе веса тела назад. В ударном движении правую махом выносят по дуге сзади-вверх; при этом правое плечо поднимают вверх, оставляя левое в том же положении.



Продолжая движение рукой вперед, игрок ударяет кистью по мячу несколько впереди себя (угол наклона вытянутой руки около 80) сзади и несколько снизу так, чтобы после удара мяч двигался вперед и вверх.

Верхняя прямая подача в прыжке с разбега. Исходное положение игрока перед подачей в 3-5 м. от лицевой линии в основной стойке. Мяч поддерживают обе руки чуть ниже пояса и подбрасывают одной или двумя руками вперед на высоту 3-5 м. Подготовительная фаза включает разбег, прыжок, замах аналогично подготовительной фазе при прямом нападающем ударе. При относительно невысоком подбросе мяча вверх-вперед разбег перед прыжком может быть одношажным или двушажным. Удар по мячу в фазе взлета игрока наносится сзади и чуть сверху хлестообразным движением кисти (мяч летит с вращением) или несколько закрепленной кистью в лучезапястном суставе (мяч планирует при ускоренном ударе или "укоротится" - при ударе с тормозящим эффектом).

3.Применить полученные данные в учебной игре

Тема № 3:

Прием мяча. Расстановка игроков. Спортивные игры различной интенсивности.

Алгоритм выполнения:

1. Выполнить разминку

Ходьба

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

Бег, бег с ускорением

Ходьба

ОРУ в кругу

1. И.п. – узкая стойка ноги врозь

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

2. И.п. - узкая стойка ноги врозь

1-дугами на руку руки вверх, встать на носки

2-и.п.

3-дугами вперед руки вверх

4-и.п.

3. И.п. – узкая стойка ноги врозь

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

5,6,7,8 – круговое движение назад

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

1- встать на носки, руки вверх

2- и.п.

3- встать на носки, руки вперед

4-и.п.

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

1- поворот вправо

2-и.п.

3- поворот влево

4-и.п.

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

1,2,3- пружинящие приседы, руки вперед

4-и.п.

7. И.п. – о.с.

1-наклон

2-присед, руки вперед

3-наклон

4-и.п.

8. И.п.- упор сидя сзади

1- сед углом

2-сед с прямыми ногами

3-сед с согнутыми ногами

4-и.п.

9. И.п – упор лежа

1- упор лежа на кончиках пальцев

2-и.п.

3-упор лежа на кончиках пальцев

4-и.п.

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

1-выдвинуть таз вперед

2-и.п.

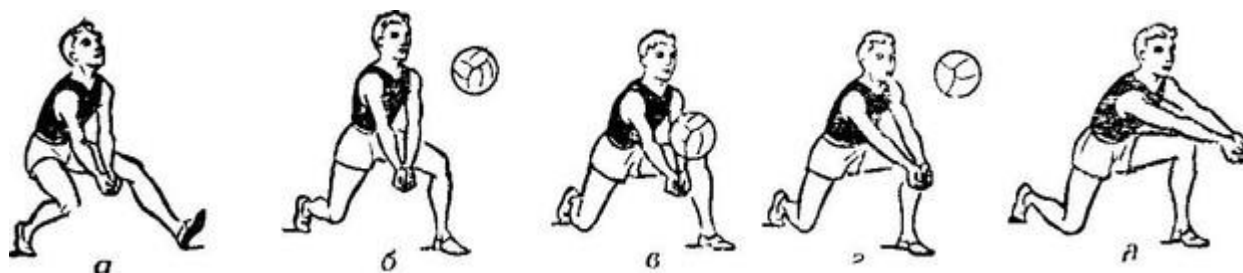
3-выдвинуть таз вперед

4-и.п.

11. Прыжки со скакалкой

2.Разучить технику приема мяча.

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.



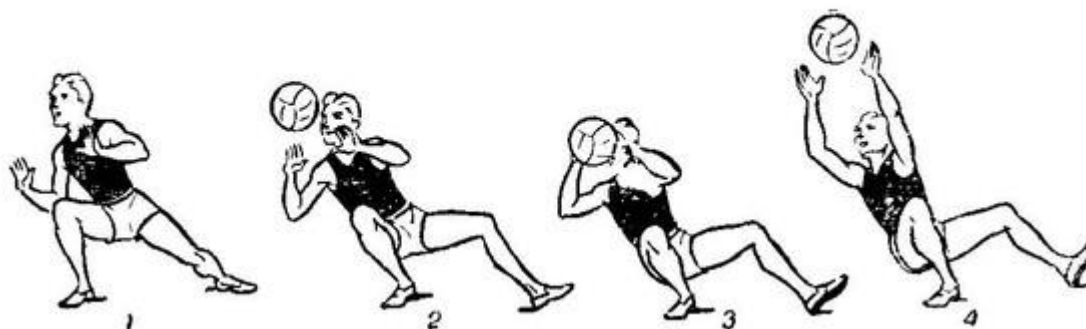
Прием мяча снизу

На рисунке показано, как правильно выполнять прием мяча снизу. Игрок выбегает к месту приема 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

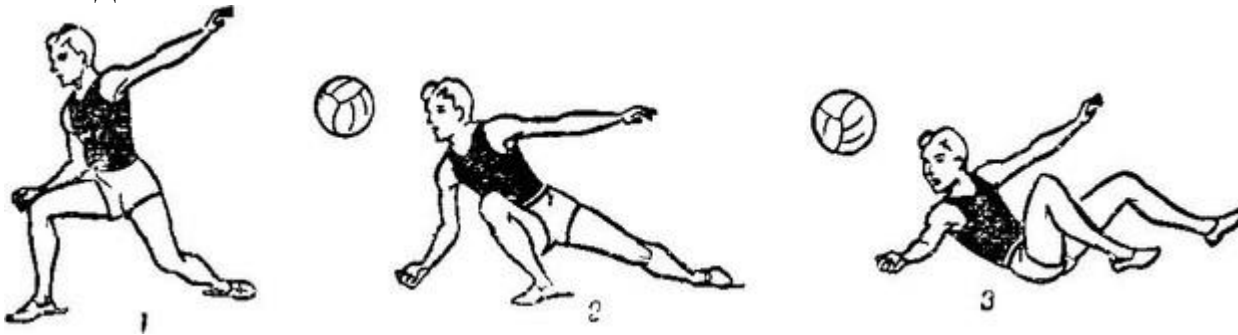
подведении плеч под мяч, падение может произойти на ягодицы с перекатом через спину. Падение при этом приеме, неизбежно т.к. центр тяжести тела находится за точкой опоры.

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.

Деленное



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.

3. Освоить жонглирование мяча.

Двумя руками сверху и двумя руками снизу - в круге диаметром 1 м. необходимо выполнить прием – передачу определенное количество раз:

Девушки – «5» - 20; «4» - 15; «3» - 10

Юноши – «5» - 30; «4» - 25; «3» - 15

4. Применить полученные данные в учебной игре

Тема № 4:

Передача мяча. Взаимодействие игроков. Спортивные игры различной интенсивности.

Алгоритм выполнения:

1. Выполнить разминку

Ходьба

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

Бег, бег с ускорением

Ходьба

ОРУ в кругу

1. И.п. – узкая стойка ноги врозь

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

2. И.п. - узкая стойка ноги врозь

1-дугами на руку руки вверх, встать на носки

2-и.п.

3-дугами вперед руки вверх

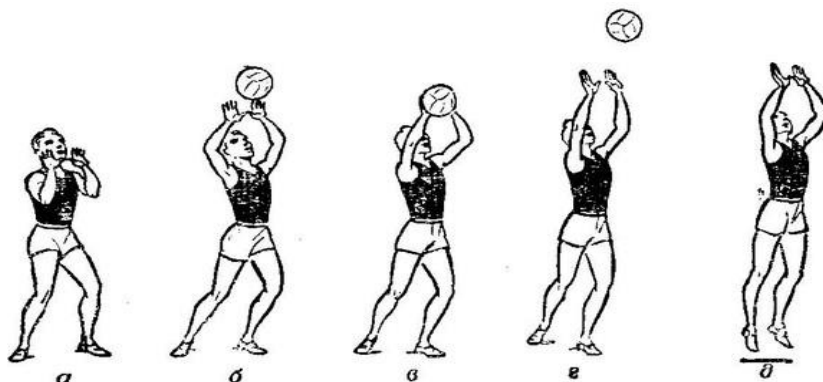
4-и.п.

3. И.п. – узкая стойка ноги врозь

- 1,2,3,4 – круговое движение руками вперед
- 5,6,7,8 – круговое движение назад
4. И.п. – узкая стойка ноги врозь, руки вниз, пальцы сцеплены
 - 1- встать на носки, руки вверх
 - 2- и.п.
 - 3- встать на носки, руки вперед
 - 4-и.п.
5. И.п. – широкая стойка ноги врозь, руки на поясе
 - 1- поворот вправо
 - 2-и.п.
 - 3- поворот влево
 - 4-и.п.
6. И.п. – стойка ноги врозь, руки за голову
 - 1,2,3- пружинящие приседы, руки вперед
 - 4-и.п.
7. И.п. – о.с.
 - 1-наклон
 - 2-присед, руки вперед
 - 3-наклон
 - 4-и.п.
8. И.п.- упор сидя сзади
 - 1- сед углом
 - 2-сед с прямыми ногами
 - 3-сед с согнутыми ногами
 - 4-и.п.
9. И.п – упор лежа
 - 1- упор лежа на кончиках пальцев
 - 2-и.п.
 - 3-упор лежа на кончиках пальцев
 - 4-и.п.
10. И.п.- сед на пятках, взяться за стопы
 - 1-выдвинуть таз вперед
 - 2-и.п.
 - 3-выдвинуть таз вперед
 - 4-и.п.
11. Прыжки со скакалкой

2.Разучить технику передачи мяча сверху, снизу, с боку одной, двумя.

Верхняя передача мяча. От успешного освоения верхней передачи во многом зависит обучение волейболу вообще. Изучение верхней передачи начинается с первых занятий и совершенствуется на всех последующих, за исключением занятий по общей физической подготовке. Верхняя передача мяча двумя руками представляет собой основной технический прием волейбола. Только эта передача обеспечивает наиболее точную передачу мяча. Не овладев техникой верхней передачей, невозможно добиться сколько-нибудь значительных успехов в игре. На рисунке ниже показаны основные положения волейболиста при верхней передаче мяча.



Верхняя передача мяча

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

- Ноги согнуты в коленях и расставлены, одна нога впереди.
- Туловище находится в вертикальном положении
- руки вынесены вперед-вверх и согнуты в локтях

Собственно обработка мяча:

- руки соприкасаются с мячом на уровне лица над головой
- кисти находятся в положении тыльного сгибания
- пальцы слегка напряжены и согнуты, они плотно охватывают мяч, образуя

своеобразную воронку (положения б, в на рисунке)

- основная нагрузка при передаче падает преимущественно на указательные и средние пальцы

- ноги и руки выпрямляются

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

В зависимости от полета мяча верхняя передача может выполняться в средней или низкой стойках.

3. Освоить жонглирование мяча.

Двумя руками сверху и двумя руками снизу - в круге диаметром 1 м. необходимо выполнить прем – передачу определенное количество раз:

Девушки – «5» - 20; «4» - 15; «3» - 10

Юноши – «5» - 30; «4» - 25; «3» - 15

4. Применить полученные данные в учебной игре

Тема № 5:

Нападающие удары. Индивидуальные действия игроков. Спортивные игры различной интенсивности.

Алгоритм выполнения:

1. Выполнить разминку

Ходьба.

Ходьба с заданием.

Бег

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

Ходьба

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

ОРУ в кругу, взявшись за руки.

1. И.п. – о.с., взяться за руки

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

3,4- и.п.

5-8- с другой ноги

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

1- мах правой назад, руки вверх

2- и.п.

3- мах левой назад, руки вверх

4- и.п.

3. И.п. – о.с., взяться за руки, лицом внутрь круга

1- выпад правой, руки вверх

2- и.п.

3- выпад левой, руки вверх

4- и.п.

5-8- тоже вне круга

4. И.п.- узкая стойка, руки сцепленыверху.

1,2- наклоны вправо

3-4- наклоны влево.

5. И.п.- узкая стойка, взяться за руки

1- присед, руки вперед

2- и.п.

3- присед, руки вверх

4- и.п.

6. И.п.-о.с., руки сцеплены в локтях

1- мах правой вперед

2- мах правой назад

3- мах правой вперед

4- и.п.

7. И.п. – положить руки на плечи партнерам

1,2,3- наклоны прогнувшись

4- и.п.

8. И.п.-о.с., взяться за руки 1-2- «пистолет» на правой, руки вперед

3-4- и.п.

5-8- на другой ноге

9. И.п.- стоя в затылок друг другу, руки на поясе впереди стоящего.

10. Ходьба на месте с разминанием кистей.

2.Изучить технику нападающего удара

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

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



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

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



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



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

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



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

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

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

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



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

Тема № 6:

Блокирование нападающего удара. Спортивные игры различной интенсивности.

Алгоритм выполнения:

1. Выполнить разминку

Ходьба

Ходьба с заданием – на внешнем своде стопы

Бег

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

Ходьба

Перестроение в колонну по два поворотом налево

ОРУ в парах

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

1-2- руки вверх подняться на носки

3-4-и.п.

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

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

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

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

1,2,3-наклоны направо

4-и.п.

5,6,7-наклоны налево

8-и.п.

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

2.Изучить технику блокирующего удара

Блокирующий удар в волейболе состоит из 3 элементов: напрыгивание – прыжок – вынос рук.

С толчковой ноги происходит так называемое «напрыгивание»: стопорящее приземление на пятки. Затем выполняется взрывной перекал с пяток на носки ступней с целью выполнения прыжка вверх (перевод горизонтального импульса разбега в вертикальный импульс прыжка). При этом ноги сгибаются в коленях (чтобы сильнее оттолкнуться от пола за счет мышц бедра)! Одна стопа (толчковой ноги), как правило, располагается ближе по направлению к сетке. При напрыгивании не следует слишком широко расставлять ноги. Напрыгивание – очень важный элемент, не имеющий аналогов в других видах спорта.

Выпрыгивание (вверх и чуть вперед) начинается одновременно с выносом обеих рук (в идеале прямых) из-за спины.



3.Применить полученные данные в учебной игре

Тема № 7:

Тактика игры в защите и в нападении.

Алгоритм выполнения:

1.Выполнить разминку

Ходьба

Ходьба с заданием – на внешнем своде стопы

Бег

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

Ходьба

Перестроение в колонну по два поворотом налево

ОРУ в парах

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

1-2- руки вверх подняться на носки

3-4-и.п.

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

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

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

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

1,2,3-наклоны направо

4-и.п.

5,6,7-наклоны налево

8-и.п.

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

1,2-присед

3-4-и.п.

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

1-присед

2-и.п.

3-присед

4-и.п.

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

1,2,3,4-наклоны

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

1-4-поворот на 360 в одну сторону

5-8-в другую сторону

8. И.п. – взять партнера за ноги

1-4-ходьба на руках вправо

5-8-и.п.

Следующие 8 счетов – влево

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

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

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

3.Изучить тактику игры.

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

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

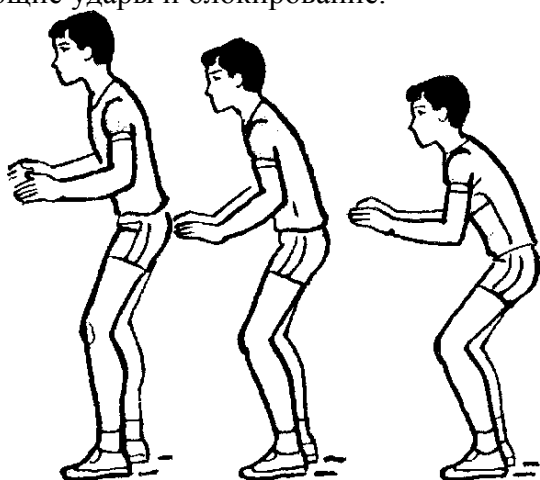
Тактику составляют приемы и способы (варианты приемов), необходимые для ведения игры. Разнообразие двигательных действий, которыми владеет волейболист, характеризует его техническую подготовленность. Рациональность технических действий — это характеристика способа выполнения приема игры, при котором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

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

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

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

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



Стойки, передвижения, исходные положения

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

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

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

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

В зависимости от индивидуальных особенностей применения

Рассматриваются применительно к технике нападения и защиты вместе.

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

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

3.Элементы спортивной игры по выбору студентов.

Раздел 5: Спортивные игры (баскетбол)

Тема № 1:

Перемещение по площадке. Спортивные игры различной интенсивности.

Алгоритм выполнения:

1.Выполнить разминку

Ходьба.

Ходьба с заданием.

Бег

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

Ходьба

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

ОРУ в кругу, взявшись за руки.

1. И.п . – о.с. ,взяться за руки

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

3,4- и.п.

5-8- с другой ноги

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

1- мах правой назад, руки вверх

2- и.п.

3- мах левой назад, руки вверх

4- и.п.

3. И.п. – о.с., взяться за руки, лицом внутрь круга

1- выпад правой, руки вверх

2- и.п.

3- выпад левой, руки вверх

4- и.п.

5-8- тоже вне круга

4. И.п.- узкая стойка, руки сцеплены вверх.

1,2- наклоны вправо

3-4- наклоны влево.

5. И.п.- узкая стойка, взяться за руки

1- присед, руки вперед

2- и.п.

3- присед, руки вверх

4- и.п.

6. И.п.-о.с., руки сцеплены в локтях

1- мах правой вперед

2- мах правой назад

3- мах правой вперед

4- и.п.

7. И.п. – положить руки на плечи партнерам

1,2,3- наклоны прогнувшись

4- и.п.

8. И.п.-о.с., взяться за руки 1-2- «пистолет» на правой , руки вперед

- 3-4- и.п.
- 5-8- на другой ноге
- 9. И.п.- стоя в затылок друг другу, руки на поясе впереди стоящего.
- 10. Ходьба на месте с разминанием кистей

2. Выполнить эстафеты с элементами баскетбол для обучения перемещению по площадке.

1) Встречная эстафета:

Учащиеся в колонне передают баскетбольный мяч над головой последнему. Тот принимает мяч и бежит в противоположную колонну, встает направляющим и передает мяч между ног до последнего и т.д. Эстафета заканчивается, когда направляющий встает на свое место.

2) Эстафета с ведением мяча, с последующим броском в корзину с 2-х шагов (обязательно попасть), обратно ведет мяч и от средней линии выполняет передачу двумя руками от груди и т.д.

3) «Баскетбол – игра гигантов».

Команда из 3-х пар игроков и одного разводящего. Маленькие сидят на плечах больших учащихся. Разводящему игроку строго соблюдать правила игры по баскетболу, но ему нельзя выполнять бросок в корзину, забрасывают только игроки, сидящие на плечах. Игра состоит из двух периодов по 3 мин. каждый. Участвуют несколько команд (поочередно). По окончании игры выполняются штрафные броски «гигантами».

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

Тема № 2:

Ведение мяча. Спортивные игры различной интенсивности.

Алгоритм выполнения:

1.Выполнить разминку

Ходьба

Ходьба с заданием – на внешнем своде стопы

Бег

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

Ходьба

Перестроение в колонну по два поворотом налево

ОРУ в парах

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

1-2- руки вверх подняться на носки

3-4-и.п.

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

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

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

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

1,2,3-наклоны направо

4-и.п.

5,6,7-наклоны налево

8-и.п.

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

1,2-присед

3-4-и.п.

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

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

2.Выполнить ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока.

Обучение ведению мяча на месте.

Объяснение и показ. Для ведения мяча надо перемещаться на слегка согнутых ногах, посылать мяч вперед несколько сбоку от себя. Кисть руки широко расставленными пальцами не касается мяча ладонью. Локти согнуть, предплечье параллельно площадки. Разгибая руку, мяч направляется в площадку и после отскока вновь встречается с кистью для очередного толчка.

Подводящие упражнения.

-в стойке баскетболиста учащиеся выполняют поочередные толчки мяча в площадку. Внимание обращается на длительное сопровождения мяча положение кисти, которая накладывается сверху.

- И.п. – стойка ноги врозь, толчком направлять мяч перед собой то вправо, то влево. Выполнять по сигналу то правой, то левой рукой. Внимание: кисть, которая должна накладываться с противоположной стороны желаемого направления для отскока мяча. Выполнять правой и левой руками.

- И.п. – тоже самое, толчком направлять мяч то вперед, то назад.



Положение игрока
при ведении мяча

Тема № 3:

Передача двумя руками от груди; одной, двумя руками сверху, снизу; от плеча. Спортивные игры различной интенсивности.

Алгоритм выполнения:

1.Выполнить разминку

Ходьба

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

Бег, бег с ускорением

Ходьба

ОРУ в кругу

1. И.п. – узкая стойка ноги врозь

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

2. И.п. - узкая стойка ноги врозь

1-дугами на руку руки вверх, встать на носки

2-и.п.

3-дугами вперед руки вверх

4-и.п.

3. И.п. – узкая стойка ноги врозь

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

5,6,7,8 – круговое движение назад

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

1- встать на носки, руки вверх

2- и.п.

3- встать на носки, руки вперед

4-и.п.

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

1- поворот вправо

2-и.п.

3- поворот влево

4-и.п.

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

1,2,3- пружинящие приседы, руки вперед

4-и.п.

7. И.п. – о.с.

1-наклон

2-присед, руки вперед

3-наклон

4-и.п.

8. И.п.- упор сидя сзади

1- сед углом

2-сед с прямыми ногами

3-сед с согнутыми ногами

4-и.п.

9. И.п – упор лежа

1- упор лежа на кончиках пальцев

2-и.п.

3-упор лежа на кончиках пальцев

4-и.п.

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

1-выдвинуть таз вперед

2-и.п.

3-выдвинуть таз вперед

4-и.п.

11. Прыжки со скакалкой

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

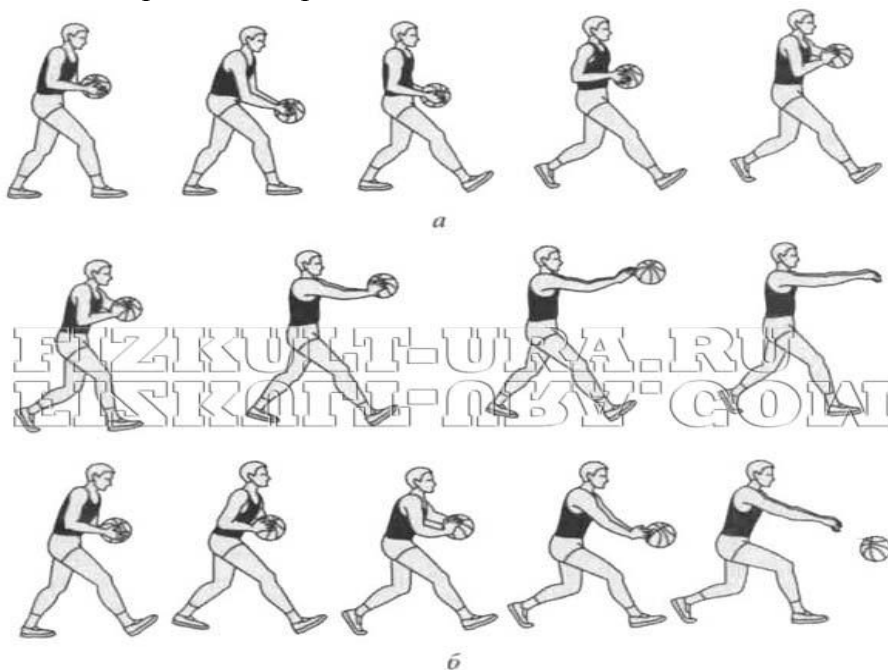
2.1. Передача мяча двумя руками от груди - основной способ, позволяющий быстро и точно направить мяч партнеру на близкое или среднее расстояние в сравнительно простой игровой обстановке, без плотной опеки соперника.

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

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

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

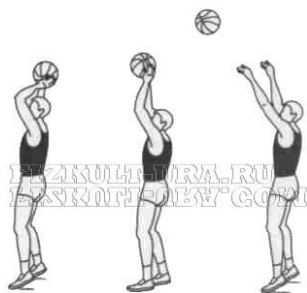
Если соперник активно мешает передаче на уровне груди, то мяч можно послать так, чтобы он, ударившись о площадку вблизи партнера, отскочил прямо к нему. Чтобы мяч отскочил быстро, иногда придают ему поступательное вращение. Ноги при такой передаче нужно сгибать больше, а руки с мячом направлять вперед-вниз.



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

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

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



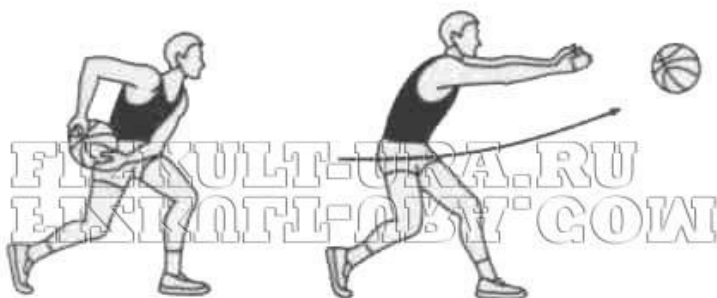
Передача мяча
двумя руками сверху

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

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

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

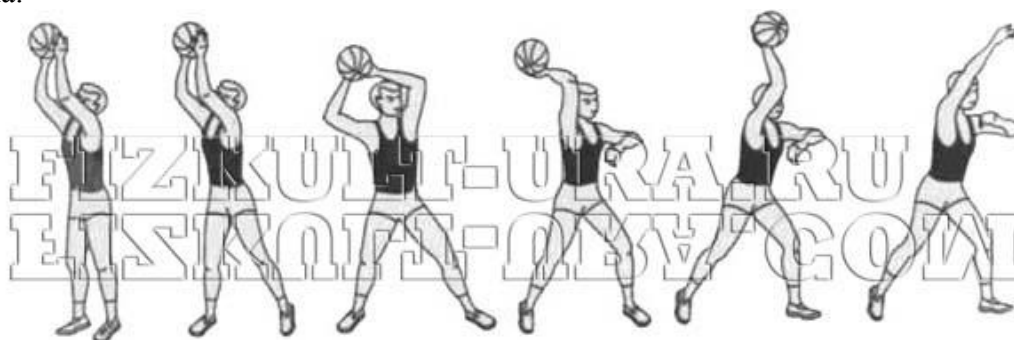
Основная фаза: маховым движением руками вперед и одновременно выпрямлением их мяч посылают в нужном направлении. Когда руки достигают уровня пояса, кисти активным движением выталкивают мяч и придают ему обратное вращение. Высота полета мяча определяется раскрывающим движением кистей. Передачу чаще всего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



Передача мяча двумя руками снизу

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

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

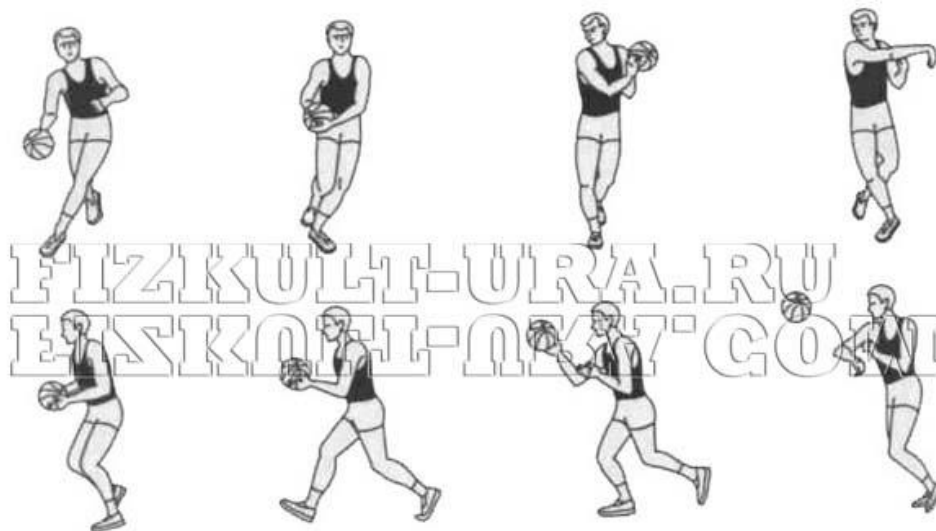


Передача мяча одной рукой от головы или сверху

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

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

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



Передача мяча одной рукой от плеча

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

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

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

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

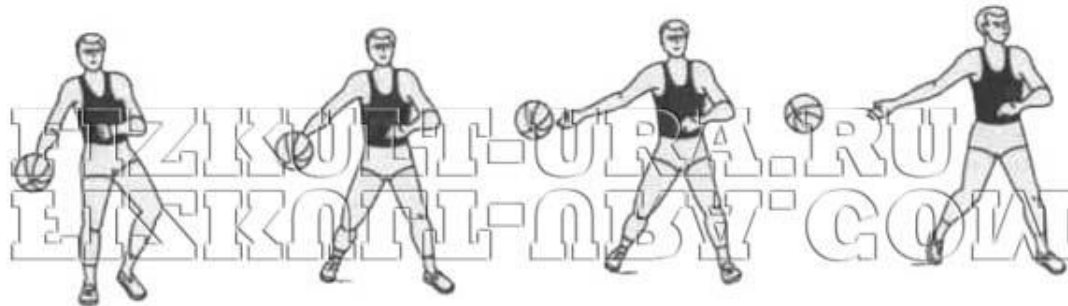


Передача одной рукой снизу

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

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

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



Передача одной рукой сбоку

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

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

Тема № 4:

Броски мяча по кольцу с места и в движении. Спортивные игры различной интенсивности.

Алгоритм выполнения:

1.Выполнить разминку

Ходьба

Ходьба с заданием – на внешнем своде стопы

Бег

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

Ходьба

Перестроение в колонну по два поворотом налево

ОРУ в парах

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

1-2- руки вверх подняться на носки

3-4-и.п.

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

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

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

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

1,2,3-наклоны направо

4-и.п.

5,6,7-наклоны налево

8-и.п.

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

1,2-присед

3-4-и.п.

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

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

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

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

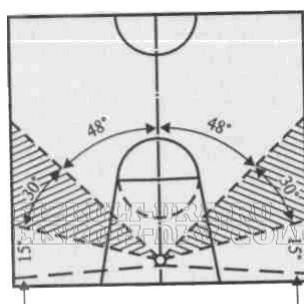
Для успешного участия в состязании каждый баскетболист должен не только умело применять передачи, ловлю и ведение мяча, но и точно атаковать кольцо, выполняя броски из различных исходных положений, с любых дистанций при противодействии соперников. Меняющаяся обстановка игры и стремление использовать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



Классификация бросков в корзину

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

Готовясь к броску, игрок должен оценить ситуацию на площадке (не находится ли партнер в более выгодном положении, обеспечивают ли партнеры борьбу за отскок и т.д.), возможную интенсивность и способ противодействия опекающего его защитника, реальные пути выхода для



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

борьбы за отскок и другие моменты. Наметив программу действий и приняв решение, игрок должен психологически настроиться на бросок таким образом, чтобы никакие помехи уже не повлияли на уверенность и устойчивость движений. В заключительный момент броска нужно расслабиться. Практика показала определенное преимущество бросков с отражением мяча от щита.

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

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

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

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

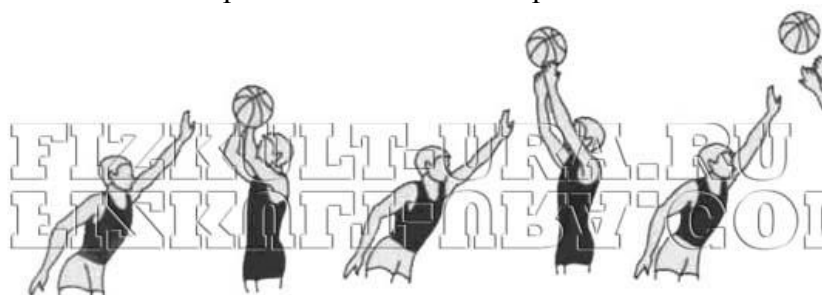
Эти установки могут быть направлены на регулирование: точки замаха (от плеча, снизу, над головой, за головой); точки выпуска мяча (вперед себя, высоко над головой); быстроты выполнения; высоты траектории полета мяча.

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

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



Бросок
двумя руками от груди



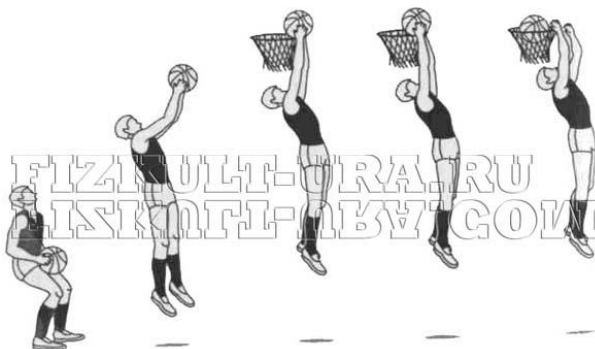
Бросок двумя руками сверху

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



Бросок двумя руками в прыжке

Бросок двумя руками сверху вниз все чаще начинают использовать игроки высокого роста с отличной прыгучестью. Помешать этому способу броска соперник почти не в состоянии, так как мяч летит только по нисходящей, очень короткой траектории с большой скоростью.



Бросок двумя руками сверху вниз

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

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

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

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



Бросок одной рукой от плеча

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

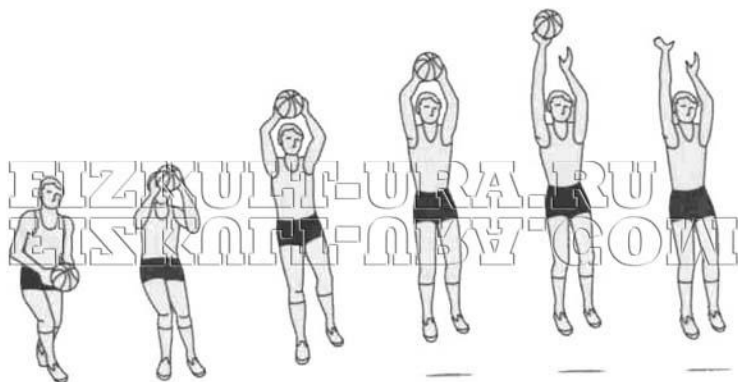


Бросок одной рукой сверху

Подготовительная фаза: мяч ловят под правую ногу (при броске правой рукой). Шаг, под который ловят мяч, наиболее растянут. Последующий шаг должен быть укороченным, стопорящим - игрок должен быстрее и сильнее оттолкнуться почти вертикально вверх. При отталкивании от площадки мяч выносят над плечом и перекладывают на повернутую часть правой руки.

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

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



Бросок одной рукой сверху в прыжке

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

Основная фаза: игрок выпрыгивает толчком двумя ногами, при этом туловище развернуто прямо к кольцу, ноги слегка согнуты.

При достижении высшей точки прыжка игрок направляет мяч в корзину выпрямлением правой руки вперед-вверх и энергичным, но плавным движением кисти и пальцев. Мячу придается обратное вращение. Левую руку снимают с мяча в момент начала движения кисти правой. Расстояние от места отрыва от площадки до места приземления игрока после броска должно быть минимальным и составлять не более 25-30 см, что позволяет ему избежать столкновения с защитником.

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

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



Бросковые движения кистью

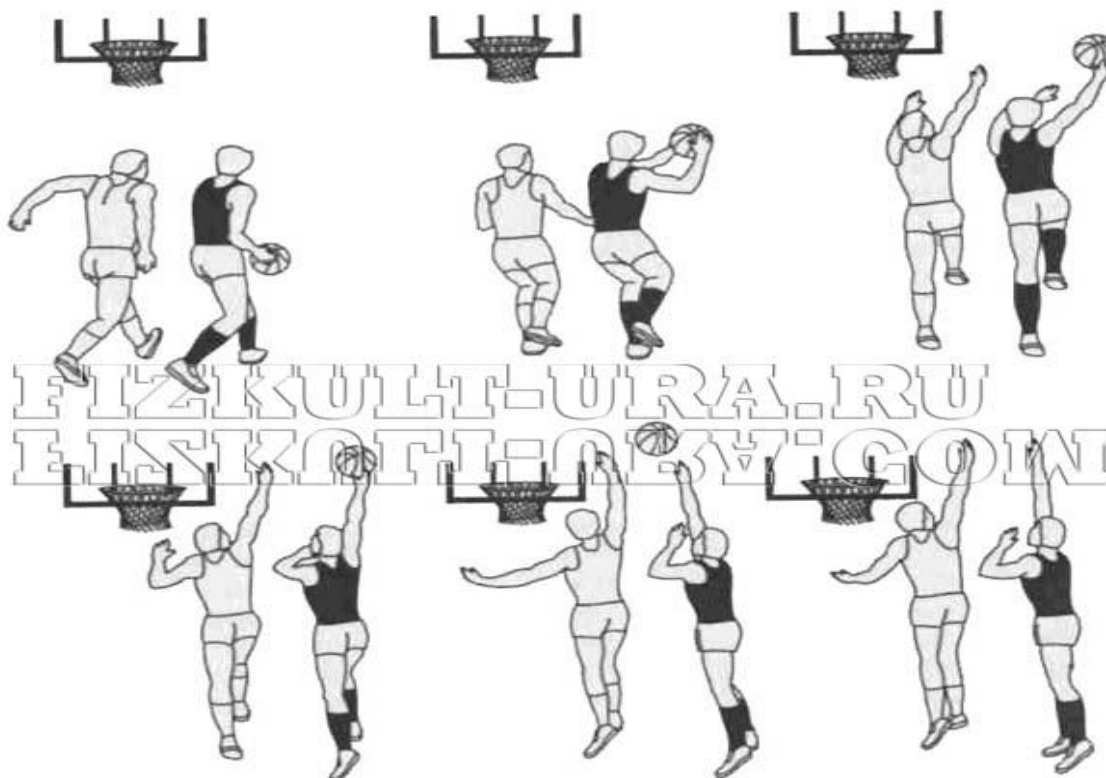
Бросок в прыжке с отклонением туловища назад стали применять и для атаки кольца с близких и средних расстояний при плотной опеке высокорослого защитника, обладающего хорошей прыгучестью. Мяч выпускают над головой вне центрального поля зрения игрока - он летит по навесной траектории, что в определенной степени затрудняет достижение высокой точности броска.



Бросок в прыжке с отклонением туловища назад

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

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



Бросок одной рукой «крюком»

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

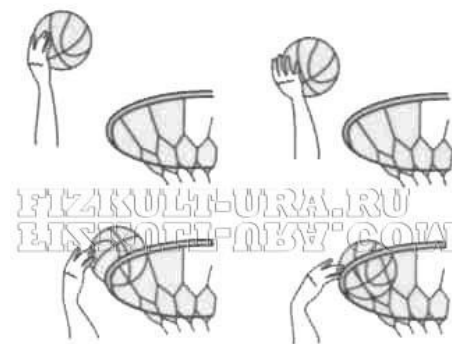
Основная фаза: отталкиваясь левой ногой, игрок выпрыгивает вверх, одновременно правую руку с мячом отводит от туловища и дугообразным движением поднимает вверх.

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

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

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

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



Место выпуска мяча
при броске одной рукой «крюком»

3.Отработать изученные элементы в учебной двухсторонней игре (3х8 мин)

Тема № 5:

Тактика игры в защите. Спортивные игры различной интенсивности.

Алгоритм выполнения:

1.Выполнить разминку

Ходьба.

Ходьба с заданием.

Бег

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

Ходьба

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

ОРУ в кругу, взявшись за руки.

1. И.п. – о.с. ,взяться за руки

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

3,4- и.п.

5-8- с другой ноги

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

1- мах правой назад, руки вверх

2- и.п.

3- мах левой назад, руки вверх

4- и.п.

3. И.п. – о.с., взяться за руки, лицом внутрь круга

1- выпад правой, руки вверх

2- и.п.

3- выпад левой, руки вверх

4- и.п.

5-8- тоже вне круга

4. И.п.- узкая стойка, руки сцепленыверху.

1,2- наклоны вправо

3-4- наклоны влево.

5. И.п.- узкая стойка, взяться за руки

1- присед, руки вперед

2- и.п.

3- присед, руки вверх

4- и.п.

6. И.п.-о.с., руки сцеплены в локтях
 - 1- мах правой вперед
 - 2- мах правой назад
 - 3- мах правой вперед
 - 4- и.п.
7. И.п. – положить руки на плечи партнерам
 - 1,2,3- наклоны прогнувшись
 - 4- и.п.
8. И.п.-о.с., взяться за руки 1-2- «пистолет» на правой , руки вперед
 - 3-4- и.п.
 - 5-8- на другой ноге
9. И.п.- стоя в затылок друг другу, руки на поясе впереди стоящего.
10. Ходьба на месте с разминанием кистей.

2.Освоить технику игры в защите.

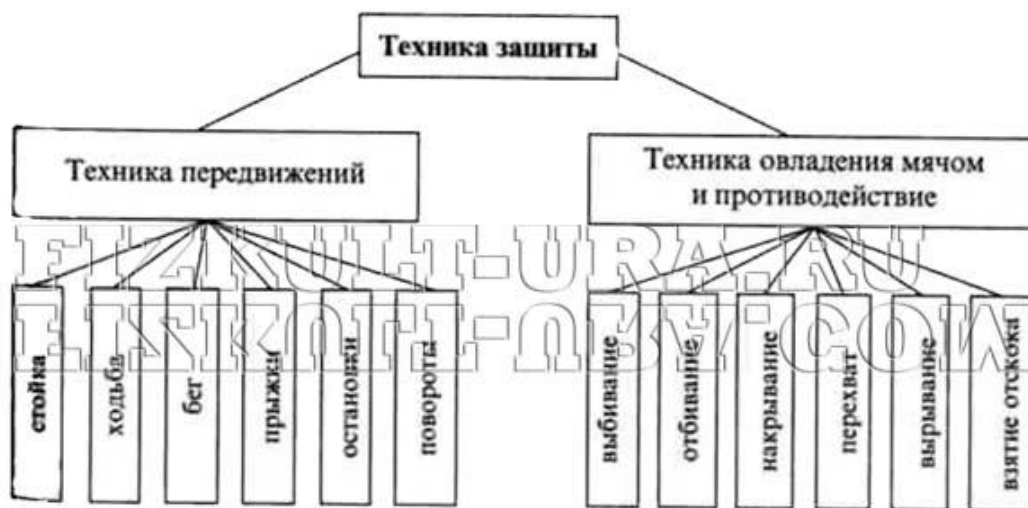
Усилия команды, стремящейся всеми силами победить, окажутся напрасными, если игроки ее будут допускать серьезные ошибки в защитных действиях.

Технический арсенал нападающего значительно богаче, чем защитника. Опыт показывает, что приемы защиты более универсальны и достаточно эффективны при правильном и внимательном их выполнении.

Приемы игры в защите направлены на противодействие нападающей команде. Основная цель игры в защите — прервать атаку соперника и овладеть мячом до его броска в корзину. Защитник должен постоянно стремиться занять необходимую позицию для предотвращения выхода нападающего к щиту или на выгодное для развития атаки место. Не менее значимо также умение игрока препятствовать передачам и ловле мяча, ведению и броскам мяча.

Технику защиты подразделяют на две основные группы:

- технику передвижений;
- технику овладения мячом и противодействия.



Классификация техники защиты

3.Освоить Финты.

Обманные движения, финты

Свобода движений, гибкость, умение расслабиться создают базу для освоения сложно-координационных приемов баскетбола и придают им силу и непринужденность. Обманные движения, финты позволяют игроку своевременно освободиться для получения мяча,

опережать опекуна при выходе под щит для борьбы за отскок, участвовать в комбинационной игре в позиционном нападении. Техника обыгрывания с мячом и обманные движения составляют важнейшую часть баскетбольной техники. Владение всем арсеналом ее средств и доведение до совершенства отдельных элементов - вот что определяет класс игрока. Работа над техникой проходит через всю спортивную жизнь баскетболиста, начиная с самого юного возраста и заканчивая вершинами спортивного мастерства. Работа над этими техническими элементами должна быть построена тренером таким образом, чтобы игроки не теряли заинтересованность к тренировке, чувствовали индивидуальный подход и внимание тренера.

Упражнения для отработки обманных движений, финтов и обыгрывания

Обманные движения корпусом перед зеркалом с мячом в руках.

2. Обманные движения ногами на месте и в движении, с мячом и без мяча.
3. Обманные движения головой стоя на месте и в движении.
4. Обманные движения руками. Финты на передачу мяча и на бросок выполняются с мячом, на ловлю - без мяча.
5. Обманные движения спиной к кольцу. Финт вправо и уход в левую сторону, потом наоборот.
6. Отработка пивотного шага на месте. Вышагивание одной ногой, вторая - опорная.
7. Обманные движения после ловли отскочившего от щита мяча. Тренер бьет мяч в щит, игрок ловит его в прыжке, приземляется и делает несколько финтов подряд - на передачу, на бросок, на уход из-под кольца с dribblingом.
8. Обманные движения у препятствия (стула). Игрок с мячом выполняет финт на бросок или на передачу, стоя перед стулом, после этого обходит препятствие справа или слева.
9. Обыгрывание неподвижного препятствия (стула, манекена) в движении. Игрок с мячом делает рывок к препятствию, обыгрывает его пивотом или другим финтом и продолжает движение к кольцу. Завершается упражнение броском по кольцу.
10. Обыгрывание 1х1 с места, с хода, после передачи, ведением, с поворотами, лицом, спиной, после рывка, после приземления.
11. Игра 1х1 без мяча. Мяч находится на средней линии поля. Нападающий располагается на лицевой линии лицом к мячу, защитник его опекает очень плотно. По сигналу тренера нападающий начинает движение к мячу, стараясь обыграть защитника финтами. Задача защитника - не дать нападающему подобрать мяч, постоянно встречая его корпусом. После овладения мячом нападающий атакует противоположное кольцо, преодолевая активное сопротивление защитника.
12. Игра 1х1 с одним пасующим. Нападающий располагается в поле, лицом кольцу, на расстоянии 5-7 м. Защитник плотно его опекает. Задача нападающего - обыграть защитника финтами и открыться для получения мяча в трехсекундную зону, получить мяч и забить его из-под кольца. Смена мест в тройке - после каждого попадания (схема 95).
13. Игра 1х1 с поворотами с одним пасующим. Задача нападающего и защитника та же, что и в упр. 12. Нападающий обыгрывает защитника только при помощи резкого изменения направления движения или пивотного шага.
14. Игра 1х1 с одним пасующим, перекидка мяча через защитника, опекающего нападающего в закрытой стойке и не видящего мяч. Задача нападающего - освободиться от опеки рывками вдоль лицевой линии и получить мяч для броска по кольцу в одном прыжке. Задача защитника - не дать получить мяч, не оглядываясь на пасующего (схема 96).
15. Игра 1х1 с одним заслоняющим. Нападающий с мячом располагается в поле, на расстоянии 5-6 м от кольца. Защитник плотно его опекает, противодействуя и проходу, и броску. Третий игрок ставит нападающему стационарный, неподвижный заслон. Задача нападающего - обыграть защитника, используя заслон, и забить мяч из-под кольца. Задача защитника - преодолеть заслон и не дать забить мяч. Смена игроков в тройке происходит по кругу, после каждого удачного действия защитника (схема 97).
16. Игра 1х1 без мяча. Нападающий начинает движение по сигналу тренера от лицевой линии и старается обыграть защитника финтами. Темп выполнения упражнения сначала

средний, затем возрастает до быстрого. Защитник должен в первую очередь поддерживать правильную стойку, следить за работой ног. Его задача - как можно дольше не дать нападающему себя обойти.

17. Игра 1х1 с одним ударом в пол. Нападающий с мячом располагается на расстоянии 5-6 м от кольца, ему разрешается атаковать кольцо сразу или после одного удара в пол. Время на атаку ограничено тремя секундами.



4.Освоить Тактические действия в защите.

Упражнения для обучения тактическим действиям в защите



5.применить изученные элементы в учебной двухсторонней игре (2х8)

Тема № 6:

Тактика игры в нападении. Спортивные игры различной интенсивности.

Алгоритм выполнения:

1.Выполнить разминку.

Ходьба.

Ходьба с заданием.

Бег , бег правым, левым боком в стойке баскетболиста; спиной вперед.

Бег с заданием.

Ходьба с восстановлением дыхания.

ОРУ с мячом в кругу.

и.п.- узкая стойка, мяч перед собой

1-4-вращение мяча вокруг шеи

5-8- в другую сторону

2. и.п.- мяч у талии.

1-4- вращение мяча вокруг талии вправо

5-8- в другую сторону.

3. и.п. – о.с., ноги слегка согнуть

1-4- вращение мяча вокруг ног вправо

5-8- тоже, но влево

4. И.п- выпад правой

1,2,3,4- вращение мяча

5,6,7,8- тоже вокруг левой

5. И.п.-стойка ноги врозь

1,2,3,4- «восьмерки»

6. И.п. – стойка ноги врозь

1- вращение мяча вокруг шеи

2- вращение мяча вокруг туловища

3-4- «восьмерка»

7. И.п- стойка ноги врозь, мяч в правой

1- мах правой, мяч под ней в левую

2- и.п.

3- мах левой, мяч под ней в правую

4- и.п.

8. И.п.- о.с. , мяч внизу

1- выпад правой, мяч вверх

2- и.п.

3- выпад левой, мяч вверх

9. И.п.- о.с. , мяч внизу

1- подкинуть мяч вверх

2- сед

3-4-и.п.

10. И.п.-мяч между ступнями ног

1- прыжком подбросить мяч вверх-вперед, поймать

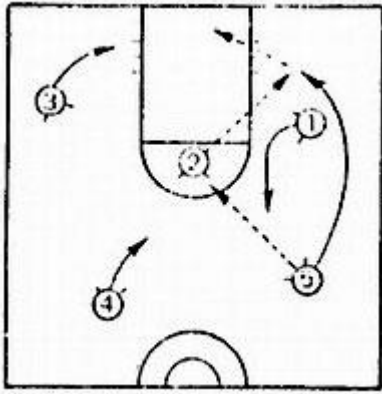
2-и.п.

3- прыжком подбросить вверх-назад, поймать

4-и.п.

11. Ходьба с ведением мяча под ногой

2.Освоить технику игры в нападении. Тактические действия в нападении.



Многие молодые тренеры склонны преподносить своим ученикам те системы игры, с которыми они познакомились, когда были игроками. Хотя это и самый легкий метод для начинающего тренера, однако он может оказаться весьма ошибочным. Независимо от того, насколько глубоко и четко усвоил какую-либо систему тот или иной тренер, будучи игроком, он должен внимательно изучить возможности своей команды и в зависимости от особенностей ее игроков сделать те или иные поправки к излюбленной системе. К тому же и систематические изменения правил также влияют на тактику игры в нападении.

Тренер должен просмотреть игроков и определить тактику игры в предсезонном периоде. Он должен проанализировать все имеющиеся и скрытые возможности своей команды и команд противников, а затем приступить к изучению наиболее подходящей системы игры. Разумно не придерживаться из года в год одной и той же системы. Исключение может быть допущено в случае, если состав команды не меняется и применение определенной системы приносит постоянный успех.

После того как определится основная система игры, а игроки обретут физическую форму и подготовятся технически, можно перейти к разучиванию тактических вариантов и изменений. Например, тренер решил строить основную тактику нападения в своей команде на высоком игроке. Но через несколько недель выявляется, что этот игрок недостаточно подготовлен физически и ему часто приходится давать отдых в игре. Если другого такого же высокорослого игрока в команде нет, тренер должен готовить команду к тому, чтобы с введением нового игрока изменить и систему игры. В этом случае он может сделать упор на нападение быстрым прорывом и держание противника по всей площадке. Если же тренер считает, что его игроки по своим индивидуальным качествам уступают большинству команд противника, рекомендуется изучать систему длительного контроля мяча.

Тренер должен взять лучшее из каждой системы. В этом заключается секрет успеха. Овладев искусством приспособлять различные системы игры к возможностям своих игроков, молодой тренер может считать, что он находится на верном пути. Игроки будут высоко ценить тренера, дающего им возможность полностью проявить все индивидуальные качества и способности, которыми они владеют.

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

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

3. Применение полученных знаний в учебной двухсторонней игре (2х8)

Тема № 7:
Групповые и командные действия игроков. Спортивные игры различной интенсивности.

Алгоритм выполнения:

1.Выполнить разминку

Ходьба.

Ходьба с заданием.

Бег

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

Ходьба

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

ОРУ в кругу, взявшись за руки.

1. И.п. – о.с. ,взяться за руки

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

3,4- и.п.

5-8- с другой ноги

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

1- мах правой назад, руки вверх

2- и.п.

3- мах левой назад, руки вверх

4- и.п.

3. И.п. – о.с., взяться за руки, лицом внутрь круга

1- выпад правой, руки вверх

2- и.п.

3- выпад левой, руки вверх

4- и.п.

5-8- тоже вне круга

4. И.п.- узкая стойка, руки сцеплены вверх.

1,2- наклоны вправо

3-4- наклоны влево.

5. И.п.- узкая стойка, взяться за руки

1- присед, руки вперед

2- и.п.

3- присед, руки вверх

4- и.п.

6. И.п.-о.с., руки сцеплены в локтях

1- мах правой вперед

2- мах правой назад

3- мах правой вперед

4- и.п.

7. И.п. – положить руки на плечи партнерам

1,2,3- наклоны прогнувшись

4- и.п.

8. И.п.-о.с., взяться за руки 1-2- «пистолет» на правой , руки вперед

3-4- и.п.

5-8- на другой ноге

9. И.п.- стоя в затылок друг другу, руки на поясе впереди стоящего.

10. Ходьба на месте с разминанием кистей.

Групповые и командные упражнения для обучения тактическим действиям в защите.

1. Занимающиеся баскетболисты располагаются тройками — один нападающий и два защитника. Во время ведения мяча нападающим один из защитников, который находится ближе к нападающему, вступает с ним в активное противодействие. Как только нападающий баскетболист обойдет этого защитника, второй защитник, страхующий его, сразу же устремляется к нападающему.

2. Занимающиеся баскетболисты располагаются пятерками — три нападающих и два защитника. Защитники становятся друг за другом. Первый защитник атакует баскетболиста с мячом и, когда тот передает мяч, отступает назад, перекрывая возможную передачу. К нападающему, получившему мяч, выходит второй защитник.

3. То же, что и в упр. 2, но с участием четырех нападающих и трех защитников.

4. Занимающиеся располагаются четверками — два нападающих и два защитника. Нападающие баскетболисты передают мяч друг другу, защитники, передвигаясь приставными шагами, опекают их. Когда один из нападающих использует наведение, защитники меняются подопечными.

5. Расположение занимающихся то же, что и в упр. 4. Один из нападающих ставит заслон своему партнеру, который выходит из-за заслона и ведет мяч. Один из защитников переключается на выходящего нападающего, другой остается с первым нападающим.

6. Игры в баскетбол 2×2, 3×3 на одной половине площадки с применением одного из групповых действий.



7. Личная защита в области штрафного броска.

8. Противодействие нападающим в непосредственной близости от защищаемой корзины.

9. Личная защита по всей площадке (или прессинг). Рассредоточение защитников и навязывание нападающим противодействия по всей площадке.

10. Личная защита при игре 5×5 на одной половине площадки.

11. Зонная защита с использованием варианта «3–2». Два баскетболиста располагаются в зонах под щитом, а три выдвигаются за линию штрафного броска и противодействуют нападающим.

12. Зонная защита с использованием варианта «2–3». Три защитника располагаются под щитом, а два занимают места за линией штрафного броска и противодействуют нападающим.

13. Зонная защита с использованием варианта «2–1–2». По два защитника располагаются на первой и второй линиях защиты, а один выдвигается к линии штрафного броска и противодействует нападающим.

8. Личная защита на половине площадки. Защитники вступают в противодействия с нападающими на своей половине площадки.

14. Зонная защита с использованием варианта «1–3–1». Под щитом располагается самый рослый защитник, в центре — еще один, на флангах — быстрые и рослые защитники, а впереди — самый быстрый баскетболист. Такая расстановка помогает закрыть область штрафного броска и противодействовать нападающим.

15. Зонный прессинг, при котором двое защитников атакуют баскетболиста, владеющего мячом, вынуждая его допустить ошибку в передаче.

16. Смешанная защита с использованием варианта «4+1». Четверо защитников располагаются в зоне, один опекает нападающего персонально. Упражнение с противодействием нападающим.

17. Тот же вариант, но четверо защитников опекают персонально, а один располагается в зоне.

18. Смешанная защита в баскетболе с использованием варианта «3+2». Трое защитников располагаются в зоне, два опекают нападающих и противодействуют им.

19. Тот же вариант, но два защитника располагаются в зоне, а три, осуществляя персональную опеку, противодействуют нападающим.



При изучении групповых и командных взаимодействий в баскетболе необходимо строго соблюдать принцип последовательности овладения ими, постепенно увеличивая количество партнеров и усложняя их действия.

Особую важность в тактической подготовке баскетболистов имеет выполнение отдельных взаимодействий непосредственно в двусторонних, учебных и товарищеских встречах

Тема № 8:

Двусторонняя игра. Судейство. Спортивные игры различной интенсивности.

Алгоритм выполнения:

1. Выполнить разминку

Ходьба.

Ходьба с заданием.

Бег

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

Ходьба

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

ОРУ в кругу, взявшись за руки.

1. И.п. – о.с. ,взяться за руки

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

3,4- и.п.

5-8- с другой ноги

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

1- мах правой назад, руки вверх

2- и.п.

3- мах левой назад, руки вверх

4- и.п.

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

2.Провести двустороннюю игру, используя полученные знания.

Тема № 9:

Двусторонняя игра. Судейство. Спортивные игры различной интенсивности.

Алгоритм выполнения:

1.Выполнить разминку

Ходьба с постепенным увеличением скорости и переходом на бег.

- Бег, бег с заданием: в стойке баскетболиста;
 - правым ,левым боком;
 - спиной вперед;
 - в защитной стойке с поворотом;
 - «салки» в парах с касанием спины партнера.
- Раздать мячи.

ОРУ с мячами в движении.

- И.п.- узкая стойка, мяч перед собой
- 1-4-вращение мяча вокруг шеи
- 5-8- в другую сторону
- 2. и.п.- мяч у талии.
- 1-4- вращение мяча вокруг талии вправо

- 5-8- в другую сторону.
- 3. и.п. – о.с., ноги слегка согнуть
- 1-4- вращение мяча вокруг ног вправо
- 5-8- тоже, но влево
- 4. И.п.- выпад правой
- 1,2,3,4- вращение мяча
- 5,6,7,8- тоже вокруг левой
- 5. И.п.-стойка ноги врозь
- 1,2,3,4- «восьмерки»
- 6. И.п. – стойка ноги врозь
- 1- вращение мяча вокруг шеи
- 2- вращение мяча вокруг туловища
- 3-4- «восьмерка»
- 7. И.п.- стойка ноги врозь, мяч в правой1- мах правой, мяч под ней в левую
- 2- и.п.
- 3- мах левой, мяч под ней в правую
- 4- и.п.
- 8. И.п.- о.с. , мяч внизу
- 1- выпад правой, мяч вверх
- 2- и.п.
- 3- выпад левой, мяч вверх
- 9. И.п.- о.с. , мяч внизу
- 1- подкинуть мяч вверх
- 2- сед
- 3-4-и.п.
- 10. И.п.-мяч между ступнями ног
- 1- прыжком подбросить мяч вверх-вперед, поймать
- 2-и.п.
- 3- прыжком подбросить вверх-назад, поймать
- 4-и.п.
- 11. Ходьба с ведением мяча под ногой

2.Провести двустороннюю игру, используя полученные знания.

6.Информационное обеспечение обучения. Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

- 1. Железняк Ю.Д., Минбулатов В.И.
Теория и методика обучения предмету "Физическая культура"; учебное пособие для студентов высших пед. учебных заведений. Изд. центр "Академия", 2022- 272с.
- 2. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А.
Здоровье и физическая культура студента; учебное пособие, 2-е издание, Альфа - М; ИНФРА - М, 2020 - 336 с.
- 3. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для начального и среднего профессионального образования - М.И.Ц. "Академия " 2021- 272 с.

4. Железняк Ю.Д. , Портнов Ю.М. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения; учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования - 7-е издание , Издание центр "Академия" 2022-520с.
5. Решетников Н.В., Кислицын Э.Л. Физическая культура: учебное пособие для студентов средних профессиональных учебных заведений - 5 издание, Из. Ц. "Академия" 2020-176с.
6. Кузнецов В.С. Внеурочная деятельность учащихся. Лыжная подготовка : пособие для учителей и методистов / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М.: Просвещение, 2021. – 80 с.: ил. – (Работаем по новым стандартам). – ISBN 978-5-09-026060-2.

Интернет ресурсы:

1. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации:
Web: <http://minstm.gov.ru>
2. Федеральный портал "Российское образование":
Web: <http://www.edu.ru>
3. Сайт кафедры физической культуры ГБОУ СПО "Перевозский строительный колледж" : "Не только строительный, но и спортивный!!!"
Web: <http://www.fgoupsk.ru>