

Департамент образования, культуры и спорта Ненецкого автономного округа
государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Ненецкого автономного округа
«Ненецкий аграрно-экономический техникум имени В.Г. Волкова»
(ГБПОУ НАО «Ненецкий аграрно-экономический техникум имени В.Г. Волкова»)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.06. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Нарьян-Мар
2024

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 20.02.02 Защита в чрезвычайных ситуациях.

Организация-разработчик: ГБПОУ НАО «Ненецкий аграрно – экономический техникум имени В.Г. Волкова»

Разработчики:

Соков Р.С., преподаватель ГБПОУ НАО «Ненецкий аграрно – экономический техникум имени В.Г. Волкова»

Рассмотрена и одобрена к утверждению на заседании предметно-цикловой комиссии естественнонаучных дисциплин ГБПОУ НАО «Ненецкий аграрно-экономический техникум имени В.Г. Волкова».

Заключение предметно-цикловой комиссии технических дисциплин № 9 от 24 мая 2024 года.

Председатель ПЦК:  / О.А. Кудляк /

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.06

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.06 Общая физическая подготовка является частью программы подготовки специалистов среднего звена (далее - ППСЗ) по специальности 20.02.02 Защита в чрезвычайных ситуациях.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в общеобразовательный цикл.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

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

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение примерной программы учебной дисциплины:

Максимальная учебная нагрузка 366 часов, в том числе:

самостоятельная учебная работа 126 часов;

практические занятия 240 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов					
Максимальная учебная нагрузка (всего)	366					
Обязательная аудиторная учебная нагрузка	240					
по семестрам:	3	4	5	6	7	8
Обязательная аудиторная учебная нагрузка:	48	48	30	34	48	32
лекции						
практические занятия	48	48	30	34	48	32
контрольные работы (не предусмотрены)						
курсовая работа (проект) (не предусмотрен)						
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	126					
Самостоятельная работа по семестрам	20	20	20	20	20	26
в том числе:						
- выполнение заданий преподавателя						
- подготовка к практическим занятиям						
- отработка физических упражнений						
- подготовка к сдаче нормативов						
Итоговая аттестация в форме зачета	-	-	-	-	-	д/зач.

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.06 ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Наименование разделов и тем учебной дисциплины	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа.	Объем часов			Уровень освоения
		2 курс	3 курс	4 курс	
1	2	2 курс	3 курс	4 курс	4
Раздел 1.	Легкая атлетика	60			
Тема 1.1 Кроссовая (легкоатлетическая) подготовка студентов	Содержание учебного материала 38	12	10	16	2
	Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование.	2			
	Бег 100 м, эстафетный бег 4×100 м, 4×400 м.	2		2	
	Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).	2		2	
	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	2			
	Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», «перекидной».		2	2	
	Обучение технике низкого старта.		2		
	Стартовый разгон.		2		
	Бег на короткие дистанции. Повторить технику низкого старта.		2	2	
	Техника бега по дистанции.			2	
Тема 1.2 Организация занятий физическими упражнениями различной направленности	Техника прыжка в длину с места.	2			2
	Техника прыжка в длину с разбега.	2			
	Обучение технике метания мяча.		2		
	Обучение технике метания гранаты.			2	
	Обучение технике эстафетного бега.			2	
	Обучение технике бега на средние дистанции.			2	
	Самостоятельная работа обучающихся.	22			
	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.	2			3
Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике.	2	2	2		

	Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек.	2			
	Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена.		2		
	Основные признаки утомления.		2		
	Факторы регуляции нагрузки.			2	
	Участие в легкоатлетических кроссах, забегах и прочих подобных мероприятиях.	2	2	2	
Раздел 2.	Гимнастика	38			
	Содержание учебного материала 24	8	8	8	
Тема 2.1 Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов	Общеразвивающие упражнения. Упражнения в паре с партнером.	2		2	2
	Упражнения с гантелями. Упражнения с набивными мячами.	2			
	Упражнения с мячом. Упражнения с обручем.	2			
	Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний. (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки).	2	2	2	
	Развитие силовой выносливости.		2		
	Освоение техникой комплексных упражнений на верхний плечевой пояс.		2		3
	Комплекс упражнений на развитие координации движения.		2		
	Комплекс упражнений на развитие гибкости.				
	Элементы акробатики: кувырок вперед-назад. Элементы акробатики: длинный кувырок вперед			2	
	Повторить элементы акробатики.			2	
Тема 2.2 Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	Самостоятельная работа обучающихся.	20			
	Заполнение личной карточки антропологических измерений.	2			
	Диагностика и самодиагностика состояния организма учащегося при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.	2		2	
	Врачебный контроль, его содержание.		2		
	Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.		2	2	
Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений — тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма,		2	2		

	физической подготовленности.				
	Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.			2	
	Контроль (тестирование) уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.			2	
Раздел 3	Спортивные игры	168			
	Содержание учебного материала 38	16	10	12	
Тема 3.1 Волейбол	Исходное положение (стойки), перемещения.	2			2
	Передачи мяча.	2			
	Подачи мяча.	2			
	Нападающий удар.	2			
	Прием мяча снизу двумя руками.	2			
	Прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину.		2	2	
	Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе.		2	2	
	Блокирование.	2	2		
	Тактика нападения.			2	
	Тактика защиты.			2	
	Игра по упрощенным правилам волейбола.	2			
	Игра в паре. Работа в парах.		2	2	
	Игра по правилам.	2	2	2	
	Самостоятельная работа обучающихся.	18			
Техника безопасности на занятиях по волейболу.	2	2	2		
Участие соревнованиях по волейболу.	4	4	4		
	Содержание учебного материала 38	16	10	12	
Тема 3.2. Баскетбол	Ведение. Ловля и передача мяча.	2			
	Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком).	2		2	

	Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом).	2	2		2
	Прием техники защиты - перехват	2	2		
	Приемы применяемые против броска (накрывание).	2	2		
	Тактика нападения.			2	
	Тактика защиты.			2	
	Игра по упрощенным правилам баскетбола.	2			
	Техника передачи мяча в парах.	2	2		
	Повторить приемы передвижений, остановок.			2	
	Развитие скоростно-силовых качеств посредством игры в баскетбол.		2	2	
	Игра по правилам.	2		2	
	Самостоятельная работа обучающихся.	18			3
	Техника безопасности на занятиях по баскетболу.	2	2	2	
	Участие в соревнованиях по баскетболу.	4	4	4	
Тема 3.3. Мини-футбол	Содержание учебного материала 38	16	10	12	
	Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги.	2		2	2
	Удары головой на месте и в прыжке.	2			
	Остановка мяча ногой, грудью.	2	2		
	Обучение технике отбора мяча.	2	2		
	Тактика защиты.			2	
	Тактика нападения.			2	
	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.	2	2		
	Обманные движения.	2		2	
	Обучение удару по летящему мячу средней частью подъема ноги.	2		2	
	Обучение технике игры вратаря.		2		
	Игра по правилам.	2	2	2	
	Самостоятельная работа обучающихся.	18			3
	Техника безопасности на занятиях по мини-футболу.	2	2	2	
Участие в соревнованиях по мини-футболу.	4	4	4		
Раздел 4.	Виды спорта (по выбору)	40			
	Содержание учебного материала 22	8	6	8	

Тема 4.1 Ритмическая гимнастика (для девушек)	Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.	2	2	2	2	
	Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26–30 движений.	2	2	2		
	Обучение амплитудным махам ногами. Обучение упражнениям для мышц живота.	2	2	2		
	Обучение технике отжимания в упоре лежа.	2		2		
	Самостоятельная работа обучающихся.		14			3
	Техника безопасности на занятиях по ритмической гимнастике.		2	2	2	
	Еженедельные занятия по ритмической гимнастике.		2	2	4	
Тема 4.2 Атлетическая гимнастика (для юношей)	Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.	2	2	2	2	
	Обучение круговому методу тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандером, амортизаторами из резины.	2	2	2		
	Обучение круговому методу тренировки с гирей.	2		2		
	Обучение методу тренировки работы со штангой.	2	2	2		
	Самостоятельная работа обучающихся.		14			3
	Техника безопасности на занятиях по атлетической гимнастике		2	2	2	
	Занятия в тренажерном зале по индивидуальному комплексу нагрузки.		2	2	4	
Раздел 5.	Силовая подготовка		58			
Тема 5.1 Силовая подготовка с использованием тренажеров и спортивного инвентаря	Содержание учебного материала 40		20	10	10	
	Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы рук.		2			
	Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы груди.		2			
	Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы брюшного пресса.		2			
	Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы ног.		2			
	Обучение специальными физическим упражнениям, укрепляющим мышцы спины.		2			

Развитие силовой выносливости.	2	2	2	
Развитие общей выносливости.	2	2	2	
Выполнению общих развивающих физических упражнений.	2		2	
Обучение комплексному развитию физических качеств посредством круговой тренировки.	2	2	2	
Изучение комплекса упражнений на развитие координации движения.		2	2	
Обучение комплексным упражнениям по общей физической подготовке.	2	2		
Самостоятельная работа обучающихся.	16			
Техника безопасности на занятиях по силовой подготовке	2	2	2	
Участие в соревнованиях по многоборью, армрестлингу, гиревому спорту, воркаут.	4	2	4	
Дифференцированный зачет	-	-	2	
Самостоятельная работа обучающегося	126			
Обязательная аудиторная учебная нагрузка	240			
Всего:	366			

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

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

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета «Общая физическая подготовка», реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала, тренажерного зала, лыжной базы с лыжехранилищем, плоскостных спортивных сооружений.

Оборудование спортивного зала:

- стенка гимнастическая;
- перекладина навесная;
- гимнастические скамейки;
- гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.);
- тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические;
- канат, канат для перетягивания;
- стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту;
- беговая дорожка, скакалки, палки гимнастические;
- мячи набивные, мячи для метания;
- гантели (разные), гири 16, 24,32 кг;
- секундомеры, весы напольные;
- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные;
- стойки волейбольные, сетка волейбольная, волейбольные мячи;
- ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и футбола.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники

1. Муллер, А.Б. Физическая культура: Учебник и практикум для СПО / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. - Люберцы: Юрайт, 2016. - 424 с.

2. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - М.: ЮНИТИ, 2016. - 431 с.
3. Виноградов, П.А. Физическая культура и спорт трудящихся / П.А. Виноградов, Ю.В. Окуньков. - М.: Советский спорт, 2015. - 172 с.

Дополнительные источники

1. Евсеев, С.П. Адаптивная физическая культура в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения: Учебное пособие / С.П. Евсеев и др. - М.: Советский спорт, 2014. - 298 с.
2. Барчукова, Г.В. Физическая культура: настольный теннис: Учебное пособие / Г.В. Барчукова, А.Н. Мизин. - М.: Советский спорт, 2015. - 312 с.
3. Попов, С.Н. Лечебная физическая культура: Учебник. / С.Н. Попов, Н.М. Валеев и др. - М.: Советский спорт, 2014. - 416 с.
4. Маргазин, В.А. Лечебная физическая культура (ЛФК) при заболеваниях сердечно-сосудистой и дыхательной систем / В.А. Маргазин. - СПб.: СпецЛит, 2015. - 234 с.
5. Маргазин, В.А. Лечебная физическая культура (ЛФК) при заболеваниях желудочно-кишечного тракта и нарушениях обмена / В.А. Маргазин. - СПб.: СпецЛит, 2016. - 112 с.

Интернет-ресурсы

1. Электронно-библиотечная система «Знаниум» <http://znanium.com>
2. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
3. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
4. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
5. www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации)
6. <https://prosv.ru> Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол. Издательство «Просвещение»
<https://prosv.ru>
7. <https://prosv.ru> Колодницкий Г. А., Кузнецов В. С., Маслов М. В. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. Издательство «Просвещение»

8. <https://prosv.ru> Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Внеурочная деятельность учащихся. Гимнастика. Издательство «Просвещение»
9. <https://prosv.ru> Колодницкий Г. А., Кузнецов В. С., Маслов М. В. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика. Издательство «Просвещение»
10. <https://prosv.ru> Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО. Издательство «Просвещение»
11. Адаптивная физическая культура. Ежеквартальный журнал [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.afkonline.ru/>
12. Здоровье и образование [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.valeo.edu.ru>
13. Каталог библиотеки Московского гуманитарного университета [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://elib.mosgu.ru/>
14. Лечебная физкультура и спортивная медицина. Научно-практический журнал [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://lfksport.ru/>
15. Российская спортивная энциклопедия [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.libsport.ru/>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоения умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none">- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none">- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;- основы здорового образа жизни.	<p>Сдача контрольных нормативов. Экспертная оценка выполнения. Устный опрос</p>

Департамент образования, культуры и спорта Ненецкого автономного округа
государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Ненецкого автономного округа
«Ненецкий аграрно-экономический техникум имени В.Г. Волкова»
(ГБПОУ НАО «Ненецкий аграрно-экономический техникум имени В.Г. Волкова»)

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.06. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Нарьян-Мар
2024

Фонд оценочных средств учебной дисциплины ОГСЭ.06 Общая физическая подготовка разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 20.02.02 Защита в чрезвычайных ситуациях.

Организация-разработчик: ГБПОУ НАО «Ненецкий аграрно-экономический техникум имени В.Г. Волкова».

Разработчики:

Соков Роман Станиславович, преподаватель ГБПОУ НАО «Ненецкий аграрно – экономический техникум имени В.Г. Волкова»

Фонд оценочных средств рассмотрен и одобрен к утверждению на заседании предметно – цикловой комиссий естественнонаучных дисциплин ГБПОУ НАО «Ненецкий аграрно – экономический техникум имени В.Г. Волкова».

Заключение предметно-цикловой комиссии технических дисциплин № 9 от 24 мая 2024 года.

Председатель ПЦК:  / О.А. Кудряк /

СОДЕРЖАНИЕ

1.		3
1.1. ОБЛАСТЬ		3
2.	-	4
2.1.		4
3.	-	111

1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

1.1. Область применения

Фонд оценочных средств (далее - ФОС) предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины ОГСЭ.06 Общая физическая подготовка

ФОС учебной дисциплины ОГСЭ.06 Общая физическая подготовка материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета.

ФОС учебной дисциплины ОГСЭ.06 Общая физическая подготовка разработан в соответствии с программой подготовки специалистов среднего звена по специальности 20.02.02 Защита в чрезвычайных ситуациях.

2. КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ

2.1. Комплект материалов для проведения практических занятий

Практическое занятие № 1: Обучение технике низкого старта.

Цель:

Осознать необходимость повышения уровня быстроты в беге на короткие дистанции. Формировать интерес и инициативу на занятиях с помощью легкоатлетических упражнений.

Задачи:

1. Выявить и оценить эффективность положения обучающегося на старте в беге на спринтерской дистанции;
2. Способствовать развитию скоростных двигательных качеств, морально-волевых (дисциплинированности, целеустремлённости) качеств, посредством легкоатлетических упражнений;
3. Повышение функциональных возможностей организма (дыхательных, сердечно-сосудистых).
4. Ознакомить обучающихся с элементами низкого старта.
5. Ознакомить обучающихся с техникой стартового разгона и бега по дистанции.

Материально-техническое обеспечение:

1. Свисток
2. Разметочные конусы
3. Финишная лента

Низкий старт требует высокого уровня развития скоростно-силовых качеств, поэтому основным средством при обучении должно быть применение различных специальных упражнений для овладения отталкиванием. Непосредственный бег с низкого старта не должен быть главным средством подготовки (обучения), так как многократное повторение низкого старта в неправильном исполнении приводит к закреплению ошибок.

Методическая последовательность обучения технике низкого старта

Упражнение 1. Старты из различных исходных положений («а», «б», «в», «г»), указанных на рисунке.

Упражнение 2. Стоя на сильно согнутой толчковой ноге, туловище горизонтально, другая нога (прямая) отведена назад. Руки полусогнуты, одна впереди, другая сзади. Из этого положения начать бег, сохраняя горизонтальное положение туловища как можно дольше.

Упражнение 3. Выполнение команд «На старт!» (низкий старт) и «Внимание!» без стартовых колодок.

Преподаватель проверяет правильность принятия стартовых поз

всеми занимающимися и устраняет ошибки, если они обнаружены.

Только после того, как занимающиеся поняли и прочувствовали стартовые позы и научились выполнять их, можно переходить к обучению началу бега с низкого старта.

Упражнение 4. Бег с низкого старта без колодок (без сигнала и по сигналу учителя).

Выполнение низкого старта без стартового сигнала необходимо для того, чтобы учащиеся могли сосредоточить внимание на правильности формы и ритма движений, а не на скорости и силе их выполнения.

Упражнение 5. Установка стартовых колодок. Передняя колодка для сильнейшей (толчковой) ноги устанавливается на расстоянии 1,5 стопы от линии старта, а задняя— 1,5-1 стопы от передней (или на расстоянии длины голени от передней колодки). Опорная площадка передней колодки наклонена под углом 45-50°, задняя — 60-80°. По ширине расстояние между колодками обычно равно 10-12 см.

Упражнение 6. Выполнение команд «На старт!», «Внимание!». По команде «На старт!» надо стать впереди стартовых колодок, присесть и, опираясь ладонями о дорожку, поставить более сильную ногу на переднюю колодку, а другую на заднюю. Затем, опираясь на колено сзади стоящей ноги, установить прямые руки вплотную к стартовой линии. Они должны быть расставлены на ширине плеч, а пальцы образовывать упругий свод.

По команде «Внимание!» следует плавно приподнять таз немного выше уровня плеч, а плечи слегка вывести вперед за линию опоры рук. Ноги упираются в стартовые колодки. Это положение учащийся должен сохранять неподвижно 2-3 с.

Упражнение 7. Выталкивание от стартовых колодок без шага. Приземляться на руки. Для смягчения ударов класть впереди колодок мат.

Упражнение 8. Бег с низкого старта с колодок (без сигнала и по сигналу учителя). Движение при выходе со старта выполняется максимально быстро. Двигательная (предстартовая) установка для учащихся должна быть направлена не на сильное отталкивание от колодок, а на быстрое выполнение первого шага.

Практическое занятие № 2 Стартовый разгон.

Цель:

Обучить стартовому разгону.

Задачи:

1. Формирование правильной осанки, культуры двигательной активности обучающихся.
2. Развивать умение планировать, контролировать и давать оценку двигательным действиям своим и одноклассников (РУУД),
3. Развивать умение осознанно и произвольно строить речевые

высказывания в устной форме, используя терминологию физической культуры (ПОД).

4. Формировать самооценку и умение лично самоопределяться в игровой и соревновательной деятельности;

5. Формировать умение проявлять дисциплинированность, внимательность друг к другу, творчество, упорство в достижении поставленных целей.

Стартовое ускорение характеризуется большим, по сравнению с бегом по дистанции, наклоном туловища, постепенным нарастанием длины шагов, активной работой рук, по укороченной амплитуде.

Упражнения:

1. Бег с ускорением: старт в ходьбе, в беге «трусцой», в беге на средней скорости — по 10 — 20 м.

2. Бег с высокого старта самостоятельно, без сигнала — 2 по 20 м.

3. Бег с высокого старта по сигналу — 2 по 20 м.

4. Контрольное. Бег с высокого старта с гандикапом. Задача — догнать партнера — 2 по 30 м.

Методические рекомендации:

Скорость наращивайте постепенно. С появлением скованности, закрепощенности движений прекратите наращивание скорости. На всем протяжении стартового разбега (20 — 35 м.) сохраняйте наклон туловища, движение бедром направляйте больше вперед, чем вверх. Ногю после выноса опускайте возможно быстрее загребающим движением на переднюю часть стопы. При переходе к бегу по дистанции плавно выпрямите туловище.

Занятие 1.

Задачи: Обучение переходу от стартового разбега к бегу на дистанции. Развитие быстроты

Упражнения:

1. Бег по инерции после стартового ускорения в ходьбе - 2 по 30 м., в беге «трусцой», в беге на средней скорости.

2. Бег с переменной скоростью - 120 м. (20Б+20С и т.д.)

3. Контрольное. Бег с хода, после предварительного разбега - 2 по 30 м.

Методические рекомендации:

При переходе к бегу по дистанции скорость не снимайте. Возникшее во время стартового разбега напряжение сбросьте пробеганием 2 -3 шагов по инерции.

Занятие 2.

Задачи: Развитие скоростной выносливости. Обучение технике финиширования

Упражнения:

1. Бег с хода (предварительный разбег 15 - 20 м.) - 2 по 30.

2. Бег с гандикапом. Задача - убежать от партнера, бегущего с хода -2 по 30м.

3. Переменный бег на отрезке 100 - 150 м. (20м-Б+20м-С.)

4. Финишный рывок в беге со средней скоростью (рывок 15 - 30м) - 2 по 30 м.

5. Контрольное. Бег с хода с пробеганием финишной линии на полной скорости 2 по 60

Занятие 3.

Задачи: Обучение технике низкого старта. Развитие быстроты

Бег на короткие дистанции начинается из положения низкого старта с использованием стартовых колодок.

При обычном старте передняя стартовая колодка устанавливается на расстоянии 2 ступней от стартовой линии, на нее ставится сильнейшая («толчковая») нога. Вторая колодка устанавливается на расстояние одной стопы от первой. Опорная площадка передней колодки имеет угол наклона 40-45°, а задней 60-75°. Расстояние между осями колодок 10-20 см.

Практическое занятие № 3 Бег на короткие дистанции.

Цель:

Научить основам техники правильного бега.

Задачи:

1. Развивать навыки обучающихся в технике бега и совершенствовать его выполнение.

2. Способствовать развитию координационных способностей и скоростно-силовых качеств, необходимых в беге на короткие дистанции.

3. Способствовать воспитанию морально-волевых качеств, характерных для бега на короткие дистанции.

4. Обеспечить усвоение обучающимися знаний об особенностях техники бега на короткие дистанции, его оздоровительно-развивающем, прикладном и воспитательном значении.

В беге на короткие дистанции развиваются максимальные усилия, и это создает предпосылки к возникновению скованности и искажения рациональной формы движений и целесообразной координации развиваемых усилий. Напрягаются мышцы, не участвующие в выполнении беговых движений. Все это вызывает лишние энергозатраты и снижает частоту рабочих движений.

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

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

Задача 1. Ознакомиться с особенностями бега каждого занимающегося, определить его основные недостатки и пути их устранения.

Средство: Повторный бег 60-80 м (3-5 раз).

Методические указания: Количество повторных пробежек может быть различно. Оно зависит от того, как скоро занимающийся пробежит дистанцию в свойственной ему манере.

Задача 2. Научить технике бега по прямой дистанции.

Средства:

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

Методические указания: Перечень упражнений и их дозировка подбираются для каждого занимающегося с учетом недостатков в технике бега. Все беговые упражнения вначале выполняются каждым в отдельности. По мере освоения техники бега упражнения выполняются группой. В беге с ускорением нужно постепенно увеличивать скорость, но так, чтобы движения бегуна были свободными. Повышение скорости следует прекращать, как только появится излишнее напряжение, скованность.

При достижении максимальной скорости нельзя заканчивать бег сразу, а нужно его продолжить некоторое время, не прилагая максимальных усилий (свободный бег). Дистанция свободного бега увеличивается постепенно. Бег с ускорением - основное упражнение для обучения технике спринтерского бега.

Все беговые упражнения необходимо выполнять свободно, без излишних напряжений. При выполнении бега с высоким подниманием бедра и семенящего бега нельзя откидывать верхнюю часть туловища назад. Бег с забрасыванием голени целесообразнее проводить в туфлях с шипами. В этом упражнении следует избегать наклона вперед. Количество повторений рекомендуемых упражнений устанавливается в зависимости от физической подготовленности (3-7 раз).

Задача 3. Научить технике бега на повороте.

Средства:

1. Бег с ускорением на повороте дорожки с большим радиусом (на 6-8-й дорожках) по 50-80 м со скоростью 80-90% от максимальной.
2. Бег с ускорением на повороте на первой дорожке (50-80 м) в 3/4 интенсивности.
3. Бег по кругу радиусом 20--10 м с различной скоростью.
4. Бег с ускорением на повороте с выходом на прямую (80-100 м) с различной скоростью.
5. Бег с ускорением на прямой с входом в поворот (80-100 м) с различной скоростью.

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

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

Задача 4. Научить технике высокого старта и стартовому ускорению.

Средства:

1. Выполнение команды «На старт!».
2. Выполнение команды «Внимание!».
3. Начало бега без сигнала, самостоятельно (5-6 раз).
4. Начало бега без сигнала при большом наклоне туловища вперед (до 20 м, 6-8 раз).
5. Начало бега по сигналу и стартовое ускорение (20-30 м) при большом наклоне туловища и энергичном вынесении бедра вперед (6-8 раз).

Методические указания: Начинать обучение технике бега со старта следует тогда, когда занимающийся научился бежать с максимальной скоростью без возникновения скованности. Следить, чтобы обучающиеся на старте выносили вперед плечо и руку, разноименные выставленной вперед ноге. По мере усвоения старта необходимо увеличивать наклон туловища, довести его до горизонтального и стараться сохранять наклон возможно дольше. К выполнению старта по сигналу переходить только после уверенного усвоения техники старта.

Задача 5. Научить низкому старту и стартовому разбегу.

Средства:

1. Выполнение команды «На старт!».
2. Выполнение команды «Внимание!».
3. Начало бега без сигнала, самостоятельно (до 20 м, 8-12 раз).
4. Начало бега по сигналу (по выстрелу).
5. Начало бега по сигналу, следующему через разные промежутки после команды «Внимание!».

Методические указания: Если бегун с первых шагов после старта преждевременно выпрямляется, целесообразно увеличить расстояние от колодок до стартовой линии или установить на старте наклонную рейку, ограничивающую возможность подъема. Хорошим упражнением для устранения преждевременного выпрямления бегуна со старта является начало бега из высокого стартового положения с опорой рукой и горизонтальным положением туловища.

Обучая низкому старту, необходимо на первых занятиях указать занимающимся, чтобы они не начинали бег до сигнала - фальстарт. При фальстарте надо обязательно возвращать бегунов и обращать их внимание на недопустимость фальстартов. Рекомендуется подавать только один заключительный сигнал. При этом бегуны принимают без команды позу, занимаемую по сигналу «Внимание!».

Низкий старт по выстрелу применяется на занятиях после овладения правильными движениями. Количество повторений может колебаться от 3 до 15.

Практическое занятие № 4 Повторить технику низкого старта.
(см. Практическое занятие № 1)

Практическое занятие № 5 Техника бега по дистанции.

Обучение технике бега несколько отличается от обучения другим видам легкой атлетики. Это связано с тем, что все начинающие в какой-то степени владеют техникой бега, т.е. умеют бегать.

В связи с этим, прежде чем приступить к обучению технике бега, целесообразно на первых занятиях ознакомиться с особенностями каждого обучаемого и определить их индивидуальные недостатки, это снимет элемент подражания «идеальному» представлению о технике бега на средние дистанции.

Существует определенная последовательность в обучении технике бега, одинаковая для всех возрастов:

Задача 1. Ознакомить с техникой бега на средние и длинные дистанции.

Решение этой задачи начинается с выявления индивидуальных особенностей занимающихся. С этой целью им предлагается поочередно сделать несколько пробежек со средней скоростью на отрезках 80—100 м. Затем необходимо каждому указать на его наиболее грубые ошибки. Далее объясняются особенности техники бега, правила соревнований, и, наконец, преподаватель или квалифицированный бегун демонстрирует технику бега.

В технике бега принято выделять опорную и маховую ноги.

Создать представление о технике бега помогают кинограммы, фотографии, рисунки, наглядные пособия. После этого занимающиеся выполняют еще несколько пробежек на отрезках 5—100 м.

Задача 2. Обучение технике бега по прямой.

Обучение бега по прямой начинается с показа бега, а затем создаются условия для правильного выполнения отдельных элементов техники.

Основным средством обучения данного вида легкой атлетики будет многократный бег с ускорением на различных отрезках, который должен проводиться сначала в медленном темпе, а по мере освоения навыков бега – с более высокой скоростью.

В процессе обучения преподаватель должен помнить об основных требованиях к технике бега:

- прямолинейная направленность;
- полное выпрямление толчковой ноги в сочетании с выпадом вперед бедра маховой ноги;
- захлестывание голени маховой ноги в момент вертикали;
- свободная и энергичная работа рук;
- прямое положение туловища и головы;
- быстрая и мягкая постановка стопы на грунт с передней части.

Задача 3. Обучение технике бега по повороту.

В беге на повороте бегун несколько наклоняет корпус влево к боржке дорожки, правая стопа развернута носком в сторону наклона, и одноименная рука двигается с большей амплитудой кистью вовнутрь, а локтем дальше в сторону. Однако эта корректировка на повороте значительно меньше, чем при беге на короткие дистанции.

При беге на средних дистанциях необходимо добиваться плавности бега и стремиться уменьшить вертикальные колебания ОЦМТ, которые у спортсменов высокой квалификации значительно ниже.

В беге на средние дистанции очень важен четкий ритм дыхания, при этом необходимо особенно активно и правильно выполнять выдох, так как полный выдох способствует полноценному вдоху.

Для обучения технике бега по повороту применяется пробежка по повороту беговой дорожки стадиона (манежа), бег с различной скоростью по кругу радиусом 20—10 м, а также бег по прямой с входом в поворот и бег по повороту с последующим выходом на прямую. В процессе обучения бегу по виражу необходимо следить за наклоном тела в сторону поворота и за тем, чтобы дальняя от поворота рука работала шире и больше в сторону (как бы поперек тела). Наклон туловища внутрь круга зависит от крутизны поворота и скорости бега. Стопы ног следует поворачивать носками в сторону поворота, причем в большей степени поворачивается внутрь дальняя от поворота нога. При выбегании на прямую после поворота следует обратить внимание на свободный размашистый бег с сохранением набранной скорости.

Успешность обучения этой задачи во многом зависит от того, как обучаемые овладели раскрепощенным бегом по прямой. Весь бег по выражу проходит в напряженном состоянии, но необходимо вернуться к упражнениям в беге по прямой.

Задача 4. Обучение технике высокого старта и стартовому ускорению.

Обучение технике высокого старта начинают с демонстрации данного бега. Затем изучают основные положения бегуна по командам «На старт!»; «Марш!» и особенности стартового разгона. Группе занимающихся следует сразу изучить стартовые положения. По команде «На старт!» занимающиеся выстраиваются в одну или несколько шеренг и принимают позу высокого старта. Преподаватель просматривает всех учеников, при необходимости поправляет их. По команде «Марш!» занимающиеся пробегают определенный отрезок и возвращаются обратно. На начальной стадии обучения паузы между предварительной и исполнительной командами можно специально удлинить, чтобы начинающие спортсмены успели принять устойчивую позу и своевременно начали бег по сигналу из удобного положения. В дальнейшем пауза сокращается до обычной.

Рис. 5. Высокий старт

При обучении выходу со старта и стартовому ускорению сначала занимающиеся стартуют по отдельности. Преподаватель обращает внимание на работу рук, активное выталкивание, сохранение наклона и своевременное выпрямление туловища с переходом на бег по дистанции.

По мере освоения техники выполнения высокого старта стартовые отрезки удлиняются, а скорость их пробегания увеличивается.

Задача 5. Обучение технике финиширования.

Финиширование — это бег на последних

10—15 м дистанции с пробеганием финишного створа без снижения скорости и перестройки беговых движений. Ознакомление с техникой финиширования проводится в форме рассказа о способах пересечения полосы финиша с демонстрацией характерных поз бегуна в данный момент. Практическое обучение технике финишного броска начинается с имитации выполнения в ходьбе быстрого наклона туловища вперед с отведением рук назад и выставлением ноги вперед. Можно выполнять это движение с поворотом туловища, пересекая правым или левым плечом плоскость финиша в опорный момент бегового шага, но без прыжка и падения. После усвоения навыка финишного броска в ходьбе можно переходить к его

обучению в беге.

Задача 6. Совершенствование техники бега в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.

По мере овладения основой и ведущими движениями техники бега на средние и длинные дистанции, в процессе обучения необходимо установить индивидуальные особенности занимающихся и определять пути их использования при дальнейшем совершенствовании техники бега в целом.

В процессе совершенствования необходимо уделять большое внимание повышению уровня физической подготовленности и использовать специальные подготовительные упражнения, которые способствуют устранению индивидуальных ошибок в технике бега.

Основным методом тренировки в беге на средние дистанции является равномерный метод, способствующий развитию общей выносливости. В качестве тренировочного средства в этом случае используется непрерывный бег в равномерном темпе продолжительностью 30-60 мин 2 раза в неделю и 90--120мин 1 раз в неделю. Интенсивность бега зависит от его скорости. У начинающих любителей бега скорость обычно не превышает 9-10 км, а у более подготовленных - 10-11 км/ч.

Практическое занятие № 6 Обучение прыжкам в длину с разбега способом «Согнув ноги»

Задача 1. Обучить отталкиванию в прыжках в длину

Средства: прыжки с одного шага разбега; прыжок «в шаге», т.е. сделать фиксированное положение шага в полете, с 2-3 беговых шагов разбега с пробеганием через маховую ногу при приземлении; прыжок «в шаге» с 4-6 беговых шагов разбега с пробеганием через маховую ногу при приземлении; прыжок «в шаге» с 2-3 беговых шагов разбега с приземлением в положение выпада; прыжок в длину с 3-4 беговых шагов разбега через невысокое препятствие.

Методические указания: отталкивание следует выполнять с произвольного места, постановки ноги на дорожку с активным ее опусканием практически выпрямленной во всех суставах. Следить за сохранением вертикального положения туловища, соблюдением махового движения свободной ногой, сгибаемой в коленном суставе, энергичным выпрямлением всего тела вверх вперед. Последний шаг разбега выполняется быстрее, чем предыдущие.

Задача 2. Обучить сочетанию разбега с отталкиванием

Средства: многократные прыжки, имитирующие выход «в шаге» с различной скоростью движения; пробегание по разбегу 6-8 беговых шагов с обозначением отталкивания; прыжок в длину с 3-5 беговых шагов с постепенным набором скорости; прыжок в длину со среднего разбега.

Методические указания: при разбеге отдавать предпочтение

равномерному набору скорости до уровня, позволяющего контролировать движения во время всего выполнения упражнения. Следить за постепенным наращиванием темпа беговых шагов. Постановку ноги на отталкивание выполнять беговым «загребаящим» движением впереди себя. Свести к минимуму подготовку к отталкиванию, что выражается в незначительном приседании на маховой ноге и соблюдении активности движения в последнем шаге разбега.

Задача 3. Обучить движениям в полете

Способ «согнув ноги»

Средства: имитация полетной фазы - прыжок вверх с места с двух ног с активным подтягиванием коленей к груди; имитация полетной фазы - в положении неглубокого выпада, маховая нога впереди. Подтянуть толчковую ногу к маховой; прыжок в длину способом «согнув ноги» с ходьбы; прыжок в длину способом «согнув ноги» с короткого разбега; прыжки в длину способом «согнув ноги» с различных по величине разбегов.

Методические указания: обратить внимание на почти вертикальное положение туловища в полетной фазе, активное подтягивание коленей при группировке перед приземлением.

Задача 4. Обучить приземлению

Средства: прыжок в длину с места; прыжок в длину с короткого разбега через невысокое препятствие; прыжок в длину с короткого или среднего разбега в обозначенные места приземления.

Методические указания: основная двигательная установка для обучающегося - активная группировка перед приземлением с подниманием коленей к груди и отведением рук назад. В момент приземления соблюдать полное сгибание ног в коленных и тазобедренных суставах.

Практическое занятие № 7 Обучение прыжкам в высоту способами: «Прогнувшись», «Ножницы»

Задача 1. Обучить отталкиванию в прыжках в длину

Средства: прыжки с одного шага разбега; прыжок «в шаге», т.е. сделать фиксированное положение шага в полете, с 2-3 беговых шагов разбега с пробеганием через маховую ногу при приземлении; прыжок «в шаге» с 4-6 беговых шагов разбега с пробеганием через маховую ногу при приземлении; прыжок «в шаге» с 2-3 беговых шагов разбега с приземлением в положение выпада; прыжок в длину с 3-4 беговых шагов разбега через невысокое препятствие.

Методические указания: отталкивание следует выполнять с произвольного места, постановки ноги на дорожку с активным ее опусканием практически выпрямленной во всех суставах. Следить за сохранением вертикального положения туловища, соблюдением махового движения свободной ногой, сгибаемой в коленном суставе, энергичным выпрямлением

всего тела вверх вперед. Последний шаг разбега выполняется быстрее, чем предыдущие.

Задача 2. Обучить сочетанию разбега с отталкиванием

Средства: многократные прыжки, имитирующие выход «в шаге» с различной скоростью движения; пробегание по разбегу 6-8 беговых шагов с обозначением отталкивания; прыжок в длину с 3-5 беговых шагов с постепенным набором скорости; прыжок в длину со среднего разбега.

Методические указания: при разбеге отдавать предпочтение равномерному набору скорости до уровня, позволяющего контролировать движения во время всего выполнения упражнения. Следить за постепенным наращиванием темпа беговых шагов. Постановку ноги на отталкивание выполнять беговым «загребающим» движением впереди себя. Свести к минимуму подготовку к отталкиванию, что выражается в незначительном приседании на маховой ноге и соблюдении активности движения в последнем шаге разбега.

Задача 3. Обучить движениям в полете

Способ «прогнувшись»

Средства: имитация полетной фазы - прыжок вверх с места с двух ног с незначительным выведением таза вперед, легким прогибом туловища и подниманием голени сзади; прыжок в длину способом «прогнувшись» с ходьбы; прыжок в длину способом «прогнувшись» с короткого разбега (возможно с небольшого возвышения); прыжок в длину способом «прогнувшись» с различных по величине разбегов.

Методические указания: выполнять прогибание туловища без резкого движения тазом вперед, следить за сохранением свободы движений в полетной фазе.

Способ «ножницы»

Средства: имитация полетной фазы - прыжок вверх с места с одной ноги с попыткой выполнить беговые движения в полете с последующим приземлением на обе ноги; прыжок в длину с нескольких шагов разбега с пробеганием маховой ноги при приземлении; прыжок в длину с нескольких шагов разбега с пробеганием через толчковую ногу при приземлении; прыжок в длину с короткого разбега со сменой положения ног в полете и приземлением на обе ноги в положении «выпада» (впереди толчковая нога); прыжок в длину с короткого разбега способом «ножницы» с небольшого возвышения; прыжок в длину с различных разбегов способом «ножницы».

Методические указания: не затягивать удержание в полетной фазе положения «в шаге», что отрицательно сказывается на своевременности опускания маховой ноги вниз. Смена положения ног в полете должна соответствовать беговым движениям и согласовываться с работой рук.

Задача 4. Обучить приземлению

Средства: прыжок в длину с места; прыжок в длину с короткого разбега через невысокое препятствие; прыжок в длину с короткого или

среднего разбега в обозначенные места приземления.

Методические указания: основная двигательная установка для обучающегося - активная группировка перед приземлением с подниманием коленей к груди и отведением рук назад. В момент приземления соблюдать полное сгибание ног в коленных и тазобедренных суставах.

Задача 5. Обучить определению длины и ритма полного разбега

Средства: пробегание в секторе с 2-3 наращиваниями скорости, имитирующими набегание на место отталкивания; разбег с 5-6 или 7-8 беговых шагов с обозначением отталкивания, соблюдая прямолинейный набор скорости; пробегание отрезков в секторе для прыжков с целью определения полного разбега.

Методические указания: величина разбега определяется скоростными возможностями занимающихся. Основным критерием в характере набора скорости для начинающих является возможность равномерно увеличивать скорость до момента отталкивания. Обращать внимание на ведущее значение в конце разбега темпа движений.

Практическое занятие № 8: Обучение технике эстафетного бега.

Цель:

Формирование у обучающихся понятий об эстафетном беге.

Задачи:

1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, эстафетного бега.

2. Продолжение развития скоростно-силовых качеств, ловкости, координационных способностей, быстроты реакции.

3. Воспитание дисциплинированности, внимания, самостоятельности при выполнении упражнений и самооценка.

Необходимое оборудование и инвентарь: эстафетные палочки - 4 шт., мяч волейбольный - 2 шт., мел для разметки.

Техника эстафетного бега

Эстафетный бег— это командный вид легкой атлетики. Различают следующие виды эстафет: а) по беговой дорожке; б) кольцевые по городу (старт и финиш в одном месте); в) звездные по городу (старт в разных местах, финиш в одном месте для всех команд).

По составу участников эстафеты бывают: детские, юношеские, мужские, женские, смешанные и комбинированные. Классические эстафеты - 4 x 100 и 4 x 400 м — проводятся на беговой дорожке как для мужчин, так и для женщин. Кроме того, выделяют эстафеты на любые дистанции и с любым количеством этапов (например, 10 x 1000 м), а также «шведские» эстафеты: 800 + 400 + 200 + 100 (или в обратном порядке).

Эстафетная палочка представляет собой цельную сладкую полую трубку, круглую в сечении, сделанную из дерева, металла или другого

твердого материала. Согласно правилам проведения соревнований, эстафетная палочка должна иметь вес не менее 50 г, длину 28-30 см и диаметр в окружности 12-13 см. Ее передача осуществляется только в зоне, равной 20 м (по 10 м в каждую сторону от начала этапа); при этом запрещается какая-либо помощь одного бегуна другому (подталкивание и т.п.). Спортсмен, закончивший этап, может сойти с дорожки лишь в том случае, если убедился, что не помешает остальным бегунам. В случае утери палочки во время бега ее можно поднять и продолжать бег дальше. Если же палочка утеряна при передаче, ее может поднять только передающий бегун.

Наиболее сложной из всех видов является эстафета 4 x 100 м, так как передача эстафетной палочки в ней происходит на максимальной скорости. Правила соревнований разрешают спортсмену, принимающему эстафету, начинать бег за 10 м до зоны передачи. Это позволяет бегуну раньше достигнуть максимальной скорости и выполнить передачу в середине зоны, с меньшим риском нарушить правила. Поэтому на каждом этапе спортсмен начинает разгон в тот момент, когда передающий достигает контрольной отметки, расположенной примерно в 7-8 м от места старта принимающего бегуна. Чтобы осуществить такую передачу, оба бегуна, передающий и принимающий, должны иметь одинаковую скорость в зоне передачи и произвести ее в тот момент, когда они находятся на расстоянии 1,5 м друг от друга. С учетом зон разбега и передачи палочки спортсмены пробегают на первом этапе 110 м, на втором — 130 м, на третьем — 130 м, на четвертом — 120 м.

Существует два способа передачи эстафетной палочки: снизу-вверх (рис. 2.10, а) и сверху-вниз (рис. 2.10, б). При первом способе бегун, принимающий эстафетную палочку, отводит руку (противоположную руке передающего бегуна) назад чуть в сторону, большой палец отгибается в сторону от ладони, четыре пальца сомкнуты, плоскость ладони смотрит вниз-назад. Передающий бегун вкладывает эстафетную палочку движением снизу-вверх между большим пальцем и ладонью. Почувствовав прикосновение эстафетной палочки, принимающий бегун захватывает ее, сжимая кисть. Во втором способе рука отводится также назад чуть в сторону и несколько выше, при этом ладонь смотрит вверх. Передающий бегун вкладывает эстафетную палочку движением сверху-вниз, опуская ее на ладонь. При соприкосновении палочки с ладонью принимающий бегун захватывает ее, сжимая кисть.

Эстафетный бег может осуществляться:

- 1) без перекладывания эстафетной палочки;
- 2) с перекладыванием эстафетной палочки.

Обычно первый способ используется в коротких эстафетах, где передача происходит на высоких скоростях, второй способ используется во всех остальных эстафетах. Рассмотрим технику эстафетного бега 4x100 м. На первом этапе бегун стартует с низкого старта в вираж. Эстафетная палочка

держится тремя пальцами правой руки, а указательный и большой пальцы выпрямлены и упираются в дорожку у стартовой линии (рис. 2.11). Для того чтобы бегун первого этапа бежал у бровки дорожки, он должен всегда держать палочку в правой руке, а передавать в левую руку партнера. Когда бегун, передающий эстафету, достигает контрольной отметки, принимающий бегун начинает стартовый разгон. В зоне передачи бегуны должны бежать, не мешая друг другу, лучше по краям беговой дорожки, в зависимости от руки, осуществляющей передачу. Вбегая в зону передачи эстафеты, оба бегуна сближаются, первый догоняет второго, передающий бегун за два беговых шага должен дать краткую команду голосом для того, чтобы принимающий бегун выпрямил и отвел руку назад для передачи эстафеты. После выполнения передачи бегун, принявший эстафету, продолжает быстрый бег по своему этапу, а бегун, передавший эстафету, постепенно замедляя бег, останавливается, но не выходит за боковые границы своей дорожки. Только после пробегающих зоны передачи другими командами он покидает дорожку.

Бегун второго этапа несет эстафетную палочку в левой руке и осуществляет передачу бегуну третьего этапа в правую руку. На третьем этапе бегун бежит по виражу, как можно ближе к бровке, и передает эстафету четвертому участнику команды из правой руки в левую. Данный порядок передачи эстафеты является наиболее совершенным и применяется всеми сильнейшими командами. Передача эстафетной палочки осуществляется вышеописанными способами.

В других видах эстафетного бега передача всегда осуществляется из левой руки в правую. Спортсмен, принявший палочку, бежит и перекладывает ее в левую руку. В эстафетном беге 4 x 400 м и во всех остальных эстафетах дополнительного разбега не дается, и участники должны стартовать, находясь в 20-метровом коридоре. Действия бегуна, принимающего палочку, зависят от того, с какой скоростью его товарищ по команде заканчивает свой этап. Если эта скорость заранее известна, пользуются контрольной отметкой. В том случае, если к месту передачи приближается группа бегунов, и их скорость возрастает или снимается, следует начинать бег в зависимости от обстановки, не допуская наталкивания передающего бегуна или исключая преждевременное начало бега. Бегуны второго этапа в эстафете 4 x 400 м осуществляют переход на общую дорожку после того, как пересекли линию первого виража. Бегуны третьего и четвертого этапов должны быть расставлены под руководством судьи в том порядке, какой занимают их члены команды после прибегания 200 м. После прибегания этой отметки не разрешается менять расположение спортсменов в зоне передачи.

При рациональной технике передачи эстафеты бегун, принимающий палочку, должен осуществлять бег и прием эстафеты не оглядываясь назад, сохраняя высокую скорость. Обычно бегун, принимающий эстафету,

стартует или с высокого, или с низкого старта с опорой на одну руку. При высоком старте бегун поворачивает голову немного назад, чтобы видеть контрольную отметку и подбегающего к ней бегуна. При старте с опорой на одну руку бегун смотрит назад через плечо не опорной руки или, опустив голову, смотрит назад под не опорной рукой. Очень важный элемент техники в момент передачи — бег в одном ритме, т.е. бежать надо в ногу. Также важно найти оптимальную «фору» для начала бега, т.е. начинать бег при такой длине «форы», когда совпадение скоростей передающего и принимающего происходит на середине зоны передачи. Расстояние между бегунами в момент передачи равняется длине отведенной назад руки бегуна, принимающего эстафету, и длине выпрямленной вперед руки бегуна, передающего эстафету. Это расстояние может несколько увеличиться за счет наклона вперед при передаче передающего бегуна. Такое расстояние может быть выдержано только при рациональной технике передачи эстафеты на соответствующей скорости бега. Если расстояние сокращается, то возможен обгон передающим бегуном принимающего, и, наоборот, при увеличении расстояния между бегунами передача может не состояться или будет выполнена вне коридора.

Важнейшими факторами результативности эстафетной команды являются:

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

Практическое занятие № 9: Техника прыжка в длину с места.

Цель:

Формирование умений выполнения техники прыжка в длину с места, через закрепление теоретических знаний и техники безопасности.

Задачи:

1. Совершенствовать технику прыжка в длину с места.
2. Развивать быстроту, ловкость и координацию движений.
3. Способствовать развитию физических качеств, совершенствованию функциональных возможностей организма, укреплению индивидуального здоровья.

Планируемый результат: все обучающиеся должны овладеть техникой выполнения прыжка в длину с места.

Прыжки с места применяются в основном в качестве тренировок, хотя и проводят соревнования по прыжкам с места и тройному прыжку с места. Прыжок в высоту с места проводят как контрольное испытание для определения прыгучести и силы ног.

Прыжок в длину с места.

Техника прыжка с места делится на:

- подготовка к отталкиванию;
- отталкивание;
- полет;
- приземление

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.

Тройной прыжок с места.

Техника тройного прыжка с места делится на:

- первое отталкивание с двух ног;
- полет в первом шаге;
- второе отталкивание;
- полет во втором шаге;
- третье отталкивание;
- полет;
- приземление на две ноги.

Чередование ног в тройном прыжке производится поочередно, т.е. с двух ног — на левую ногу, затем — на правую, после — на левую ногу и затем — на две ноги.

Отталкивание с двух ног выполняется, как и в прыжке с места. После отталкивания прыгун выносит одну ногу вперед, сгибая ее в коленном суставе, голень направлена вниз или чуть вперед, другая нога задерживается сзади, чуть согнутая в коленном суставе (полет в шаге). Далее прыгун «загребающей» постановкой ставит впереди находящуюся ногу на грунт, одновременно расположенная сзади нога активным маховым движением выводится вперед, помогая выполнить отталкивание одной ногой. После второго отталкивания опять выполняется полет в шаге, но уже с другой ноги. Так же совершается и третье отталкивание, за счет «загребающего» движения ноги. В третьем полете, прыгун к маховой ноге подтягивает толчковую ногу, сгибая в коленном суставе, и, приближая колени к груди, выполняет приземление, которое описано в прыжках с места.

Для достижения высокого результата в тройном прыжке важно активно выполнять отталкивание в сочетании с активным махом и стараться удлинять полетную фазу, а не ставить быстро маховую ногу на место отталкивания.

Прыжок в высоту с места выполняется так же, как и прыжок в длину с места, только все действия прыгуна направлены вверх. Важно запомнить, что разгибание ног должно выполняться в тот момент, когда тело прыгуна совершает еще движение вниз, т.е. в нижней точке подседа не должно быть паузы.

Практическое занятие № 10: Прыжок в длину с места.

Цель:

Формирование умений выполнения техники прыжка в длину с места, через закрепление теоретических знаний и техники безопасности

Задачи:

1. Совершенствовать технику прыжка в длину с места.
2. Развивать быстроту, ловкость и координацию движений.
3. Способствовать развитию физических качеств, совершенствованию функциональных возможностей организма, укреплению индивидуального здоровья.

Планируемый результат: все обучающиеся должны овладеть техникой выполнения прыжка в длину с места.

Комплекс упражнений №2.

Прыжки и прыжковые упражнения:

Прыжки в длину с места:

Отталкиваясь двумя ногами (стопы на ширине плеч и параллельно друг другу), мах руками вперед-вверх. В прыжке максимально вытянуться. Усилия прилагать не только в горизонтальном, но и в вертикальном

направлении. При приземлении подать плечи максимально вперед, стараться удерживать ноги выше, не допускать преждевременного приземления. Обязательно добиваться широкой амплитуды движений, правильного маха руками, мелкого приземления одновременно на две ноги.

Подготовительные упражнения: Выход в шаг: Из положения широкого шага (толчковая нога на месте отталкивания) выполняется активный мах согнутой в колене маховой ногой со сменой положения рук. Важно зафиксировать это положение, стоя высоко на стопе, и многократно его повторять, отводя маховую ногу в исходное положение. Активным должен быть не только мах ногой, но и смена положения рук. Здесь уместно сравнение с боксерским ударом «апперкот».

Выход в шаг с выпрыгиванием вверх: Добавляется выпрыгивание вверх с удержанием положения и приземлением на толчковую ногу. Внимание уделять усилию вверх, а не вперед.

Практическое занятие № 11: Обучение технике метания мяча с 5 – 6 шагов разбега.

Обучение технике метания мяча с 5 — 6 шагов разбега.

Цель:

Обучение технике метания малого мяча с 5 — 6 шагов разбега. Дать знания о пользе занятий легкоатлетическими упражнениями для здоровья, обеспечить предупреждение травматизма во время занятий.

Задачи:

- иметь первоначальное представление о технике метания малого мяча с 5 — 6 шагов разбега, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки, упражнений направленных на развитие физических качеств и подвижных игр;

- принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять наиболее эффективные способы достижения результата, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

- развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла обучения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками в разных социальных ситуациях, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.

Условия проведения. спортивный зал

Материально-техническое обеспечение. медиапроектор, теннисные мячи для метания, тренировочные фишки, волейбольные мячи.

Техника метания мяча

Техника метания мяча и гранаты в значительной степени сходна с техникой метания копья. Имеют отличия лишь способы держания снарядов и то, что в метании копья особую роль играет в финальном усилии точное попадание в ось копья, т.е. совпадение мышечных усилий с продольной осью.

Держание мяча.

Мяч держится фалангами пальцев, мизинец придерживает мяч с одной стороны, большой палец — с другой остальные три пальца, на которых лежит мяч, держатся вместе

Держание гранаты.

Граната держится за ручку, захватывая ее четырьмя пальцами. Мизинец сгибается и упирается в основание ручки, большой палец придерживает гранату не по кольцу, а вдоль ее оси. Держится граната за дальний конец ручки, что позволяет увеличить длину рычага.

Обучение технике метания малого мяча.

Задача 1. Ознакомить с техникой метания мяча (гранаты).

Решая эту задачу, преподаватель показывает технику метания гранаты и мяча с полного разбега, объясняет особенности отдельных фаз метания, предлагает обучающимся просмотреть кинограммы, плакаты, видеофильмы, знакомит с правилами соревнований.

Задача 2. Обучить держанию и выбрасыванию снаряда.

Для обучения технике держания и выбрасывания снаряда последовательно используются следующие упражнения:

- ноги на ширине плеч, вес тела преимущественно на передней части стоп, рука с малым мячом впереди над плечом, согнута в локтевом суставе, свободная опущена вниз. Имитация броска последовательным и непрерывным выпрямлением руки вперед — вверх (без перерыва 8-10 раз). Затем рука продолжает двигаться вниз, в сторону, назад и до исходного положения;

- из того же исходного положения бросить малый мяч в пол и поймать его после отскока;

- то же, но метание малого мяча в стену, а затем в мишень (круг диаметром 1 м, расположенный на высоте 2,5 м) с расстояния 3-5 м;

- стоя лицом, а потом боком в сторону метания, левая нога ставится впереди. Бросок мяча или гранаты за счет хлестообразного движения руки.

Цель этих упражнений — овладеть движением руки хлестообразным рывком, научиться расслаблять мышцы руки, точно проносить ее над плечом и последовательно выпрямлять вперед-вверх в направлении броска.

Практическое занятие № 12: Обучение технике метания мяча.

Цель:

Обучение технике метания мяча. Дать знания о пользе занятий

легкоатлетическими упражнениями для здоровья, обеспечить предупреждение травматизма во время занятий.

Задачи:

- иметь первоначальное представление о технике метания малого мяча, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки, упражнений направленных на - развитие физических качеств и подвижных игр;

- принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять наиболее эффективные способы достижения результата, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

- развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла обучения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками в разных социальных ситуациях, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.

Условия проведения: спортивный зал

Материально-техническое обеспечение. медиапроектор, теннисные мячи для метания, тренировочные фишки, волейбольные мячи.

Метание спортивного снаряда

1) Метание мяча и спортивного снаряда

2) Метание теннисного мяча в цель

Метание мяча и спортивного снаряда.

Для испытания (теста) используются мяч весом 150 г и спортивные снаряды весом 500 г и 700 г.

Метание мяча и спортивного снаряда проводится на стадионе или любой ровной площадке в коридор шириной 10-15 м.

Длина коридора устанавливается в зависимости от уровня физической подготовленности участников.

После выполнения попытки судья, при отсутствии нарушения, дает команду - сигнал «Есть!» и поднимает белый флаг или, при нарушении правил, - сигнал «Нет!» и поднимает красный флаг.

Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо». Участник выполняет 3 попытки. В зачет идет лучший результат.

Измерение производится от линии метания до места приземления мяча, спортивного снаряда. На подготовку и выполнение попытки в метании дается - 1 мин.

Участники II — IV ступеней комплекса выполняют метание мяча весом 150 г.

Участники V — VII ступеней комплекса выполняют метание спортивного снаряда весом: 500 г. (для девушек) и 700 г. (для юношей).

Ошибки(попытка не засчитывается):

- 1) заступ за линию метания;
- 2) снаряд не попал в «коридор»;
- 3) попытка выполнена без команды спортивного судьи;
- 4) просрочил время, выделенное на попытку.

Практическое занятие № 13: Обучение технике бега на средние дистанции. Медленный бег до 10 мин.

Задача 1. Создать представление о технике бега на средние дистанции.
Средства.

1. Объяснение основных моментов бега на стадионе (направление бега, длина дорожек, скорость бега).

2. Показ бега на отрезках 100, 200, 400 м преподавателем или квалифицированным бегуном. Демонстрация и разбор кинограмм и плакатов по технике бега.

3. Выполнение занимающимися пробежек на отрезках 50-100 м.

Задача 2. Обучить технике бега по прямой.

Средства.

1. Повторные пробегания 30-40-метровых отрезков с ускорением (необходимо следить за плавным наращиванием скорости).

2. При повторном беге с ускорениями занимающиеся должны пытаться удержать набранную скорость, но, если появится напряжение, уменьшить ее.

3. Для освоения навыка переключения с медленного бега на быстрый во время выполнения ускорения применяются рывки по команде.

4. Завершает изучение техники бега по дистанции быстрый бег с ускорением на 30-40 м с включением «свободного хода».

Задача 3. Обучить технике бега по повороту.

Средства.

1. Бег по повороту на дорожке стадиона.

2. Бег по кругу различного радиуса.

3. Бег по повороту с выходом на прямую. 4. Бег по прямой с входом в поворот.

5. Переключения и свободный ход.

Задача 4. Обучить технике высокого старта и стартовому ускорению.

Средства.

1. Демонстрация бега с высокого старта.

2. Изучение стартовых положений, выполнение команд «На старт!», «Марш!» и стартового ускорения.

3. Выполнение высокого старта одним легкоатлетом, на прямой и повороте.

4. Выполнение высокого старта группой на прямой и повороте. 5. Бег в

наклоне с ускорением.

Задача 5. Обучить технике финиширования.

Средства.

1. Имитация выполнения быстрого наклона туловища вперед с отведением рук назад и выставлением ноги вперед.

2. Наклон туловища вперед плечом с отведением рук назад.

3. Упражнения 1,2, выполняемые бегом.

Задача 6. Совершенствовать технику бега в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.

По мере овладения основой и ведущими движениями техники бега на средние и длинные дистанции, в процессе обучения необходимо установить индивидуальные особенности занимающихся и определять пути их использования при дальнейшем совершенствовании техники бега в целом. В процессе совершенствования необходимо уделять большое внимание повышению уровня физической подготовленности и использовать специальные подготовительные упражнения, которые способствуют устранению индивидуальных ошибок в технике бега.

Практическое занятие № 14: Комплекс силовых упражнений на плечевой пояс.

Цель:

Совершенствование комплекса силовых упражнений для мышц рук и плеч.

Задачи:

1. Выполнить работу над совершенствованием комплекса упражнений по развитию силовых качеств — упражнений для мышц рук и плеч

2. Развитие силы, выносливости, уверенности в себе, исправление недостатков телосложения

3. Чувство ответственности к занятиям, любовь к спорту и здоровому образу жизни, чувство товарищества и коллективизма

Инвентарь: тренажеры, стойка для приседаний, стойка для жима, гантели, брусья, скамейки.

Комплекс упражнений №3. Упражнения для плечевого пояса и рук

Разгибание рук:

Упражнение выполняется с гантелями. За один раз нужно выполнить 10 упражнений: опереться коленом и одной рукой о ровную поверхность; спину выпрямить, живот напрячь, голову не поднимать; взять гантель в другую руку, согнуть; держать локоть неподвижно, руку с гантелей выпрямить; повернуть руку ладонью вверх, зафиксировать; вернуться в прежнее положение.

Отжимание с колен:

Техника: упор на колени, ступни скрестить, поднять над полом; поставить ладони близко друг к другу; живот втянуть, сгибая локти

опуститься на пол; медленно выпрямиться. Проводить несколько повторов по 30 раз.

Упражнения для шеи:

1. Маятник: занять удобное положение, держать голову прямо; сделать наклон вправо, напрячь шею, удерживать голову 7 секунд; сделать наклон влево. Повторять движения по 5 раз.

2. Самолет: развести руки в стороны, задерживаясь на 10 секунд; опустить руки на мгновение; повторить развод руками 3 раза; наклонить правую руку, чтобы она оказалась выше левой; поменять руки.

Упражнения для ног и таза:

1. Приседание: поставить ноги шире плеч; выполнять приседание, бедра параллельны полу; повтор 20 раз.

2. Разведение ног лежа: лечь на ровную поверхность; ноги согнуть, поднять; бедра принимают перпендикулярное положение полу, голени — параллельное; ноги развести в стороны, зафиксировать; медленно свести колени вместе. Выполнять по 10 раз, делая 2 подхода.

Практическое занятие № 15: Освоение техникой комплексных упражнений на верхний плечевой пояс.

Цель:

Совершенствование техники комплексных упражнений на верхний плечевой пояс

Задачи:

1. Выполнить работу над совершенствованием комплекса упражнений по развитию силовых качеств — упражнений для мышц рук и плеч

2. Развитие силы, выносливости, уверенности в себе, исправление недостатков телосложения

3. Чувство ответственности к занятиям, любовь к спорту и здоровому образу жизни, чувство товарищества и коллективизма

Инвентарь: тренажеры, стойка для приседаний, стойка для жима, гантели, брусья, скамейки.

Комплекс упражнений №4.

Упражнения в растягивании:

1. Сесть на пол, следить, чтобы спина была прямой, вытянув ноги вперед. Для растягивания мышц нужно наклониться вперед и пытаться дотянуться руками до носков. Прикоснувшись к ногам задержаться на 10 секунд, затем выпрямиться. Нужно поднять одну ногу и, ухватившись за нее двумя руками, тянуть вверх. Почувствовав напряжение, зафиксировать положение на несколько минут, ногу поменять.

2. Растяжка мышц груди Упражнение выполняется в положении стоя, ноги должны стоять по ширине плеч, колени немного согнуть. Руки соединить за спиной в замок. Грудью нужно медленно тянуться вперед до

максимума, напрягая живот и спину.

Упражнения в расслаблении:

1. Для рук: стоя прямо поднять руки, сжатые в кулаки. При вдохе напрягать сначала мышцы кисти, затем — предплечья и плеча. Дыхание задержать на несколько секунд. При этом нужно мысленно давать команду на максимальное напряжение. При выдохе расслабиться, руки опустить и сделать несколько маятникообразных поворотов.

2. Для туловища: лежа на животе проснуться всем корпусом, приподнимая колени и голову. Исходное положение, расслабиться. Сделать 3-4 повтора. Вторая часть упражнения выполняется также, но лечь нужно на спину. Напрягать мышцы при сгибании, расслабиться, выпрямиться на полу.

Общеразвивающие упражнения в парах

1. Для рук: лицом друг к другу партнеры вытягивают руку вперед, другую же сгибают в локте и сцепляют в замок с рукой напарника. Тренировка направлена на сгибание и разгибание рук при сопротивлении.

2. Для ног: эффективное упражнение для проработки мышц бедра выполняется довольно просто. При этом нужно лечь на спину, поднять и развести в стороны. Партнер при этом стоит со стороны ног и держит напарника за голеностопы. Задача первого участника свести ноги, а второго — удержать их, оказывая сопротивление. После нескольких повторов задача меняется на противоположную.

Общеразвивающие упражнения со скакалкой:

1. прыжки на скакалке на одной или двух ногах (по 10 раз);

2. махи ногами, при этом снаряд нужно держать в руках, ногой стараться достать до него (8 раз);

3. наклоны вперед, при этом скакалку нужно взять, а затем при выполнении следующего наклона положить на пол (10 раз).

Практическое занятие № 16: Развитие силовой выносливости.

Цели и задачи:

Развитие у обучающихся силовой выносливости; организация занятий кардо- направленности.

Упражнения на развитие силы и силовой выносливости

Для каждого спортсмена составьте комплекс упражнений соответственно его подготовленности и индивидуальным особенностям. В первых занятиях, особенно с новичками, нагрузка должна быть облегченной.

Важно, чтобы она возрастала постепенно в каждом занятии, а также на протяжении недель и месяцев. Нагрузка определяется интенсивностью упражнения, числом повторений в одном подходе (в одной серии), числом подходов, продолжительностью интервалов отдыха между ними и распределением занятий в недельном цикле.

Практическое занятие № 17: Комплекс силовых упражнений.

Цель:

Совершенствование техники выполнения силовых упражнений на все группы мышц

Задачи:

1. Выполнить работу над совершенствованием комплексов упражнений различной направленности

2. Развитие силы, выносливости, уверенности в себе, исправление недостатков телосложения

3. Чувство ответственности к занятиям, любовь к спорту и здоровому образу жизни, чувство товарищества и коллективизма

Инвентарь: тренажеры, стойка для приседаний, стойка для жима, гантели, брусья, скамейки.

Гибкость — комплекс морфологических свойств опорно-двигательного аппарата,

обуславливающих подвижность отдельных звеньев человеческого тела относительно друг друга (подвижность и гибкость).

Показателем уровня развития гибкости является максимальная амплитуда движения. Различают активную и пассивную гибкость.

Активная гибкость — способность человека достигать больших амплитуд движения за счет сокращения мышечных групп, проходящих через тот или иной сустав (махи ногами, наклоны туловища и др.).

Пассивная гибкость — определяется наибольшей амплитудой движений, которую можно достичь за счет приложения к движущейся части тела внешних сил: какого-либо отягощения, снаряда, усилий партнера.

В практике физического воспитания важно добиваться не только высокого уровня развития силы и гибкости, но и обеспечить соответствие развития этих качеств между собой. Для этого обычно применяются упражнения, обеспечивающие одновременное (совместное) проявление силовых возможностей мышц и повышение подвижности в суставах.

При планировании и проведении занятий, связанных с развитием гибкости, необходимо соблюдать ряд методических требований. Упражнения на гибкость можно включать в различные части занятия: подготовительную, основную, заключительную. В комплекс может входить 6-8 упражнений (в зависимости от задач — и более). Преимущественно необходимо развивать подвижность в тех суставах, которые играют наиважнейшую роль в жизненно необходимых действиях. Наибольший эффект упражнения на растягивание дают при ежедневном выполнении или даже два раза в день. Для поддержания подвижности в суставах на достигнутом уровне занятия можно проводить 3А раза в неделю. Число повторений зависит от массы мышечных групп, растягиваемых при выполнении упражнения, возраста и подготовленности занимающихся.

Для достижения большей амплитуды используется какая-либо предметная цель (в наклоне вперед коснуться ладонями пола, при

выполнении маха коснуться подвешенного на определенной высоте мяча и т.д.). Причиной для прекращения упражнения на растягивание является появление сильных мышечных болей и уменьшение амплитуды движения.

Практическое занятие № 18: Выполнение ОРУ.

Общеразвивающие упражнения (далее ОРУ) занимают значительное место в общей системе физического воспитания детей и необходимы для своевременного развития организма, сознательного управления движениями, являются средством для оздоровления, укрепления организма.

ОРУ используются на физкультурных занятиях, в утренней гимнастике, во время физкультминуток, в сочетании с закаливающими процедурами, на детских праздниках. Правильное выполнение упражнений влияет на физическое развитие детей.

ОРУ – специально разработанные движения для шеи, плеч, рук, туловища, ног и других частей тела, которые могут выполняться с разным мышечным напряжением, разной скоростью, амплитудой, в разном ритме и темпе.

ОРУ развивают двигательные, психические качества ребенка, подготавливают его к овладению сложными действиями, развивают силу мышц, быстроту мышечных сокращений, подвижность суставов, формируют правильную осанку.

ОРУ имеют ряд особенностей: они точно дозируются, могут применяться в разнообразных вариантах и комбинациях. Это обеспечивает избирательный характер воздействия на отдельные группы мышц и на определенные системы организма. Например, для формирования правильной осанки подбираются упражнения, которые больше всего укрепляют крупные группы плечевого пояса и спины, улучшают дыхание (укрепляются, диафрагма, межрёберные мышцы и т.д.).

В результате систематического повторения ОРУ создается своеобразный фонд двигательного опыта, двигательных качеств и способностей, необходимых, как в жизненной практике, так и для формирования сложных гимнастических навыков.

Большую роль играют ОРУ в формировании осанки: благодаря им укрепляются мышцы, способствующие правильному положению позвоночника и стопы. Это важно для физического развития детей, так как именно в дошкольном возрасте происходит формирование изгибов позвоночника, окончательно завершающиеся в 11-13 лет. Значительную нагрузку получают и мышцы брюшного пресса (в особенности из исходного положения лёжа). Их укрепление положительно сказывается на процессах дыхания и пищеварения.

Наряду с влиянием на формирование опорно-двигательного аппарата ОРУ являются прекрасным средством для развития органов дыхания, так как

в каждый комплекс входят упражнения, укрепляющие диафрагму – основную дыхательную мышцу, межреберные мышцы, мышцы брюшного пресса, содействующие более глубокому дыханию. Ритмичность, аналитический характер движений позволяют формировать навыки рационального дыхания, заключающиеся в умении регулировать силу и длительность вдоха и выдоха, сочетать ритм и частоту дыхания со структурой движения.

Чёткий ритм, строгая дозировка, периодическое увеличение и снижение нагрузки в ОРУ способствуют укреплению сердечной мышцы, увеличивают ударный объём сердца, улучшают ритмичность сокращений. Общеразвивающие упражнения оказывают большое влияние на развитие нервной системы. Быстрота реакции, координация, осознанное овладение движениями имеют значение и для умственного развития детей.

Таким образом, систематические применения ОРУ оказывают всестороннее оздоровительно-развивающее воздействие на организм и способствует:

- формированию базовой координации движений;
- развитию физических качеств (сила, гибкость, скорость, координация, выносливость);
- развитию у детей организованности, дисциплины, повышению внимания.

Классификация общеразвивающих упражнений.

Для удобства ориентировки в многообразии ОРУ приведем несколько их классификаций, имеющих практическое значение.

1. Классификация ОРУ по анатомическому признаку. В зависимости от того, какие мышечные группы обеспечивают движения, ОРУ делятся на: упражнения для рук и плечевого пояса; упражнения для ног и тазового пояса; упражнения для туловища и шеи; упражнения для всего тела. Классификация предусматривает и дальнейшее дробление с выделением упражнений для конкретных мышечных групп и даже отдельных мышц.

2. Классификация по признаку преимущественного воздействия. В зависимости от направленности воздействия ОРУ делятся на: упражнения на силу, упражнения на растягивание и упражнения на расслабление. Сочетания упражнений этих трех типов являются содержанием и всех других упражнений, которые, однако, принято выделять, учитывая их методическую значимость. Это упражнения на осанку, упражнения на координацию и дыхательные упражнения.

3. Классификация по признаку использования предметов и снарядов. ОРУ могут выполняться без предметов; с предметами (погремушки, флажки, палка, скакалка, обруч, гантели, набивной мяч и т.д.); на снарядах и со снарядами (гимнастическая стенка, скамейка, стул и др.), на тренажерах и с тренажерами.

4. Классификация по признаку организации группы. ОРУ можно

разделить на одиночные упражнения; упражнения вдвоем; упражнения втроем; упражнения в кругу в сцеплении; упражнения в сомкнутых колоннах и шеренгах; упражнения в движении.

5. Классификация по исходным положениям. В зависимости от исходных положений, из которых выполняется ОРУ, их можно разделить на: упражнения, выполняемые из стоек; из приседов; из приседов; из положений лежа; из упоров; из висов и т.п. При выполнении упражнений в положении лежа, упражнения описываются по отношению к основной стойке.

Для точного обозначения конкретного упражнения могут быть использованы все данные классификации, например: упражнение вдвоем на силу мышц живота с набивным мячом из исходного положения лежа на спине.

Упражнения, указанных классификаций, могут быть направлены:

- на развитие отдельных двигательных качеств и способностей - силы, гибкости, ловкости, быстроты, равновесия, ритмичности, пластичности, грациозности и др.;

- на развитие свойств психики – внимания, сообразительности, ориентировки в пространстве, во времени и др.;

- на повышение функционального уровня систем организма – упражнения для тренировки дыхательной, сердечно-сосудистой систем, активизации обменных процессов.

Практическое занятие № 19: Комплекс ОРУ с набивными мячами.

Предлагаемое учебно-методическое пособие посвящено организации и проведению занятий по физической культуре с использованием набивных мячей. Оно ориентировано на преподавателей физической культуры школ и колледжей. Цель данного пособия – повышение уровня физической подготовленности обучающихся, пополнение методического багажа преподавателей физической культуры.

Общеразвивающими упражнениями называются довольно простые движения различными частями тела (руками, ногами, наклоны туловища и т.д.), направленные преимущественно на развитие основных двигательных качеств. Их можно выполнять с предметами, например с набивным мячом.

Назначение общеразвивающих упражнений:

- применяются для подготовки к сложным двигательным действиям;
- необходимы для совершенствования способности управлять различными частями своего тела;

- для развития двигательных качеств. Так, быстрое выполнение упражнений будет способствовать развитию быстроты. Добиваясь максимальной амплитуды движений (например, стараясь ниже наклониться или шире сделать выпад), можно увеличить подвижность в суставах, гибкость;

- способствуют предупреждению плоскостопия и нарушения осанки;

- помогают развивать силу.

Основная задача общеразвивающих упражнений: повышение уровня общей работоспособности и содействие гармоничному развитию обучающихся.

Представленный комплекс упражнений ориентирован на реализацию следующих современных педагогических технологий: развивающего и дифференцированного обучения и направлен на развитие у обучающихся таких качеств как гибкость, выносливость, подвижность и быстроту реакции.

Данный материал может выполнять функции руководства по изучению предложенной дисциплины, как на занятиях, так и для самостоятельной работы обучающихся.

Комплекс упражнений

1. И.п. - ноги на ширине плеч, руки вниз, мяч в руках; 1 - поднять руки до уровня груди; 2 - поднять руки вверх; 3 - опустить руки до уровня груди; 4 - и.п.

2. И.п. - ноги на ширине плеч, руки вверх, мяч в руках; 1,2 - наклон туловища вправо (влево); 3, 4 - и.п.

3. И.п. - ноги на ширине плеч, руки вверх, мяч в руках; круговые вращения туловищем в разные стороны.

4. И.п. - ноги на ширине плеч, руки вверх, мяч в руках; 1 - наклониться, не сгибая коленей, коснуться мячом пола; 2 - коснуться мячом пола за спиной; 3 - коснуться мячом пола перед собой; 4 - и.п.

5. И.п. - о.с. мяч в руках; 1 - подбросив мяч вверх, присесть, коснуться руками пола; 2 - встать, поймать мяч руками.

6. И.п. - о.с. руки в стороны, мяч в одной руке; 1 - поднять руки вверх, переложить мяч из одной руки в другую; 2 - опустить руку с мячом в сторону.

7. И.п. - о.с. руки в стороны, мяч в одной руке; 1 - подбросив мяч вверх, поймать его другой рукой; 2 - то же в другую сторону.

8. И.п. - ноги врозь, руки с мячом вперед; 1 - наклонить вперед, прокатить мяч вокруг левой ноги; 2 - и.п.; 3 - то же вокруг правой ноги; 4 - и.п.

9. И.п. - присед, мяч в согнутых руках перед грудью; 1 - прыжок в приседе в правую сторону; 2 - и.п.; 3 - то же в левую сторону; 4 - и.п.

10. И.п. - сед ноги врозь, руки с мячом вперед; 1 - поворот туловища вправо; 2 - и.п.; 3 - то же влево; 4 - и.п.

11. И.п. - сед ноги врозь, мяч около левой стопы на полу; 1 - наклониться, правой рукой прокатить мяч по полу к правой ноге; 2 - и.п.; 3 - наклониться, левой рукой прокатить мяч по полу к левой ноге; 4 - и.п.

12. И.п. - сед ноги врозь, руки вверх, мяч в руках; 1 - опустить руки до уровня груди; 2 - и.п.

13. И.п. - сед, мяч зажат стопами ног, опора на предплечья; 1 - поднять ноги наверх; 2 - и.п.

14. И.п. - сед, мяч зажат стопами ног, опора на предплечья; 1 - согнуть ноги; 2 - выпрямить вверх; 3 - согнуть; 4 - и.п.

15. И.п. - стоя на коленях руки с мячом вниз; 1 - сед на пятках руки с мячом вперед; 2 - и.п.

16. И.п. - стоя на коленях руки вперед, мяч в руках; 1 - сед на бедро слева; 2 - и.п.; 3 - сед на бедро справа; 4 - и.п.

17. И.п. - лежа на спине, мяч в руках за головой; 1 - сесть и, сделав наклон, достать мячом носки ног; 2 - и.п.

18. И.п. - лежа на спине, руки с мячом вперед; 1 - поднять левую ногу, коснуться мяча; 2 - и.п.; 3 - то же другой ногой; 4 - и.п.

19. И.п. - лежа на животе, руки с мячом вверх; 1 - прогнуться, отводя руки с мячом назад; 2 - и.п.

20. И.п. - лежа на животе, мяч между стопами ног; 1 - поднять ноги вверх; 2 - и.п.

21. И.п. - о.с. мяч в согнутых руках перед грудью; 1 - присесть, выпрямляя руки; 2 - и.п.

22. И.п. - положение выпада вперед, мяч в согнутых руках; 1 - прыжком поменять положение ног; 2 - и.п.

23. И.п. - упор присев, мяч лежит сзади на полу у ног; 1 - переноса ноги через мяч упор лежа; 2 - и.п.

24. И.п. - о.с. мяч в руках; 1 - подбросив мяч вверх, сесть ноги врозь и поймать мяч, сидя на полу; 2 - подбросить мяч сидя и поймать стоя.

25. И.п. - упор лежа, мяч лежит на полу между рук; 1 - согнуть руки и достать мяч подбородком; 2 - выпрямляя руки отжаться в и.п.

26. И.п. - о.с. мяч зажат стопами ног; 1 - подпрыгивая вверх, подбросить ногами мяч; 2 - поймать мяч обеими руками.

27. Прыжки, мяч в руках (на правой, на левой, на двух ногах).

Примечание. В зависимости от физической подготовленности обучающихся необходимо правильно подбирать нагрузку: вес мяча и количество повторений каждого упражнения.

Практическое занятие № 20: Обучить элементам акробатики.

С целью повышения активности, заинтересованности занимающихся, привлечение их к систематическим тренировкам, окончание каждого урока должно сопровождаться построением класса, выводами и замечаниями преподавателя. Не допускать неорганизованного прекращения занятий с классом. Организованное завершение учебных занятий с классом имеет большое воспитательное значение и является одним из обязательных компонентов организации урока и условием полноценного решения и его задач.

Группировки.

Согласно специальной терминологии, под группировкой

подразумевается согнутое положение тела, при котором колени подтянуты к плечам, локти прижаты к туловищу, кисти захватывают голени. Для создания более детального представления группировки можно добавить, что при ее исполнении спина должна быть округленной, руками захватывать за середину голени, голова удерживается на груди, колени несколько разведены. Все вышеуказанное в группировке используется учащимися как подводящее упражнение для освоения перекатов, кувырков и сальто.

Группировка: лежа на спине, сидя и в приседе.

Практически группировку можно осваивать в различных положениях туловища. Однако наиболее типичными из них являются: группировка, лежа на спине, сидя и в приседе. Важнейшим требованием при освоении и группировки является быстрое выполнение задуманных действий. Например: из положения стойки, руки вверх, быстро присесть, сгруппироваться; из положения, лежа на спине, руки вверх, быстро сгруппироваться до касания затылком пола – держать; из положения руки на спине, руки вверх, подавая плечи вперед – сесть, сгруппироваться.

Перекаты.

Вращательное движение тела с обязательным последовательным касанием опоры называется перекатом. При перекате не допускаются переворачивания через голову. Несмотря на вспомогательный характер упражнения, перекат является самостоятельным упражнением и выступает в качестве эффективного средства подготовки начинающих акробатов. Иногда перекат может исполнять роль связующего звена между двумя основными элементами, но в основном, используется как подводящее упражнение для обучения кувырка.

Перекат назад: в группировке, согнувшись и прогнувшись.

Для освоения переката назад рекомендуются следующие учебные задания:

1. Из основной стойки принять группировку в приседе и перекатиться назад до касания затылком пола. Не теряя группировки, активным перекатным движением вперед возвратиться в исходное положение.

2. Из основной стойки выполнить наклон вперед согнувшись, руки назад – к низу. Опираясь ладонями о пол, не сгибая ног, мягко опуститься до положения седа, согнувшись захватом руками под коленями и перекатиться назад до касания носками пола за головой. Обратным перекатным движением, не раскрываясь вернуться в сед.

3. Из основной стойки наклониться вперед до положения согнувшись, руки назад – к низу. Падая назад и опираясь руками на пол лечь на спину. Не задерживаясь, продолжить перекат назад, одновременно поднимая прямые ноги вверх, по возможности, не сгибаясь в тазобедренных суставах. Удерживая прогнутое положение, приблизиться к вертикали, а затем мягко опустить ноги до касания носками пола.

Далее активным движением ног вверх разогнуться и, не опуская таза,

перекатиться вперед, последовательно касаясь, пола спиной, таза и ногами. Поднимая туловище и приближая его к ногам принять положение согнувшись повыше, с опорой на пятки и руками о пол сзади. Затем мягко опуститься в сед.

Перекат в сторону: в группировке, согнувшись и прогнувшись.

1. Из положения в приседе в группировке вывести тело из равновесия влево. Последовательно касаясь, пола предплечьем и плечом левой руки. Продолжая перекат на правый бок и опираясь руками о пол принять исходное положение.

2. Перекат, в сторону согнувшись (или крутой перекат) выполняется из седа (ноги вместе или ноги врозь) с захватом руками под коленями. Усилиям рук максимально прижаться, наклоня туловище к левой ноге. Поднимая правую, левую на левый бок, продолжая перекат через спину, затем через правый бок и прийти в исходное положение.

3. Перекат, в сторону прогнувшись, выполняется из положения, лежа на спине или животе, руки вверх вниз или к груди.

Упражнения 1,2,3, можно выполнять из различных исходных положений в левую и правую стороны по 5 – 6 перекатов в каждом из подходов.

Перекат вперед в группировке, согнувшись, прогнувшись.

Перекат вперед выполняется из различных и.п. например:

1. Из стойки на лопатках, группируясь, перекат вперед, в присед;

2. Из положения, лежа на лопатках с касанием носками пола за головой, перекат вперед, согнувшись в сед;

3. Из стойки на коленях. Этот вид переката является наиболее трудным, поэтому для его выполнения требуется соответствующая предварительная подготовка.

Прогибаясь к поясничной части и подавая тело вперед, перекатиться по передней поверхности ног и туловища. Удерживая прогнутое положение туловища и упираясь руками о пол, ноги поднять максимально выше. Перекатным движением назад принять положение упора лежа на бедрах.

Упражнения 1, 2, 3 выполнять по 6 повторений из трех подходов.

Страховка и помощь.

Стоя сбоку на одном колене, одной рукой поддерживать под бедро, другой - под плечо.

Вращательное движение тела с обязательным переворачиванием через голову называется кувырком. Характерной особенностью кувырок является последовательное касание опоры различными звеньями тела. Совершенное владение техникой выполнения кувырок имеет большое значение для успешного изучения акробатических прыжков типа сальто.

Практическое занятие № 21: Обучение техники кувырка вперед-назад. Длинный кувырок вперед.

Тема «Совершенствование техники кувырка вперед, назад, длинный кувырок»

Цель урока:

1. Овладение элементами акробатики, дальнейшее их совершенствование.

2. Формирование практических умений.

3. Повторение упражнений на предыдущем уроке.

4. Дальнейшее обучение упражнению кувырок вперед, кувырок назад.

Задачи урока:

1. Образовательные:

1. Дальнейшее повторение и совершенствование элементов акробатики.

2. Отработать чёткость выполнения упражнений

Воспитательные:

1. Воспитывать аккуратность, артистичность, умение выполнять коллективные действия.

2. Воспитание чувства взаимопомощи и поддержки, терпимого отношения друг к другу.

Оздоровительные:

1. Формирование правильной осанки.

2. Развитие силы, гибкости, ловкости.

3. Прививать интерес к систематическим занятиям физкультурой.

Теория:

Задание на урок:

КУВЫРОК ВПЕРЕД

Техника выполнения:

Из упора присев (с опорой руками впереди стоп на 30 - 40см), выпрямляя ноги, перенести массу тела на руки. Сгибая руки и наклоняя голову вперед, оттолкнуться ногами и, переворачиваясь через голову, сделать перекат на шею и лопатки. Опираясь лопатками о пол, резко согнуть ноги и взять группировку. Заканчивая кувырок, принять упор присев.

Последовательность обучения:

1. Группировка из различных и.п.

2. Из упора присев перекаат назад и перекаатом вперед сед в группировке.

3. Из упора присев кувырок вперед в сед в группировке.

4. Из упора присев перекаат назад и перекаатом вперед упор присев.

5. Из упора присев кувырок вперед в упор присев.

Типичные ошибки:

1. Опора руками близко к ступням (приводит к удару спиной).

2. Отсутствие отталкивания ногами.

3. Неправильное положение рук.

4. Опора руками сзади при переходе в упор присев.

Страховка и помощь:

В большинстве случаев это упражнение доступно для самостоятельного использования. Обычно помощь нужна только отдельным учащимся. При этом партнер, стоя на одном колене, сбоку одной рукой помогает выполняющему наклонить голову вперед на грудь, а другой, поддерживая под грудь или плечо, обеспечивает мягкое опускание на лопатки и увеличивает вращение вперед.

КУВЫРОК В СТОРОНУ

Техника выполнения:

Выполняется из упора стоя на коленях или из упора присев. Первая часть кувырка такая же, как и у переката в сторону из упора стоя на коленях, однако вращение тела необходимо продолжить в том же направлении и, переворачиваясь через спину, прийти снова в упор стоя на коленях или в упор присев.

Последовательность обучения:

1. Группировка из положения лежа на спине.
2. Из упора стоя на коленях перекат в сторону.
3. Из упора стоя на коленях кувырок в сторону.
4. Из упора присев кувырок в сторону в упор присев.

Типичные ошибки

1. В начале кувырка рука не ставится на предплечье.
2. Неплотная группировка.

Страховка и помощь:

Стоя сзади, помогать переворачиванию, поддерживая около тазобедренных суставов.

КУВЫРОК НАЗАД В ГРУППИРОВКЕ

Техника выполнения:

Из упора присев, руки несколько вперед - тяжесть тела перенести на руки; затем, отталкиваясь руками, быстро перекатиться назад, увеличив вращающий момент за счет плотной группировки; в момент касания опоры лопатками поставить кисти за плечами и, опираясь на них, перевернуться через голову (не разгибая ног) и перейти в упор присев.

Последовательность обучения:

1. Кувырок вперед.
2. Из упора присев перекат назад в группировке с последующей опорой руками за головой.
3. Из упора присев кувырок назад в группировке в упор присев.

Типичные ошибки:

1. Неточная постановка рук (на кулаки, на тыльную сторону кистей, не параллельная постановка кистей и локтей).

2. Разгибание ног в момент постановки рук и переворачивания через голову.

3. Неплотная группировка.

4. Отсутствие опоры и отжимания на руках в момент переворачивания через голову.

5. Медленное переворачивание.

Страховка и помощь:

Стоя сбоку, одной рукой поддерживать под плечо, другой, при необходимости,

подтолкнуть под спину.

ДЛИННЫЙ КУВЫРОК

Техника выполнения:

Выполняется из полу приседа, руки назад, махом руками вперед разгибая ноги, поставить руки не ближе 60 - 80 см от носков впереди плеч, оттолкнуться ногами и выполнить кувырок в группировке. При этом надо стремиться, чтобы сгибание ног в коленях происходило в момент касания пола лопатками.

Последовательность обучения:

1. Из упора присев кувырок вперед в упор присев.

2. Из упора присев кувырок вперед с постепенным увеличением расстояния между ногами

и руками в упор присев.

3. Из полу приседа длинный кувырок вперед в упор присев с линии, находящейся на

расстоянии 60-80 см до постановки рук.

Типичные ошибки:

1. Близкая постановка рук, что приводит к выполнению обычного кувырка вперед.

2. Ноги в момент отталкивания не разгибаются полностью.

3. Появление фазы полета из-за слишком большого расстояния между стопами и местом

постановки рук.

4. Ошибки, типичные при выполнении группировок, перекатов и кувырка вперед.

Страховка и помощь:

Стоя сбоку у места постановки рук, одной рукой, накладывая ее на затылок выполняющего, помогать ему наклонять голову вперед, а другой поддерживать снизу под живот или бедро.

Домашнее задание: в тетради законспектировать, подписать кто выполнил и с какой группы, сфотографировать и прислать на адрес электронной почты Указав число, группу, фамилию, тему. (+50 раз подъем туловища в минуту).

Практическое занятие № 22: Обучение стойке на лопатках.

Цель:

Обучить элементам акробатики; общее эстетическое и общефизическое развитие на основе овладения элементами акробатики, а также выявление и воспитание профессиональных данных и способностей.

Задачи:

1. Проверить умение выполнять базовые элементы.
2. Развить необходимые физические качества.
3. Ознакомить учеников с техникой выполнения стойки на лопатках
4. Проверить знания и условия техники выполнения стойки на лопатках
5. Углубленное изучение. Проверить умения выполнения в стандартных условиях.

1. Группировка сидя. Из положения сидя на мате согнуть ноги (ступни на полу, колени слегка разведены), руками взяться за середину голени и сильно прижать ноги к груди, опустив голову к коленям и прижав руки к туловищу.

2. Группировка лежа на спине. Из положения лежа на спине согнуть ноги, взяться руками за голени, подтянуть ноги к груди, наклонить голову вперед (рис. 2.).

3. Группировка в приседе. В положении приседа взяться руками за середину голени, подтянуть ноги к груди, наклонить голову к коленям и прижать локти к туловищу; сидеть на всей ступне.

4. Перекат назад - вперед. Из исходного положения упор присев легким толчком с одновременным захватом руками за середину голени (группировка) сделать перекат на круглую спину, опуская при этом голову на грудь. Перекат вперед осуществляется энергичным движением вперед плечами и ногами.

Из упора присев перекатом назад «полуберезка» (руки поддерживают спину, согнутые ноги коленями ко лбу, носки оттянуты). Учитель идет вдоль матов и делает нужные замечания. Затем подает команду: «Упор присев принять!» Ученики перекатом вперед в группировке приходят в упор присев. Учитель командует: «Встать, руки вверх, руки опустить!»

После необходимых замечаний упражнение повторяют еще 4 раза. Наиболее типичная ошибка — отклонение туловища от вертикали и округленная спина. В известной степени выпрямлению спины помогают правильно поставленные в упор руки: локти на матах не разводятся слишком широко (чуть шире плеч), а ладони обратным хватом твердо поддерживают поясницу. Выпрямлению спины помогает и увеличение расстояния между лбом и приближаемыми к нему коленями.

Из упора присев перекат назад в группировке — «полуберезка»; педалирование ногами («велосипед»). Повторить 2 раза.

1. И. П.- стойка на лопатках. Согнуть ноги, выпрямить.
2. И. П.- то же, что упр. 1. Скрестные движения ногами в боковой плоскости.
3. То же, что упр. 2, но скрестные движения в лицевой плоскости.
4. И. П.- стойка на лопатках. Согнуть ноги в коленях и коснуться пола за головой, в и.
5. И. п. - стойка на лопатках. Носками коснуться пола за головой, в и. п.
6. И. П.- стойка на лопатках. Поворот туловища и ног влево; то же - вправо.
7. И. П.- стойка на лопатках, ноги врозь по шире. Коснуться носками разведенных ног пола справа и слева от головы, в и. п.
8. И. П.- стойка на лопатках. Носками обеих ног коснуться пола слева, в и. п.; то же, но справа, в и. п.
9. И. П.- стойка на лопатках. Согнуть ноги и опереться ладонями о пол, пальцами к лопаткам у плеч, в и. п.
10. И., П.- стойка на лопатках. Согнуть ноги, опереться коленями о пол за головой, опереться ладонями о пол, пальцами к лопаткам у плеч, выпрямляя руки, перекаат назад через голову или плечо в упор присев на коленях, перекаат вперед в положение лежа на спине, ноги вперед.
11. И. П.- стойка на лопатках. Носком правой (левой) прямой ноги коснуться пола за головой подальше, согнуть ее и опереться коленом, голову наклонить к левому (правому) плечу, перекаат через правое (левое) плечо в упор на правом колене, левую ногу назад, перекаат вперед в стойку на лопатках.

Техника выполнения. Из упора присев, взявшись руками за середину голени, выполнить перекаат назад. В конце перекаата, коснувшись пола лопатками, опереться руками в поясницу и разогнуть ноги, выполнить стойку на лопатках. Туловище должно быть прямым, локти широко не разводить.

Выполнение стойки на лопатках. 1. Преподаватель демонстрирует переход из «полуберезка» до положения стойки на лопатках («березка») и указывает типичные ошибки: при выходе в «березку» спина опускается к матам, а ноги, образуя с ней угол, висают над головой. Или руки, опираясь на мат широко расставленными локтями, всё же недостаточно прочно упираются в поясницу.

Надо учитывать, что не все из-за малой гибкости в области поясницы (возрастные особенности!) могут выполнить «березку» с прямой спиной. И хотя требовать от всех школьников правильного выполнения упражнения рановато, им показывают эталон, к которому надо стремиться. Для этого вызывают ученика, выполняющего «березку» правильно. Учитель обращает внимание школьников на его оттянутые носки и на то, что туловище и поднятые ноги составляют прямую линию, перпендикулярно полу. Для наглядности учитель опускает от середины стопы вызванного для показа

ученика веревочку с грузиком (можно скакалку или цепь от перекладины), которая, затянувшись, должна пройти вдоль его ног и туловища. Отклонение тела от вертикали, считается ошибкой, и в дальнейшем будет влиять на получаемую за выполнение «березки» оценку.

Затем ученики самостоятельно пробуют выполнить «березку» из удобного для них положения (чаще из положения лежа на спине). На самостоятельное опробование дается не более 10 мин.

Этап совершенствования:

1. Совершенствовать технику выполнения стойки на лопатках;
2. Выполнение упражнения в усложненных условиях;

После объяснений ученики (двое на каждом мате) поочередно выполняют «березку» с помощью товарища. Девочки и мальчики занимаются отдельно. Учитель идет вдоль гимнастических дорожек, оказывая помощь и исправляя ошибки учеников. Чтобы не возникало споров, кто будет исполнителем, а кто помогающим, смена ролей происходит по команде учителя через 1 мин. Упражнение повторяют 2 раза.

1. Упор присев, «полуберезка», «березка», «полуберезка», «березка» перекатом вперед в группировке упор присев, встать (2 раза).

2. Из упора присев пять перекатов назад — вперед («качалка») и по команде учителя выполнить березку. Перекатом вперед в группировке — упор присев. Встать, руки вверх, руки опустить (2 раза).

3. Упор присев, перекаат назад — вперед до упора присев и перекатом назад «березка». Перекатом вперед в группировке упор присев. Встать, руки вверх, руки опустить (2 раза).

4. Упор присев, перекатом назад «полуберезка», «велосипед», «березка», «велосипед», «березка». Перекатом вперед в группировке упор присев, встать, руки вверх, руки опустить (2раза).

Практическое занятие № 23: Повторить элементы акробатики.

Цель:

Совершенствование техники выполнения элементов акробатики; общее эстетическое и общефизическое развитие на основе овладения элементами акробатики, а также выявление и воспитание профессиональных данных и способностей.

Задачи:

1. Проверить умение выполнять базовые элементы.
2. Развить необходимые физические качества.
3. Углубленное изучение. Проверить умения выполнения в стандартных условиях.

Равновесия.

Равновесия: боковое, прямое, заднее. Равновесия — это элементы на гибкость. Простейшие типы равновесий — это когда между ногами угол 90

градусов. Гимнаст стоит на опорной ноге, вторая нога параллельна полу. Если стопа смотрит туда же куда и корпус гимнаста, то это прямое равновесие. Если нога развернута в бок — боковое, ласточка или заднее равновесие — нога отведена назад.

Значительно более сложные равновесия, когда удерживается вертикальный шпагат. При этом кистью удерживается стопа. Такие равновесия требуют от исполнителя отличной растяжки. Ну и самые сложные типы равновесий, когда вертикальный шпагат удерживается без помощи рук, а только за счет силы мышц ног. Виды равновесия обычные, прямое равновесие, боковое равновесие, заднее равновесие, прямой вертикальный шпагат, боковой вертикальный шпагат.

Техника выполнения.

Равновесие — это положение, в котором ребенок стоит на одной ноге, наклонившись вперед, подняв др. ногу назад до отказа и руки в стороны.

Для принятия равновесия из о. с. отвести одну ногу максимально назад и несколько прогнуться. Сохраняя такое положение, сделать наклон вперед.

Последовательность обучения.

1. Стоя лицом у гимнастической стенки махи одной ногой назад.
2. Равновесие, стоя боком у гимнастической стенки.
3. Равновесие самостоятельно. Удерживать равновесие следует по 3-4с., а для совершенствования до 10с., выполнять равновесие с закрытыми глазами.

4. Равновесие на одной, выпад вперед и кувырок вперед.

Типичные ошибки.

1. При наклоне туловища вперед нога опускается.
2. Не полностью выпрямлена опорная нога.

Страховка и помощь. Стоя сбоку со стороны отводимой назад ноги, одной рукой помогать под плечо, другой под бедро, постепенно помощь уменьшать, держа только за одну руку.

«Мост»

Мост является элементом на гибкость. Сначала следует вставать в мост из положения лежа. И так подходами пока мостик не станет удерживаться без усилий. Далее опускаемся назад на мягкую возвышенность и так до тех пор, пока возвышенность не сойдет на нет, т.е. из положения, стоя надо опуститься в мостик и поставить кисти на одну поверхность со стопами ног. Можно разучивать данное упражнение и с вертикальной опорой. Т.е. кистями упираться в опору и по ней опускаться в мостик. Далее с опорой учимся подниматься из мостика в положение стоя. Когда с опорой это перестанет быть проблемой, то целостным способом выполняем опускание в мост и подъем из него.

Техника выполнения.

Лежа на спине, сильно согнуть ноги и развести их (на длину), носки

развернуть кнаружи, руками опереться у плеч (пальцами к плечам). Выпрямляя одновременно руки и ноги, проснуться и наклонить голову вперед, медленно опуститься на спину в и.п. При выполнении стремиться полностью, разогнуть ноги и перевести массу тела на руки.

Последовательность обучения.

1. Предварительно размять мышцы спины и плечевого пояса (наклоны туловища вперед, назад, в стороны, вращения туловищем, круги и рывковые движения руками).

2. Освоить и. п. и наклон головы назад, стоя ноги врозь у гимнастической стенки, опираясь на нее.

3. Из положения, лежа на спине выполнить «мост» с помощью.

4. Из положения, лежа на спине выполнить «мост» самостоятельно.

Типичные ошибки.

1. Ноги в коленях согнуты, ступни на носках.

2. Ноги согнуты в коленях, плечи смещены от точек опоры кистей.

3. Руки и ноги широко расставлены.

4. Голова наклонена вперед.

Страховка.

Стоя сбоку, поддерживать одной рукой под спину у лопаток, другой под поясницу. Из стойки ноги врозь наклоном назад «мост» из положения стоя.

Техника выполнения.

Выполняется из стойки ноги врозь, руки вверх.

Наклоняясь назад, подать таз вперед и медленно опуститься в положение «мост». При опускании голову наклонить назад до отказа.

Последовательность обучения.

1. Выполнить «мост» из положения, лежа на спине.

2. Из и.п., стоя спиной к гимнастической стенке на расстоянии полу шпагата, наклон назад с захватом руками за рейку.

3. То же на большем расстоянии и, поочередно перехватывая руками рейки гимнастической стенки, опуститься как можно ниже. Помогать стоя сбоку, поддерживая под лопатки при опускании и поднимании туловища.

4. «Мост» наклоном назад с поддержкой стоя лицом друг к другу.

Типичные ошибки. При наклоне туловища назад и опускании в «мост» голова не полностью отведена назад.

Страховка и помощь.

Страховку осуществлять стоя сбоку, поддерживая одной рукой под лопатки, другой под поясницу. Упражнение выполняют со страховкой до полного освоения.

Шпагат.

Элемент гибкости. Бывает двух видов — прямой и поперечный. Поперечный шпагат можно исполнять, когда впереди левая нога или правая. Обучение шпагату долгое, болезненное и кропотливое. Во-первых, перед

растяжкой надо хорошо размять ноги. Желательно побегать и попрыгать. Затем выполняются высокие махи в переднем, боковом и заднем направлении. После этого наклоны к ногам. Затем складки ноги вместе и врозь. И только в самом конце следует статически удерживать собственно разножку с максимальным углом в ногах.

Техника выполнения.

Медленно расставить прямые ноги в стороны, носки вытянуты, колени выпрямлены. Когда ноги будут расставлены шире плеч, понадобится опора на 2-х руках. Обе руки поставить на пол перед собой и продолжать расставлять ноги в стороны настолько, насколько это возможно.

Страховка.

Желательно, чтобы ребенок произвольно сам садился на шпагат. Но следует помочь ему выпрямлять колени и носки. Можно предлагать детям делать «пружинку» — как бы поднимаясь и опускаясь.

Практическое занятие № 24: Повторить элементы кувырк вперед-назад.

(см. Практическое занятие № 21)

Практическое занятие № 25: Повторить элементы длинного кувырка вперед и стойки на лопатках.

(см. Практическое занятие № 21 и № 22)

Практическое занятие № 26: Повторить стойки и передвижения игрока.

Задачи:

Совершенствование техники передачи мяча сверху назад через голову; разучить технику приема мяча двумя руками снизу, отскочившего от нижнего края сетки; ознакомление с техникой прямого нападающего удара с разбега; учебная игра 4 x 4.

Разминка.

- Разновидности ходьбы и бега;
- изменение скорости, направления и способа передвижения в ответ на обусловленный сигналы;
- общеразвивающие упражнения для укрепления основных мышечных групп;
- специальные упражнения с учетом задач урока;
- выполнение по сигналу разученных приемов игры.

Развитие прыгучести и прыжковой выносливости. В прыжке с одного и двух шагов, отталкиваясь обеими, касание рукой предметов (отметок) на

определенной высоте. При выполнении прыжка с одного шага делается шаг наскок правой с одновременным (или несколько запаздывающим) приставлением левой. Внимание учеников акцентируются на безостановочном переходе от разбега к прыжку и активной работе рук. По мере овладения темповым наскоком с одного шага добавляется второй, и разбег начинается уже с левой ноги. Одновременно это упражнение и подводящее к освоению разбега для нападающего удара.

Специальная разминка с мячом. Передачи мяча сверху и снизу, стоя на месте и после передвижения.

Методические указания по проведению основной части.

1. Передача мяча сверху назад через голову (спиной в направлении передачи), стоя на месте и после передвижения: содействовать своевременному передвижению под мяч (вертикально) и согласованной работе рук, туловища и ног при передаче над собой и назад через голову (стоя спиной направлению движения мяча).

а) передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх, стоя на месте и после передвижения; б) чередование передач над собой с передачами вперед-вверх. Упражнения выполняются

во встречных колоннах;

в) передача мяча назад через голову в тройках;

Блокирующие

г) передача мяча сверху над собой, поворот кругом и передача, стоя спиной к направляющему противоположной колонны (во встречных колоннах).

2. Прием мяча двумя мячами снизу, отскочившего от нижнего края сетки: разучить прием.

а) демонстрация особенностей отскока мяча от различных частей сетки (верхней, средней, нижней);

б) имитация приема мяча двумя руками снизу, стоя у сетки. Учащиеся располагаются в колоннах (по 3 — 4) в 3 м от сетки. По сигналу направляющие передвигаются к сетке, на расстоянии 1 м от нее, повернувшись боком, имитируют прием мяча. Обратить внимание учащихся на разворот рук (предплечий) в сторону площадки и согласованную работу с ногами и туловищем;

в) исходное положение то же, но слева (справа) от каждой колонны располагается ученик с мячом и посылает его (броском) в нижний край сетки. После приема мяча ученики меняются местами против часовой стрелки. (Нижний трос должен быть обязательно обмотан. Иначе не будет должного отскока мяча.

3. Прямой нападающий удар с разбега: ознакомление. После объяснений и показа пробное выполнение нападающего удара с использованием подвесных мячей (мячей на резиновых амортизаторах, подвесных теннисных мячей на кронштейне).

Учебная игра — 4 x 4 (один под сеткой, трое в линию) на площадках укороченного размера с использованием удлиненной сетки.

Практическое занятие №3

Отработка техники перемещения, передачи и подачи мяча.

Задачи: Развитие силы; разучивание техники приема мяча одной рукой снизу в падении перекатом на спину; разучить технику нападающего удара (прыжок толчком обеих ног после разбега); закрепить правильные движения приема мяча двумя руками снизу, отскочившего от сетки; учебная игра.

Разминка.

Развитие силы. Броски набивного мяча весом 2 кг двумя руками из-за головы вперед-вверх, стоя на месте. 6 — 10 бросков подряд. То же, но в прыжке с места. То же, но с одного — двух шагов. После каждой серии из 10 бросков отдых 30 сек.

Упражнения выполняются во встречных колоннах, стоящих в 8 — 9 м одна от другой. При выполнении бросков с разбега акцентировать внимание учеников на безостановочном переходе от разбега к прыжку (шаг — наскок).

Специальная разминка с мячом. Передача мяча двумя руками верху вперед-вверх, над собой и назад через голову, стоя на месте и после передвижения.

Методические указания по проведению основной части.

1. Прием мяча одной рукой снизу с последующим падением назад перекатом на спину: разучить технику падения без приема мяча.

а) многократное выполнение выпадов вперед — вправо (вперед — влево) с поворотом туловища в сторону падения;

б) лежа на округленной спине, покачивание и подъем маховым движением прямой ногой на согнутую в колене;

в) то же, что и в «а», но с седом на пятку впереди стоящей ноги с последующим падением назад перекатом на спину;

г) выполнение падения в целом, стоя на месте и после передвижения вперед (шагом и медленным бегом) и в стороны (приставными шагами);

д) выполнение падения по сигналу. Учащиеся располагаются в колоннах. По сигналу (первому) нападающие начинают передвижение установленным способом, по второму — выполняют падение, поднимаются и занимают место в конце колонны.

2. Прямой нападающий удар: разучить прыжок толчком обеими после разбега в 1, 2, 3 шага в сочетании с имитацией удара по мячу.

а) многократное повторение прыжка толчком обеими после одного шага (шаг — наскок). То же, но с касанием ориентира на высоте обязательно прямой рукой несколько впереди над головой;

б) нападающий удар по подвижному мячу после одного, двух, трех шагов. Основное внимание учащихся обратить на энергичное отталкивание и удар по мячу прямой рукой впереди над головой.

3. Приема мяча двумя руками снизу, отскочившего от сетки: закрепить правильное движение при приеме мяча двумя руками снизу, отскочившего от нижнего края сетки; содействовать правильному выбору места для приема мяча в зависимости от особенностей его отскока.

а) см. занятие 1. То же, но броски мяча выполняются целенаправленно: сначала в среднюю, затем в верхнюю часть сетки. То же, но броски мяча — произвольно, в различные части сетки.

Практическое занятие № 27: Игра в паре.

Передача мяча в волейболе — один из основных технических элементов ведения игры. Для удобства, представленные в статье парные упражнения изложены в порядке нарастания сложности.

1. Первый игрок набрасывает мяч партнеру, с различной траекторией и на различное от него расстояние; партнер принимает мяч и направляет его первому игроку.

2. Передачи мяча способом верхней (нижней) передачи.

3. То же, но с перемещением вправо-влево приставным шагом.

4. Резкие кистевые передачи на уровне груди.

5. Передачи в парах, после отскока мяча от пола.

6. Первый игрок выполняет передачу над собой двумя руками снизу, а затем — делает передачу партнеру двумя руками сверху; партнер принимает мяч и делает передачу над собой двумя руками снизу, а затем — передачу партнеру двумя руками сверху и т. д.

7. То же, но над собой передачу выполнять двумя руками сверху, а партнеру — двумя руками снизу.

8. Верхние (нижние) передачи мяча друг другу; после каждой передачи — сесть на пол, а затем встать (выполнить кувырок, или перекат на грудь («рыбу»)).

9. Передачи сидя на полу.

10. Первый игрок находится с мячом, второй — в положении сидя. Первый выполняет передачу и садится, второй — приняв мяч, делает передачу над собой, встает и пасует мяч первому и т. д.

11. Передача партнеру, тот выполняет передачу над собой и в прыжке возвращает мяч.

12. Передачи в прыжке друг другу.

13. Первый игрок стоит спиной ко второму. Второй набрасывает мяч партнеру (на различное от него расстояние) и дает сигнал «Мяч!» («Ап!» и т. д.). После сигнала, первый игрок поворачивается и принимает мяч. Вторым ловит мяч и упражнение повторяется.

14. Передачи в парах; после каждой передачи — разворот на 360 градусов.

15. Передача партнеру, тот выполняет передачу над собой и, развернувшись на 180 градусов, возвращает мяч верхней (нижней) передачей и т. д.

16. Прием мяча, отскочившего от сетки, любым способом, после броска, или нападающего удара партнера, расположенного сбоку, или за спиной занимающегося.

17. Передачи в парах; партнеры поочередно выполняют обманные удары, с имитацией нападающего удара.

18. Передачи в парах: партнеры постепенно увеличивают расстояние между собой до 12-16 м, а затем постепенно уменьшают, до 1,5-2 метров и т. д.

19. Передачи в парах: первый игрок выполняет передачу таким образом, чтобы мяч не долетел до партнера. Партнер, подбежав под мяч, пасует первому игроку, а сам возвращается в исходное положение (можно спиной вперед) и т. д. После серии передач партнеры меняются ролями.

20. Передачи в парах: первый игрок делает передачу партнеру и, следом за передачей, перемещается к нему на расстояние 2-3 метра; второй пасует первому, первый пасует второму и возвращается в исходное положение (можно спиной вперед); второй игрок делает передачу и, вслед за ней, перемещается к первому на расстояние 2-3 метра и все повторяется в зеркальном виде и т. д.

21. Передачи вдоль сетки, в прыжке, стараясь, чтобы мяч проходил как можно ближе к сетке, почти задевал ее. Во время передачи игроки разворачиваются лицом к сетке и выполняют передачу «бокком».

22. Первый игрок выполняет передачу в баскетбольное кольцо, после отскока от пола. Второй, после попадания мяча в кольцо, или же после отскока от кольца, щита, направляет мяч первому. После отскока мяча от пола, первый игрок вновь направляет его в кольцо и т. д. Возможно выполнение упражнения без отскока от пола.

23. Первый игрок делает передачу вправо (влево) от партнера. Тот, переместившись, выполняет передачу и вновь возвращается на свое место. Первый вновь направляет мяч вправо (влево) от партнера и т. д. После серии передач игроки меняются ролями.

24. Партнеры расположены в зонах 3 и 4 (2). Передача из зоны 4 (2) в глубину площадки, игроку зоны 3. Переместившись под мяч, он выполняет передачу для нападающего удара в зону 4 (2), а сам возвращается на свое место. Из зоны 4 (2) вновь выполняется передача в глубину площадки и т. д.

25. Партнеры расположены на расстоянии 10-15 метров. Один выполняет подачу, второй принимает мяч. Затем – сам выполняет подачу, первый принимает и т. д.

26. Первый игрок выполняет нападающий удар, второй принимает мяч. Затем – первый выполняет передачу на нападающий удар, второй бьет; первый принимает и т. д.

27. Первый выполняет нападающий удар в стену, второй принимает отскочивший от стены мяч.

Представленные в статье упражнения на совершенствование передачи мяча в волейболе, предполагают творческий подход тренера, который может корректировать упражнения, в зависимости от задач тренировочного занятия и подготовки занимающихся

Практическое занятие № 28: Техника передачи мяча сверху.

Задачи:

Командные тактические действия в защите по системе «углом вперед» и нападении; развитие силы; закрепление группового (двойного) блокирования; учебная игра с заданием.

Разминка.

Развитие силы. Броски (толчки) набивного мяча весом 2 — 3 кг над собой, вперед — вверх и назад через голову двумя руками, стоя на месте и после передвижения. Выполняются во встречных колоннах. То же — в прыжке с места. Расстояние между направляющими колонн при этом уменьшается вдвое. Основное внимание учащихся обратить на ловле мяча вверху над лицом.

Специальная разминка с мячом. Передача мяча сверху вперед — вверх и назад через голову, стоя на месте и после передвижения. Выполняется в тройках.

Методические указания по проведению основной части.

1. Групповое (двойное) блокирование: закрепить выполнение приема при нападающих ударах по ходу из зон 4 и 2 в упрощенных условиях и содействовать овладению согласованными действиями при групповом (двойном) блокировании в стандартных условиях.

а) блокирование (двойное) нападающих ударов по ходу из зон 4 и 2 (упражнение 2 «г», занятие 4). То же, но блокирующие располагаются каждый в своей зоне. Передвижение среднего для организации группового блокирования начинается в тот момент, когда мяч начинает отделяться от рук передающего игрока.

б) то же, но нападающий удары выполняются после розыгрыша мяча на 3 касания. Мяч в игру вводится с противоположной стороны площадки передачей сверху

2. Командные тактические передачи игрока передней линии (зона 3): действия в нападении со второй сообщить о расположении игроков на площадке при приеме мяча после подачи соперника, о характере и основных направлениях первых и вторых передач при командных взаимодействиях игроков, способствовать овладению взаимодействием при организации атакующих действий в зонах 4 и 2.

а) расстановка учащихся на площадке при приеме мяча по сигналу

после неоднократных переходов (смена зон);

б) демонстрация основных (типичных) моментов тактических действий: связующий в зоне 3 и между зонами 3 и 2; траектория и направление вторых передач;

в) взаимодействие игроков посредством бросков набивного мяча весом 1 кг. То же, но выполняя передачи волейбольным мячом. Мяч в игру вводится передачей игроков противоположной стороны площадки, стоящих в зоне 6. На одной стороне площадки учащиеся располагаются для приема мяча с подачи. На другой — в зоне 6 в колонну по одному (рис. 7). Из зоны игрок выполняет передачу для атаки сначала в том направлении (зона 4 или 2), куда он обращен лицом, затем — назад через голову. Смена мест (переход) — сначала после двух разыгранных мячей, затем после каждого разыгранного мяча с подачи. Когда принимающая команда выполнит все переходы (б), стороны меняются ролями.

3. Командные тактические действия в защите по системе «углом вперед»: ознакомить.

Учебная игра. Проводится полными составами команд (может проводиться и на площадках укороченных размеров). Цель в игре — добиться розыгрыша мяча на три касания и закрепить выполнение приема мяча одной рукой снизу в падении назад перекатом на спину. Задание в игре — применить передачу двумя руками сверху назад через голову (спиной по направлению передачи).

Комплекс упражнений №5.

Общеразвивающие упражнения:

Исходное положение, руки вперед, движение прямыми руками в горизонтальном положении и в вертикальном положении.

В парях. Поднимание прямых рук вперед-вверх, в стороны - вверх с сопротивлением партнера.

Подготовительные упражнения:

Броски набивного мяча двумя руками снизу вперед — вверх, стоя на месте и в выпаде вперед. То же, но сбоку вперед — вверх, в выпаде вперед — в стороны. Руки прямые. Следить за согласованным движением ног, тела и рук.

То же, но после передвижения шагом, бегом; после остановок двойным шагом, скачком. При большом количестве учащихся броски набивного мяча следует выполнять шеренгами в стену.

Подводящее упражнения:

1. Обучение положению кистей и предплечий рук. Принятие исходного положения для приема мяча на зрительные сигналы преподавателя.

2. Прием подвешенного мяча: вначале прием выполняется стоя на месте, затем с выпадом и после передвижения.

3. Прием мяча, наброшенного партнером: вначале принимающий

находится в исходном положении для приема снизу, затем в основной стойке волейболиста. Мяч принимают на уровне пояса.

4. То же, но с «недобором» мяча принимающему. Основное внимание обращается на своевременное передвижение к мячу и отбивание его прямыми руками.

5. Приемы мяча в стену: упражнение можно использовать только после того, как учащиеся усвоят в целом основы техники приема.

Упражнения по технике:

Основу упражнений составляет прием мяча от подачи и атакующих ударов.

1. В парах. Прием мяча после передач партнера, стоя на месте и после передвижения в различных направлениях.

2. Чередование передач и приемов мяча в зависимости от траектории его полета.

3. Обоюдный прием через сетку на различном расстоянии с разной траекторией.

4. Прием мяча над собой.

5. Прием мяча, отскочившего от сетки.

6. В тройках.

Студент под номером 1 выполняет нападающий удар в студента номер 2, тот выполняет прием мяча студенту номер 3; студент номер 3 выполняет передачу мяча студенту номер 1 для нападающего удара.

При обучении приему подачи могут возникнуть технические ошибки:

— сгибание рук в локтевых суставах во время приема мяча.

— большое встречное движение рук вперед — вверх.

— неточный выход навстречу мячу.

Для исправления этих ошибок применяются следующие упражнения:

— прием мяча, наброшенного партнером.

— прием мяча с облегченной подачей. Мяч отбивается под углом 90°.

Передвижения:

Для выполнения игрового приема игрок передвигается по площадке. При этом в зависимости от характера приема и игровой ситуации он использует различные передвижения: шагом, приставным шагом, двойным шагом, окрестным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением.

Передвижения шагом и бегом характеризуются мягкостью (отсутствие колебаний ОЦТ), которая достигается неполным выпрямлением ног в коленных суставах.

Приставные шаги используются для передвижения на небольшое расстояние при блокировании или при приеме мяча, летящего в сторону от волейболиста. Движение всегда начинают ногой, стоящей ближе к нужному направлению, на всю стопу.

Двойной шаг применяется в тех случаях, когда игрок не успевает к мячу. При этом тяжесть тела переносится на ногу, стоящую впереди, затем на

ее носок и выносится за площадь опоры. Одновременно ногой, стоящей сзади, волейболист делает шаг вперед. Происходит перекат с пятки на носок, и вслед за этим выставляется вперед нога, стоящая сзади, создавая стопорящий шаг.

Окрестный шаг используется только при блокировании (не считая случаев потери равновесия). Передвижение начинается с дальней по отношению к направлению движения ноги

Скачок применяется при необходимости быстро принять мяч. От двойного шага он отличается более широким шагом и наличием фазы полета (безопорного положения).

Практическое занятие № 29: Работа в парах.

(см. Практическое занятие № 27 и № 28)

Практическое занятие № 30: повторить приемы передвижений, остановок.

(см. Практическое занятие № 29)

Практическое занятие № 31: Техника ведение мяча.

Современный баскетбол - сложная игра, имеющая свою технику и тактику, правила игры. Необходимо освоить главные приемы техники, без которых игра состояться не может: перемещения, ловля, передачи, броски, ведение. Эта последовательность характерна только для начального этапа обучения. Каждый из приемов вначале изучается отдельно, а затем в сочетании друг с другом. Начинается обучение с ознакомления с основной стойкой. Затем переходят к изучению бега. Здесь важно обратить внимание на правильную постановку стопы перекатом с пятки на носок или полную ступню. В занятия последовательно включают бег по прямой, с изменением направления и темпа, бег с ускорением. Технике рывка обучают из различных и.п.: обычная стойка, положение спиной к направлению движения, с низкого старта. Важный раздел обучения составляют прыжки. Обучить прыжкам — значит научить правильно отталкиваться, высоко взлетать, владеть телом в безопорном положении, правильно приземляться. Прыжки изучаются с места, с укороченного разбега, затем в движении толчком одной, двумя ногами.

1. Техника перемещений

Для перемещений в баскетболе применяют: ходьбу, бег, приставные шаги, прыжки,

Остановки и повороты.

Упражнения для освоения бега в баскетболе:

- бег с постоянным контролем правильности постановки ног на площадку
- бег на месте с переходом на бег по дистанции
- бег с прыжками с ноги на ногу (по отметкам и свободно) с переходом на обычный бег
- старты с места с преодолением дистанции в 10-15 м, то же с ходу; рывки во время обычного бега
- переход от обычного бега к ускоренному: ускорение по дуге с выходом на прямую;
- ускорение по прямой с выходом на дугу; ускорение по двум дугам (вправо, затем влево) с ускорением в начале входа на дугу
- бег за лидером.

Приставные шаги - дают возможность маневрировать, быстро изменять направление движения без потери равновесия. Применяют их на коротких расстояниях, главным образом для перемещений в стороны и назад. Шаг всегда начинается нога, стоящая первой по направлению предполагаемого движения (вправо- правая, влево- левая) и ставится перекатом с пятки на носок. Другая нога мягко подтягивается к выполнившей шаг и вновь шаг выполняет нога, стоящая по движению первой.

Ошибки:

1. Выпрямление туловища и ног во время приставных шагов, в результате чего баскетболист не «скользит», а как бы подпрыгивает.
2. Скрещивание ног при подтягивании одной ноги к другой.

Упражнения для освоения прыжка в баскетболе:

- Прыжки с места вверх, вверх — вперед, вверх - назад, вверх - в сторону; то же с поворотом на 90-180 градусов
- Многоскоки с акцентом на выталкивание вверх и доставанием предмета
- Прыжки в глубину с повторным прыжком после приземления
- Впрыгивание на высоту
- Прыжки через гимнастическую скамейку, скакалку
- Прыжки с разбега толчком одной ногой; то же, с доставанием подвешенных предметов, края щита и др.
- Прыжок с места с ловлей мяча

Остановки - прием, позволяющий мгновенно прекратить бег. Перед остановкой последний шаг делается шире, и одновременно тело наклоняется в противоположную сторону. Второй шаг - стопорящий, способствует погашению инерции разбега и уравниванию тела после остановки. Остановка должна быть внезапной и выполняться в заранее определенном месте.

Упражнения для освоения остановок в баскетболе:

С места оттолкнуться от площадки и небольшим прыжком сделать

шаг вперед на согнутую ногу (первый шаг остановки), затем выставить вторую ногу- закончить остановку; то же выполнить по сигналу во время бега.

Бег с остановкой в заранее обусловленном месте (по ориентиру)

Бег рывками и остановками по неожиданным зрительным сигналам

Ошибки:

1. Недостаточное сгибание опорной ноги, в результате чего бывает пробежка.

2. Потеря равновесия- результат того, что другая нога не выполнила стопорящего движения.

Повороты прием для укрывания мяча от противника и быстрого изменения места расположения по отношению к нему (удаление, сближение). Баскетболист находится в обычной стойке на согнутых и расставленных на ширину плеч ногах. Одна нога (вставшая при остановке на площадку первой) принимает на себя назначение опорной. Она согнута и находится во время поворота на носке, не смещаясь с места. Другая нога свободно выполняет шаги-выпады вокруг опорной ноги. Игрок поворачивается, описывает полукруг или часть его.

Ошибки: опорная нога смещается с места или выпрямляется; во время шагов-выпадов баскетболист с каждым шагом выпрямляется вверх.

Упражнения для освоения поворотов в баскетболе:

В положении стойки баскетболиста самостоятельное, в разных направлениях, свободное выполнение шагов-выпадов

То же по команде «поворот вперед» (в сторону лица) или «поворот назад» (в сторону спины); сочетание нескольких поворотов «вперед» и «назад» в разной последовательности

Повороты «вперед» и «назад» с одновременными движениями рук вверх, вперед, к себе и др.

Особенностью баскетбола является сочетание перемещений в игре друг с другом в разной и, как правило, непредвиденной последовательности.

Комплексные упражнения:

равномерный бег. По сигналу (ориентиру) остановка, поворот (назад или вперед)

бег по кругу. По сигналу каждый делает рывок, стараясь догнать впереди бегущего. То же с поворотом назад, догнать сзади бегущего

то же, по сигналу последний делает рывок, обегает весь строй и становится первым; повторяют все занимающиеся

от лицевой линии площадки до средней перемещаться на приставных шагах спиной вперед, затем выполнить поворот, сделать рывок к другой лицевой линии и закончить прыжком вверх у щита.

2. Техника нападения

Владения мячом, ловля, передачи, ведение, броски.

Упражнения во владении мячом:

- вращение мяча на одном пальце
 - мяч вверху на кисти вытянутой руки. Поднять мяч движением кисти на кончики пальцев с одновременным подъемом на носки
 - передавать мяч из руки в руку, вращая его вокруг туловища. То же с небольшим подседом, вращать мяч вокруг ног
 - ноги шире плеч. Передавать мяч из руки в руку между ног по восьмерке
 - двумя руками перебросить мяч из-за спины через голову вперед и поймать его. То же, перебросив назад, поймать сзади
 - зажать мяч стопами ближе к носкам. Подпрыгнув вверх, выбросить мяч ногами и поймать его. То же, зажав мяч ближе к пяткам, подбросить через голову вперед и поймать его.
 - Два мяча подбрасывать поочередно правой и ловить левой рукой, передавая мяч из левой в правую руку
 - Подбросить мяч вверх, сесть, встать и поймать мяч
 - Ударить мяч в стену, так, чтобы он, отскакивая, ударился в пол. Перескочить через мяч, разведя ноги, и поймать прежде, чем он упадет на площадку.
- Все упражнения можно выполнять на месте и в движении- шагом и бегом.

Практическое занятие № 32: Развитие скоростно-силовых качеств.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ ПЕРЕДАЧЕ В ДВИЖЕНИИ

1. «Мертвый мяч». Учащиеся разбиваются на пары. В 5-6 м от стены у занимающегося, на вытянутой в сторону руке, находится мяч. Его партнер идет широкими шагами с расстояния 3-4 м и с шагом правой ноги берет мяч с руки, выполняет замах, шаг левой, выносит руки вперед и, не ставя на опору правую ногу, финальным, захлестывающим движением посылает мяч в стену, ставит правую ногу на опору.
2. То же, но медленно бегом.
3. Передача в движении после ловли.
4. Передача в движении после ведения.
5. Передачи в движении во встречных колоннах.
6. Передачи в движении при параллельном передвижении игроков.
7. Передачи в движении по кругу.
8. Подвижные игры:
 - «Командные салки». Группа делится на 2 команды. Одна команда водящая, вторая — убегающая. Команда водящих передает друг другу мяч заданным способом, стараясь догнать игроков противоположной команды и осалить их мячом, не выпуская мяча из рук. Осаленный уч-ся выходит из игры. Игра закончиться, когда первая команда всех осалит. Затем они меняются ролями.

Методические указания: игра универсальная, в ней закрепляется техника передвижения без мяча, остановки, повороты, передачи, стоя на месте и в движении.

«Салки и мяч». Игроки бегают по площадке, спасаясь от преследования водящего, и передают друг другу мяч. Задача состоит в том, чтобы в конечном итоге послать мяч игроку, которого настигает водящий, так как игрока с мячом салить нельзя. Однако водящий может осалить мяч в руках играющего. Последний уч-ся в этом случае становится водящим. Водящему разрешается в ходе игры салить мяч на лету, перехватывая его. Если водящий сумел это сделать, его сменяет игрок, виновный в потере мяча.

«Чья команда сделает больше передач». Две команды. Игра начинается с подбрасывания мяча в центральном кругу. Команда, овладевшая мячом, начинает выполнять передачи между своими игроками, перемещаясь в любом направлении по площадке. Вторая команда старается перехватить мяч, не давая игрокам получить точную передачу.

Преподаватель считает количество передач, сделанных командой до тех пор, пока мячом не овладеет вторая команда. Затем он начинает считать выполненные передачи. Можно играть до определенного количества передач или времени. Бегать с мячом в руках нельзя.

СОВЕТЫ ЛОВЯЩЕМУ МЯЧ

1. Не отводить взгляда от летящего мяча до тех пор, пока он не коснется кончиков пальцев.
2. Вытягивать руки навстречу летящему мячу, расслабляя при этом локти и кисти.
3. При ловле низкого мяча направлять пальцы вниз, а ладони наружу, при ловле высокого мяча направлять пальцы вверх, а ладони наружу.
4. При приближении мяча руки в локтевых суставах согнуть, а пальцы расставить в стороны, образуя ими полусферу.
5. Не касаться мяча ладонями.
6. Выходить навстречу летящему мячу.

СОВЕТЫ ПЕРЕДАЮЩЕМУ МЯЧ

1. Не допускать небрежности при выполнении передач.
2. Выполнять передачи быстро.
3. При выпуске мяча контролировать его кончиками пальцев.
4. Передавать мяч в точку, где будет партнер, а не туда, где он находится в настоящее время.
5. Смотреть в сторону от партнера, принимающего передачу, а не на него.
6. Не стоять после передачи, выйти на свободное место.
7. Ведение мяча — единственный прием, дающий возможность игроку продвигаться с мячом по площадке с большим диапазоном скоростей и в любом направлении.

Ведение осуществляется последовательными мягкими толчками мяча

одной рукой вниз — вперед несколько в сторону от ступней. Основные движения выполняют локтевой и лучезапястный суставы. Ноги необходимо сгибать, чтобы сохранить положение равновесия и быстро изменить направление движения. Туловище слегка подают вперед, плечо и рука, свободная от мяча, должны не подпускать соперника к мячу. Для ведения характера синхронность ритма чередования шагов и движений руки, контактирующей с мячом.

Ошибки

1. Хлопок по мячу.
2. Туловище сильно наклонено вперед, голова опущена вниз.
3. Мяч ударяется перед собой.
4. Ноги недостаточно согнуты.
5. Ведение со зрительным контролем.

Ведение с изменением скорости и высоты отскока. Чем выше отскок и меньше его угол (в рациональных пределах), тем выше скорость передвижения. При отскоке низким и близком к вертикальному, ведение замедляется и может вообще выполняться на месте.

Ведение с изменением направления — игрок ведет мяч правой рукой — кисть накладывает на боковую поверхность мяча и, выпрямляя руку, посылает его влево. Туловище при этом наклоняется в сторону полета мяча, тяжесть тела переносится на левую ногу. Игрок продолжает двигаться в новом направлении, ведя мяч левой рукой.

Ошибки

1. Ведение правой рукой влево и наоборот.
2. При переводе мяча с руки на руку отсутствует низкий отскок.
3. Туловище в момент перевода не укрывает мяч.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ВЕДЕНИЯ МЯЧА ПО ПРЯМОЙ

1. Ведение мяча на месте.
2. Ведение мяча в ходьбе.
3. Ведение мяча медленным бегом.
4. Ведение мяча на максимальной скорости.
5. Ведение по прямой — остановка заданным способом — передача.
6. Ведение по прямой — остановка — поворот — передача.
7. Ускорение — ловля мяча — ведение — остановка — поворот — передача.
8. Ведение с изменением высоты отскока.
9. Ведение с изменением скорости.
10. Ведение с изменением высоты отскока и скорости.
11. 9 и 10 упражнения в условиях сопротивления.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ВЕДЕНИЯ С ИЗМЕНЕНИЕМ НАПРАВЛЕНИЯ

1. Ведение на месте правой — перевод на левую, ведение левой —

перевод на правую. 2. Ведение шагом, правой рукой в правую сторону — перевод на левую руку — ведение

левой рукой в левую сторону и т.д.

3. Ведение с изменением направления бегом.

4. Ведение с изменением направления, меняя направление перед препятствием (стойки, набивные мячи).

5. Ведение с изменением направления в условиях сопротивления.

6. Подвижные игры

СОВЕТЫ ДРИБЛЕРУ (ВЕДУЩЕМУ МЯЧ)

1. Держать голову поднятой и вести мяч без зрительного контроля.

2. Не бить по мячу ладонью.

3. Изменить длину шага и направление движения.

4. Не ударять мячом о пол, если не хочешь продвинуться.

5. Контролировать мяч пальцами.

6. Снижать высоту отскока мяча при подходе к сопернику.

7. Увеличивать высоту отскока мяча для ускорения ведения.

8. Быть готовым сделать передачу или бросок по корзине.

Бросок мяча в корзину — технический прием, являющийся завершающейся стадией Бросок двумя руками от груди стоя на месте игрок в стойке баскетболиста, мяч на

уровне груди (стопы могут располагаться на одной линии или одна нога выдвинута немного вперед) удерживается пальцами, локти у туловища, ноги в коленных суставах слегка согнуты, туловище прямое, взгляд направлен на корзину. Одновременно с круговым движением мяча (как в одновременной передаче) и еще большим сгибанием ног в коленных суставах мяч подносится к груди. Не останавливая движения мяч выносится вдоль туловища вверх - вперед в направлении кольца и захлестывающим движением кистей, придавая мячу обратное движение выпускается с кончиков пальцев, одновременно выпрямляются ноги. Вес тела переносится на впереди стоящую ногу, тело и руки должны сопровождать полет мяча. После выпуска мяча игрок возвращается в исходное положение.

Ошибки

1. Руки выпрямляются вертикально вверх.

2. Бросок выполняется без работы ног, траектории обратного вращения.

3. Отсутствует захлестывающее движение кистями.

4. Отсутствие расслабления после броска.

5. Отсутствие согласованности работы рук и ног.

Бросок одной рукой от плеча стоя на месте. В исходном положении ноги располагаются на ширине плеч. Нога, одноименная бросающей руке, выдвинута вперед на 10- 15 см., носок и колено ее развернуты точно в направлении корзины, вес тела равномерно распределен на обе ноги, мяч располагается на уровне груди. Одновременно ноги слегка сгибаются, центр

тяжести смещается на передние части стоп, мяч кратчайшим путем выносится над правым плечом, левая рука поддерживает мяч сбоку. Мяч должен полностью лечь на все фаланги пальцев. Локоть бросающей руки направлен вперед, кисть с мячом максимально сгибается назад. Линия плеча приблизительно параллельна полу. Одновременно с разгибанием ноги «бросающей» руки (правой) левая отводится в сторону. Мяч перемещается вперед-вверх под углом 65-70 градусов. Отрыв мяча от пальцев происходит, когда плечо, предплечье и кисть образуют почти прямую линию. После отрыва мяча от пальцев кисть сгибается до отказа (за хлест кисти). Затем рука расслабленно опускается вниз, и игрок принимает исходное положение.

Ошибки

1. Потеря равновесия.
2. Несогласованность в работе рук и ног.
3. Неполное разгибание руки в локтевом суставе.
4. Отсутствие за хлеста руки.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ БРОСКОВ С МЕСТА

1. Имитация за хлеста кистями (кистью) с фиксацией финального положения.
2. Имитация замаха (кругообразного), выноса мяча, захлест кистями, фиксация финального положения.
3. Имитация броска с работой ног.
4. Бросок партнеру или в стену без работы ног.
5. Целостное выполнение броска в стену или партнеру.
6. Броски мяча в корзину с близкого расстояния сначала под углом 45 градусов к щиту (с отскоком), затем прямо перед корзиной.
7. Броски мяча с линии штрафного, соблюдая все правила его выполнения.
8. Подвижные игры.

Бросок одной рукой сверху в движении выполняют после ведения и ловли мяча. Игрок ведет мяч с шагом правой (1-ый шаг, длинный) берет мяч в руки, второй шаг левой ногой короткий, стопорящий, перекатом с пятки на носок, и одновременно выполняется отталкивание левой, мах правой и вынос мяча над правым плечом так, чтобы он лежал на правой руке, а левая поддерживала сбоку. В наивысшей точке прыжка рука выпрямляется до конца в локтевом суставе, бросок заканчивается захлестывающим движением кисти. После выпуска мяча игрок приземляется на обе ноги. Описание техники броска в движении дана для игроков, бросающих с правой стороны.

Ошибки

1. Мяч ловится под разноименную бросающей руке ногу.
2. Вынос руки с мячом для броска при выполнении шага.
3. Выпуск мяча с руки, согнутой в локтевом суставе.
4. Резкое, сильное движение руки с мячом.
5. Отсутствие маха правой ногой, а просто сгибание ее в коленном

суставе.

6. Сгибание пальцев, а не захлестывающие движения кистью УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ БРОСКА ОДНОЙ РУКОЙ СВЕРХУ В ДВИЖЕНИИ

1. Исходное положение — прямая рука поднята вверх, мяч лежит на широко расставленных пальцах, которые смотрят назад — за счет тыльного сгибания кисти мяч отделяется от руки вверх, слегка вращаясь.

2. Мяч на уровне груди — вынос мяча над правым плечом — в верхней точке — выпуск мяча с захлестывающим движением кисти.

3. Исходное положение — левая нога впереди на пятке, ноги в коленных суставах согнуты, мяч на уровне груди. Одновременно отталкивается левой, мах правой и вынос мяча над правым плечом, выпуск мяча над собой в верхней точке, приземление на 2 ноги.

4. Правая нога впереди на пятке и с шагом левой тоже, что и в 3 упражнении.

5. Занимающиеся разбиваются на пары. У одного, на вытянутой в сторону руке, находится мяч. Его партнер идет широким шагом с расстояния 2-3 м. и под шаг правой берет мяч с руки партнера, делает шаг левой, отталкивается, мах правой — вынос мяча — бросок над собой.

6. То же, медленно бегом.

7. То же, но партнер с мячом располагается на боковой линии 3-х секундной зоны и бросок в кольцо с отражением от щита.

8. Бросок в движении, после ловли мяча.

9. Бросок в движении, после ведения мяча.

10. Эстафеты, комплексные упражнения.

Методические указания: упражнения даны для занимающихся бросающих правой Рукой Бросок в прыжке выполняется с места, после ведения и ловли мяча. Стойка баскетболиста с мячом, стопы ног располагаются параллельно друг другу. Мяч на уровне груди. Игрок выполняет сгибание ног в коленном суставе, отталкивается перекатом с пятки на носки вертикально вверх и одновременно выносит мяч вдоль средней линии туловища, выполняя вращательное движение кистью вместе с мячом влево так, чтобы мяч полностью лег на все фаланги пальцев правой кисти, а левая кисть поддерживала мяч сбоку. Линия плеча, приблизительно параллельна полу. В верхней точке полета, когда игрок как бы зависает в безопорном положении, бросающая правая рука разгибается в локтевом и лучезапястном суставах, происходит выпуск мяча за счет захлестывающего движения кистью.

После выпуска мяча игрок приземляется на обе ноги, принимая стойку баскетболиста для выполнения дальнейших действий.

Ошибки

1. Мяч выносится в исходное положение для броска до прыжка.

2. При «оседании» наблюдается размахивание мячом.

3. Локоть бросающей руки низко опущен и отведен в сторону.
4. Мяч лежит на всей ладони.
5. Мяч в верхнем положении выносится далеко вперед или назад.
6. Не выпрямляется полностью рука при броске.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ БРОСКА В ПРЫЖКЕ

1. Исходное положение — стойка баскетболиста — мяч на уровне груди. Вынос мяча — в исходное положение — для броска вдоль средней линии туловища.
2. Исходное положение — сидя на полу. Вынос мяча вдоль средней линии туловища.
3. Вынос мяча для броска одновременно с отталкиванием.
4. Из исходного положения стоя на гимнастической скамейке — отталкивание, вынос мяча и приземление на пол.
5. То же, но исходное положение перед гимнастической скамейкой.
6. Бросок в прыжке выполняют полностью около стенки или в парах.
7. Бросок с расстояния 1,5-2 м.
8. Бросок после ловли мяча. Одновременно с ловлей мяча игрок выполняет выпрыгивание на пятки (с одновременной постановкой пяток на пол или с разновременной, т.е. сначала ставит ногу на пятку, а затем подставляет другую то же на пятку).
9. Бросок в прыжке после ведения мяча.
10. Подвижные игры и эстафеты.

СОВЕТЫ СНАЙПЕРУ

1. Выполняй броски быстро.
2. В исходном положении перед броском удерживай мяч перед грудью, близко к туловищу.
3. Если бросаешь одной рукой, выведи локоть бросающей руки вперед.
4. Выпускай мяч через указательный палец.
5. Постоянно удерживай взгляд на цели.
6. Полностью сосредоточься на броске.
7. Следи за легкостью и непринужденностью броска.

Обманные движения (финты). Финт — это ловкое движение, незаконченной техникой прием, задачей которого является отвлечение внимания противника от истинных намерений нападающего. Финты могут быть с мячом и без мяча. Финты без мяча выполняются руками, туловищем, ногами, головой, взглядом, мимикой как на месте, так и в движении. Финты без мяча применяются для освобождения от защитника. Существуют финты на передачу, на бросок, на ведение.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ ОБМАННЫМ ДЕЙСТВИЯМ ПЕРЕД ПЕРЕДАЧЕЙ, ЛОВЛЕЙ ИЛИ БРОСКОМ.

1. Передача без зрительного контроля — мяч передается вправо, игрок смотрит влево.

2. Движение на передачу вправо (влево), не выпуская мяч, резко изменить направление и передать его.

3. Движение на передачу вправо (влево), изменить способ передачи после ложного движения.

4. Передачи в парах на расстоянии 5-7 м, между ними защитник. Задача защитника перехватить мяч. Перед передачей, чтобы вывести из равновесия защитника, выполнить обманное движение на передачу вправо или влево.

Дриблинг

Ведение мяча - один из основных технических элементов баскетбола, второй, после передачи, способ перемещения мяча по площадке. Правильное, технически грамотное ведение мяча - фундамент для стабильного контроля за ним, основа индивидуального обыгрывания соперника.

Ведение различают по основным способам:

1. Высокое скоростное ведение (высокий отскок мяча от пола, угол сгибания ног в коленях - 135-160).

2. Низкое ведение с укрыванием мяча (низкий отскок мяча от пола, угол сгибания ног в коленях - 90-120").

3. Комбинированное ведение.

При ведении мяч переводится с руки на руку тремя приемами: ударом перед собой, ударом за спиной или между ногами, животом (поворотом на 270-360 при соприкосновении с защитником).

Основная стойка при ведении мяча: ноги в коленях согнуты, таз опущен, наклон тела - чуть вперед, плечи развернуты, голова поднята. Во время ведения игрок должен быть готов любой момент изменить направление движения, сделать остановку, передачу или бросить по кольцу. Мяч укрывается от соперника корпусом, плечом, свободной рукой. Кисть руки, ведущей мяч, регулирует силу удара, высоту отскока и направление движения мяча. При этом мяча касаются лишь кончики пальцев, игрок не должен смотреть на мяч, а только периферическим зрением контролировать его. В поле зрения дриблера одновременно должны находиться партнеры, защитники, судьи.

Следует учитывать, что самое быстрое ведение мяча уступает в скорости передаче. Способ ведения выбирается в зависимости от расстояния до защитника и до кольца соперника.

Практическое занятие № 33: Техника передачи мяча в парах.

(см. Практическое занятие № 32)

Практическое занятие № 34: Обучение удару по летящему мячу средней частью подъема ноги.

(см. Практическое занятие № 32)

Практическое занятие № 35: Обучение технике игры вратаря

Цели:

1. Совершенствование техники удара по мячу и остановка мяча.
2. Развитие скоростно-силовых качеств, координации, быстроты, ловкости и точности
3. Воспитание дисциплинированности, самостоятельности, трудолюбия.

Футбол — игра двух команд на специальном поле, цель которых — забить как можно больше мячей ногами или другой частью тела (кроме рук) в ворота соперника. В составе каждой команды 11 человек включая вратаря. Игру начинает одна из команд по жребию с центра поля. То же происходит после каждого забитого мяча. Мяч считается забитым в ворота, если он пересёк линию ворот между стойками и под перекладиной.

Всем игрокам и вратарю, за пределами своей штрафной площади, запрещается играть руками кроме ввода мяча из аута. За нарушение правил игры (подножку, удар по ногам, игра рукой, толчок сзади) — назначается штрафной удар.

Статистика

В среднем за матч футболисты пробегают 11-14 км. Развивают максимальную скорость бега 30-31 км/ч.

Выполняют ускорения до 100 рывков на отрезках от 5 до 10 метров.

Все эти показатели выявляют высокую подготовку футболистов, которая зависит как от тренера (владеет ли он основами вида спорта может ли научить правильной технике и тактики своих подопечных) так и от учащихся (их отношением к тренировочному процессу, от их желания заниматься данным видом спорта).

Эффективность занятий по футболу во второй половине дня во многом зависит от того, насколько хорошо разработано планирование, какие рациональные формы организации тренировочного процесса и методические приёмы будет принимать педагог, как будет использован имеющийся инвентарь и оборудование, учтена ли специфика места проведения занятий (спортивный зал, или спортивная площадка).

Планирование занятий по футболу — сложный трудоёмкий процесс, требующий знаний и определённых навыков в проведении плановых расчётов и их соответствующего документального оформления. Он включает в себя три этапа:

1. Этап предварительной подготовки.
2. Этап непосредственной разработки и планирования учебно-тренировочных занятий.
3. Этап совершенствования и корректировки составленных документов планирования.

Наличие хорошо разработанного планирования позволяет избежать стихийности в профессиональной деятельности учителя физической культуры, излишних затрат времени и сил, низкого качества и неудовлетворённых результатов.

Цели и задачи занятия мини-футболом:

1. Массовое привлечение детей и подростков к систематическим занятиям физической культуре и спорту.
2. Организация спортивно-массовой, физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы среди подрастающего поколения.
3. Выявление одарённых футболистов среди школьников.
4. Укрепление здоровья и здорового образа жизни у подрастающего поколения.

Занятия футболом по своим педагогическим задачам разделяются на: занятия по изучению нового материала (технические приёмы и тактические действия); занятия совершенствования и повторения изученного; комплексные занятия; контрольные занятия (занятия проверки усвоения знаний, умений, навыков, физической подготовленности. Занятия состоят из трёх взаимосвязанных частей

- а) подготовительной;
- б) основной;
- в) заключительной.

Примерное содержание основных требований к уровню подготовленности обучающихся к игре «мини-футбол».

При освоении учебного материала, учащиеся должны:

Обосновывать: значение занятий футболом в совершенствовании функциональных возможностей своего организма.

Выполнять: правило безопасного поведения при занятии футболом; игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты, связанные с футболом.

Классифицировать: основные правила игры; наименования технических приёмов и основы правила техники.

выявлять наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий.

Понимать: жесты футбольного судьи.

Техника и обучение технике владения мячом.

Техника владения мячом включает следующую группу приёмов: удары, остановки, ведения, обманные движения, отбор мяча.

Удары по мячу состоят из трёх фаз:

- 1) подход к мячу и замах;
- 2) удар по мячу;
- 3) сопровождение мяча (вынос ноги вперёд).

Техника выполнения.

Удар выполняется с места и с разбега. Опорная нога незначительно

согнута в колене, ставится несколько сбоку от мяча. Стопа бьющей ноги развёрнута так, чтобы линия, проходящая через носок и пятку, была перпендикулярна полёту мяча. Удар выполняется напряжённой ногой с закреплённым голеностопным суставом.

Для освоения техники правильного удара по мячу применяются различного вида специальные упражнения:

1. Имитация удара по неподвижному мячу с места.
2. Имитация удара по неподвижному мячу с места и с шага.
3. Имитация удара по неподвижному мячу с разбега.
4. Удары по неподвижному мячу места в парах.
5. Имитация удара по неподвижному мячу в парах с шага. Остановка катящего мяча внутренней стороной стопы.

Техника выполнения:

Стоя лицом к мячу, слегка согнутая в коленном суставе нога выставляется вперёд, на неё переносится тяжесть тела. Останавливающая нога сгибается в колене, её стопа разворачивается наружу. Она слегка выносится вперёд, навстречу приближающему мячу. В момент соприкосновения с мячом

останавливающая нога плавно отводится назад. Останавливающая поверхность приходится на внутреннюю сторону стопы.

Обучение:

1. Имитация остановки катящего мяча.
2) В парах. Обучаемый стоит на месте и вытягивает её вперёд, ожидая катящий набивной мяч. В момент соприкосновения с ногой отводит её назад, стремясь, чтобы стопа постоянно соприкасалась с мячом.

3) Остановка катящего мяча, после передачи партнёра.

4) С 5-6 м направить мяч в стену и остановить его после отскока.

Остановка катящего мяча подошвой.

Техника выполнения:

Положение игрок, принимающего мяч, - лицом к мячу, масса тела на опорной ноге. При приближении мяча, останавливающая нога слегка согнута в колене, выносится навстречу к мячу. Носок стопы приподнят вверх. Пятка находится ближе к поверхности. В момент соприкосновения мяча с подошвой, нога медленно отводится назад.

Обучение:

1. Имитация остановки катящего мяча.

2. В парах. Остановка катящего мяча, после передачи партнёра.

3. В парах. Остановка катящего мяча, после передачи партнёра, с движением вперёд, навстречу мячу.

4. Встречная эстафета с остановкой и передачей мяча. Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма. Техника выполнения:

Ведение представляет собой сочетание бега и последовательных ударов по мячу различными способами (внешней и внутренней и средней

частью подъёма, носком). Опорная нога ставится сбоку от мяча, маховая нога движется к мячу, и производит удар. Обучению ведения мяча начинаются со слабой скоростью. Вначале обучают ведение мяча с внешней частью подъёма, - а затем внутренней частью подъёма стопы.

1) Ведение мяча по прямой с обводкой одной стойки, внешней стороной стопы.

2) Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы змейкой.

3) Ведение мяча по кругу правой ногой влево, левой ногой вправо.

Техника выполнения:

Выбивание мяча ударом ногой.

Отбор мяча осуществляется в момент приёма мяча соперником или его ведения.

Сближаясь с соперником или сохраняя дистанцию, надо атаковать соперника, когда он

отпустит мяч от себя. В этот момент атакующий делает рывок к мячу и другой ногой делает отбор.

Обучение:

При обучении отбора мяча и его совершенствованию используются упражнения с единоборствами (друг против друга) и игровые упражнения.

1. В парах: Один игрок ведёт мяч, другой движется рядом и, выбрав удобный момент, выбивает мяч у другого, другой его выбивание техники

2. В парах: один игрок ведёт мяч, догоняет, и толчком плеча в плечо выполняет комбинации из освоенных элементов перемещений и владения мячом.

Изученные технические приёмы целесообразно закреплять в условиях, приближённых к игровым, развивающим взаимопонимание между игроками, т.е. посредством различных комбинаций.

1. Передачи мяча во встречных колоннах.

2. Передача мяча в круге.

3. В парах. Партнёры после ведения передают мяч

4. Партнёры передают мяч друг другу в движении в одно касание.

Практическое занятие № 36: Обучение технике тактике нападения.

Цели:

1. Совершенствование техники удара по мячу и остановка мяча.

2. Развитие скоростно-силовых качеств, координации, быстроты, ловкости и точности

3. Воспитание дисциплинированности, самостоятельности, трудолюбия.

Последовательность в обучении:

1. ИМИТАЦИЯ УДАРА. Выполнить ударное движение ногой без мяча.

2. МЕДЛЕННЫЙ УДАР. Выполнить удар по неподвижному мячу в стенку с расстояния 3 м без разбега. Движение совершается в замедленном темпе. Задача начинающих футболистов - почувствовать место соприкосновения ноги с мячом. Необходимо выполнить 20-25 ударов.

3. ТОЧНЫЙ УДАР. На стенке изображается квадрат 1х1 м. Игрок должен сделать с расстояния 10м 20 ударов в данную цель. Удары выполняются по неподвижному мячу.

4. МЕЖДУ ФЛАЖКОВ. Игроки разбиваются на пары. Расстояние между партнерами 24-26 м. В середине сооружаются из флажков ворота шириной 1,5-2 м. Партнеры поочередно направляют мяч друг другу ударом серединой подъема так, чтобы мяч проходил сначала между флажками. Кто из них совершит меньше ошибок?

5. ПО КАТЯЩЕМУСЯ МЯЧУ. Занимающиеся разбиваются на пары. Один из партнеров выполняет передачу сбоку, а другой совершает удары по катящемуся мячу с разбега в цель (ворота, мишень на стенке). Выполнив по 10 ударов с обеих ног, бьющий игрок меняется ролями с партнером, который подавал мяч.

6. ДАЛЬНИЙ УДАР. На поле обозначается коридор шириной 15 м. Игроки поочередно выполняют удары верхом с разбега. Каждому дается по 3 попытки. Побеждает тот, кто пошлет мяч на большее расстояние по коридору.

7. СИЛЬНЫЙ УДАР. Один из партнеров занимает место в воротах. Другой сильно наносит по 5 ударов правой и левой ногой по воротам с расстояния 12-14 м. После этого партнеры меняются ролями. При разучивании этого приема начинающие футболисты из-за

боязни получить травму нередко не оттягивают носок бьющей ноги максимально вниз. В результате удар по мячу наносится верхней частью носка и мяч летит по слишком круглой траектории. Чтобы исправить эту ошибку, необходимо совершить 8-10 ударов, приподнимаясь в момент касания мяча серединой подъема на носке опорной ноги. Кроме того, они также слишком далеко от мяча ставят опорную ногу, и бьющая нога еле дотягивается до мяча. Чтобы исправить эти недостатки, сделайте специальную отметку для постановки опорной ноги и, используя этот ориентир, выполните удары с небольшого разбега в стенку. Таким образом этот недостаток быстро устранится.

Удар внутренней частью подъема в игре применяется при обстреле ворот соперника, выполнении штрафных и угловых ударов, при фланговых передачах. Техника выполнения этого приема такова. Опорная нога ставится несколько позади и сбоку от мяча, на нее переносится вся тяжесть туловища, которое отклоняется в сторону от мяча, а бьющая нога сгибается в колене. Затем стопа бьющей ноги несколько разворачивается наружу, голеностоп закрепляется, а носок оттягивается. Удар приходится в нижнюю часть мяча. Так выполняется удар с места. А чтобы выполнить этот прием с разбега,

игрок встает в 3А шагах от мяча и несколько сбоку. Разбегаясь наискосок и по дуге к направлению полета мяча, он наносит удар в его нижнюю часть.

Для обучения этому приему следует использовать упражнения, рекомендованные нами для освоения удара серединой подъема. Теперь следует сказать несколько слов о типичных ошибках у новичков при разучивании удара внутренней частью подъема. Опорная нога ставится слишком близко к мячу. Для исправления ошибки рекомендуется выполнять удары в стенку, делая медленный разгиб. Шаги следует не растягивать. Выполнение разбега не по дуге, а по прямой линии, совпадающей с направлением удара. На поле обозначается дуга. При помощи этого ориентира совершаются удары по неподвижному мячу с разбега, посылая мяч партнеру или в стенку.

Удар внешней частью подъема применяется как при обстреле ворот, угловом, штрафном ударах, так и при выполнении скрытой передачи партнеру. При этом ударе мяч в полете закручивается и летит, несколько отклоняясь в сторону. Чтобы правильно выполнить этот прием, необходимо разбежаться точно по направлению предполагаемого полета мяча. При этом немного согнутая опорная нога ставится на уровне мяча на такое расстояние от него, чтобы не мешать движению бьющей ноги. Носок последней оттягивается вниз, голеностоп закрепляется, и вся нога разворачивается внутрь. Туловище наклоняется вперед, и тяжесть тела переносится на опорную ногу. В момент удара нога соприкасается с мячом наружным швом бутсы. Высота полета мяча при этом зависит от расстояния между опорной ногой и мячом, а также от степени поворота стопы бьющей ноги внутрь. Следует также помнить: чем ближе опорная нога и чем больше повернула внутрь, тем будет ниже полет мяча после удара.

Конечно, освоить этот прием непросто. Но вполне возможно. Главное при разучивании - подмечать свои ошибки. А они, как правило, заключаются в следующем: или бьющая (или опорная) нога ставится перед мячом так, что преграждает путь к мячу бьющей ноге; или слабо оттягивается носок бьющей ноги; или недостаточно разворачивается внутрь стопа

бьющей ноги. Чтобы опорная нога имела правильное положение, нужно ставить ее при ударе на специальную отметку. А чтобы хорошо оттягивать при ударе носок бьющей ноги и разворачивает стопу внутрь, надо сделать пометку мелом на соответствующем месте стопы. После этого следует совершить 10-15 ударов в стенку с расстояния 8-10 м, контролируя правильность движения. Для разучивания этого приема рекомендуются упражнения, предназначенные для обучения удару серединой подъема.

Удар носком чаще всего применяется при игре в сырую погоду, этим способом размокший мяч можно послать на довольно большое расстояние. В ряде случаев этот удар эффективен и при обстреле ворот соперников, ведь он наносится с небольшого замаха, а следовательно, внезапно для вратаря. Техника выполнения этого приема аналогична технике удара серединой

подъема.

Удар пяткой применяется в основном при необходимости выполнить неожиданную передачу партнеру, находящемуся сзади. При всей простоте данного приема первоначально далеко не всегда у начинающих футболистов он получается правильно. Более того, не все мастера футбола умеют использовать его в игре. Вот почему уже в юном возрасте необходимо уделить разучиванию этого удара серьезное внимание. Как же выполняется этот прием? Опорную ногу следует поставить на одном уровне и чуть сбоку от мяча. Бьющая нога после замаха сначала проходит над мячом (или же сбоку от него), а затем обратным движением наносит удар пяткой в середину мяча. Однако это не все. Пяткой можно успешно направлять мяч и в сторону от себя, что также бывает неожиданно для

соперников. Для этого надо опорную ногу поставить чуть впереди мяча так, чтобы пятка оказалась примерно против середины мяча. Колено же опорной ноги сгибается, после чего выносится вперед и немного в сторону бьющая нога. Ее носок одновременно разворачивается до такой степени, чтобы пятка оказалась напротив середины мяча. Затем движением бьющей ноги к мячу выполняется удар в сторону от себя

Практическое занятие № 37: Обучение технике отбора мяча. Обманные движения.

Цели:

1. Совершенствование техники удара по мячу и остановка мяча.
2. Развитие скоростно-силовых качеств, координации, быстроты, ловкости и точности
3. Воспитание дисциплинированности, самостоятельности, трудолюбия.

Место проведения: спортивный зал.

Инвентарь: футбольные мячи, свисток.

Комплекс упражнений №6.

Техника игры вратаря. Ловля котящихся и низколетающих мячей. Ловля полу высоких мячей. Ловля высоко летящих мячей. Отбивание мяча кулаком. Отбивание мяча двумя руками. Отбивание мяча ногой. Ловля низких, полу высоких мячей, летящих в стороне от вратаря. Вбрасывание мяча.

Удары по мячу ногами. Внутренней стороной стопы. Удары серединой подъема. Удар носком. Удар внутренней частью подъема. Удары внешней частью подъема. Удар пяткой.

Резаный удар внешней частью подъема. Удары с полета. Удары с лета.

Остановка мяча. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча подошвой. Остановка внутренней стороной стопы.

Удары по мячу головой: Удары по мячу головой с места. Удары по мячу

головой в прыжке. Удары головой— удар в броске. Удары боковой частью головы.

Отбор мяча: Отбор мяча толчком. Отбор мяча подкатом. Обработки мяча. Обработка мяча, остановка, передача. Обманные действия. Применение финтов.

Обводка соперника. Ведение мяча обводка соперника. Система игры в защите. Защитные действия.

Тактические особенности мини-футбола: Открывание. Закрывание. Ведение и обводка. Удары по воротам. Диагональные и поперечные передачи.

Тактические комбинации: Стенка. Тактика игры вратаря. Жонглирование в парах, тройках: Жонглирование головой, ногой, на колене

Практическое занятие № 38: Обучение комбинациям и спортивно-гимнастическим и акробатическим элементам.

Цель:

1. Создание предварительного представления об изучаемых упражнениях.

2. Ознакомление с гимнастической терминологией (упор присев, вис, упор лежа, упор сидя сзади и т.д.)

Задачи: разучить комплексы акробатических упражнений

Методика обучения акробатическим упражнениям

В комплексной программе физического воспитания обучающихся большое внимание уделяется освоению сравнительно несложных акробатических упражнений. Перечень упражнений невелик, однако благодаря своей динамичности и эмоциональности они широко используются на уроках гимнастики в школе и являются эффективным средством физического воспитания обучающихся, при их выполнении воспитывается смелость, умение управлять своим телом во времени и пространстве, совершенствуется функция вестибулярного аппарата.

Большое значение акробатические упражнения имеют и как средство развития таких физических качеств, как сила, гибкость, ловкость, прыгучесть.

Методика обучения акробатическим упражнениям.

Большое значение в обучении акробатическим упражнениям имеют представления о самом элементе, из каких частей он состоит, какова последовательность их выполнения, какие ошибки могут быть при их выполнении, поэтому учитель должен знать порядок усвоения составляющих данного упражнения. Прежде всего учащихся следует познакомить с простыми элементами как упор присев, группировка, пережат из различных исходных положений (И.п.).

Упор присев — присед, колени вместе, руки на полу, плечи над

кистями, голова прямо.

Из упора присев начинаются все основные акробатические упражнения.

Группировка — выполняется из упора присев, колени подтягиваются к груди, локти прижать к туловищу, кисти рук захватывают голень, спина круглая.

Последовательность обучения:

1. Из упора присев, оттолкнуться руками от пола, принять положение группировки в приседе, округлив спину, находясь на всей ступне.

2. Из положения упора сидя сзади (руки в упоре за спиной) быстро согнуть ноги и сгруппироваться.

3. То же, из и.п. лёжа на спине.

Типичные ошибки.

1. Откинута голова назад;

2. Ноги разведены;

3. Неправильный захват руками коленей;

4. Неплотная группировка и поэтому прямая спина.

Каждое упражнение выполнять несколько раз, постепенно ускоряя движение и фиксируя положение группировки, включать в разминку перед выполнением акробатических упражнений и как “подводящее” упражнение для совершенствования более сложных.

Перекаты: техника выполнения.

Перекаты — это движения назад и вперёд с последовательным касанием пола отдельными частями тела без переворачивания через голову. Перекат является составной частью кувырка назад, стойки на лопатках и “подводящим” упражнением для обучения этим элементам.

Программой предусмотрены перекаты вперёд и назад в группировке, в стороны из упора стоя на коленях, прогнувшись лёжа на животе, вернуться в упор присев.

Последовательность обучения:

1. Из положения сидя, в группировке перекаты назад, вперёд на спине, не останавливаясь, повторить несколько раз — вернуться в и. п.

2. То же из упора присев — перекат назад,

3. То же из упора присев — перекат назад, вернуться в о.с. (основная стойка).

4. То же, перекат выполнить до касания мата плечами, вернуться в упор присев.

5. Перекаты вперёд и назад прогнувшись, в положении лёжа на животе.

Лёжа на животе проснуться, наклонить голову назад и принять упор лёжа на бёдрах.

Быстро сгибая руки, выполнять перекаты вперёд, и разгибая их, перекаты назад.

Типичные ошибки.

1. При перекате назад потеря группировки и падение на спину;
2. Слабое отталкивание ногами для сохранения группировки;
3. В положении на спине ноги не прижаты к груди;
4. Отсутствие “круглой” спины.

По программе предусмотрено обучение следующим акробатическим упражнениям: кувырку вперёд, стойке на лопатках согнув ноги, выпрямив ноги, перекату вперёд из стойки на лопатках в упор присев.

Кувырок вперёд Техника выполнения.

Из упора присев, подать плечи вперёд и перенести тяжесть тела на руки, выпрямляя ноги наклонить голову до касания подбородка груди оттолкнуться ногами и переворачиваясь через голову, сделать перекат, опускаясь на лопатки, спину, затем согнуть ноги, руки после отталкивания положить на голени, сохраняя группировку, прийти в упор присев.

Последовательность обучения:

На 2 курсе обучение кувырку вперёд происходит из положения стойка ноги врозь.

1. Повторить движения в группировке, перекатах ранее выученных из различных и.п.

2. И.п. стойка ноги врозь лицом к мату, наклон вперёд, поставить руки на мат, подавая плечи вперёд, голову к коленям, держать.

3. То же подняться на носки, постараться увидеть верхнюю часть спины — держать.

4. И.п. стойка ноги врозь, опуская руки на мат перед собой, сгибая руки. Опускаясь на спину отталкивание поочерёдное ногами, руками выполняется кувырок вперёд в сидящую группировку.

5. И.п. то же кувырок вперёд в упор присев.

6. Из упора присев, оттолкнуться 2 ногами, подтянуть колени к груди — группировка.

7. И. п. упор присев — кувырок вперед в упор присев.

Типичные ошибки.

1. Опускание на голову и как результат падение на спину.

2. Локти в упоре присев направлены в стороны, а не назад.

3. Отсутствие движения вперед, вследствие слабого отталкивания ногами и руками.

4. Отсутствие или недостаточная группировка в начале или в конце исполнения упражнения.

Упражнения 4, 7 в начале обучения выполняются с помощью учителя, чтобы избежать ошибки №1, 3 помочь детям почувствовать движение плеч вперед, перекат на спину, отталкивание руками, ногами.

В большинстве случаев избежать типичных ошибок можно при многократном повторении элементов группировки и перекатов, используя разнообразные варианты их исполнения, поддерживая и развивая интерес

детей к известным упражнениям.

Стойка на лопатках, согнув ноги.

Техника исполнения.

Стойка на лопатках выполняется перекатом назад в группировке. Перекатившись до плеч, поставить локти на мат, ближе к туловищу, удерживая туловище в вертикальном положении, затем поставить кисти рук на спину, ближе к лопаткам, голени вертикально.

Последовательность обучения.

Основу этого упражнения составляют те же элементы, которые уже упоминались: группировка, перекат.

1. Повторить “подводящие” упражнения, совершенствующие группировку и перекаты из различных и.п.

2. Из приседа спиной к мату с прямыми ногами, руки вверх, перекат назад, касаясь мата плечами. Вернуться в и.п.

3. То же — вернуться в и.п. — о.с. (основная стойка).

4. Из седа спиной к мату — группировка — перекат назад с постановкой локтей на мате вдоль туловища, держать спину вертикально с согнутыми ногами. Кисти рук на спину.

5. Из положения лёжа на мате, руки вверх а) Поставить локти рук вдоль туловища; б) прогнуться, опираясь о мат стопами, локтями, затылком, держать; в) исходное положение

6. Из седа спиной к мату — группировка- перекат назад с постановкой локтей на мате вдоль туловища, затем кистей рук под спину, ближе к лопаткам. И.П.

7. То же, но из и.п. — упор присев.

В этом упражнении важно перед перекатом назад сначала подать плечи вперёд для активного отталкивания руками.

Типичные ошибки.

1. При перекате назад опускание на прямую спину (нарушена группировка);

2. Локти ставятся на мат раньше, чем закончен перекат, и как следствие, нарушается вертикальное положение туловища, локти широко разведены;

3. Кисти рук расположены ближе к пояснице, как следствие локти разведены, нарушается вертикальное положение туловища.

Упражнение стойка на лопатках, согнув ноги заканчивается перекатом вперёд в упор присев. Сначала нужно выполнить группировку, подавая плечи вперёд, отталкиваясь спиной от мата, перекат вперёд и вернуться в и. п.

Практическое занятие № 39: Обучение элементам подскоков.

Цель:

Овладение техникой много скоков.

«Упругие» много скоки.

Упражнение 1. Подскоки на двух на месте.

Цель: разучить позу упругости, прочувствовать упругое отталкивание.

И. П. Упругое положение на опоре:

1. Стопы параллельны, на ширине плеч, пятки немного не касаются опоры

2. Ноги в коленях слегка согнуты;

3. Осанка (положение туловища) вертикальная (руки за спиной или опущены).

Возможные ошибки:

1. Касание пятками опоры.

2. Выпрямление ног в коленях.

3. Нарушение осанки.

4. Длительное отталкивание («прилипание» к опоре).

Следующие прыжки требуют синхронных движений: подхвата руками и отталкивания. Работу рук следует разучить отдельно на одиночном силовом прыжке вверх (рис.3).

Упражнение 2. Выпрыгивание вверх с одновременным подхватом (рис.3).

Цель: разучить движение рук, отработать: синхронность подхвата с отталкиванием и отведение рук в и. п. к моменту приземления.

И. П. 1. Упругое положение.

2. Руки слегка согнуты и отведены вниз-назад.

Выполнение: а) руки движутся полусогнутые вперед-вверх, б) ноги активно выпрямляются, и происходит отталкивание вверх с зависанием на мгновение в верхней точке.

Возможные ошибки:

1. Нарушения в работе рук: плечи не стремятся к ушам (инерционные силы не направлены вдоль туловища вверх), нет остановки в конце отталкивания, кисти выше локтей, отведение не по кругу

2. Несогласованное отталкивание с подхватом руками, отсутствует зависание.

3. Медленное отведение (продолжается после касания опоры).

4. Нарушение осанки.

Упражнение 3. Подскоки на двух с одновременным подхватом. Многократные, упругие подскоки, выполняемые в двух вариантах.

Вариант 1

Цель: отработка синхронности при отталкивании, сохранение равновесия.

Подскоки выполняются как на месте, так и с продвижением вперед, назад, в сторону не в полную силу (допускается не полное выпрямление ног).

Вариант 2

Цель. научить решать двигательную задачу при проявлении максимальных усилий.

Выполнение. максимально высокие подскоки с одновременным подхватом

Возможные ошибки.

1. Нарушение позы упругости.
2. Несинхронные действия при отталкивании.
3. Уход от вертикали.
4. Длительное отталкивание («прилипание» к опоре).

Практическое занятие № 40: Обучение дополнительным элементам: кувыркам вперед-назад, падению в упор лежа, переворотам вперед, назад, в сторону, подъемам разгибам с лопаток, шпагату, сальто.

Цель:

Совершенствование техники выполнения дополнительных элементов акробатики; общее эстетическое и общефизическое развитие на основе овладения элементами акробатики, а также выявление и воспитание профессиональных данных и способностей.

Задачи:

1. Проверить умение выполнять базовые элементы.
2. Развить необходимые физические качества.
3. Углубленное изучение. Проверить умения выполнения в стандартных условиях.

Обучение акробатическим упражнениям начинается с простейших упражнений, к которым относятся группировки и перекаты.

Группировка — подготовительное упражнение для выполнения перекатов, кувырков, сальто. Различают следующие виды группировки: в приседе, сидя, лежа на спине и широкую группировку. Все они выполняются из основной стойки, приседа, седа, из положения лежа на спине, руки вверх. Из этих положений надо согнуть ноги в коленях, руками взяться за середину коленей и плотно подтянуть колени к плечам, голову наклонить вперед, локти прижать к туловищу, спину округлить.

Перекаты изучаются как самостоятельные упражнения и как подводящие при овладении более сложными упражнениями. Они используются как связующие элементы и приемы само страховки при падениях, выполняются из различных исходных положений. Различают: перекаты вперед в плотной группировке, в положении лежа на спине (качалка); лежа прогнувшись на животе; из стойки на коленях проснувшись, с опорой руками и без нее; из стойки на лопатках; перекаты назад из упора присев, из седа, из основной стойки через сед с прямыми ногами в упор на лопатках; перекаты в сторону из упора стоя на коленях (с опорой предплечьями), на одном колене, другую ногу в сторону на носок; в широкой группировке прогнувшись, с группировкой в момент переката на спину;

круговой перекат.

После овладения группировкой и перекатами изучаются более сложные упражнения: кувырки, перевороты, полу перевороты, сальто, шпагаты, мосты, равновесия, стойки.

Кувырка выполняются вперед и назад, индивидуально, в парах и большими группами. Кувырки вперед из упора присев, с шага, из стойки ноги врозь, с опорой и без опоры руками, из упора лежа, с выпада и из горизонтального равновесия, из стойки на руках в упор присев, в сед, в стойку на лопатках; длинный кувырок, прыжком и проснувшись. Кувырки назад из седа, из упора присев, из основной стойки после седа с прямыми ногами в упор стоя на одном и двух коленях, в полу шпагат, в упор стоя, ноги врозь; назад согнувшись, ноги вместе и врозь; через стойку на руках; через плечо (согнувшись и проснувшись); в парах, взявшись под руки; кувырок вперед без опоры руками из положения боком друг к другу; со с крестным хватом руками. Кувырок, выполняемый вперед вдвоем, держась за голени: первый лежит на спине, подняв прямые ноги, второй стоит лицом к нему у головы (голова первого между стопами второго), оба захватывают друг друга за голеностопы; второй наклоняется вперед, слегка отталкивается ногами, ставит ноги первого (согнутые в коленях) ступнями на пол на ширину плеч и, сгибая руки, выполняет кувырок, поднимая ногами партнера; первый встает и выполняет тоже самое. Кувырок, выполняемый вдвоем: стоя лицом друг к другу на расстоянии двух шагов, первый выполняет кувырок вперед, второй прыгает через него, ноги врозь-затем оба прыжком поворачиваются лицом друг к другу и кувырок выполняет второй, а первый прыгает через него, ноги врозь и т.д. Это упражнение можно выполнять троим.

Овладевая кувырками, занимающиеся подготавливаются к изучению сложных акробатических упражнений типа сальто и формируют навыки само страховки.

Кувырок вперед выполняется из упора присев. Наклоняясь вперед, надо поставить руки на ширине плеч впереди ступней (на 40 — 50 см) и перенести на них тяжесть тела. Сгибая руки и полностью выпрямляя ноги, наклонить голову к груди, приблизить затылок к мату; оттолкнуться ногами и, группируясь, мягко перекатиться вперед с круглой спиной до упора присев без дополнительной опоры руками. В том случае, если упражнение не получается, его изучают по частям. Сначала овладевают плотной группировкой и перекатом на спине, постепенно увеличивая амплитуду для перехода в упор присев. Затем из упора стоя согнувшись или упора присев выполняется первая половина кувырка до положения упора согнувшись (с прямыми ногами), а после паузы за счет плотной группировки выполняется вторая половина упражнения. При обучении кувырку используют повышенную опору и наклонную плоскость. Переворачиванию через голову помогают активным разгибательным движением ног, а при переходе в упор присев активным движением (накатом) плеч и головы вперед. Кувырок

выполняется в одном темпе.

Длинный кувырок выполняется из полу приседа, руки назад. Толчком ног и махом рук вперед надо перейти в упор стоя с максимальным удалением рук при постановке на опору. Затем, сгибая руки и наклоняя голову на грудь, перейти в упор на лопатках, выполнить группировку и закончить кувырок перекатом в упор присев. Длинный кувырок выполняется по большой амплитуде, но без фазы полета. Группировка выполняется только после касания опоры руками овладеть этим упражнением можно, последовательно выполняя: кувырок вперед из упора присев, с постепенным увеличением расстояния между ногами и постановкой рук, с незначительного возвышения, с постановкой рук на ориентиры (линия, флажок, стык матов и др.). Страховку и помощь оказывают стоя сбоку, под грудь и ноги или стоя несколько сзади и подталкивая исполняющего вперед за пояс для увеличения длины кувырка.

Кувырок прыжком выполняется из положения полу-приседа, руки назад.

Толчком ног и махом рук вперед делается прыжок вверх-вперед с приземлением на руки, затем, сгибая руки и наклоняя голову на грудь, завершается кувырок приходом в упор присев. При выполнении кувырка прыжком обязательно наличие фазы полета. Группировка выполняется только после касания опоры руками. Последовательность изучения: кувырок вперед в упор присев; затем, выставляя руки подальше вперед, с повышенной опоры, с небольшим прыжком в длину вверх-вперед, с постепенным увеличением фазы полета, через различные препятствия или через партнеров. Страховку и помощь оказывают стоя сбоку, под грудь и ноги.

Кувырок вперед из стойки на руках. После выхода в стойку на руках надо посмотреть вперед и, не задерживаясь, начать падение вперед с прямыми руками и прямым телом. В конце падения наклонить голову на грудь и, опираясь лопатками на мат и не сгибая тела, начать перекаат вперед, затем сгруппироваться и завершить кувырок. Овладеть этим упражнением можно последовательно выполняя: кувырок вперед из различных исходных положений, после остановки в стойке с помощью товарища, из стойки на руках выполнить падение лопатками на мат, не сгибая тело (на время); в стойке на руках сделать дополнительное усилие (с помощью товарища) для выполнения падения на лопатки с прямыми руками. Страховать, стоя сбоку и поддерживая за ноги.

Кувырок назад. Из упора присев надо опуститься в сед, не изменяя принятого положения группировки, энергично перекаатиться по мату назад, захватить руками ноги около коленных суставов, активным движением усилить вращение. К моменту касания затылком мата быстро поставить руки у головы пальцами как можно ближе к плечам и разогнуть ноги до касания носками пола. Разгибанием рук облегчить переворачивание через голову, одновременно согнуть ноги и принять упор присев. Успешное выполнение

кувырка назад во многом зависит от своевременной постановки рук. Голова должна быть наклонена на грудь. Страховать, стоя сбоку, за поясницу в направлении движения.

Сед с прямыми ногами из основной стойки является связующим и наиболее характерным элементом для выполнения различных вариантов кувырка назад. Поэтому его изучают отдельно. Из основной стойки делается наклон вперед, руки ставятся как можно дальше назад.

Продолжая наклоняться вперед, выполнить сед с прямыми ногами, ставя прямые руки на опору. При разучивании сначала выполняется хороший наклон вперед с прямыми ногами, затем сед на повышенную опору с помощью товарища (стоя впереди и удерживая за руки или сзади и помогая за пояс), сед, постепенно понимая опору, с помощью и самостоятельно.

Кувырок назад согнувшись. Из основной стойки, наклоняясь вперед, выполняется сед с прямыми ногами, затем делается перекат на спину с последующим переворачиванием через голову в упор стоя согнувшись (можно ноги врозь). Действия руками в момент переворачивания через голову те же, что и в простом кувырке назад.

Кувырок назад проснувшись через плечо выполняется из седа с прямыми ногами. Наклоняясь назад и одновременно поднимая ноги, надо перекатиться на лопатки, руки отвести в стороны и положить ладонями на пол; опираясь на руки, голову наклонить на левое плечо и, поворачивая ладонь правой руки по ходу кувырка и разгибаясь через стойку на правом плече, мягко перекатиться через грудь и живот в упор на бедрах. В момент перехода через стойку на плече руки поставить ближе к туловищу и, опираясь на них, смягчить перекат.

При обучении этому упражнению необходимо в положении лежа на спине, руки в стороны, наклонить голову к плечу и повернуть кисть; из стойки на плече сделать перекат через грудь и живот в упор лежа на бедрах; из упора лежа согнувшись

разогнуться в тазобедренных суставах и вновь прийти в исходное положение; из седа выполнить перекат на спину с наклоном головы; выполнить разгибание и перекат через грудь с поддержкой за ноги. Страховку оказывают, стоя сбоку, за ноги.

Кувырок назад через стойку. Выполняется из седа с наклоном вперед или после седа назад с прямыми ногами. Заканчивая перекат назад согнувшись, поставить руки около плеч и быстро разогнуться ногами вверх, одновременно активно выпрямить руки. После выхода в стойку можно, сгибаясь, перейти в упор стоя согнувшись или, сгибая руки, выполнить перекат в упор лежа; можно также обратным движением сделать кувырок в группировке или согнувшись (рис. 243). При обучении этому упражнению необходимо: из упора согнувшись поставить руки около плеч, выполнить разгибание в стойку с помощью товарища и вернуться в исходное положение несколько раз подряд; выполнить то же, но при активной помощи

страхующего за ноги в момент разгибания. Страховку оказывают стоя сбоку.

Перевороты выполняются с фазой полета и без нее. Они могут быть: вперед махом одной и толчком другой, опорой руками и головой, медленный, с одновременной и последовательной опорой руками, толчком обеих ног, на одну ногу, с поворотом (рон-дат); назад махом одной и толчком другой, медленный, с одновременной и последовательной опорой руками, фляк; в сторону — «колесо».

Переворот в сторону. Сущность этого упражнения состоит в выполнении вращательного движения через голову в лицевой плоскости с последовательной опорой руками и ногами. Переворот влево выполняется из стойки на правой ноге, левая впереди, руки вверх ладонями вперед, лицом по направлению движения. С широким шагом левой надо быстро наклонить туловище и, сгибая левую ногу, поставить левую руку вперед на одной линии с левой ногой (примерно в одном шаге от нее).

Практическое занятие № 42: Обучение амплитудным махам ногами.

Цели и задачи:

Обучить обучающихся правильно держать корпус, руки, голову;

Обучить ориентироваться в музыкальном сопровождении, научить согласовывать музыку и движение, познакомить с основами музыкальной грамоты;

Обучить различным движениям простой и сложной координации; обучить слушать, понимать и правильно выполнять задания педагога,

Обучить переключать внимание с одного вида деятельности на другой в процессе

ЗАНЯТИЯ;

Создать и обеспечить необходимые условия для личностного развития, укрепления здоровья, профессионального самоопределения и творческого труда обучающихся;

Сформировать и развить творческие способности обучающихся;

Развить музыкальный слух и чувство ритма,

Развить физические и танцевальные способности: пластичность мышц, скоростно- силовые качества, выносливость, устойчивость, координацию, артистичность;

Формировать культуру здорового и безопасного образа жизни, укрепить здоровье обучающихся;

Обеспечить духовно-нравственное, гражданско-патриотическое, военно- патриотическое, трудовое воспитание обучающихся;

Техника и методика обучения подьёму махом вперёд на параллельных брусках.

Техника выполнения. На махе назад, когда туловище и ноги поднимутся выше жердей, следует округлить спину и слегка согнуться. По ходу маха вперед чуть раньше, чем ноги достигнут уровня жердей, притормозить движение ног, резко разогнуться в тазобедренных суставах и выполнить энергичный рывок грудью. Отталкиваясь плечами от жердей, нажимая руками на жерди, перейти в упор и, разводя ноги, принять сед ноги врозь.

1. Из вися на гимнастической стенке соскок махом вперед.
2. Из размахивания в упоре на предплечьях подъем махом вперед в сед ноги врозь.
3. Из размахивания в упоре на руках махом вперед чуть раньше, чем ноги достигнут уровня жердей, притормозить движение ног и разогнуться в тазобедренных суставах. Для этого поверх жердей можно положить мат.
4. Из размахивания в упоре на руках подъем махом вперед в сед ноги врозь.

Практическое занятие № 43: Обучение упражнениям для мышц живота.

Цель. содействие формированию мышечного корсета посредством силовых нестандартных упражнений.

Задачи:

1. Совершенствование техники нестандартных упражнений в паре.
2. Развитие силовой выносливости.
3. Укрепление функциональных возможностей организма посредством физических упражнений, приобщение юношей к основам здорового образа жизни.
4. Формирование устойчивого интереса и положительной мотивации к физической культуре.

Упражнение для мышц брюшного пресса

Количество повторений — 5.

И.п.— лежа на спине, ноги прямые, руки на поясе для сохранения равновесия.

Прижмите поясницу к полу.

Поднимите одновременно выпрямленные ноги и голову на одинаковое расстояние от пола так, чтобы видеть свои стопы. Вернитесь в исходное положение. Выполните упражнение 5 раз, последний повтор выполните в изометрическом режиме. Вы должны почувствовать напряжение мышц нижней части брюшного пресса. Мышцы верхней части также работают, но в меньшей степени.

Поднимание прямых ног в положении лежа на спине это трудное упражнение, и если вы не принимаете спину к полу, то будете чувствовать дискомфорт. Вы можете выполнять это движение с согнутыми ногами.

Упражнение для мышц брюшного пресса и позвоночника Количество подходов — 3.

И.п.— стойка ноги вместе с опорой, если это необходимо. Поднимите правую ногу, согните ее в колене. Выполните один мах ногой назад и вперед. Теперь выпрямите ногу и вновь выполните мах назад и вперед. Выполните упражнение левой ногой.

Это будет один подход.

Дополнительное растягивание: встаньте на левую ногу, поднимите правую и согните ее в колене. Наклонитесь вперед и постарайтесь коснуться лбом колена. Вернитесь в и.п. Выполните упражнение другой ногой.

Упражнение для мышц поясницы и брюшного пресса.

Количество подходов — 3 по 5 повторений (3x5). И.п.— сидя на полу, выпрямленные ноги врозь. Поднимите руки вверх. Втяните живот, потянитесь вверх и выполните наклон вперед, касаясь пола пальцами рук. В этом положении сделайте пять маленьких пружинящих наклонов вперед, стараясь коснуться пальцами пола как можно дальше. Вернитесь в исходное положение. Это будет один подход из пяти повторений (1x5). Вы должны почувствовать растяжение мышц поясницы. При выполнении упражнения вы снимаете свой живот, и это очень полезно при запорах. Обратите внимание на то, чтобы растягивались мышцы поясницы, а не мышцы рук!

Упражнения для укрепления мышц живота.

Эти комплексы упражнений направлены на укрепление мышц живота, и при соблюдении правил аэробной тренировки — на сжигание жира в области работающих мышц.

Перед выполнением упражнений надо провести разминку. Лучшие варианты разминки — бег 15-30 минут, танцевальная программа, велотренажер или велосипед. Разминка проводится на пульсе 120-150 ударов в минуту, это способствует активизации аэробных путей энергообеспечения с окислением жиров.

Каждый комплекс выполняется около 5 минут, после чего надо растянуть мышцы живота. Далее можно выполнять следующий комплекс упражнений, повторить этот же или выполнить упражнения для укрепления других мышечных групп. Общее время занятий, направленных на укрепление мышц, обычно составляет 20- 40 минут (не считая разминки). Темп выполнения упражнений для мышц живота — 4035 повторений в минуту. На усилии делается выдох, при принятии исходного положения — вдох.

Упражнения внутри одного комплекса выполняются из одного и того же исходного положения (или очень похожих) и плавно переходят из одного в другое. Выполняются они без остановок при смене упражнений.

Заниматься надо 3-7 раз в неделю (лучше 7), не раньше, чем через час после еды; после занятия около 2 часов желательно не есть.

При выполнении упражнений из исходного положения лежа на полу,

ноги согнуты в коленях, руки за головой — очень важно, чтобы поясница была плотно прижата к полу во время всего выполнения упражнения: Для этого попытайтесь выгнуть спину (поясницу) за счет напряжения мышц живота и небольшого приподнимания ягодиц от пола. Попробуйте между поясницей и полом поместить свою ладонь — она не должна туда пролезать.

Упражнения надо выполнять до чувства сильной усталости в работающих мышцах, при длительной работе мышцы могут начать дрожать это нормально, еще немного и можете отдыхать. Если на следующий день у вас будут болеть мышцы — примите горячую ванну (хорошо с морской солью) или посетите сауну.

Практическое занятие № 44: Обучение отжиманиям в упоре лежа.

Отжимания - (сгибание, разгибание рук в упоре лежа) – динамическое упражнение, в котором преимущественно задействованы мышцы рук, спины и пресса.

1. Разминка обязательна

2. Принять исходное положение (см. верхний рисунок):

- принять упор лежа на полу, выпрямленные руки упираются в пол, на ширине плеч пальцами вперед;

- голова, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию (взгляд должен быть направлен вперед – вниз);

- стопы слегка разведены, не более, чем на ширину плеч, пальцы стоп упираются в пол без дополнительной опоры;

На вдохе (рисунок справа):

- из исходного положения, согнуть руки, голова, корпус, ноги составляют прямую линию (локти не отводить, более чем на 45 градусов);

- расстояние между грудью и полом не более чем 5 см;

На выдохе (рисунок слева):

- совершить поднятие тела, сохраняя «прямую линию»;

- разогнуть руки в локтевом суставе, вернуться в исходное положение на полсекунды;

- запрещено отрывать конечности от опоры.

3. Задание:

- совершить максимальное количество отжиманий без ограничения во времени;

- перед началом участник (или его помощник) дает команду «ОП» или «НАЧАЛ», по завершению – «ОП» или «ЗАКОНЧИЛ».

4. Ошибки:

- нарушение прямой линии;

- касание бедрами пола;

- нарушение исходного положения при отдыхе (прогиб или «домик» в поясничном отделе);

- расстояние между грудью и полом более чем 5 см;
- локти разведены относительно туловища более, чем на 45 градусов;

5. Штраф: отжимания, выполненные с нарушением требований, не засчитываются.

6. Оценка: после предоставления видеофайла с выполнением упражнения, судья фиксирует количество раз, выполненных в соответствии с требованиями и определяет итоговый результат с учетом возможных штрафных санкций.

Выигрывает участник, выполнивший максимальное количество отжиманий.

Участники, показавшие одинаковое количество отжиманий, делят занимаемое место.

Практическое занятие № 45: Обучение технике отжимания (для девушек).

Польза отжиманий для женщин

Укрепляют мышцы груди – визуально поднимают бюст, округляя форму грудной клетки. Включают в работу и укрепляют трицепсы плеча, которые у женщин часто приходят в атоническое (расслабленное) состояние. Растягивают мышцы груди и подключают мышцы кора, поддерживающих позвоночник. Растягивание грудных мышц позволяет «раскрыть» грудной отдел, который при сутулости может развить искривление позвоночника и закрепить грудные мышцы. При этом плечи могут стать покатыми, а движения в плечевом поясе – скованными. Укрепляются мышцы живота, разгибатели позвоночника (поясничные валики), которые фиксируют поясничный отдел и таз в правильном положении, способствуют сохранению тонуса ягодичных мышц. При умеренном темпе выполнения, отжимания укрепляют сердечную мышцу. Повышают общую выносливость организма. Ускоряют метаболизм. Повышают гибкость суставов плечевого пояса. Улучшают функции легких, раскрывая грудную клетку, обеспечивая полное грудное дыхание. Как научиться отжиматься девушке: с чего начать? Если не получается ни разу отжаться от пола, нужно начать с самого простого варианта:

Отжимания от стены

Для одной девушке этот вариант окажется слишком простым, а для другой – подготовительным этапом, приводящим необходимые мышцы в тонус.

Подойдите к стене, упритесь ладонями о стену на расстоянии чуть шире плеч.

Сделайте несколько шагов назад, образуя небольшой наклон прямым туловищем. Чем дальше от стены, тем сложнее нагрузка.

На вдохе сгибайте локти и прижимайтесь к стене.

На выдохе приложите усилия рук и грудных мышц, отождмитесь, полностью выпрямив локти.

Выполняйте до тех пор, пока мышцы сами не откажут в работе.

Отжимания от стены для девушек

Выполняйте 3-4 подхода на максимальное количество повторений.

Отжимания от стола (возвышенности)

Чем выше над уровнем пола, тем легче. Постепенно снижайте наклон по мере привыкания к нагрузке.

Поставьте ладони шире плеч на край стола, сделайте несколько шагов назад, образуя прямую линию корпуса с бедрами.

Подтяните мышцы живота и удерживайте в тонусе.

На вдох опуститесь грудной клеткой, касаясь поверхности стола.

С выдохом отождмитесь, но ни в коем случае не поднимайте таз вверх отдельно от туловища, снижая нагрузку на плечевой пояс.

Отжимания от скамьи узким хватом

Важно удерживать поясницу без провисания, чтобы не травмировать поясничный отдел позвоночника.

Отжимайтесь, пока мышцы не устанут, так по 3-4 подхода.

Обратные отжимания от скамьи

Этот вариант позволит укрепить трицепсы и растянуть грудные мышцы. Технику можно упростить, выполняя вариант с согнутыми коленями.

По мере привыкания к нагрузке – полностью выпрямляйте ноги или ставьте стопы на возвышенность.

Развернитесь спиной к скамье, поместите кисти под плечевыми суставами, а стопы на полу под коленями.

Локти выпрямлены, таз ближе к скамье.

На вдохе сгибайте локти до прямого угла, опуская таз к полу.

На выдохе силой рук выжмите туловище и выпрямите руки.

Облегченные отжимания от стула

Выполняйте максимальное количество раз по 3-4 подхода.

Подробнее о том, как делать обратные отжимания →

Как правильно отжиматься от пола девушкам

После того, как мышцы подготовились, приступайте к отжиманиям от пола. Так же можно начать с простого варианта, повышая степень нагрузки.

Отжимания с колен

Начните с облегченного варианта отжиманий на коленях. Если с легкостью удалось выполнить 15-20 повторений, усложняйте задачу.

Поставьте ладони на пол шире плеч, соедините колени вместе, стопы держите навесу.

Сохраняйте прямую линию от колен до макушки.

На вдохе опускайтесь грудью ближе к полу.

На выдохе разогните локти.

Отжимания на коленях

Выполните максимальное количество повторений, так 3-4 подходов.

Отжимания от платформы

Данный вариант приближает к поверхности пола, но пока еще является более легким вариантом отжиманий.

Поставьте ладони на край платформы шире плеч, кисти параллельно. Станьте в планку, стопы на полу, колени прямые. Сохраняйте ровную линию позвоночника. На вдохе максимально опускайтесь грудью к платформе. С выдохом отжимайтесь.

Отжимания для девушек с платформы

Если вариант окажется сложным, начинайте отжиматься с прямыми ногами столько раз, сколько сможете, потом опустите колени на пол и продолжайте подход, пока мышцы не устанут окончательно.

- Отжимания от пола

- Поставьте ладони на пол шире плеч, приняв упор лежа.

- Держите позвоночник прямым, напрягая пресс.

- На вдохе опускайтесь хотя бы на пол амплитуды, и с выдохом отжимайтесь.

- Постепенно увеличивайте угол в локтях, опуская грудь ниже к полу.

- Отжимания от пола для девушек

Далеко не каждая девушка без специальной подготовки способна хоть раз отжаться от пола. Это естественно и ничего стыдного в этом нет, так устроен женский организм. Но исправить это можно, главное, запастись терпением и силами. Чтобы девушке научиться отжиматься с нуля, необходимо выполнять самые простые варианты отжиманий, постепенно добавляя нагрузку. Выполняйте всегда максимальное количество, и только в том случае, если вариант дается легче – выполните сложный вариант с меньшим количеством повторений.

Практическое занятие № 46: Обучение круговому методу тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандером, амортизаторами из резины.

Цель:

Достижение физического совершенства организма и высоких спортивных результатов в избранном виде спорта.

Задачи:

— обеспечение всестороннего физического развития человека, укрепление и закаливание его организма, повышение работоспособности;

— овладение техникой гимнастических упражнений и тактикой спортивной борьбы, а также воспитание высоких моральных и волевых качеств;

— развитие и совершенствование физических качеств (сила, ловкость, гибкость, выносливость), умение регулировать силу движений и их быстроту;

— приобретение практических навыков и специальных теоретических знаний в области гимнастики, самоконтроля, дисциплины и гигиены.

Разминка

Основная цель разминки — подготовить организм к возрастанию нагрузки. Повышение температуры тела увеличивает приток кислорода к мышцам. Базовые движения следует выбирать в зависимости от направления силового урока: если его цель — развитие мышц ног, то в разминку должны быть включены упражнения для нижних конечностей, и т.д.

Предварительный стретчинг.

Динамический стретч позволяет разминать связки, укрепляющие суставы, которые будут активно работать на уроке.

Последовательность заданий на этом этапе должна быть следующей:

1. Необходимо подобрать 8-10 упражнений на различные группы мышц.

2. Для каждого упражнения выбирается отягощение определенного веса, с которым можно работать без явного утомления.

3. Нагружать следует основные мышечные группы.

4. Выполнять последовательно можно не более 2-3 упражнений для одной и той же группы мышц.

5. Отдых между упражнениями должен составлять 1-2 мин. с расслаблением мышц.

6. Пульс не должен превышать 120-140 уд./мин.

7. Между сериями упражнений обязательно нужно использовать упражнения на растягивание.

В нее включаются упражнения на растягивание и расслабление.

Предостережение: при построении программы силовой тренировки в нее не следует включать следующие упражнения:

- пере разгибание всех суставов;
- прогиб в позвоночнике;
- полный наклон головы назад;
- отрыв позвоночного столба от пола в и.п. лежа на спине;
- с использованием отягощений или амортизаторов в быстром темпе;
- прыжки с гантелями или другими отягощениями;
- большое удаление отягощения от центра тяжести.

Все упражнения следует выполнять с небольшим весом, точно показывая технику выполнения упражнений, указывая названия мышц, концентрируя внимание на них, указывая ошибки, характерные для конкретного упражнения. Подбирайте упражнения на все мышечные группы. Темп музыки — 120-125 уд. /мин. Использование музыки, создание высокого эмоционального настроения на тренировке положительно влияют на нервную

систему учащихся, что способствует решению поставленных задач. В течение урока следует давать указания по дозировке упражнений или сетов для девочек и мальчиков. Можно дифференцировать отягощения по весу, амортизаторы — по эластичности и длине.

Упражнения с амортизаторами по сравнению со свободными отягощениями выполняются в наиболее напряженной фазе — при сгибании, отведении конечности в концентрическом режиме работы мышц, наиболее благоприятном для обычных, нетренированных людей. В условиях школы можно использовать резиновый эспандер в виде эластичного бинта. В зависимости от эластических свойств различают пять основных типов эспандеров: желтого цвета — очень легкий, светло-зеленого — легкий, розового — средний, фиолетового — тугой, красного — очень тугой. При работе с подростками используют главным образом первые три типа амортизаторов.

В фитнесе широко применяется амортизатор, изготовленный из резинового жгута, с ручками в индивидуальных занятиях, групповых, при выполнении упражнений в парах, тройках.

При использовании силовых упражнений с эспандером важнейшими являются следующие моменты техники:

1. Различные стойки выполняются на слегка согнутых в коленях ногах.
2. Поверхность всей подошвы должна соприкасаться с полом.
3. Коленный сустав должен располагаться точно над ступнями.
4. Живот нужно подтянуть; следует избегать прогибов в поясничном отделе позвоночника.
5. Локти при выполнении разгибания должны быть слегка согнуты; следует избегать пере разгибания в локтевых суставах.
6. Необходимо обратить внимание на симметричное расположение правой и левой частей тела в пространстве.
7. При работе двумя руками нужно выполнять одновременные движения правой и левой частями тела, например сгибание — разгибание рук в стойке ноги врозь на эспандере.

Круговая тренировка

Одной из наиболее популярных организационно-педагогических форм проведения занятий в спорте является круговая тренировка (КТ). Она применяется для решения задач общей, специальной, технической и даже тактической подготовки. В конце прошлого века КТ стали широко внедряться в области оздоровительного фитнеса.

Практическое занятие № 47: Обучение круговому методу тренировки с гирей.

Цель:

Достижение физического совершенства организма и высоких спортивных результатов в избранном виде спорта.

Задачи:

— обеспечение всестороннего физического развития человека, укрепление и закаливание его организма, повышение работоспособности;

— овладение техникой гимнастических упражнений и тактикой спортивной борьбы, а также воспитание высоких моральных и волевых качеств;

— развитие и совершенствование физических качеств (сила, ловкость, гибкость, выносливость), умение регулировать силу движений и их быстроту;

— приобретение практических навыков и специальных теоретических знаний в области спортивной гимнастики, дисциплины и гигиены.

Комплексы упражнений

1-я станция. Рывок каждой рукой (3030 процентов от максимума). 2-я станция. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (максимальное количество раз). 3-я станция. Подъем двух гирь на грудь (5-10 раз). 4-я станция. Жим двух гирь от уровня головы (5— 10 раз). 5-я станция. Лазание по канату с помощью ног (3 раза). 6-я станция. Толчок двух гирь (50-60 процентов от максимума). 7-я станция. Подъем переворотом на перекладине (3-5 раз). Затем снова начинать с первого упражнения. В зависимости от периода подготовки и контингента занимающихся можно повторить этот цикл 2-3 раза.

Значительное место в тренировке гиревиков занимают занятия со штангой. Некоторые специалисты в этом виде спорта утверждают, что тяжелоатлетические упражнения снижают подвижность в суставах, мало способствуют специальному развитию мышц (силовой выносливости). Но с этим утверждением нельзя согласиться. Все зависит от подбора упражнений, их дозировки и веса отягощения. Упражнения со штангой должны быть динамичными по характеру (в этом виде спорта нельзя увлекаться большими весами и статическими напряжениями), способствовать развитию специальных групп мышц выполняться, в основном, с малыми весами и большим количеством повторений. Приведем пример таких тренировок.

1. Наклоны со штангой за головой (10-15 раз в одном подходе).
2. Приседания со штангой на плечах (6-10 раз в одном подходе).
3. Выпрыгивания со штангой на плечах (до 6-8 раз).
4. Швунг толчковый из-за головы (5-8 раз в одном подходе).
5. Рывок в стойку с вися, гриф ниже колен, хват штанги средний (4-6 раз).
6. Поднимание на носки, штанга за головой (до 8-10 раз подряд).
7. Вращение туловищем, штанга на плечах (по 6-8 раз в каждую сторону).

8. Рывок в полу присед, хват широкий (4-6 раз).

9. Тяга, гриф штанги ниже колен (6-8 раз в одном подходе).

10. Жим штанги от груди стоя, хват чуть уже среднего (6-8 раз в одном подходе).

11. Швунг толчковый от груди, чуть отклонив туловище назад (6 раз в одном подходе).

Развитие силовой выносливости не может протекать без соответствующего развития общей выносливости. Для этой цели очень полезны кросс на 3-5 км, бег на выносливость по времени (например, в течение 30-60 мин).

Практическое занятие № 48: Обучение тренировки методу работы со штангой.

Цель:

Достижение физического совершенства организма и высоких спортивных результатов в избранном виде спорта.

Задачи:

— обеспечение всестороннего физического развития человека, укрепление и закаливание его организма, повышение работоспособности;

— овладение техникой гимнастических упражнений и тактикой спортивной борьбы, а также воспитание высоких моральных и волевых качеств;

— развитие и совершенствование физических качеств (сила, ловкость, гибкость, выносливость), умение регулировать силу движений и их быстроту;

— приобретение практических навыков и специальных теоретических знаний в области спортивной гимнастики, гигиены и самоконтроля.

Техника выполнения тяжелоатлетических упражнений

Основы техники выполнения тяжелоатлетических упражнений закладываются с первых дней занятий. Закрепление же и тем более дальнейшее ее совершенствование продолжается на протяжении всей практической деятельности атлета. Пренебрежительное отношение к правильному в техническом отношении исполнению соревновательных и сопутствующих им специально-вспомогательных упражнений в дальнейшем станет сильнейшим тормозом в спортивной подготовке.

По мнению специалистов, в практике тяжелоатлетического спорта используются два пути обучения технике упражнений. Первый путь обучение упражнениям тяжелой атлетики с последовательностью: подъем штанги на грудь, толчок от груди и рывок. Второй путь — обучение упражнениям тяжелой атлетики с последовательностью: рывок, толчок от груди (штанга берется со стоек) и подъем на грудь. Выбор того или иного

пути остается за (тренером) преподавателем. Однако во всех случаях обеспечивается педагогический принцип последовательности в обучении технике упражнений.

Последовательность обучения тяжелоатлетическим упражнениям включает: ознакомление, разучивание и тренировку (совершенствование).

Ознакомление направлено на создание у обучаемых правильного представления об изучаемом упражнении. Для ознакомления нужно назвать упражнение, образцово показать, объяснить технику выполнения и его предназначение. При необходимости показать упражнение еще раз по частям или по разделениям с попутным объяснением техники и условия его выполнения.

Разучивание направлено на формирование у обучаемых новых двигательных навыков. В зависимости от уровня подготовленности занимающихся, сложности тяжелоатлетических упражнений применяются следующие способы разучивания:

- в целом (если упражнение является несложным и доступным для обучаемых, а его выполнение по элементам или частям не возможно);
- по частям (если упражнение сложное и его можно разделить на отдельные элементы);
- по разделениям (если упражнение сложное и его можно выполнить с остановками);
- с помощью подготовительных упражнений (если упражнение из-за трудности выполнить в целом нельзя, а разделить на части невозможно).

После разучивания упражнение выполняется в целом.

Тренировка направлена на закрепление у обучаемых двигательных навыков, совершенствование физических и специальных качеств. Тренировка заключается в многократном повторении тяжелоатлетических упражнений с постепенным усложнением условий их выполнения и повышением физической нагрузки.

В начальном этапе учебно-тренировочного процесса обучение упражнениям тяжелой атлетики рекомендуется проводить в следующей последовательности:

- рывок в полу присед;
- рывок в сед;
- толчок от груди (штанга берется со стоек);
- подъем на грудь в полу присед;
- подъем на грудь в сед.

На начальном этапе обучения количество упражнений со штангой следует ограничить. По мере освоения двигательных действий, закрепления умений и навыков в классических упражнениях тренировку проводить все разнообразнее, в ней все шире и шире применять подготовительные упражнения и упражнения для развития силовых способностей.

Следует напомнить, что функциональные возможности организма на

начальном этапе обучения недостаточно адаптированы к трудным условиям, создаваемых при натуживании во время подъема тяжестей. В рывке натуживание по времени очень непродолжительно и поэтому не всегда ощущается атлетом. Однако при подъеме штанги на грудь и в фазе выталкивания из крайнего нижнего положения оно проявляется особенно сильно.

Учебно-тренировочное занятие будет значительно эффективнее, если в развитии физических качеств, придерживаться определенных закономерностей. В начало основной части учебно-тренировочного занятия включать упражнения на развитие координации движений, ловкости и быстроты, затем — упражнения силового характера, а в конец — на выносливость. При этом необходимо иметь в виду, что по отношению к подъему штанги на грудь и толчку штанги от груди, рывок более координированное и скоростно-силовое упражнение.

Имеется целый ряд рекомендаций последовательности обучения технике подъема штанги в соревновательных упражнениях — рывке и толчке. На наш взгляд, наиболее предпочтительные аргументы по методике обучения имеются у А.Н. Воробьева (1981). Остановимся на них.

В учебнике «Тяжелая атлетика» для институтов физкультуры рекомендуется начинать обучение в технике классических упражнений со старта и исходных положений из виса. Первоначально рекомендуется планировать от трех до четырех подготовительных рывковых и толчковых упражнений. Отсюда следует, что одновременно необходимо проводить обучение, как стартовому положению, так и подъему штанги из различных исходных положений.

Практическое занятие № 49: Обучение техники безопасности занятий.

Цели:

1) увеличить силовые возможности, являющиеся общей предпосылкой совершенствования в избранном виде спорта и (или) обеспечить сохранение их в необходимой мере применительно к особенностям этапов тренировки и стадий многолетнего процесса спортивного совершенствования;

2) воспитать силовые способности, отвечающие специфическим требованиям избранного вида спорта, обеспечив развитие и эффективное использование их в той мере, в какой это необходимо для достижения целевого результата

Правила техники безопасности при занятии физическими упражнениями

Во время занятий физическими упражнениями следует соблюдать правила техники безопасности. Большое значение имеет подготовка мест занятий, наличие подготовленного исправно спортивного оборудования и

инвентаря. Спортивные площадки для занятий физическими упражнениями и подвижными играми должны быть расположены на расстоянии не менее 10м от учебных корпусов и других помещений. Покрытие площадок должно быть ровным, без камней и других предметов.

Особые требования к оборудованию спортивных залов. Пол зала должна быть равной, окрашены, что позволяет быстро проводить влажную уборку. В начале занятий пол должен быть не только чистой, но и сухой. На влажной поверхности можно поскользнуться, особенно в спортивных и подвижных играх, при беге и прыжках.

Для того, чтобы не было травматизма, нужно заниматься в обуви на резиновой подошве. Обувь на кожаной подошве скользкая даже на сухой поверхности.

Спортивное оборудование и снаряды должны быть не повреждены и соответствовать гигиеническим требованиям. При выполнении физических упражнений инвентарь должен находиться в закреплённом положении. Круг гимн. снарядов и под ними обязательно надо положить гимнастические маты. Во время падения или заскоков они предотвращают различным повреждениям.

Во время бега на короткие дистанции нельзя перебежать на соседнюю дорожку, это может привести к столкновению учащихся. Все беговые соревнования проводят при движения в одном направлении.

В прыжках надо четко придерживаться очереди выполнения. Особой осторожности требует метание. Нельзя находиться в местах приземления мяча, гранаты. Категорически запрещается на всех занятиях нарушать дисциплину, выполнять упражнения без разрешения учителя.

Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.

Общими для всех видов занятий можно считать следующие правила

1. Соблюдение дисциплины в ходе занятий (при выполнении с товарищами по группе быть внимательными и осторожными, не мешать друг другу, не толкаться, не кричать). Следить за расписанием учебных занятий, на урок приходить без опоздания.

2. Заниматься только с учителем или его помощником, обязательно выполнять все их требования (запрещается без педагога выполнять сложные и неизвестные упражнения).

3. Обязательное выполнение разминки, способствующей разогреванию основных групп мышц.

4. Не покидать без разрешения учителя место занятий.

5. Выполнение упражнений только на исправном оборудовании; бережно относиться к инвентарю и оборудованию; закончив выполнение упражнений с инвентарём (мячи, палки, скакалки...) класть его в место его хранения (специально отведённое место).

6. Соответствие спортивной одежды и обуви занятиям физической культурой, погодным и другим условиям. Обувь должна быть чистой и с

нескользкой подошвой.

7. Одежду и обувь для физической культуры необходимо приносить с собой в сумке (пакете). Перед тем, как приступить к занятиям необходимо, надеть спортивный костюм и обувь. После окончания занятий необходимо снять спортивный костюм и обувь, надеть школьную форму (или другую одежду и обувь), вымыть лицо и руки с мылом.

8. На спортивной площадке и в зале не сорить, следить за чистотой.

9. Участие в занятиях только при хорошем самочувствии.

10. Все освобождённые от занятий физическими упражнениями по состоянию здоровья, должны присутствовать на уроке.

11. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности.

Практическое занятие № 50: Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы рук.

Цель:

Содействие формированию мышечного корсета посредством силовых нестандартных упражнений.

Задачи:

1. Совершенствование техники нестандартных упражнений в паре.

2. Развитие силовой выносливости.

3. Укрепление функциональных возможностей организма посредством физических упражнений, приобщение юношей к основам здорового образа жизни.

4. Формирование устойчивого интереса и положительной мотивации к физической культуре.

Упражнения для растяжения мышц плечевого пояса

И.п.— стоя, ноги на ширине плеч. Сцепите кисти и медленно делайте движения руками от себя вперед-вниз, пока они не выпрямятся в локтевых суставах, почувствуйте растяжение мышц спины в области лопаток и задержите позу на 10— 15 секунд, затем встряхните и расслабьте руки. Повторите 5 раз.

И.п.— стоя, ноги на ширине плеч. Медленно заведите левое предплечье за голову, постепенно сгибая руку в локте, возьмитесь правой рукой за кисть левой и плавно потяните ее вниз. При этом важно направить локоть правой руки вниз. Выполнить упражнение для другой руки и повторить еще раз.

И.п.— аналогично упражнению 2, но тянуть руку вниз надо не за кисть, а за локоть. При этом движение происходит не только вниз, но и в противоположную сторону. Выполнить упражнение для другой руки и повторить еще раз.

И.п.— стоя, ноги на ширине плеч. Возьмите полотенце так, чтобы

руки находились примерно на ширине плеч. Тыльные стороны кистей поверните внутрь, поднимите руки над головой и медленно растягивайте полотенце, не делая никаких рывков. Задержитесь в этом положении 7-10 секунд. Расслабьте руки. Повторите упражнение, повернув тыльные стороны кистей наружу, каждый вариант повторите 2-3 раза.

И.п.— стоя, ноги на ширине плеч. Правую руку положите на шею около челюсти, теперь, держа голову прямо, медленно нажимайте рукой на мышцы шеи, напрягая их. Держите позу 7-10 секунд. Повторите упражнение левой рукой. Расслабьте руки. Повторите 2-3 раза.

И.п.— стоя, ноги на ширине плеч. Возьмите полотенце за концы и заведите его за голову назад, при этом правая рука над головой, левая на уровне поясницы, медленно растягивайте полотенце. Задержите позу 7-10 секунд. Расслабьте руки. Повторите 2-3 раза.

И.п.— стоя или сидя, руки разведены в стороны, ладони направлены вперед. Пружинящие движения прямыми руками назад. Растягиваются грудные мышцы. Выполнять 10-20 секунд.

И.п.— стоя, сидя или лежа на животе, соединить руки за спиной в "замок". Выполнять пружинящие движения руками вверх в течение 10-30 секунд.

Практическое занятие № 51: Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы груди.

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

И.п.— выпад вперед, одна рука опирается на бедро, рука с гантелью опущена вниз. Тыльная сторона ладони работающей руки направлена вперед (дельтовидная мышца); тыльная сторона ладони работающей руки направлена в сторону (от туловища) (дельтовидная мышца + трицепс); тыльная сторона ладони работающей руки направлена назад (трицепс). Выполнять сгибание руки в локте, туловище при этом неподвижно. Повторить 10-30 раз.

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

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

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

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

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

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

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

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

И.п.— лежа на спине, руки опущены вдоль туловища, тыльная сторона ладоней направлена вверх. Поднять прямые руки вперед и завести вверх за голову, затем вернуть в исходное положение. Повторить 10-20 раз. (Мышцы рук и груди).

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

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

Практическое занятие № 52: Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы брюшного пресса.

Цель:

Содействовать формированию мышечного корсета посредством силовых нестандартных упражнений.

Задачи:

1. Совершенствование техники нестандартных упражнений в паре.
2. Развитие силовой выносливости.
3. Укрепление функциональных возможностей организма посредством физических упражнений, приобщение юношей к основам здорового образа жизни.
4. Формирование устойчивого интереса и положительной мотивации к физической культуре.

Упражнение для мышц брюшного пресса.

Количество повторений — 5.

И.п.— лежа на спине, ноги прямые, руки на поясе для сохранения равновесия.

Прижмите поясницу к полу.

Поднимите одновременно выпрямленные ноги и голову на одинаковое расстояние от пола так, чтобы видеть свои стопы. Вернитесь в исходное положение. Выполните упражнение 5 раз, последний повтор выполните в изометрическом режиме. Вы должны почувствовать напряжение мышц нижней части брюшного пресса. Мышцы верхней части также работают, но в меньшей степени.

Поднимание прямых ног в положении лежа на спине это трудное упражнение, и если вы не принимаете спину к полу, то будете чувствовать дискомфорт. Вы можете выполнять это движение с согнутыми ногами.

Упражнение для мышц брюшного пресса и позвоночника Количество подходов — 3.

И.п.— стойка ноги вместе с опорой, если это необходимо. Поднимите правую ногу, согните ее в колене. Выполните один мах ногой назад и вперед. Теперь выпрямите ногу и вновь выполните мах назад и вперед. Выполните упражнение левой ногой. Это будет один подход.

Дополнительное растягивание: встаньте на левую ногу, поднимите правую и согните ее в колене. Наклонитесь вперед и постарайтесь коснуться лбом колена. Вернитесь в и.п. Выполните упражнение другой ногой.

Упражнение для мышц поясницы и брюшного пресса

Количество подходов — 3 по 5 повторений (3x5). И.п.— сидя на полу, выпрямленные ноги врозь. Поднимите руки вверх. Втяните живот, потянитесь вверх и выполните наклон вперед, касаясь пола пальцами рук. В этом положении сделайте пять маленьких пружинящих наклонов вперед, стараясь коснуться пальцами пола как можно дальше. Вернитесь в исходное положение. Это будет один подход из пяти повторений (1x5). Вы должны почувствовать растяжение мышц поясницы. При выполнении упражнения вы снимаете свой живот, и это очень полезно при запорах. Обратите внимание на то, чтобы растягивались мышцы поясницы, а не мышцы рук!

Практическое занятие № 53: Обучение специальным физическим

упражнениям, укрепляющим мышцы ног.

Цель:

Содействие формированию мышечного корсета посредством силовых нестандартных упражнений.

Задачи:

1. Совершенствование техники нестандартных упражнений в паре.
2. Развитие силовой выносливости.
3. Укрепление функциональных возможностей организма посредством физических упражнений, приобщение юношей к основам здорового образа жизни.
4. Формирование устойчивого интереса и положительной мотивации к физической культуре.

Упражнения для мышц внутренней поверхности бедра

И.п.— сидя на полу, опираясь сзади прямыми руками. Между ступней зажмите какой-нибудь предмет и постарайтесь, сгибая колени, пододвинуть его как можно ближе к себе. Вернитесь в и.п. Повторить 7-8 раз.

И.п.— ноги на ширине плеч, руки на поясе. Полуприсев на левой ноге, одновременно отставьте правую ногу в сторону на носок. Выпрямляя левую ногу, постепенно подтягивайте правую, сильно упираясь носком в пол. Повторить упражнение 5-6 раз каждой ногой.

И.п.— ноги шире плеч, руки вытянуты вперед. Глубоко присесть на правую ногу, левая на внутренней стороне стопы. Не вставая, переместиться на левую ногу, правую выпрямить. Выполнить 10-15 раз.

И.п.— ноги на ширине плеч. Наклонитесь, обопритесь выпрямленными руками о пол. Скользящим движением раздвиньте ноги как можно шире, перенеся тяжесть тела на руки. Вернитесь в и.п. Следите, чтобы при выполнении упражнения ноги не сгибались в коленях. Выполнить 7-8 раз. Количество повторов — 5.

И.п.— сядьте на полу "по-восточному", стопы сомкнуты, руки на стопах. Сохраняя сомкнутое положение стоп, выполните движение коленями к полу. Повторите движение пять раз, при последнем движении выполните изометрическое напряжение. Вернитесь в исходное положение. Количество повторов — 5.

И.п.— лежа на спине, поднять прямые ноги вверх, руки — на пояс большими пальцами вперед для сохранения равновесия. Медленно разведите ноги врозь как можно шире, затем медленно соедините их вместе.

Практическое занятие № 54: Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы спины.

Цель:

Содействие формированию мышечного корсета посредством

силовых нестандартных упражнений.

Задачи:

1. Совершенствование техники нестандартных упражнений в паре.
2. Развитие силовой выносливости.
3. Укрепление функциональных возможностей организма посредством физических упражнений, приобщение юношей к основам здорового образа жизни.
4. Формирование устойчивого интереса и положительной мотивации к физической культуре.

Упражнения для укрепления мышц спины

И.п.— стоя, ноги на ширине плеч, гимнастическая палка лежит на лопатках, плечи расправлены. Наклониться до уровня, когда спина будет параллельна полу, и выполнять пружинящие движения спиной вверх и вниз по маленькой амплитуде, 50-100 раз.

И.п.— лежа на животе, руки выпрямлены вперед. Не отрывая ног от пола, поднимать руки и грудную клетку вверх. Повторить 15-50 раз. Удерживать туловище над полом в течение 10-30 секунд.

И.п.— лежа на животе, руки согнуты в локтях и лежат на полу, угол сгибания в локтевых суставах 90° , пальцы направлены вперед.

Не отрывая ног от пола, поднимать руки и грудную клетку вверх. Повторить 15-50 раз. Удерживать туловище в этом положении над полом в течение 10-30 секунд.

И.п.— лежа на животе, туловище поднято от пола, руки разведены в стороны. Удерживать это положение в течение 10-30 секунд. Не опуская туловища на пол, выполнять одновременные или попеременные движения рук вперед и назад параллельно полу в течение 10-30 секунд.

И.п.— лежа на животе, руки разведены в стороны, немного согнуты в локтях, пальцы сжаты в кулак. Поднимать руки от пола, соединяя при этом лопатки, руки разведены в стороны — назад или вперед не отводить. Повторить 10-50 раз.

И.п.— лежа на животе, руки под головой, ноги выпрямлены, пятки соединены вместе, носки врозь. Приподнимать ноги над полом в этом положении, повторить 10-30 раз поднять ноги над полом и развести их в стороны, опустить ноги на пол и соединить; пальцы ног все время направлены в стороны. Повторить упражнение 10-30 раз.

И.п.— лежа на животе, руки под головой, ноги согнуты в коленях, стопы вместе, колени врозь. Приподнимать ноги от пола, не меняя исходного положения. Повторить упражнение 10-30 раз. Приподнять бедра от пола и соединить колени, опустить ноги на пол — колени развести в стороны, то есть вернуться в и.п. Повторить 10-30 раз.

Упражнение на растягивание мышц спины.

Встать на колени, сделать упор на руки — потянуться спиной вверх, округлив спину ("кошечка"), немного покачаться в этом положении вперед и

назад (не отрывая рук и ног от пола), 2030 секунд.

Комплекс упражнений для мышц боковой поверхности туловища

И.п.— лежа на левом боку, левая нога отведена немного назад, а правая немного вперед. Левая рука опирается о пол, правая обхватывает талию. Упираясь стопами и левой рукой в пол, поднять туловище вверх. Упражнение выполняется только за счет мышц боковой поверхности туловища, ногами помогать нельзя. Плечо и бедро правой ноги направлены точно вверх — нельзя разворачивать корпус вперед! Задержаться в приподнятом положении на 1-3 секунды и плавно вернуться в исходное положение (не падать вниз). Лицо и грудная клетка должны быть направлены вперед, а не в пол. Выполнить 4-30 раз, а потом перевернуться на другой бок и повторить столько же раз для другой стороны.

И.п.— лежа на спине, ноги согнуты в коленях и лежат на полу. Руки за головой. На счет "раз" — приподнять плечи вверх как можно выше. При этом локти распрямлены, корпус не разворачивается, колени соединены, подбородок к груди не прижимать. На счет "два" опустить плечи вниз, вернувшись в исходное положение. Можно выполнять пружинящие движения вверх на счет "1", "2", "3", а на "4" вернуться в исходное положение. Повторить 10-50 раз, сначала колени направлены в одну сторону, затем, после переворачивания на другой бок, — в другую.

И.п.— лежа на левом боку, левая рука выпрямлена перед собой, правая за головой, таз немного направлен вперед. Опираясь на левую руку, приподнять плечи вверх, локоть правой руки движется по направлению к бедру. Очень важно не заваливаться назад или вперед, движение выполняется по маленькой амплитуде и четко вверх. Выполняется упражнение 10- 50 раз на одном боку, потом повернуться на другой бок и выполнить столько же раз.

И.п.— лежа на левом боку, левая рука выпрямлена перед собой, правая за головой, таз немного направлен вперед. Опираясь на левую руку, одновременно поднять и плечи и обе ноги. Очень важно не заваливаться назад или вперед, движение выполняется по маленькой амплитуде и четко вверх. Локоть правой руки движется по направлению к бедру. Выполнить 10-50 раз, затем перевернуться на правый бок и выполнить столько же раз, сколько вы делали на левом боку.

Практическое занятие № 55: Обучение развитию силовой выносливости.

Цель:

Содействие формированию мышечного корсета посредством силовых нестандартных упражнений.

Задачи:

1. Совершенствование техники нестандартных упражнений в паре.

2. Развитие силовой выносливости.

3. Укрепление функциональных возможностей организма посредством физических упражнений, приобщение юношей к основам здорового образа жизни.

4. Формирование устойчивого интереса и положительной мотивации к физической культуре.

Упражнение для мышц грудной клетки, боковых мышц туловища и талии

Количество подходов — 3 по 5 повторов (3x5).

И.п.— стойка ноги врозь, руки вниз. Поднимите правую руку вверх, согните ее в локте над головой, потянитесь вверх и втяните живот. Наклонитесь влево. Выполните 5 маленьких пружинящих наклонов вправо. Вернитесь в исходное положение. Выполните упражнение в другую сторону.

Это один подход из пяти повторов (1x5)

Вытягивая и сгибая руку за голову, проследите за тем, чтобы ладонь была направлена вверх, это обеспечит нагрузку нужных мышц. (Поверните ладонь вниз и попробуйте сделать упражнение — вы почувствуете разницу.)

Дополнительное растягивание: вытяните свободную руку вниз вдоль туловища и, выполнив наклон, отметьте положение пальцев относительно бедра. Выполняя наклоны, старайтесь дотянуться пальцами ниже отмеченного места. Вы почувствуете, как увеличилась степень растягивания мышц.

Упражнение для мышц грудной клетки, боковых мышц туловища и талии

Количество подходов — 3 по 5 повторов (3x5).

И.п.— стойка ноги врозь, руки вниз. Поднимите правую руку вверх, согните ее в локте над головой, потянитесь вверх и втяните живот. Наклонитесь влево. Выполните 5 маленьких пружинящих наклонов вправо. Вернитесь в исходное положение. Выполните упражнение в OPEN сторону.

Это один подход из пяти повторов (1x5).

Вытягивая и сгибая руку за голову, проследите за тем, чтобы ладонь была направлена вверх, это обеспечит нагрузку нужных мышц. (Поверните ладонь вниз и попробуйте сделать упражнение — вы почувствуете разницу.)

Дополнительное растягивание: вытяните свободную руку вниз вдоль туловища и, выполнив наклон, отметьте положение пальцев относительно бедра. Выполняя наклоны, старайтесь дотянуться пальцами ниже отмеченного места. Вы почувствуете, как увеличилась степень растягивания мышц.

Упражнение для мышц талии, брюшного пресса и позвоночника

Количество подходов — 3.

И.п.— стойка ноги врозь, руки вверх. Потянитесь вверх, втяните живот, слегка согните колени для равновесия, наклонитесь назад.

Выполните пять маленьких пружинящих движений в том же

направлении. Выпрямитесь, оставляя живот втянутым, затем наклонитесь вперед с прямыми ногами и выполните три пружинящих наклона; первый — касаясь пальцами пола перед стопами, второй— касаясь пальцами пола на линии стоп, третий касаясь пальцами пола за линией стоп. Вернитесь в и.п.

Это будет один подход.

Дополнительное растягивание: выполнив наклон назад, отметьте для себя точку на стене, до которой дотянулись ваши пальцы. С каждым пружинящим наклоном старайтесь дотягиваться ниже этой отметки.

Практическое занятие № 56: Обучение развитию общей выносливости.

Цель:

Содействие формированию мышечного корсета посредством силовых нестандартных упражнений.

Задачи:

1. Совершенствование техники нестандартных упражнений в паре.
2. Развитие силовой выносливости.
3. Укрепление функциональных возможностей организма посредством физических упражнений, приобщение юношей к основам здорового образа жизни.
4. Формирование устойчивого интереса и положительной мотивации к физической культуре.

Комплекс упражнений № 1 (для мышц внутренней поверхности бедра).

Исходное положение — лежа на правом боку, упор на локоть. Правая нога прямая, левая согнута и стоит на полу. Носок правой ноги развернут на себя (как буква "Г"), пальцы направлены вперед. Такое положение стопы обязательно и должно удерживаться во время выполнения всего комплекса, иначе работают не те группы мышц, которые нужно. Правая нога поднимается вверх на 20-30 см и возвращается обратно. Повторить упражнение 10-50.

И.п.— лежа на правом боку, упор на локоть. Правая нога прямая, левая согнута и стоит на полу перед правой. Носок правой ноги развернут на себя (как буква "Г"), пальцы направлены вперед. Правая нога поднимается вверх на 20-30 см и возвращается назад. Левая нога неподвижна, от пола не отрывается. Повторить 10-50 раз.

И.п.— лежа на правом боку, упор на локоть. Правая нога прямая, левая согнута и стоит на полу. Носок правой ноги развернут на себя (как буква "Г"), пальцы направлены вперед. Правая нога движется по направлению к животу. Движение осуществляется как можно ближе к полу, носок правой ноги тянуть на себя. Угол между бедром и голенью правой

ноги не меньше 90 градусов, угол между бедром и животом примерно такой же. После завершения движения, нога возвращается в исходное (изложение (так же вдоль пола). Повторить 10-20 раз.

И.п.— лежа на правом боку, упор на локоть. Правая нога прямая, левая согнута и стоит на полу. Носок правой ноги развернут на себя (как буква "Г"), пальцы направлены вперед. Прямая правая нога делает движение вперед до угла между бедром и животом около 90 градусов и возвращается обратно. Движение осуществляется как можно ближе к полу, стопа направлена на себя. 10-30 раз.

И.п.— лежа на правом боку, упор на локоть. Правая нога выпрямлена перед собой, левая согнута и стоит на полу. Угол между правым бедром и животом 90 градусов или меньше. Носок правой ноги развернут на себя (как буква "Г"). Удерживать ногу в этом положении 10-60 секунд.

И.п.— лежа на правом боку, упор на локоть. Правая нога выпрямлена перед собой, левая согнута и стоит на полу. Угол между правым бедром и животом примерно 90 градусов. Носок правой ноги развернут на себя (как буква "Г"). Правую ногу поднимать вверх на 20-30 см и возвращать обратно. Повторить упражнение 10-30 раз.

И.п.— лежа на правом боку, упор на локоть. Прямая левая нога поднята вверх и ее держит левая рука за голень. Правая нога выпрямлена перед собой, угол между животом и бедром правой ноги около 90 градусов. Поднять правую ногу вверх к левой и опустить обратно. Левую ногу приближать вниз к правой не надо, она неподвижна. Если сначала вам тяжело поднять ногу до самого верха — поднимайте настолько, насколько сможете. Повторить 10-20 раз.

И.п.— лежа на правом боку, упор на локоть. Прямая левая нога поднята вверх и ее держит левая рука за голень. Правая нога согнута в колене и приподнята над полом, угол между животом и бедром правой ноги около 90 градусов. Поднять колено правой ноги вверх к левому колену и опустить обратно. Правая нога остается согнутой; поднимается вверх только область колена, а стопа все время находится около пола (но не стоит на нем). Повторить 10— 30 раз. Повторить все упражнения для другой ноги.

Практическое занятие № 57: Обучение выполнению общих развивающих физических упражнений.

Цель:

Содействие формированию мышечного корсета посредством силовых нестандартных упражнений.

Задачи:

1. Совершенствование техники нестандартных упражнений в паре.
2. Развитие силовой выносливости.
3. Укрепление функциональных возможностей организма

посредством физических упражнений, приобщение юношей к основам здорового образа жизни.

4. Формирование устойчивого интереса и положительной мотивации к физической культуре.

Комплекс упражнений № 1 (для мышц задней поверхности бедра и ягодичных мышц)

И.п.— упор стоя на колене, правая нога выпрямлена назад. Поднять правую ногу вверх до уровня параллельности с полом и опустить вниз, в исходное положение. При опускании ноги вниз на пол стопу не ставить. Во время выполнения упражнения стопа развернута на себя. В пояснице не прогибаться, руки не сгибать. Повторить 10-50 раз.

И.п.— упор стоя на колене, правая нога выпрямлена параллельно полу, стопа развернута на себя. Удерживать ноги в этом положении в течение 10-60 секунд.

И.п.— упор стоя на коленях, правая нога выпрямлена параллельно полу, стопа развернута на себя. Сгибать и выпрямлять ногу в колене. Стопу тянуть на себя, выпрямлять ногу плавно, не встряхивая колено. Бедро правой ноги все время параллельно полу. Можно выполнять на счет "1" — согнуть ногу, на счет "2" — разогнуть ногу; а можно на счет "1-2— 3" — пружинящие сгибания ноги, на счет "4" — выпрямить ногу. Повторить 10-30 раз.

И.п.— упор стоя на колене, согнутая правая нога поднята вверх. Бедро параллельно полу, угол в колене около 90 градусов, стопа развернута на себя. Удерживать ногу в этом положении 10— 60 секунд. Пружинящие движения ногой вверх на 20-30 см, бедро ниже уровня параллели с полом не опускать, угол в колене остается неизменным, стопа развернута на себя. Повторить 10-50 раз.

И.п.— стоя на коленях, упор на локти. Поднять правую согнутую ногу вверх и вернуть в исходное положение. Угол в колене все время около 90 градусов, стопа развернута на себя. Повторить 10-50 раз.

И.п.— стоя на колене, упор на локти, правая согнутая нога поднята вверх, угол в колене 90 градусов, стопа развернута на себя. Удерживать ногу в этом положении 10-60 секунд. Выполнять пружинящие движения ногой вверх на 20-30 см, бедро ниже уровня параллели с полом не опускать, угол в колене остается неизменным, стопа развернута на себя. Повторить 10-50 раз.

И.п.— стоя на колене, упор на локти, правая нога выпрямлена назад. Поднять правую прямую ногу вверх и вернуть в исходное положение. Стопа развёрнута на себя, стопу на пол не ставить. Повторить 10-50 раз.

И.п.— стоя на колене, упор на локти, правая нога выпрямлена назад вверх. Сгибать и выпрямлять ногу в колене. Стопу тянуть на себя, выпрямлять ногу плавно, не встряхивая колено. Бедро правой ноги все время параллельно полу. Можно выполнять на счет "1" согнуть ногу, на счет "2" — разогнуть ногу; а можно на счет "1-2-3" — делать пружинящие сгибания

ноги, на счет "4" — выпрямить ногу. Повторить 10-30 раз. Повторить все упражнения для левой ноги.

Комплекс упражнений №2 (для мышц задней поверхности бедра и ягодичных мышц)

И.п.— лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на ширине плеч, угол в коленях около 90 градусов. Поднять таз максимально вверх, вверху напрячь и соединить ягодицы. Вернуться в исходное положение. Повторить 10- 50 раз.

Упражнение для укрепления ягодичных мышц: а — исходное положение; б — подъем таза с напряжением ягодиц

И.п.— лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на ширине плеч, угол в коленях около 90 градусов. Поднять таз максимально вверх и соединить колени. Вернуться в исходное положение, разведя колени в стороны. Повторить 10-50 раз.

И.п.— лежа на спине, ноги согнуты в коленях, таз поднят вверх. Удерживать туловище в этом положении 10-60 секунд. Ягодицы напряжены и соединены. Пружинящие движения таза вверх по небольшой амплитуде, ягодицы остаются напряженными и соединенными. Повторить 10-30 раз.

И.п.— лежа на спине, правая нога согнута в колене и стоит на полу, стопа левой ноги лежит на колене правой ноги. Поднимать таз вверх и опускать в исходное положение. Повторить 10-30 раз. Затем поменять ноги местами и выполнить те же движения тазом такое же количество раз.

И.п.— лежа на животе, выпрямленные ноги лежат на полу, пятки соединены вместе, носки врозь. Поднимать выпрямленные ноги вверх как можно выше и опускать их вниз, в исходное положение. Положение стоп (пятки вместе, носки врозь) остается неизменным. Повторить 10-50 раз.

И.п.— лежа на животе, прямые ноги лежат на полу. Поднять ноги вверх, разводя их при этом в стороны. Ноги стараться не сгибать в коленях, а бедра отрывать от пола как можно выше. Опустить ноги вниз, соединяя их при этом. Повторить 10-30 раз.

Упражнения для растягивания мышц задней поверхности бедра

Сесть на пятки, наклониться к полу и полностью расслабиться в этом положении.

Выполнять 30-60 секунд.

В положении лежа на спине, одна нога согнута в колене и стоит на полу, вторую выпрямленную ногу плавно тянуть на себя в течение 2030 секунд. Можно немного согнуть ногу в колене, если вам так удобнее.

Практическое занятие № 58: Обучение комплексному развитию физических качеств посредством круговой тренировки.

(см. Практическое занятие № 46 и 47)

Практическое занятие № 59: Изучение комплекса упражнений на развитие координации движения.

Упражнения в ходьбе

1. Ходьба на носках, ноги прямые.
2. Ходьба прогнувшись, крадучись, на носках.
3. Ходьба на наружных сводах стопы.
4. Ходьба на пятках.
5. Ходьба в полуприседе.
6. Ходьба с различным положением рук (на поясе, к плечам, в стороны, вверх, на голову, за голову, за спину).
7. То же, что упр. 6, но ходьба на носках.
8. Ходьба с последовательным изменением положения рук (например, на счет 1-2 руки в стороны, 3А — руки вперед и т. д.).
9. Сочетание обычной ходьбы с ходьбой на носках (например, на счет 1 - обычные шаги, 5-8 - ходьба на носках)
10. Сочетание обычной ходьбы с ходьбой на носках, на пятках, в полуприседе.
11. Чередование обычной ходьбы с ходьбой на носках, изменяя положение рук: 4 шага — руки на поясе, 4 шага на носках — руки за голову и т. д.
12. Ритмическая ходьба под счет учителя.
13. Ритмическая ходьба с хлопками в ладоши (например, на счет 3А — один, а затем два хлопка в ладоши.
14. Ритмическая ходьба с коллективным подсчетом (например, учитель начинает: «Раз- два», а дети продолжают — «Три-четыре».
15. Ходьба в различном темпе, с замедлениями и ускорениями (например, на счет 1 — ходьба в медленном, а на следующие четыре счета — в быстром темпе и т. д.).
16. Ходьба с высоким подниманием бедра.
17. Ходьба на носках с высоким подниманием бедра.
18. Ходьба коротким, средним и длинным шагом. Короткий шаг — 30-35, 3530, 4035 см (цифры здесь и ниже даны соответственно для I, 1(1 и III — IV классов); средний шаг — 50-55, 55-60, 60-65 см; длинный шаг — 60-65, 65- 70, 70-75 см.
19. Ходьба по разметкам (резиновые коврики, пластмассовые кольца диаметром 30 см и др.), расположенным друг от друга на расстоянии 30-60 см.
20. Ходьба с высоким подниманием бедра, на носках.
21. Ходьба на носках, перешагивание через предметы (мячи, скакалки, палки, скамейки, кубики и др.), расположенные друг от друга на расстоянии 30 60 см.
22. Ходьба в различном темпе: медленном — 100-120 шагов; среднем

— 140 и быстром — 150-160 шагов в 1 мин.

23. Ходьба в различном темпе (медленном, среднем, быстром) по разметкам под звуковые сигналы.

24. Ходьба в различном темпе (медленном, среднем, быстром) в коридоре шириной 25- 30 см.

25. Ходьба с изменением направления и скорости движения по указанию учителя. Упражнения в беге.

26. Бег с изменением направления движения по указанию учителя (змейкой, по кругу, с обеганием различных предметов — мячей, стоек, стульев и т. д.)

27. Бег с изменением направления движения по сигналу учителя.

28. Бег по различным участкам дорожки (ширина разметки 60-80 см) или «кочкам» (разложенным коврикам).

29. Бег коротким, средним и длинным шагом. Короткий шаг — 50-55, 55-60 см (цифры здесь и ниже даны соответственно для I—II и III— IV классов); средний — 80-90, 90 -100см; длинный—100-110, 110-120см.

30. Чередование бега на дистанции 20 м по разметкам коротким, средним или длинным шагом с преодолением такого же расстояния в беге без разметок.

31. Бег на носках.

32. Бег с высоким подниманием бедра.

33. Бег приставными шагами правым (левым) боком вперед.

34. Бег в чередовании с ходьбой до 150 м.

35. Бег с захлестыванием голени назад, руки на пояс,

36. То же; что упр. 35, но руки назад, касаясь кистями пяток.

37. Бег с преодолением препятствий — мячей, скамеек, скакалок. (В I классе преодоление скамеек не применять.)

38. Бег с прыжками через набивные мячи, расположенные друг от друга на расстоянии 3А шагов.

39. Бег с прыжками через условные обозначенные «рвы», расположенные друг от друга на расстоянии 4-5 шагов.

40. Бег на месте в медленном (100-120 шагов), среднем (140-150) и быстром темпе (170 - 180 шагов в мин.).

41. То же, что упр. 40, но по разметкам под звуковые сигналы учителя.

42. Бег с изменением скорости, к примеру: 10м бежать в медленном, затем 15 м в среднем и последние 15 м в быстром темпе (в полную силу), после чего перейти на быструю ходьбу с постепенно замедляющимся темпом.

43. Упражнение на совершенствование чувства скорости бега с контролем по секундомеру. Учащийся пробегает 30 м на скорость, затратив 7 сек. Учитель, назвав результат, предлагает ему пробежать этот же отрезок чуть-чуть медленнее, затратив на 1 сек. больше. Учащийся выполняет задание, а учитель называет время, на которое он «ошибся». Вариант:

ученику предлагают назвать время, за которое он преодолевает эту же дистанцию, пробегая ее не в полную силу, учитель называет точное время.

44. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием бедра в коридоре шириной 30 — 40 см.

45. Бег из различных исходных положений: упор лежа, упор присед.

46. Челночный бег 3X5; .3X10 м.

47. То же, что упр. 46, но бег спиной вперед. Упражнения в лазанье по гимнастической стенке

48. Произвольное лазанье вверх и вниз до определенной высоты.

49. Лазанье вверх, наступая на каждую рейку поочередно обеими ногами, с поочередным перехватыванием руками за следующую рейку.

50. Лазанье вверх, наступая на одну рейку одной, а на другую другой ногой.

51. Лазанье вверх и вниз одноименным способом: перехватить правой рукой за следующую рейку, перехватить левой рукой через одну рейку и поставить левую ногу через одну рейку.

52. Лазанье вверх и вниз разноименным способом: перехватить правой рукой за следующую рейку и поставить левую ногу на правую рейку, перехватить левой рукой через одну рейку и поставить правую ногу через одну рейку.

53. То же, что упр. 51-52, но ноги ставить на каждую рейку или через 1 рейку.

54. Произвольное лазанье вправо и влево.

55. Лазанье произвольным способом по диагонали снизу - вверх и сверху - вниз.

56. Лазанье по диагонали приставными и окрестными шагами. Упражнения в лазанье по гимнастической скамейке

57. Лазанье по скамейке, стоящей на полу, на четвереньках вперед и назад, захватывая руками края скамейки.

58. Лазанье по скамейке, установленной под углом 10-15 °, на четвереньках вперед и назад, захватывая руками края скамейки.

59. То же, что упр. 58, но при одноименном движении рук и ног.

60. То же, что упр. 58, но при разноименном движении рук и ног.

61. Подтягивание лежа на животе на скамейке, стоящей на полу; установленной под углом 10-15°.

62. Лазанье по скамейке, установленной под углом 30°, на четвереньках вперед и назад, захватывая руками края скамейки.

63. Различные виды лазанья по скамейке, стоящей на полу или под углом, с различным положением ног: с согнутыми, на носках, на всей ступне, с прямыми ногами.

64. Лазанье по скамейке с переходом на гимнастическую стенку и спускание по ней.

65. То же, что упр. 64, но в обратной последовательности.

66. Перелезание через скамейку, стоящую на полу.
67. Перелезание произвольным способом через две скамейки, стоящие параллельно на полу на расстоянии 30-50 см.
68. Перелезание произвольным способом через наклонно установленную скамейку.
69. То же, что упр. 68, но с поочередным переносом ног.
70. Перелезание через наклонно установленную скамейку «перевалом».
71. Подлезание под гимнастическим бревном, козлом, конем.
74. Подлезание под расставленными барьерами высотой от 30 до 50 см.
75. Пролезание под низко расположенной горизонтальной доской, на которой расставлены кегли или деревянные кубики.

Практическое занятие № 60: Обучение комплексным упражнениям по общей физической подготовке.

(см. Практическое занятие № 57)

3. КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Нормативы для зачета (юноши)

№ п/п	Наименование упражнения	Критерии оценки результатов в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Бег на 60 м.	9.00	10.00	11.00	11.5	12.5
2	Бег на 500 м.	1.45	1.60	1.65	1.70	1.75
3	Прыжок в длину с места (см)	220	210	195	185	180
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во)	35	30	25	20	15
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во)	40	35	30	25	20
6	Подтягивание на перекладине (кол-во)	13	10	7	5	3

Нормативы для зачета (девушки)

№ п/п	Наименование упражнения	Критерии оценки результатов в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Бег на 60 м.	10.00	11.00	12.00	12.5	13.5
2	Бег на 500 м.	1.55	1.65	1.75	1.80	1.85
3	Прыжок в длину с места (см)	158	170	155	150	140
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во)	19	14	9	7	3
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во)	36	33	30	27	24
6	Приседание на двух ногах (кол-во)	29	26	23	20	17
7	Прыжки на скакалке (кол-во за 1 минуту)	123	118	113	108	103

РЕЦЕНЗИЯ
НА РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОБЩАЯ
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА» СПЕЦИАЛЬНОСТИ 20.02.02 ЗАЩИТА В
ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

для обучающихся образовательных организаций
среднего профессионального образования

Рабочая программа учебной дисциплины «Общая физическая подготовка» предназначена для реализации профессиональной подготовки в рамках основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования (вариативная часть циклов ОПОП) по специальности среднего профессионального образования 20.02.02 защита в чрезвычайных ситуациях. Разработчик программы – Соков Роман Станиславович, преподаватель высшей квалификационной категории ГБПОУ НАО «Ненецкий аграрно-экономический техникум имени В.Г. Волкова».

Основу программы составляет содержание, согласованное с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования. Рабочая программа содержит следующие структурные элементы:

- Титульный лист;
- Паспорт рабочей программы учебной дисциплины;
- Перечень формируемых компетенций;
- Структура и содержание учебной дисциплины;
- Условия реализации программы;
- Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины.

Титульный лист содержит сведения о разработчике программы и дате её утверждения.

В паспорте программы учебной дисциплины указаны область применения программы, место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы, цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины, количество часов на освоение программы учебной дисциплины.

В разделе «Перечень формируемых компетенций» перечисляются общие компетенции - инвариантные для всех направлений, необходимые для всех социальных групп, акцентирующие общее развитие личности, на формирование которых направлено освоение данной дисциплины.

В разделе «Структура и содержание учебной дисциплины» приводятся объем учебной дисциплины и виды учебной работы, включая максимальную, аудиторную нагрузку студентов, в том числе на практические занятия, указываются виды самостоятельной работы, а также вид итоговой аттестации студентов.

В разделе «Тематический план и содержание учебной дисциплины» раскрывается рекомендуемая последовательность изучения разделов и тем программы с указанием запланированного уровня их усвоения, показывается распределение учебных часов по разделам и темам, а также указываются виды работы, в том числе: практические занятия; предусмотренные программой виды самостоятельной работы.


В разделе «Условия реализации учебной дисциплины» перечислены требования к материально-техническому и информационному обеспечению дисциплины. Раздел включает в себя: рекомендуемую литературу и средства обучения - указывается основная

и дополнительная учебная литература, учебные и справочные пособия, учебно-методическая литература, перечень рекомендуемых средств обучения.

Раздел «Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины» включает показатели результатов обучения, показатели и критерии их оценки, а также формы и методы контроля.

Данная рабочая программа учебной дисциплины «Общая физическая подготовка» соответствует содержанию ФГОС СПО и может использоваться для изучения данной дисциплины при подготовке специалистов среднего звена.

Рецензент:

 Тихонов Юрий Александрович,
преподаватель физической культуры
ГБПОУ НАО «Ненецкое профессиональное училище»
Первая квалификационная категория.

**ЛИСТ ЭКСПЕРТНОЙ ОЦЕНКИ
РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
(СОДЕРЖАТЕЛЬНАЯ ЭКСПЕРТИЗА)**

Проведена экспертная оценка:

ОГСЭ.06. Общая физическая подготовка, специальности 20.02.02 Защита в чрезвычайных ситуациях

Разработчик: Соков Р.С. преподаватель высшей квалификационной категории

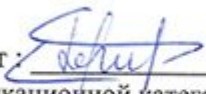
Образовательное учреждение: ГБПОУ НАО «Ненецкий аграрно-экономический техникум

им. В.Г.Волкова».

Критерии оценки РПУД		да	нет	отсутствует	Примечания
Экспертиза титульного листа					
1.	наименование учредителя ОУ указано верно	+			
2.	наименование учредителя ОУ оформлено в соответствии с ГОСТ ОРД	+			
3.	наименование ОУ соответствует уставу ОУ	+			
4.	реквизиты лицевой и оборотной сторон титульного листа рабочей программы оформлены в соответствии с требованиями ГОСТ ОРД	+			
5.	наименование учебной дисциплины совпадает с наименованием во ФГОС	+			
6.	наименование дисциплины вариативной части совпадает с наименованием в рабочем учебном плане и не противоречит требованиям ФГОС	+			
оборотная сторона титульного листа содержит:					
7.	перечень документов, на основании которых разработана рабочая программа учебной дисциплины	+			
8.	наименование организации-разработчика рабочей программы учебной дисциплины в соответствии с уставом ОУ	+			
9.	фамилию, имя и отчество разработчика программы (одного или нескольких), ученую степень, звание, должность	+			
Экспертиза Раздела 1. Паспорт программы учебной дисциплины					
10.	Раздел 1. «Паспорт программы учебной дисциплины» содержит все пункты и оформлен в соответствии с форматом разъяснений МОН РФ	+			
11.	Перечень профессий/специальностей в пункте 1.1. «Область применения программы» представлен полно и достоверно, в соответствии с перечнем профессий/специальностей НПО/СПО	+			
12.	В пункте 1.1. указаны возможности использования программы в профессиональном образовании и/или обучении	+			
13.	Пункт 1.2. «Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы» указывает на принадлежность дисциплины к учебному циклу.	+			
14.	Пункт 1.3. «Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины» соответствует требованиям ФГОС	+			
15.	Перечень умений и знаний в вариативной части конкретизирует и/или расширяет требования ФГОС <i>(при наличии вариативной части)</i>	+			
16.	Наименование и содержание дисциплины вариативной части не совпадает с инвариантной частью	+			
17.	Пункт 1.4. «Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины» содержит распределение часов на обязательную аудиторную нагрузку, самостоятельную работу.	+			
Экспертиза Раздела 2. Структура и содержание учебной дисциплины					
18.	Таблица 2.1. «Объем учебной дисциплины и виды учебной работы» содержит почасовое распределение видов учебных работ в соответствии с разъяснениями МОН РФ	+			
19.	Структура содержания учебной дисциплины не противоречит принципу практикоориентированности обучения <i>(БЖД в СПО 64/48 – рекомендации по разработке БУП СПО п. 1.2)</i>	+			
20.	Таблица 2.2. «Тематический план и содержание учебной дисциплины» отражает содержание учебной дисциплины	+			
21.	Содержание учебной дисциплины соответствует требованиям к умениям и знаниям ФГОС	+			
22.	Содержание учебной дисциплины вариативной части не противоречит подготовке по профессии/специальности	+			
23.	Структурирование содержания учебного материала в программе дидактически целесообразно и логично	+			
24.	Тематика курсовых работ соответствует целям и задачам освоения учебной дисциплины <i>(пункт заполняется, если в программе дисциплины предусмотрена курсовая работа,</i>	+			

	для СПО).				
25.	Уровни усвоения всех дидактических единиц проставлены	+			
Экспертиза раздела 3 «Условия реализации учебной дисциплины»					
26.	Раздел 3 «Условия реализации учебной дисциплины» содержит все пункты в соответствии с разъяснениями МОН РФ	+			
27.	Пункт 3.1. «Требования к минимальному материально-техническому обеспечению» соответствует содержанию учебной дисциплины	+			
28.	Перечисленное оборудование и средства обучения кабинетов и лабораторий обеспечивают проведение всех видов занятий, предусмотренных программой учебной дисциплины.	+			
29.	Пункт 3.2. «Информационное обеспечение обучения» содержит перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы	+			
30.	Основные и дополнительные источники соответствуют содержанию программы учебной дисциплины	+			
31.	Основные и дополнительные источники оформлены в соответствии с требованиями стандартов.	+			
Экспертиза раздела 4 «Контроль и оценка результатов освоения дисциплины»					
32.	Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) представлены в полном объеме (перечислены все знания и умения, указанные в паспорте программы)	+			
33.	Комплекс форм и методов контроля и оценки освоенных умений и усвоенных знаний соответствует объектам оценки.	+			
34.	Заключение эксперта: Рекомендовано к использованию	+			

Замечания:

Эксперт:  / Тихонов Ю.А. /, преподаватель физической культуры, первой квалификационной категории ГБПОУ НАО «Ненецкое профессиональное училище».

**ЛИСТ ЭКСПЕРТНОЙ ОЦЕНКИ
РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
(ТЕХНИЧЕСКАЯ ЭКСПЕРТИЗА)**

Проведена экспертная оценка учебной дисциплины ОГСЭ.06. Общая физическая подготовка, специальности 20.02.02 Защита в чрезвычайных ситуациях
Разработчик: Соков Р.С. преподаватель высшей квалификационной категории
Образовательное учреждение: ГБПОУ НАО «Ненецкий аграрно-экономический техникум им. В.Г.Волкова»

Критерии оценки РПУД	Экспертная оценка	
	да	нет
Экспертиза оформления титульного листа и раздела «Содержание»		
Титульный лист представлен	+	
Наименование программы учебной дисциплины на титульном листе совпадает с наименованием дисциплины в тексте ФГОС	+	
Оборотная сторона титульного листа представлена и оформлена	+	
На лицевой и оборотной стороне титульного листа реквизиты представлены	+	
Нумерация страниц в «Содержании» соответствует размещению разделов программы	+	
Экспертиза Раздела 1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины		
Раздел 1. «Паспорт рабочей программы учебной дисциплины» представлен	+	
Пункт 1.1. «Область применения программы» представлен.	+	
Возможности использования программы представлены	+	
Перечень профессий / специальностей в пункте 1.1. «Область применения программы» представлен	+	
Пункт 1.2. «Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы» представлен	+	
Пункт 1.3. «Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины» представлен	+	
Пункт 1.4. «Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины» представлен	+	
Объем максимальной учебной нагрузки обучающегося в паспорте программы представлен	+	
Объем обязательной аудиторной нагрузки в паспорте программы представлен	+	
Объем времени, отведенного на самостоятельную работу представлен	+	
Экспертиза Раздела 2. Структура и содержание учебной дисциплины		
Раздел 2. «Структура и содержание учебной дисциплины» представлен	+	
Таблица 2.1. «Объем учебной дисциплины и виды учебной работы» представлены	+	
Таблица 2.2. «Тематический план и содержание учебной дисциплины» представлены	+	
Уровни усвоения дидактических единиц представлены	+	
Объем максимальной учебной нагрузки обучающегося в паспорте программы и таблице 2.1 совпадает	+	
Объем обязательной аудиторной нагрузки в паспорте программы, таблицах 2.1 и 2.2 совпадает	+	
Объем времени, отведенного на самостоятельную работу обучающихся, в паспорте программы, таблицах 2.1 и 2.2 совпадает	+	
Экспертиза Раздела 3. Условия реализации учебной дисциплины		
Раздел 3 «Условия реализации программы дисциплины» представлен	+	
Пункт 3.1. «Требования к минимальному материально-техническому обеспечению» представлен	+	
Пункт 3.2. «Информационное обеспечение обучения» представлен	+	
Экспертиза Раздела 4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины		
Раздел 4. «Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины» представлен	+	
Перечень знаний и умений представлен	+	
Перечень форм и методов контроля и оценки результатов обучения представлен	+	
Программа дисциплины может быть направлена на содержательную экспертизу	+	

Эксперт:  (Кудляк О.А.), председатель ПЦК естественно научных дисциплин.