

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«КАМЧАТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «КамчатГТУ»)

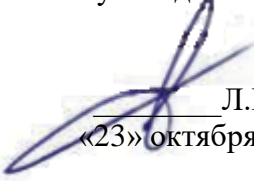
Факультет

Мореходный

Кафедра

«Физическая культура»

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель НОЦ «ПиР»


Л.М.Хорошман
«23» октября 2024г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«Элективные курсы по физической культуре и спорту»

направление подготовки

49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм

(уровень бакалавриата)

направленность (профиль):

физическая рекреация и водный туризм

Петропавловск-Камчатский,

2024

Рабочая программа составлена на основании ФГОС ВО для профиля физическая рекреация и водный туризм направления 49.03.03 и учебного плана ФГБОУ ВО «КамчатГТУ».

Составитель рабочей программы:

Заведующий кафедрой, доцент



Ковалев И.А.

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры физической культуры «22» 10. 2024 года, Протокол № 3

Заведующий кафедрой

«22» 10. 2024 г.



Ковалев И.А.

1. Цели и задачи дисциплины

Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание биологических, психолого-педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно - ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

2. Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование универсальной компетенции УК-7:

– Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с установленными в программе бакалавриата индикаторами достижения компетенций, представлены в таблице.

Таблица 1 – Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с установленными в программе бакалавриата индикаторами достижения компетенций

Код компетенции	Наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения УК	Планируемый результат обучения по дисциплине	Код показателя освоения
УК-7	УК – 7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД-1 _{УК-7} : Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.	Знать: – основы общей физической подготовки, – основы здорового образа жизни, – основные методики самоконтроля и системы физических упражнений, необходимых и применяемых в профессиональной деятельности	З(УК-7)1 З(УК-7)2 З(УК-7)3
		ИД-2 _{УК-7} Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	Уметь: – использовать средства физической культуры, – поддерживать физические свойства организма для оптимизации труда и повышения работоспособности	У(УК-7)1 У(УК-7)2
		ИД-3 _{УК-7} . Имеет практический опыт занятий физической культурой	Владеть: – навыками общей физической культуры, – навыками использования методик и комплексов физических упражнений для избежание перегрузок организма;	В(УК-7)1 В(УК-7)2

3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

В методическом плане дисциплина опирается на знания, умения и компетенции, сформированные при изучении учебной дисциплины: Физическая культура (школьный курс).

4. Содержание дисциплины

4.1 Тематический план дисциплины

Наименование разделов и тем	Всего часов	Аудиторные занятия	Контактная работа по видам учебных занятий			Самостоятельная работа	Формы текущего контроля	Итоговый контроль знаний по дисциплине
			Лекции	практические занятия	Лабораторные работы			
Раздел 1. Обучение видам спорта								
Тема 1.1: Общая физическая подготовка	93	93		93				
Тема 6.1: Выполнение контрольных нормативов	6	6		6				
Раздел 2. Обучение и совершенствование по видам спорта								
Тема 2.1: Общая физическая подготовка	34	34		34				
Тема 2.2: Специальная физическая подготовка	25	25		25				
Тема 2.3: Техническая подготовка	25	25		25				
Тема 2.4: Тактическая подготовка	5	5		5				
Тема 2.6: Выполнение контрольных нормативов	10	10		10				
Раздел 3 Совершенствование по видам спорта								
Тема 3.1: Общая физическая подготовка	50	50		50				
Тема 3.2: Специальная физическая подготовка	15	15		15				
Тема 3.3: Техническая подготовка	25	25		25				
Тема 3.4: Тактическая подготовка	10	10		10				
Тема 3.5: Интегральная подготовка	20	20		20				
Тема 3.6: Выполнение контрольных нормативов	10	10		10				

4.2 Распределение учебных часов по разделам дисциплины

очная форма обучения

Наименование вида учебной нагрузки	Раздел 1		Раздел 2		Раздел 3		Раздел 3	Всего часов
	семестр1	Семестр2	Семестр3	Семестр4	Семестр5	Семестр6	Семестр 7	
Лекционные занятия	-	-	-	-	-	-	-	-
Практические занятия	51	48	51	48	51	44	35	328
Самостоятельная работа студентов	-	-	-	-	-	-	-	-
Зачеты		Зачет		Зачет		Зачет	Зачет	

заочная форма обучения

Наименование вида учебной нагрузки	1Год обучения			контроль	Всего часов
	Раздел 1	Раздел 2	Раздел 3		
Лекционные занятия	-	-	-		-
Практические занятия	4	4	2		10
Самостоятельная работа студентов	124	124	66	4	318
Зачеты	Зачет				328

4.3 Содержание дисциплины

Раздел 1. Обучение видам спорта

Тема 1.1: Общая физическая подготовка

Обучение методам использования средств легкой атлетики для поддержания работоспособности и аэробных возможностей организма. Обучение технике бега на средние и длинные дистанции с использованием равномерного метода. Направленное воздействие на скоростно-силовые способности занимающихся. Обучение скоростно-силовым видам легкой атлетики (техника прыжка в длину с места, техника прыжка в длину с разбега, тройной прыжок). Выполнение техники скоростно-силовых видов (прыжки в длину). Методы воспитания силы. Выполнение комплекса силовых упражнений, направленных на воспитание силы мышц пояса верхних и нижних конечностей. Выполнение комплекса силовых, упражнений, направленных на воспитание силы мышц туловища. Комплекс упражнений на воспитание гибкости в различных суставах. Комплекс упражнений на укрепление крупных мышечных групп туловища.

Тема 6.1: Выполнение контрольных нормативов

Выполнение контрольного теста: прыжок в длину

Выполнение контрольного теста: прыжок в длину с места

Выполнение контрольного теста: бег 100 м

Выполнение контрольного теста: бег 2000 м (девушки)

Выполнение контрольного теста: бег 3000 м (юноши)
Выполнение контрольного теста: поднимание туловища в сед
Выполнение контрольного теста: прыжки со скакалкой (мин/раз)
Выполнение контрольного теста: сгибание /разгибание рук в упоре лежа(девушки)
Выполнение контрольного теста: подтягивание на перекладине(юноши)

Раздел 2. Обучение и совершенствование по видам спорта

А) баскетбол

Тема 2.1: Общая физическая подготовка

Упражнения для воспитания ловкости
Упражнения для воспитания быстроты.
Упражнения для воспитания силы
Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств
Упражнения для воспитания выносливости
Упражнения для развития прыгучести

Тема 2.2: Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом).
Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска
Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно.
Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

Тема 2.3: Техническая подготовка в баскетболе

- 1.Свободное владение мячом
- 2.Техника передвижения баскетболиста в защите и нападении
- 3.Ловля мяча, передача и броски
- 4.Передвижение и приемы борьбы за мяч

Тема 2.4: Тактическая подготовка в баскетболе

ТАКТИКА НАПАДЕНИЯ

Взаимодействие игроков в команде
Наступательные и оборонительные действия

ТАКТИКА ЗАЩИТЫ

Комбинация взаимодействия игроков

Тема 2.6: Выполнение контрольных нормативов

Ведение мяча с попаданием в кольцо за 30 сек
Штрафные броски (10 раз)
Броски со средней дистанции

Б) футзал (мини-футбол)

Тема 2.1: Общая физическая подготовка

Упражнения для укрепления мышц, костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах, для рук и плечевого пояса, для шеи и туловища, для ног.

Упражнения для воспитания ловкости

Упражнения для воспитания быстроты.

Упражнения для воспитания силы

Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств

Упражнения для воспитания выносливости

Тема 2.2: Специальная физическая подготовка в футзале (мини-футболе)

ДВИГАТЕЛЬНЫЕ ДЕЙСТВИЯ И НАВЫКИ

Упражнения без мяча, жонглирование мячом, Ведение мяча. Удары. Передача мяча

Ввод мяча Отбор мяча у соперника. Остановка летящего мяча, Обманные действия

Групповые обманные действия, Спортивные игры

СПЕЦИАЛЬНО-РАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Развитие скоростных способностей

Развитие силовых способностей

Развитие выносливости

Тема 2.3: Техническая подготовка в футзале (мини-футболе)

Техника передвижения. Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой.

Ведение мяча. Обманные движения ногами и туловищем (финты).

Отбирание мяча. Ввод мяча.

Тема 2.4: Тактическая подготовка в футзале (мини-футболе)

ТАКТИКА НАПАДЕНИЯ

Индивидуальная тактика. Групповая тактика. Командная тактика.

ТАКТИКА ЗАЩИТЫ

Индивидуальная тактика. Групповая тактика. Командная тактика.

Тема 2.6: Выполнение контрольных нормативов

Бег 30 м с ведением мяча (сек)

Удар по мячу на дальность – сумма ударов правой и левой ногой

Удар по мячу ногой на точность (число попаданий)

Бег 5X30 м с ведением мяча (сек)

В) волейбол

Тема 2.1: Общая физическая подготовка

Упражнения для укрепления мышц, костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах, для рук и плечевого пояса, для шеи и туловища, для ног.

Упражнения для воспитания ловкости

Упражнения для воспитания быстроты.

Упражнения для воспитания силы

Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств

Упражнения для воспитания выносливости

Тема 2.2: Специальная физическая подготовка в волейболе

Основы выполнения технических элементов в волейболе (стойки, перемещения, передачи)

Выполнение упражнений на перемещения в низкой стойке челночным бегом на различные отрезки, в различных направлениях

Выполнение упражнений с мячом в парах, дистанция 4-5 м.

Основы выполнения подачи различными способами (верхняя прямая, нижняя, боковая)

Выполнение подачи из стойки готовности расстояние 6 м от сетки прямой рукой с замахом из-за головы. 5 подач. Подачи в правую и левую стороны площадки

Выполнение подач, чередуя положение бьющей руки снизу, сверху. Подача на точность в

заданную цель. Упражнения в групповых действиях с мячом, в парах, в тройках, индивидуальные задания.

Тема 2.3: Техническая подготовка в волейболе

Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Передачи над собой. подача нижняя боковая.

Тема 2.4: Тактическая подготовка в волейболе

ТАКТИКА НАПАДЕНИЯ

Индивидуальная тактика. Групповая тактика. Командная тактика.

ТАКТИКА ЗАЩИТЫ

Индивидуальная тактика. Групповая тактика. Командная тактика.

Тема 2.6: Выполнение контрольных нормативов

Подача мяча (верхняя, нижняя из 10 подач)

Передача мяча в парах

Г) лёгкая атлетика

Тема 2.1: Общая физическая подготовка

Упражнения направлены на общее развитие и укрепление организма студента, повышение функциональных возможностей всех органов и систем. Развитие двигательной мускулатуры, улучшение координационной способности, увеличение до требуемого уровня силы, быстроты, выносливости, гибкости, исправление дефектов телосложения и осанки. Примерный типовой комплекс разминочных упражнений:

- сгибания и разгибания рук в локтевых суставах;
 - круговые вращения руками, предельно согнутыми в локтях;
 - наклоны туловища в стороны (руки на поясе); повороты туловища в стороны (руки выпрямлены в стороны);
 - круговые вращения тазом (руки свободно опущены и расслаблены);
 - приседания (руки на поясе или вытянуты вперед);
 - наклоны к прямым ногам, доставая руками до носков ног;
 - подскоки на месте (25—30 раз);
 - свободные махи ногой, придерживаясь рукой за вертикальную опору.
- бег (15-20минут)

Тема 2.2: Специальная физическая подготовка в лёгкой атлетике

Направлена на развитие всех органов и систем, всех функциональных возможностей организма, применительно к определенному виду легкой атлетике. Для этого используются упражнения в избранном виде легкой атлетике и специальные упражнения. 85% занятий состоит из беговых упражнений.

Беговые упражнения. И. п.— стоя ноги вместе, руки опущены на переднюю поверхность бедер. Попеременно выводим вперед колено правой и левой ноги, отрывая пятки от опоры, ставя ногу остро на носок. Движения с небольшой частотой повторить 30—40 раз. Опорная нога после постановки пятки на опору должна быть совершенно прямой. Увеличивая частоту движений, постепенно переходим в «семенящий бег» на месте. Повтор 3—5 раз. Начав упражнение в семенящем беге на месте, постепенно продвигаемся вперед с небольшой скоростью. Повтор 3—5 раз по 15—20 выполнять семенящий бег со скоростью, близкой к максимальной 3—5 раз по 20—25 начав семенящий бег на месте, постепенно поднимая бедро, переходим в «бег с высоким подниманием бедра» на месте. Повтор 3—5 раз. Начав бег на месте с высоким подниманием бедра, сначала медленно, затем все быстрее продвигаясь вперед, переходим в бег с высоким подниманием бедра. Повтор 3—5 раз по 10—15 м. И. п. - руки согнуты в локтях, наклон туловища вперед. Бег, забрасывая голень назад (коснуться пяткой ягодицы). Нога опускается с расслабленной стопой на ее переднюю часть. Бег, забрасывая голень назад, 3—5 раз по 20—25 м. И. п.

— стоя, левая нога впереди, правая сзади. Отталкиваясь левой ногой, делаем мах правой и как бы зависаем в воздухе, приземляемся на правую ногу. Повторить то же движение с махом левой ногой. Постепенно увеличивая частоту прыжков, перейти в «бег прыжками». Следить, чтобы при завершении отталкивания нога была полностью выпрямлена. Повтор 3—5 раз по 15—20. Методические указания: беговые упражнения выполняются тщательно и систематически. Обратить внимание на, мягкость постановки стопы, законченность отталкивания, легкость и расслабленность движений.

Тема 2.3: Техническая подготовка в лёгкой атлетике

Работа ног при беге: момент отталкивания, прямолинейное движение ног и правильная постановка ноги на дорожку

Работа рук при беге. Движения рук при беге. уменьшению или увеличению частоты шагов. Амплитуда движения рук Старт высокий старт и низкий старт. положение ног у стартовой линии, положение рук относительно толчковой и маховой ноги. Команды, дающиеся на старте. Положение туловища до стартовой команды «внимание» и увеличение наклона туловища вперёд-вниз после этой команды. Финиш и остановка после бега Основы техники прыжков в длину, высоту, барьерного бега (применяя учебные барьеры малой высоты), метания мяча.

Прыжки. Подготовительными движения при подготовке к толчку, прыжки в длину с места на технику и на результат. Прыжки с небольшого разбега с акцентированным вниманием на группировку в полёте и выбрасыванием ног вперёд до положения сидя.

Тема 2.4: Тактическая подготовка в лёгкой атлетике

Использование физических и психических возможностей легкоатлета для достижения максимальных для себя результатов. Повторное выполнение упражнений по задуманному плану. - Бег с определенным изменением скорости, начала прыжков с установленной высоты, анализ эффективности тактических действий после соревнования, вывод на будущие

Тема 2.6: Выполнение контрольных нормативов

Выполнение контрольного теста: прыжок в длину

Выполнение контрольного теста: прыжок в длину с места

Выполнение контрольного теста: бег 100 м

Выполнение контрольного теста: бег 2000 м (девушки)

Выполнение контрольного теста: бег 3000 м (юноши)

Д) Теннис

Тема 2.1: Общая физическая подготовка

- Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса
- Упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава
- Упражнения для шеи и туловища
- Упражнения для всех групп мышц
- Упражнения для развития силы
- Упражнения для развития быстроты
- Упражнения для развития гибкости
- Упражнения для развития ловкости
- Упражнения типа «полоса препятствий»
- Упражнения для развития общей выносливости

Тема 2.2: Специальная физическая подготовка в теннисе

- имитация передвижений в игровой стойке вправо-влево и вперед-назад;
- упражнения с набивными мячами разного веса: метание двумя, одной рукой в различные направления;
- метание теннисного мяча на дальность и точность попадания в заданную цель;
- овладение правильной хваткой ракетки (многократное повторение хватки ракетки и

основной стойки в простых условиях и упражнениях);

- имитация ударов без ракетки, с ракеткой, с утяжеленной ракеткой (отягощением-.);
- упражнения с мячом и ракеткой: броски мяча правой (левой) рукой о пол, партнеру, о стену с ловлей мяча правой и левой руками сверху и снизу, перебрасывание мяча с одной руки на другую, подбрасывание мяча вверх с ловлей двумя, одной рукой;
- различные виды жонглирования мячом, подвешенным «на удочке», подброс мяча правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары о стенку правой, левой сторонами ракетки поочередно;
- различные виды жонглирования мячом: удары по мячу правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары по мячу на разную высоту (выше и ниже уровня глаз) с последующей ловлей мяча ракеткой без отскока от нее правой и левой стороной ракетки, удары по мячу поочередно ребром ракетки и ее игровой поверхностью;
- упражнения с ракеткой и мячом в движении – шагом, бегом, бегом с жонглированием разными сторонами ракетки и двумя сторонами ракетки поочередно; то же с поворотами, изменением направления бега, шагом, бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки;
- удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки, у приставленной к столу половинке стола или тренировочной стенке – серийные (на точность безошибочных попаданий) удары, одиночные удары;
- удар на столе по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером, тренажером;

Тема 2.3: Техническая подготовка в теннисе

- сочетание ударов справа и слева у тренировочной стенки, у приставленной к столу половинке стола или тренажерной стенке, по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером, тренажером; - разучивание и имитация исходных для ударов основных позиций – положение ног, разворот туловища, форма замаха, положение руки по отношению к туловищу, положение ракетки, кисти, предплечья, плеча;
- многократное повторение ударного движения на разных скоростях (сначала медленное, затем – ускоренное) без мяча, с мячом у стенки;
- игра на столе с тренером (партнером) одним видом удара (только справа или только слева);
- упражнения с придачей мячу вращения: удары по мячу левой и правой стороной ракетки после его отскока от пола; удары по мячу левой и правой стороной ракетки без отскока от пола; удары по мячу левой и правой стороной ракетки у тренировочной стенки, удары по мячу левой и правой стороной ракетки на половинке стола, приставленной к стене; удары по мячу левой и правой стороной ракетки при игре тренером (партнером), тренажером;
- имитация ударов накатом, подрезкой у зеркала без ракетки, с ракеткой, на простейших тренировочных тренажерах;
- имитация передвижений влево-вправо-вперед-назад с выполнением ударных действий – одиночные передвижения и удары, серийные передвижения и удары;
- имитация передвижений в игровой стойке со сменой зон (передвижение влево-вправо, вперед-назад, по «треугольнику» - вперед-вправо-назад, вперед-влево-назад);
- имитация ударов с замером времени – удары справа, слева и их сочетание.

Тема 2.4: Тактическая подготовка в теннисе

- целесообразное использование своих возможностей с учетом сил соперника, правильная оценка возникающих игровых ситуации, принятие верного решения и действовать целесообразно, стараясь использовать все свои возможности и нейтрализуя сильные стороны соперника. Техники передвижения. Бесшажный способ передвижения (без переноса ОЦТ; с незначительным переносом ОЦТ; с полным переносом ОЦТ). Шаги (одношажный, приставной, скрестный). Прыжки (с двух ног, с двух ног на одну, с одной ноги на другую). Рывки (с правой ноги, с левой ноги, с поворотом туловища, с наклоном туловища) Техники подачи. Подброс мяча. Траектория и направление полета мяча. Точки

пересечения плоскостей вращения мяча. Прием подачи. Формы распознавания подачи соперника. Игра в нападении. Накат слева, справа. Техника защиты. Техники передвижения. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите. Срезка, подрезка.

Тема 2.6: Выполнение контрольных нормативов

Набивание мяча ладонной стороной(справа) ракетки 50 80 100

Набивание мяча тыльной стороной слева) ракетки 50 80 100

Набивание мяча поочередно тыльной ладонной стороной ракетки 50 80 100

Набивание мяча ракеткой: игровая поверхность-ребро ракетки-ручка ракетки (общее количество) 8 12 15

Е) фитнес (кроссфит)

Тема 2.1: Общая физическая подготовка

Упражнения для укрепления мышц, костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах, для рук и плечевого пояса, для шеи и туловища, для ног.

Упражнения для воспитания ловкости

Упражнения для воспитания быстроты.

Упражнения для воспитания силы

Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств

Упражнения для воспитания выносливости

Тема 2.2,2.3,2.4: Специальная, техническая и тактическая подготовка в фитнесе развития силовых способностей собственным весом:

Планка. Приседания воздушные. Подъемы корпуса на пресс - из положения лежа на спине, ноги согнуты, поднять корпус и коснуться пола или пальцев ног перед собой. Складка - одновременный подъем корпуса и ног на пресс из положения лежа, руки вверху. Бёрпи Стойка на руках у стены. Подъемы коленей к локтям на перекладине. - Приседания на одной ноге «пистолетик». Отжимания от пола. Запрыгивание на тумбу. - Подтягивания - базовое физическое упражнение, развивающее группы мышц верхней части тела. Вися на неподвижной перекладине над головой, нужно подтянуть своё тело вверх до касания грудью (или подбородком) перекладины. Подъем носков к перекладине. Бёрпи с запрыгиванием на тумбу. Выход на турнике Дворники (скручивание в сторону в вися).

развития скоростных способностей:

Прыжки на скакалке - одинарные, двойные и тройные. - Бег на короткие дистанции -.

Бег на длинные и средние дистанции. - Челночный бег.- Бег в упоре лежа.- Бег с максимальной частотой через набивные мячи.- Бег по лестнице.- Бег с высоким подниманием бедра на месте.

Развитие ловкости и координации

Наклоны в стороны стоя на носках. Баланс на одной ноге, поворачивая голову то в лево, то в право. Бег с поворотом через спину. Бег с поворотом через спину прыжком.

Развитие гибкости

Выпады вперед с пружинистыми покачиваниями. Барьерный сед со сменой ноги.

Продольный шпагат, с упором. Поперечный шпагат. Наклоны вперед для растягивания мышцы ног и спины. Вращение тазом по часовой стрелке и в противоположном направлении. Стопы на ширине плеч, пальцы рук сплетите на затылке. Наклоны туловища вперед стоя на скамейке. Наклоны туловища вперед, сидя на скамейке. Ноги прямые, вытянуты в стороны по возможности шире. Поднятие таза.

Тема 2.6: Выполнение контрольных нормативов

Выполнение контрольного теста: прыжок в длину

Выполнение контрольного теста: прыжок в длину с места

Выполнение контрольного теста: бег 100 м
Выполнение контрольного теста: бег 2000 м (девушки)
Выполнение контрольного теста: бег 3000 м (юноши)
Выполнение контрольного теста: поднимание туловища в сед
Выполнение контрольного теста: прыжки со скакалкой (мин/раз)
Выполнение контрольного теста: сгибание /разгибание рук в упоре лежа(девушки)

Раздел 3 Совершенствование по видам спорта

А) баскетбол

Тема 3.1: Общая физическая подготовка

Упражнения для совершенствования ловкости

Упражнения для совершенствования быстроты.

Упражнения для совершенствования силы

Упражнения для совершенствования скоростно-силовых качеств

Упражнения для совершенствования выносливости

Упражнения для совершенствования прыгучести

Тема 3.2: Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом).

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска

Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно.

Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

Тема 3.3: Техническая подготовка в баскетболе

1.Свободное владение мячом

2.Техника передвижения баскетболиста в защите и нападении

3.Ловля мяча, передача и броски

4.Передвижение и приемы борьбы за мяч

Тема 3.4: Тактическая подготовка в баскетболе

ТАКТИКА НАПАДЕНИЯ

Взаимодействие игроков в команде

Наступательные и оборонительные действия

ТАКТИКА ЗАЩИТЫ

Комбинация взаимодействия игроков

Тема 3.5: Интегральная подготовка в баскетболе

Спортивные игры. Соревновательная деятельность

Тема 3.6: Выполнение контрольных нормативов

Ведение мяча с попаданием в кольцо за 30 сек

Штрафные броски (10 раз)

Броски со средней дистанции

Б) футзал (мини-футбол)

Тема 3.1: Общая физическая подготовка

Упражнения для укрепления мышц, костно-связочного аппарата и улучшения

подвижности в суставах, для рук и плечевого пояса, для шеи и туловища, для ног.

Упражнения для совершенствования ловкости

Упражнения для совершенствования быстроты.

Упражнения для совершенствования силы

Упражнения для совершенствования скоростно-силовых качеств

Упражнения для совершенствования выносливости

Упражнения для совершенствования прыгучести

Тема 3.2: Специальная физическая подготовка в футзале (мини-футболе)

ДВИГАТЕЛЬНЫЕ ДЕЙСТВИЯ И НАВЫКИ

Упражнения без мяча, жонглирование мячом, Ведение мяча. Удары. Передача мяча

Ввод мяча Отбор мяча у соперника. Остановка летящего мяча, Обманные действия

Групповые обманные действия, Спортивные игры

СПЕЦИАЛЬНО-РАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Развитие скоростных способностей

Развитие силовых способностей

Развитие выносливости

Тема 3.3: Техническая подготовка в футзале (мини-футболе)

Техника передвижения. Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой.

Ведение мяча. Обманные движения ногами и туловищем (финты).

Отбирание мяча. Ввод мяча.

Тема 3.4: Тактическая подготовка в футзале (мини-футболе)

ТАКТИКА НАПАДЕНИЯ

Индивидуальная тактика. Групповая тактика. Командная тактика.

ТАКТИКА ЗАЩИТЫ

Индивидуальная тактика. Групповая тактика. Командная тактика.

Тема 3.5: Интегральная подготовка в футзале (мини-футболе)

Спортивные игры. Соревновательная деятельность.

Тема 3.6: Выполнение контрольных нормативов

1. Бег 30 м с ведением мяча (сек)
2. Удар по мячу на дальность –сумма ударов правой и левой ногой
3. Удар по мячу ногой на точность (число попаданий)
4. Бег 5X30 м с ведением мяча (сек)
 1. Удар по мячу ногой на точность (число попаданий) 6 7 8 6 7 8 6 7 8
 2. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек) 10,0 9,5 9,0 8,7 8,5 8,3
 3. Жонглирование мячом (количество раз) 8 10 12 20 25

В) волейбол

Тема 3.1: Общая физическая подготовка

Упражнения для укрепления мышц, костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах, для рук и плечевого пояса, для шеи и туловища, для ног.

Упражнения для воспитания ловкости

Упражнения для воспитания быстроты.

Упражнения для воспитания силы

Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств

Упражнения для воспитания выносливости

Тема 3.2: Специальная физическая в волейболе

Основы выполнения технических элементов в волейболе (стойки, перемещения, передачи)

Выполнение упражнений на перемещения в низкой стойке челночным бегом на различные отрезки, в различных направлениях

Выполнение упражнений с мячом в парах, дистанция 4-5 м.

Основы выполнения подачи различными способами (верхняя прямая, нижняя, боковая)

Выполнение подачи из стойки готовности расстояние 6 м от сетки прямой рукой с замахом из-за головы. 5 подач. Поддачи в правую и левую стороны площадки
Выполнение подач, чередуя положение бьющей руки снизу, сверху. Подача на точность в заданную цель. Упражнения в групповых действиях с мячом, в парах, в тройках, индивидуальные задания.

Тема 3.3: Техническая подготовка в волейболе

Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Передачи над собой. Подача нижняя боковая.

Тема 3.4: Тактическая подготовка в волейболе

ТАКТИКА НАПАДЕНИЯ

Индивидуальная тактика. Групповая тактика. Командная тактика.

ТАКТИКА ЗАЩИТЫ

Индивидуальная тактика. Групповая тактика. Командная тактика.

Тема 3.5: Интегральная подготовка в волейболе

Спортивные игры. Соревновательная деятельность.

Тема 3.6: Выполнение контрольных нормативов

Подача мяча (верхняя, нижняя из 10 подач)

Передача мяча в парах

Г) лёгкая атлетика

Тема 3.1: Общая физическая подготовка

Упражнения направлены на общее развитие и укрепление организма студента, повышение функциональных возможностей всех органов и систем. Развитие двигательной мускулатуры, улучшение координационной способности, увеличение до требуемого уровня силы, быстроты, выносливости, гибкости, исправление дефектов телосложения и осанки. Примерный типовой комплекс разминочных упражнений:

- сгибания и разгибания рук в локтевых суставах;
 - круговые вращения руками, предельно согнутыми в локтях;
 - наклоны туловища в стороны (руки на поясе); повороты туловища в стороны (руки выпрямлены в стороны);
 - круговые вращения тазом (руки свободно опущены и расслаблены);
 - приседания (руки на поясе или вытянуты вперед);
 - наклоны к прямым ногам, доставая руками до носков ног;
 - подскоки на месте (25—30 раз);
 - свободные махи ногой, придерживаясь рукой за вертикальную опору.
- бег (15-20 минут)

Тема 2.2: Специальная физическая подготовка в лёгкой атлетике

Направлена на развитие всех органов и систем, всех функциональных возможностей организма, применительно к определенному виду легкой атлетике. Для этого используются упражнения в избранном виде легкой атлетике и специальные упражнения. 85% занятий состоит из беговых упражнений.

Беговые упражнения И. п.— стоя ноги вместе, руки опущены на переднюю поверхность бедер. Поочередно выводим вперед колено правой и левой ноги, отрывая пятки от опоры, ставя ногу остро на носок. Движения с небольшой частотой повторить 30—40 раз. Опорная нога после постановки пятки на опору должна быть совершенно прямой. Увеличивая частоту движений, постепенно переходим в «семенящий бег» на месте. Повтор 3—5 раз. Начав упражнение в семенящем беге на месте, постепенно продвигаемся вперед с небольшой скоростью. Повтор 3—5 раз по 15—20 выполнять семенящий бег со скоростью, близкой к максимальной 3—5 раз по 20—25 начав семенящий бег на месте, постепенно поднимая бедро, переходим в «бег с высоким подниманием бедра» на месте. Повтор 3—5 раз. Начав бег на месте с высоким подниманием бедра, сначала медленно,

затем все быстрее продвигаясь вперед, переходим в бег с высоким подниманием бедра. Повтор 3—5 раз по 10—15 м. И.п. - руки согнуты в локтях, наклон туловища вперед. Бег, забрасывая голень назад (коснуться пяткой ягодицы). Нога опускается с расслабленной стопой на ее переднюю часть. Бег, забрасывая голень назад, 3—5 раз по 20—25 м. И.п. — стоя, левая нога впереди, правая сзади. Отталкиваясь левой ногой, делаем мах правой и как бы зависаем в воздухе, приземляемся на правую ногу. Повторить то же движение с махом левой ногой. Постепенно увеличивая частоту прыжков, перейти в «бег прыжками». Следить, чтобы при завершении отталкивания нога была полностью выпрямлена. Повтор 3—5 раз по 15—20. Методические указания: беговые упражнения выполняются тщательно и систематически. Обратить внимание на, мягкость постановки стопы, законченность отталкивания, легкость и расслабленность движений.

Тема 3.3: Техническая подготовка в лёгкой атлетике

Работа ног при беге: момент отталкивания, прямолинейное движению ног и правильная постановка ноги на дорожку

Работа рук при беге. Движения рук при беге. уменьшению или увеличению частоты шагов. Амплитуда движения рук Старт высокий старт и низкий старт. положение ног у стартовой линии, положение рук относительно толчковой и маховой ноги. Команды, дающиеся на старте. Положение туловища до стартовой команды «внимание» и увеличение наклона туловища вперёд-вниз после этой команды. Финиш и остановка после бега Основы техники прыжков в длину, высоту, барьерного бега (применяя учебные барьеры малой высоты), метания мяча.

Прыжки. Подготовительными движения при подготовке к толчку, прыжки в длину с места на технику и на результат. Прыжки с небольшого разбега с акцентированным вниманием на группировку в полёте и выбрасыванием ног вперёд до положения сидя.

Тема 3.4-3-5: Тактическая и интегральная подготовка в лёгкой атлетике.

Соревновательная деятельность. Использование физических и психических возможностей легкоатлета для достижения максимальных для себя результатов. Повторное выполнение упражнений по задуманному плану. - Бег с определенным изменением скорости, начала прыжков с установленной высоты, анализ эффективности тактических действий после соревнования, вывод на будущие

Тема 3.6: Выполнение контрольных нормативов

Выполнение контрольного теста: прыжок в длину

Выполнение контрольного теста: прыжок в длину с места

Выполнение контрольного теста: бег 100 м

Выполнение контрольного теста: бег 2000 м (девушки)

Выполнение контрольного теста: бег 3000 м (юноши)

Выполнение контрольного теста: поднимание туловища в сед

Выполнение контрольного теста: прыжки со скакалкой (мин/раз)

Выполнение контрольного теста: сгибание /разгибание рук в упоре лежа(девушки)

Д) Теннис

Тема 3.1: Общая физическая подготовка

- Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса
- Упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава
- Упражнения для шеи и туловища
- Упражнения для всех групп мышц
- Упражнения для развития силы
- Упражнения для развития быстроты
- Упражнения для развития гибкости
- Упражнения для развития ловкости
- Упражнения типа «полоса препятствий»
- Упражнения для развития общей выносливости

Тема 3.2: Специальная физическая подготовка в теннисе

- имитация передвижений в игровой стойке вправо-влево и вперед-назад;
- упражнения с набивными мячами разного веса: метание двумя, одной рукой в различные направления;
- метание теннисного мяча на дальность и точность попадания в заданную цель;
- овладение правильной хваткой ракетки (многократное повторение хватки ракетки и основной стойки в простых условиях и упражнениях);
- имитация ударов без ракетки, с ракеткой, с утяжеленной ракеткой (отягощением);
- упражнения с мячом и ракеткой: броски мяча правой (левой) рукой о пол, партнеру, о стену с ловлей мяча правой и левой руками сверху и снизу, перебрасывание мяча с одной руки на другую, подбрасывание мяча вверх с ловлей двумя, одной рукой;
- различные виды жонглирования мячом, подвешенным «на удочке», подброс мяча правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары о стенку правой, левой сторонами ракетки поочередно;
- различные виды жонглирования мячом: удары по мячу правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары по мячу на разную высоту (выше и ниже уровня глаз) с последующей ловлей мяча ракеткой без отскока от нее правой и левой стороной ракетки, удары по мячу поочередно ребром ракетки и ее игровой поверхностью;
- упражнения с ракеткой и мячом в движении – шагом, бегом, бегом с жонглированием разными сторонами ракетки и двумя сторонами ракетки поочередно; то же с поворотами, изменением направления бега, шагом, бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки;
- удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки, у приставленной к столу половинке стола или тренировочной стенке – серийные (на точность безошибочных попаданий) удары, одиночные удары;
- удар на столе по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером, тренажером;

Тема 3.3: Техническая подготовка в теннисе

- сочетание ударов справа и слева у тренировочной стенки, у приставленной к столу половинке стола или тренажерной стенке, по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером, тренажером;
- разучивание и имитация исходных для ударов основных позиций – положение ног, разворот туловища, форма замаха, положение руки по отношению к туловищу, положение ракетки, кисти, предплечья, плеча;
- многократное повторение ударного движения на разных скоростях (сначала медленное, затем – ускоренное) без мяча, с мячом у стенки;
- игра на столе с тренером (партнером) одним видом удара (только справа или только слева);
- упражнения с придачей мячу вращения: удары по мячу левой и правой стороной ракетки после его отскока от пола; удары по мячу левой и правой стороной ракетки без отскока от пола; удары по мячу левой и правой стороной ракетки у тренировочной стенки, удары по мячу левой и правой стороной ракетки на половинке стола, приставленной к стене; удары по мячу левой и правой стороной ракетки при игре тренером (партнером), тренажером;
- имитация ударов накатом, подрезкой у зеркала без ракетки, с ракеткой, на простейших тренировочных тренажерах;
- имитация передвижений влево-вправо-вперед-назад с выполнением ударных действий – одиночные передвижения и удары, серийные передвижения и удары;
- имитация передвижений в игровой стойке со сменой зон (передвижение влево-вправо, вперед-назад, по «треугольнику» - вперед-вправо-назад, вперед-влево-назад);
- имитация ударов с замером времени – удары справа, слева и их сочетание.

Тема 3.4: Тактическая подготовка в теннисе:

- целесообразное использование своих возможностей с учетом сил соперника, правильная оценка возникающих игровых ситуаций, принятие верного решения и действовать

целесообразно, стараясь использовать все свои возможности и нейтрализуя сильные стороны соперника. Техники передвижения. Бесшажный способ передвижения (без переноса ОЦТ; с незначительным переносом ОЦТ; с полным переносом ОЦТ). Шаги (одношажный, приставной, скрестный). Прыжки (с двух ног, с двух ног на одну, с одной ноги на другую). Рывки с правой ноги, с левой ноги, с поворотом туловища, с наклоном туловища) Техники подачи. Подброс мяча. Траектория и направление полета мяча. Точки пересечения плоскостей вращения мяча. Прием подач. Формы распознавания подач соперника. Игра в нападении. Накат слева, справа. Техника защиты. Техники передвижения. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите. Срезка, подрезка.

Тема 3.5: Интегральная подготовка в теннисе.

Спортивные игры. Соревновательная деятельность.

Тема 2.6: Выполнение контрольных нормативов

Набивание мяча ладонной стороной(справа) ракетки 50 80 100

Набивание мяча тыльной стороной слева) ракетки 50 80 100

Набивание мяча поочередно тыльной ладонной стороной ракетки 50 80 100

Набивание мяча ракеткой: игровая поверхность-ребро ракетки -ручка ракетки (общее количество) 8 12 15

Е) фитнес (кроссфит)

Тема 3.1: Общая физическая подготовка

Упражнения для укрепления мышц, костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах, для рук и плечевого пояса, для шеи и туловища, для ног.

Упражнения для воспитания ловкости

Упражнения для воспитания быстроты.

Упражнения для воспитания силы

Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств

Упражнения для воспитания выносливости

Тема 3.2,3.3,3.4: Специальная, техническая и тактическая подготовка в фитнесе (кроссфит)

развития силовых способностей собственным весом:

Планка. Приседания воздушные. Подъемы корпуса на пресс - из положения лежа на спине, ноги согнуты, поднять корпус и коснуться пола или пальцев ног перед собой. Складка - одновременный подъем корпуса и ног на пресс из положения лежа, руки вверху. Бёрпи Стойка на руках у стены. Подъемы коленей к локтям на перекладине. - Приседания на одной ноге «пистолетик». Отжимания от пола. Запрыгивание на тумбу. - Подтягивания - базовое физическое упражнение, развивающее группы мышц верхней части тела. Вися на неподвижной перекладине над головой, нужно подтянуть своё тело вверх до касания грудью (или подбородком) перекладины. Подъем носков к перекладине. Бёрпи с запрыгиванием на тумбу. Выход на турнике Дворники (скручивание в сторону в висе).

развития скоростных способностей:

Прыжки на скакалке - одинарные, двойные и тройные. - Бег на короткие дистанции -.

Бег на длинные и средние дистанции. - Челночный бег. - Бег в упоре лежа. - Бег с максимальной частотой через набивные мячи. - Бег по лестнице. - Бег с высоким подниманием бедра на месте.

Развитие ловкости и координации

Наклоны в стороны стоя на носках. Баланс на одной ноге, поворачивая голову то в лево, то в право. Бег с поворотом через спину. Бег с поворотом через спину прыжком.

Развитие гибкости

Выпады вперед с пружинистыми покачиваниями. Барьерный сед со сменой ноги.

Продольный шпагат, с упором. Поперечный шпагат. Наклоны вперед для растягивания мышцы ног и спины. - Вращение тазом по часовой стрелке и в противоположном направлении. Стопы на ширине плеч, пальцы рук сплетите на затылке. Наклоны туловища вперед стоя на скамейке. - Наклоны туловища вперед, сидя на скамейке. Ноги прямые, вытянуты в стороны по возможности шире. - Поднятие таза от пола, лежа на спине. Одна нога лежит пяткой на скамейке, другая согнута в колене.

Тема 3.6: Выполнение контрольных нормативов

Выполнение контрольного теста: прыжок в длину

Выполнение контрольного теста: прыжок в длину с места

Выполнение контрольного теста: бег 100 м

Выполнение контрольного теста: бег 2000 м (девушки)

Выполнение контрольного теста: бег 3000 м (юноши)

Выполнение контрольного теста: поднимание туловища в сед

Выполнение контрольного теста: прыжки со скакалкой (мин/раз)

Выполнение контрольного теста: сгибание /разгибание рук в упоре лежа(девушки)

5 Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся

Самостоятельная работа для студентов очного отделения не предусмотрена.

Для студентов заочного отделения внеаудиторная самостоятельная работа при изучении курса включает в себя следующие виды работ:

- чтение и проработка рекомендованной основной и дополнительной литературы;
- подготовка к практическим занятиям;
- поиск и проработка материалов из Интернет-ресурсов, периодической печати;
- подготовка презентаций для иллюстрации докладов;
- выполнение тестовых заданий;
- подготовка к тестированию;

Основная доля самостоятельной работы обучающихся приходится на подготовку к практическим занятиям, написанию рефератов и их защиту. Самостоятельная работа предполагает умение работать с первичной информацией.

Для проведения самостоятельной работы используется *Ковалев И.А.* Методические указания по дисциплине Физическая культура и спорт. для студентов всех направлений. – Петропавловск-Камчатский: КамчатГТУ, 2019. – 15с.

6 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

6.1. КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТЫ ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КУРСАНТОВ ОСНОВНОГО УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА (мужчины)

№ п/п	ТЕСТЫ	ОЦЕНКИ В БАЛЛАХ				
		5	4	3	2	1
1	Подтягивание	15	12	9	7	5
2	Бег 3000 м., (мин., сек)	12,00	12,35	13,10	13,50	14,30
3	Бег 100 м., сек	13,2	13,6	14,0	14,3	14,6
4	Бег 5000 м. (мин., сек)	21,30	22,30	23,30	24,50	25,40
5	Прыжок в длину с места	250	240	230	223	215
6	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	15	12	9	7	5
7	Переворот силой в упор на	8	5	3	2	1

	перекладине (число раз)					
8	Поднимание ног в висе до касания стопами перекладины	10	7	5	3	2
9	Удержание тяжести, масса (10 кг) на вытянутых руках	60	50	40	30	20
10	Подъем силой на перекладине	5	4	3	2	1
11	Поднимание туловища в сед из положения лежа на спине, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз) 1 мин.	45	40	35	30	25
12	Челночный бег 10х10 (сек.)	26,00	26,80	27,60	28,00	28,80
13	Контрольные упражнения по волейболу: - подача мяча (из 10 подач) - передача мяча в парах	9	8	7	6	5
		10	9	8	7	6
14	Контрольные упражнения: по баскетболу - штрафной бросок - бросок со средней дистанции - ведение мяча с попаданием в кольцо две площадки (сек.) - ведение 2-х мячей одновременно (мин., сек.)	7	6	5	4	3
		6	5	4	3	2
		24	26	28	30	32
		2,00	1,40	1,20	1,00	0,40
15	Лыжные гонки: - дистанция 5 км (мин, сек)	23.50	25.00	26.25	27.45	28.30
16	Контрольные упражнения по плаванию: - 50 м вольным стилем (сек) - транспортировка человека (м)	44	48	57	66	б/вр
		20	16	12	8	4
17	Координационный тест прыжки на скакалке в мин/раз	150 и выше	140-149	130-139	120-129	110-119

(женщины)

№ п/п	ТЕСТЫ	ОЦЕНКИ В БАЛЛАХ				
		5	4	3	2	1
1	Прыжок в длину (с места) см	190	180	168	160	150
2	Бег 100 м., сек	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7
3	Бег 2000 м., (мин., сек)	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15
4	Бег 3000 м. (мин., сек)	19.00	20.15	21.00	22.00	22.30
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от гимнастической скамьи (кол-во раз)	30	25	20	16	12
6	Поднимание туловища в сед из положения лежа на спине, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)	60	50	40	30	20

7	Челночный бег 10x10 (сек.)	30,00	30,50	31,00	32,00	33,00
8	Контрольные упражнения по волейболу: подача мяча (из 10 подач) передача мяча в парах	7 10	6 9	4 8	3 7	2 6
9	Контрольные упражнения по баскетболу: - штрафной бросок - бросок со средней дистанции - ведение мяча с попаданием в кольцо на время (сек.) - ведение 2-х мячей одновременно (мин., сек.)	6 5 30 1,40	5 4 33 1,20	4 3 36 1,00	3 2 40 0,40	2 1 45 0,20
10	Плавание 50 м (с)	54.0	1.03	1.14	1.24	б/вр
11	Лыжная подготовка: бег по дистанции 3 км	18.00	18.30	19.30	20.00	21.00
12	Приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз на каждой)	12	10	8	6	4
13	Подтягивание в висе лежа, перекладина высотой 90 см (кол-во раз)	20	16	10	6	4
14	Координационный тест: прыжки на скакалке в мин/раз	150 и выше	140-149	130-139	120-129	110-119

6.2 ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

1. Для студентов специального отделения и временно освобождённых от практических занятий по физической культуре

1 семестр. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.

2 семестр. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

3 семестр. Лечебная физическая культура и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

4 семестр. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки).

5-6 семестры. Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов и т.п.).

2. Для студентов очно-заочного отделения

1. Национальные виды спорта.
2. Техника и тактика волейбола.
3. Подвижные игры с методикой обучения.
4. Большой теннис.
5. Подвижные игры.

6. Краткий исторический обзор развития спорта.
7. Бокс.
8. Мини-футбол.
10. История развития вольной борьбы.
11. История развития туризма.
12. Легкая атлетика. Короткие дистанции.
13. Бег – главные вид легкой атлетики.
14. Развитие физических качеств на занятиях по легкой атлетике.
15. Лыжный спорт.
16. История развития лыжного спорта.
17. Характер содержания занятий физической культурой в зависимости от возраста.
18. Зимние олимпийские игры.
19. Легкая атлетика.
20. Национальные виды спорта в системе физического воспитания.
21. Правила соревнований по боксу.
22. Физическая культура и спорт как социальные феномены воспитания.
23. Плавание.
24. Футбол.
25. Гимнастика.
26. Баскетбол.
27. Волейбол.
28. Гигиена самостоятельных занятий.
29. Легкая атлетика в олимпийских играх.
30. Шахматы. Правила игры.
31. Настольный теннис. (правила игры, судейство).
32. История развития футбола.
33. Лыжный спорт. (инвентарь и гигиена).
34. Вольная борьба.
35. Производственная гимнастика.
36. Современное состояние физической культуры и спорта.
37. Врачебный контроль, его содержание.
38. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
39. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.
40. Характер содержания занятий физической культурой в зависимости от возраста.
41. Подвижные игры народов мира.
42. Особенности самостоятельных занятий для женщин.
43. Физическая культура и спорт в г. П-Камчатском.
44. Планирование и управление самостоятельными занятиями.
45. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.
46. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
47. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.

7. Рекомендуемая литература

Основная литература.

1. Евсеев, Ю.И. Физическая культура [Текст]: учебное пособие/ Ю.И.Евсеев. - Ростов н/Д: Феникс, 2008. - 378с.
2. Ильинич, В.И. Физическая культура студента [Текст]: учебник/В.И. Ильинич. - Москва: Гардарики, 1999. - 448с

Дополнительная литература.

1. Л.Н.Зуева. "Элективные курсы по физической культуре и спорту. Легкая атлетика" КамчатГТУ, 2022 г.
2. И.Н.Байназаров "Элективные курсы по физической культуре и спорту. Волейбол", КамчатГТУ, 2022 г.
3. Л. Н. Зуева, Т. П. Соколова, "Элективные курсы по физической культуре и спорту. Баскетбол", КамчатГТУ, 2022 г
4. Ковалев И.А. "Элективные курсы по физической культуре и спорту, КамчатГТУ, 2022 г.

8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

- Электронно-библиотечная система «Library»: [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.elibrary.ru>
- Электронно-библиотечная система «Буквоед»: [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://91.189.237.198:8778/poisk2.aspx>

9 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

При изучении дисциплины используются следующие формы организации учебного процесса:

1) Практические занятия для очной и заочной формы и обучения предусматривают повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование и совершенствование профессионально важных качества владения средствами и методами физкультурной и спортивной деятельности, приобретение опыта самостоятельного целенаправленного использования средств физической культуры для подготовки к профессиональной деятельности.

Состоят из:

- освоения основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненно важных умений и навыков средствами физической культуры
- содействуют приобретению опыта творческой, практической деятельности, развитию самостоятельности в физической культуре и спорте в целях достижения физического совершенства, повышения уровня функциональных и двигательных способностей, направленному формированию качеств и свойств личности.
- включают в качестве обязательных видов физических упражнений, элементы легкой атлетики и спортивных игр. Контрольный раздел определяет объективный учет

процесса и результатов учебной деятельности студентов. Данный раздел обеспечивает оперативную, текущую и итоговую информацию о степени освоения студентами учебного материала. Преподаватели осуществляют контроль посещаемости на каждом теоретическом и практическом занятии с обязательной регистрацией в учебном журнале. По окончании каждого семестра студенты всех отделений сдают обязательные контрольные тесты по общей физической подготовке. Оценку «зачтено» получает студент, регулярно посещающий занятия (не менее 80%) и имеет положительный результат сдачи обязательных контрольных тестов.

2) Самостоятельная работа студента (СРС) для заочной формы обучения.

Прохождение курса предусматривает активную самостоятельную работу студентов по изучению различных физических упражнений и подготовку к выполнению тестовых заданий по дисциплине.

Организация самостоятельной работы студентов включает:

- работу с учебниками и дополнительной литературой,
- подготовку рефератов, докладов, самостоятельных письменных и творческих работ по дисциплине;

Важно, чтобы у студента было:

- сформировано понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- сформировано мотивационно-ценностное отношение к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- приобретены знания научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни; принципы сохранения и укрепления здоровья, психического благополучия, развития и совершенствования психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- сформирована психофизическая готовность к будущей профессии.

10. Курсовой проект (работа)

Учебным планом направления подготовки специальности не предусмотрено выполнение курсовой работы по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту»

11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационно-справочных систем

11.1 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса

- электронные образовательные ресурсы, представленные в п. 8 данной рабочей программы;
- интерактивное общение с обучающимися и консультирование посредством электронной почты;
- работа с обучающимися в ЭИОС ФГБОУ ВО «КамчатГТУ».

11.2 Перечень программного обеспечения, используемого при осуществлении образовательного процесса

При освоении дисциплины используется лицензионное программное обеспечение:

- операционные системы Astra Linux (или иная операционная система, включенная в реестр отечественного программного обеспечения);
- комплект офисных программ Р-7 Оффис (в составе текстового процессора, программы работы с электронными таблицами, программные средства редактирования и демонстрации презентаций);
- программа проверки текстов на предмет заимствования «Антиплагиат».

11.3 Перечень информационно-справочных систем

- справочно-правовая система Гарант <http://www.garant.ru/online>

12. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА

На кафедре имеется универсальный спортивный зал, кардио и силовые тренажеры, зал для занятий настольным теннисом, площадка для игры в футзал.

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«КАМЧАТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «КамчатГТУ»)

Факультет мореходный

Кафедра «Физическая культура»

УТВЕРЖДАЮ
Декан технологического факультета



Л.М. Хорошман

«22» октября 2024 г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по дисциплине

«Элективные курсы по физической культуре и спорту»

направление подготовки

49.03.03 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм»

(уровень бакалавриата)

профиль:

«Физическая рекреация и водный туризм»

Петропавловск-Камчатский

2024

Составитель фонда оценочных средств

Заведующий кафедрой.



Ковалев И.А..

Фонд оценочных средств рассмотрен на заседании кафедры «Физическая культура»

«22» октября 2024 г. Протокол №3

Заведующий кафедрой



«22» октября 2024 г.

Ковалев И.А..

АКТУАЛЬНО НА

20__/20/__ учебный год

20__/20/__ учебный год

1. Паспорт фонда оценочных средств

№п/п	Контролируемые дисциплины	Код контролируемой компетенции	Наименование оценочного средства
1	Элективные курсы по физической культуре и спорту	УК-7	тест

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование компетенции **УК-7: способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.**

Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции или ее части	Наименование оценочного средства
Тема 1.1: Общая физическая подготовка	УК-7	тест
Тема 2.1: Выполнение контрольных нормативов		тест
Тема 2.1: Общая физическая подготовка		тест
Тема 2.2: Специальная физическая подготовка		тест
Тема 2.3: Техническая подготовка		тест
Тема 2.4: Тактическая подготовка		тест
Тема 2.6: Выполнение контрольных нормативов		тест
Тема 3.1: Общая физическая подготовка		тест
Тема 3.2: Специальная физическая подготовка		тест
Тема 3.3: Техническая подготовка		тест
Тема 3.4: Тактическая подготовка		тест
Тема 3.5: Интегральная подготовка		тест

2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

2.1 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования

Код компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Критерии оценивания результатов обучения				
		1	2	3	4	5
УК-7: способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	<p>— основы общей физической подготовки,</p> <p>— основы здорового образа жизни,</p> <p>— основные методики самоконтроля и системы физических упражнений, необходимых и применяемых в профессиональной деятельности.</p>	Неудовлетворительная оценка результатов обучения. Отсутствие знаний. Данный результат указывает на несформированность порогового уровня знаний.	Неудовлетворительная оценка результатов обучения. Фрагментарные знания.	Удовлетворительная оценка результатов обучения, неполные представления о представленном вопросе.	Удовлетворительная оценка результатов обучения. Определенные пробелы в знаниях	Обучающийся проявляет глубокие знания
	<p>уметь:</p> <p>использовать средства физической культуры, поддерживать физические свойства организма для оптимизации труда и повышения работоспособности</p>	Неудовлетворительная оценка результатов обучения. Отсутствие умений. Данный результат указывает на несформированность порогового уровня умений.	Неудовлетворительная оценка результатов обучения. Фрагментарные умения.	Удовлетворительная оценка результатов обучения. Несистематическое использование знаний.	Удовлетворительная оценка результатов обучения. Определенные пробелы в умении использовать соответствующие знания.	Удовлетворительная оценка результатов обучения. Сформированное умение использовать полученные знания
	<p>владеть:</p> <p>— навыками общей физической культуры,</p> <p>— навыками использования методик и комплексов физических упражнений для избежания перегрузок организма;</p> <p>— навыками закаливания, навыками самоконтроля за состоянием своего организма.</p>	Неудовлетворительная оценка результатов обучения. Отсутствие навыков. Данный результат указывает на несформированность порогового уровня навыков.	Неудовлетворительная оценка результатов обучения. Фрагментарные навыки.	Удовлетворительная оценка результатов обучения. В целом успешное, но не систематическое применение навыков.	Удовлетворительная оценка результатов обучения. В целом успешное, но содержащее определенные пробелы применения навыков.	Удовлетворительная оценка результатов обучения. Успешное и систематическое применение навыков.

Итоговое оценивание обучающегося

Для оценки качества подготовки обучающегося по дисциплине в целом составляется интегральная оценка результатов всех видов деятельности студента, осуществляемых в процессе ее изучения. Промежуточная аттестация студентов заочной формы обучения проводится по окончании изучения дисциплины во время экзаменационной сессии, в соответствии с рабочим учебным планом по направлению подготовки – в форме **зачета**. Преподаватель на вводной лекции (первом занятии) знакомит обучающихся группы с программой учебной дисциплины, порядком определения количества ЗЕ, графиком, формами и процедурой прохождения текущего контроля.

Показатели, критерии оценки сформированности компетенции, шкала оценивания результатов освоения компетенций по уровням освоения представлены в таблице.

Уровень освоения	Критерии освоения	Показатели и критерии оценки сформированности компетенции	Шкала оценивания (баллы /оценка)
Продвинутый	<p style="text-align: center;"><i>Компетенция сформирована.</i></p> <p>Демонстрирует высокий уровень самостоятельности, высокая адаптивность практического навыка</p>	<p>Теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, необходимые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено на максимальную оценку.</p> <p>Обучаемый демонстрирует способность к полной самостоятельности (допускаются консультации с преподавателем по сопутствующим вопросам) в выборе способа решения неизвестных или нестандартных заданий в рамках учебной дисциплины с использованием знаний, умений и навыков, полученных как в ходе освоения данной учебной дисциплины, так и смежных дисциплин.</p>	<p>«отлично» /</p> <p>зачтено</p>

<p style="text-align: center;">Базовый</p>	<p style="text-align: center;"><i>Компетенция сформирована.</i></p> <p>Демонстрируется достаточный уровень самостоятельности устойчивого практического навыка</p>	<p>Теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, необходимые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы недостаточно, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения ни одного из них не оценено минимальной оценкой («неудовлетворительно»/незачтено), некоторые виды заданий выполнены с несущественными ошибками.</p> <p>Способность обучающегося продемонстрировать самостоятельное применение знаний, умений и навыков при решении заданий, аналогичных тем, которые представлял преподаватель при потенциальном формировании компетенции, подтверждает наличие сформированной компетенции, причем на более высоком уровне</p>	<p style="text-align: center;">«хорошо» / зачтено</p>
<p style="text-align: center;">Пороговый</p>	<p style="text-align: center;"><i>Компетенция сформирована.</i></p> <p>Демонстрируется недостаточный уровень самостоятельности практического навыка</p>	<p>Теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий, возможно, содержат ошибки.</p> <p>Если обучаемый демонстрирует самостоятельность в применении знаний, умений и навыков к решению учебных заданий в полном соответствии с образцом, данным преподавателем, по заданиям, решение которых было показано преподавателем, следует считать, что компетенция сформирована, но ее уровень недостаточно высок.</p>	<p style="text-align: center;">«удовлетворительно» / зачтено</p>
<p style="text-align: center;">Низкий</p>	<p style="text-align: center;"><i>Компетенция не сформирована</i></p> <p>Демонстрируется отсутствие или фрагментарное наличие самостоятельности и практического навыка</p>	<p>Теоретическое содержание курса не освоено, необходимые практические навыки работы с освоенным материалом не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки. Обучающийся способен ответить на поставленный вопрос только частично, на дополнительные вопросы ответов не прозвучало.</p> <p>Неспособность обучающегося самостоятельно продемонстрировать наличие знаний при решении заданий, которые были представлены преподавателем вместе с образцом их решения, отсутствие самостоятельности в применении умения к использованию методов освоения учебной дисциплины и неспособность самостоятельно проявить навык повторения решения поставленной задачи по стандартному образцу свидетельствуют об отсутствии сформированной компетенции.</p>	<p style="text-align: center;">«неудовлетворительно» / не зачтено</p>

3. Типовые контрольные задания или материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

3.1 Тесты

Тема 1.2

Выполнение контрольного теста: прыжок в длину
Выполнение контрольного теста: прыжок в длину с места
Выполнение контрольного теста: бег 100 м
Выполнение контрольного теста: бег 2000 м (девушки)
Выполнение контрольного теста: бег 3000 м (юноши)
Выполнение контрольного теста :: поднимание туловища в сед
Выполнение контрольного теста : прыжки со скакалкой (мин/раз)
Выполнение контрольного теста: сгибание /разгибание рук в упоре лежа(девушки)
Выполнение контрольного теста: подтягивание на перекладине(юноши)

Тема 2.1

Выполнение контрольного теста: прыжок в длину
Выполнение контрольного теста: прыжок в длину с места
Выполнение контрольного теста: бег 100 м
Выполнение контрольного теста: бег 2000 м (девушки)
Выполнение контрольного теста: бег 3000 м (юноши)
Выполнение контрольного теста :: поднимание туловища в сед
Выполнение контрольного теста: прыжки со скакалкой (мин/раз)
Выполнение контрольного теста: сгибание /разгибание рук в упоре лежа(девушки)
Выполнение контрольного теста: подтягивание на перекладине(юноши)

Тема 2.2-2.-4

Ведение мяча с попаданием в кольцо за 30 сек
Штрафные броски (10 раз)
Броски со средней дистанции
Бег 30 м с ведением мяча (сек)
Удар по мячу на дальность –сумма ударов правой и левой ногой
Удар по мячу ногой на точность (число попаданий)
Бег 5X30 м с ведением мяча (сек)
Подача мяча (верхняя, нижняя из 10 подач)
Передача мяча в парах
Выполнение контрольного теста: прыжок в длину
Выполнение контрольного теста: прыжок в длину с места
Выполнение контрольного теста: бег 100 м
Выполнение контрольного теста: бег 2000 м (девушки)
Выполнение контрольного теста: бег 3000 м (юноши)
Набивание мяча ладонной стороной(справа) ракетки 50 80 100
Набивание мяча тыльной стороной слева) ракетки 50 80 100
Набивание мяча поочередно тыльной ладонной стороной ракетки 50 80 100
Набивание мяча ракеткой: игровая поверхность-ребро ракетки-ручка ракетки (общее количество) 8 12 15
Выполнение контрольного теста: прыжок в длину
Выполнение контрольного теста: прыжок в длину с места
Выполнение контрольного теста: бег 100 м
Выполнение контрольного теста: бег 2000 м (девушки)
Выполнение контрольного теста: бег 3000 м (юноши)
Выполнение контрольного теста :: поднимание туловища в сед
Выполнение контрольного теста : прыжки со скакалкой (мин/раз)
Выполнение контрольного теста: сгибание /разгибание рук в упоре лежа(девушки)

Тема 3,1-3,5

Ведение мяча с попаданием в кольцо за 30 сек
 Штрафные броски(10 раз)
 Броски со средней дистанции
 Подача мяча (верхняя, нижняя из 10 подач)
 Передача мяча в парах
 Бег 30 м с ведением мяча (сек)
 Удар по мячу на дальность –сумма ударов правой и левой ногой
 Удар по мячу ногой на точность (число попаданий)
 Бег 5X30 м с ведением мяча (сек)
 Удар по мячу ногой на точность (число попаданий) 6 7 8 6 7 8 6 7 8
 Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек) 10,0 9,5 9,0 8,7 8,5 8,3
 Жонглирование мячом (количество раз) 8 10 12 20 25
 Выполнение контрольного теста: прыжок в длину
 Выполнение контрольного теста: прыжок в длину с места
 Выполнение контрольного теста: бег 100 м
 Выполнение контрольного теста: бег 2000 м (девушки)
 Выполнение контрольного теста: бег 3000 м (юноши)
 Выполнение контрольного теста :: поднимание туловища в сед
 Выполнение контрольного теста : прыжки со скакалкой (мин/раз)
 Выполнение контрольного теста: сгибание /разгибание рук в упоре лежа(девушки)
 Набивание мяча ладонной стороной(справа) ракетки 50 80 100
 Набивание мяча тыльной стороной слева) ракетки 50 80 100
 Набивание мяча поочередно тыльной ладонной стороной ракетки 50 80 100
 Набивание мяча ракеткой: игровая поверхность-ребро ракетки -ручка ракетки (общее количество) 8 12 15

3.2 тесты для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (зачет) (мужчины)

№ п/п	ТЕСТЫ	ОЦЕНКИ В БАЛЛАХ				
		5	4	3	2	1
1	Подтягивание	15	12	9	7	5
2	Бег 3000 м., (мин., сек)	12,00	12,35	13,10	13,50	14,30
3	Бег 100 м., сек	13,2	13,6	14,0	14,3	14,6
4	Бег 5000 м. (мин., сек)	21,30	22,30	23,30	24,50	25,40
5	Прыжок в длину с места	250	240	230	223	215
6	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	15	12	9	7	5
7	Подъем переворот в упор на перекладине	8	5	3	2	1
8	Поднимание ног в висе до касания стопами перекладины	10	7	5	3	2
9	Удержание веса на согнутых руках	60	50	40	30	20
10	Удержание тяжести, масса (10 кг) на вытянутых руках	60	50	40	30	20
11	Подъем с силой на перекладине	5	4	3	2	1
12	Сгибание туловища в сед из положения лежа на спине, руки закреплены (1 мин/раз)	45	40	35	30	25
13	Челночный бег 10x10 (сек.)	26,00	26,80	27,60	28,00	28,80
14	Контрольные упражнения по волейболу:	9	8	7	6	5

	- подача мяча (из 10 подач) - передача мяча в парах	10	9	8	7	6
15	Контрольные упражнения: по баскетболу - штрафной бросок - бросок со средней дистанции - ведение мяча с попаданием в кольцо две площадки (сек.) - ведение 2-х мячей одновременно (мин., сек.)	7 6 24 2,00	6 5 26 1,40	5 4 28 1,20	4 3 30 1,00	3 2 32 0,40
16	Лыжные гонки: - дистанция 5 км (мин, сек)	23.50	25.00	26.25	27.45	28.30
17	Контрольные упражнения по плаванию: - 50 м вольным стилем (сек) - транспортировка человека (м)	44 20	48 16	57 12	66 8	б/вр 4
18	Координационный тест прыжки на скакалке в мин/раз	150 и выше	140-149	130-139	120-129	110-119

(женщины)

№ п/п	ТЕСТЫ	ОЦЕНКИ В БАЛЛАХ				
		5	4	3	2	1
1	Прыжок в длину (с места) см	190	180	168	160	150
2	Бег 100 м., сек	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7
3	Бег 2000 м., (мин., сек)	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15
4	Бег 3000 м. (мин., сек)	19.00	20.15	21.00	22.00	22.30
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от гимнастической скамьи (кол-во раз)	30	25	20	16	12
6	Поднимание туловища в сед из положения лежа на спине, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)	60	50	40	30	20
7	Челночный бег 10x10 (сек.)	30,00	30,50	31,00	32,00	33,00
8	Контрольные упражнения по волейболу: подача мяча (из 10 подач) передача мяча в парах	7 10	6 9	4 8	3 7	2 6
9	Контрольные упражнения по баскетболу: - штрафной бросок - бросок со средней дистанции - ведение мяча с попаданием в кольцо на время (сек.) - ведение 2-х мячей одновременно (мин., сек.)	6 5 30 1,40	5 4 33 1,20	4 3 36 1,00	3 2 40 0,40	2 1 45 0,20

10	Плавание 50 м (с)	54.0	1.03	1.14	1.24	б/вр
11	Лыжная подготовка: бег по дистанции 3 км	18.00	18.30	19.30	20.00	21.00
12	Приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз на каждой)	12	10	8	6	4
13	Подтягивание в висе лежа, перекладина высотой 90 см (кол-во раз)	20	16	10	6	4
14	Координационный тест: прыжки на скакалке в мин/раз	150 и выше	140-149	130-139	120-129	110-119

3.3 ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

3.3.1. Для студентов специального отделения и временно освобождённых от практических занятий по физической культуре

1 семестр. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.

2 семестр. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

3 семестр. Лечебная физическая культура и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

4 семестр. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки).

5-6 семестры. Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов и т.п.).

3.3.2. Для студентов заочного отделения

1. Национальные виды спорта.
2. Техника и тактика волейбола.
3. Подвижные игры с методикой обучения.
4. Большой теннис.
5. Подвижные игры.
6. Краткий исторический обзор развития спорта.
7. Бокс.
8. Мини-футбол.
10. История развития вольной борьбы.
11. История развития туризма.
12. Легкая атлетика. Короткие дистанции.
13. Бег – главные вид легкой атлетики.
14. Развитие физических качеств на занятиях по легкой атлетике.
15. Лыжный спорт.
16. История развития лыжного спорта.
17. Характер содержания занятий физической культурой в зависимости от возраста.
18. Зимние олимпийские игры.
19. Легкая атлетика.

20. Национальные виды спорта в системе физического воспитания.
21. Правила соревнований по боксу.
22. Физическая культура и спорт как социальные феномены воспитания.
23. Плавание.
24. Футбол.
25. Гимнастика.
26. Баскетбол.
27. Волейбол.
28. Гигиена самостоятельных занятий.
29. Легкая атлетика в олимпийских играх.
30. Шахматы. Правила игры.
31. Настольный теннис. (правила игры, судейство).
32. История развития футбола.
33. Лыжный спорт. (инвентарь и гигиена).
34. Вольная борьба.
35. Производственная гимнастика.
36. Современное состояние физической культуры и спорта.
37. Врачебный контроль, его содержание.
38. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
39. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.
40. Характер содержания занятий физической культурой в зависимости от возраста.
41. Подвижные игры народов мира.
42. Особенности самостоятельных занятий для женщин.
43. Физическая культура и спорт в г. П-Камчатском.
44. Планирование и управление самостоятельными занятиями.
45. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.
46. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
47. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.

4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

По дисциплине предусмотрены следующие формы контроля качества подготовки:

- текущий (осуществление контроля за всеми видами аудиторной и внеаудиторной деятельности обучающегося с целью получения первичной информации о ходе усвоения отдельных элементов содержания дисциплины);
 - промежуточный (оценивается уровень и качество подготовки по конкретным разделам дисциплины).
 - контроль самостоятельной работы обучающегося.
- Результаты текущего и промежуточного контроля качества выполнения обучающимся запланированных видов деятельности по усвоению учебной дисциплины являются показателем качества работы обучающегося за время изучения дисциплины.

Итоговый контроль проводится в форме промежуточной аттестации. Текущий контроль успеваемости предусматривает оценивание хода освоения дисциплины, промежуточная аттестация обучающихся – оценивание результатов обучения по дисциплине, в том числе посредством испытаний.

Камчатский государственный технический университет

Кафедра Физическая культура

И.А. Ковалев

Элективные курсы по физической культуре и спорту

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

ПО ДИСЦИПЛИНЕ

для студентов всех специальностей и направлений подготовки

Петропавловск-Камчатский 2019

Рецензент :

Белов О.А.

К.т.н., доцент, зав.кафедрой ЭУ и ЭС

ФГБОУ ВО «КамчатГТУ»

Элективные курсы по физической культуре и спорту. Методические указания по дисциплине для студентов всех специальностей и направлений подготовки. – Петропавловск-Камчатский: КамчатГТУ, 2019. – 15с.

Методические указания составлены в соответствии с требованиями к дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту», входящей в основную образовательную программу подготовки ФГОС ВО.

Рекомендовано к использованию в учебном процессе учебно-методическим советом КамчатГТУ (протокол № 1 от 04.09.2019 г.).

СОДЕРЖАНИЕ

1. Краткая характеристика дисциплины	3
2. Цели и задачи изучения дисциплины	3
3. Содержание дисциплины	4
4. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации	14
5. Рекомендуемая литература	15

1. Краткая характеристика дисциплины

Занятия физической культурой и спортом в современном обществе необходимы для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

2. Цели и задачи изучения дисциплины

Целью дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию;

-приобретение необходимых теоретических знаний;

-владение основными приемами техники и тактики;

-воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы.

-повышение специальной, физической, тактической подготовки по настольному теннису.

3.Содержание дисциплины

3.1 Содержание практических занятий

Раздел 1. Обучение видам спорта (первый год обучения)

Тема1.1. Общая физическая подготовка

Задачи: Обучение методам использования средств легкой атлетики для поддержания работоспособности и аэробных возможностей организма. Обучение технике бега на средние и длинные дистанции с использованием равномерного метода. Направленное воздействие на скоростно-силовые способности занимающихся. Совершенствование в скоростно-силовых видах легкой атлетики (техника прыжка в длину с места, техника прыжка в длину с разбега, тройной прыжок). Выполнение техники скоростно-силовых видов (прыжки в длину).

Задание: Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса: одновременные и попеременные, синхронные и асинхронные движения в

плечевых, локтевых и запястных суставах, упражнения с отягощением (гантели, набивные мячи и др.), сгибание и разгибание рук в упоре сидя сзади, в наклонном упоре, в упоре лёжа; подтягивание в висе прямым и обратным хватом; упражнения для рук с сопротивлением партнёра. Упражнения для развития мышц туловища: наклоны вперёд, назад, в стороны, круговые движения туловища, повороты; поднимание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине, из положения виса поднимание прямых и согнутых ног; седы из положения лёжа на спине; различные парные упражнения с сопротивлением партнёра. Упражнения для развития мышц ног: приседания на двух ногах, на одной с дополнительной опорой, поднимание на носки, ходьба с перекатом с пятки на носок, ходьба на носках, на пятках; бег с высоким подниманием бедра; различные упражнения со скакалкой; ходьба и бег приставными шагами правым и левым боком.

Спортивные и подвижные игры. Волейбол, баскетбол, футбол. Эстафеты с преодолением препятствий, прыжками, передачей и метанием мяча. Подвижные игры на быстроту реакции, координацию, внимание.

Контрольные тесты:

Выполнение контрольного теста: прыжок в длину

Выполнение контрольного теста: прыжок в длину с места

Выполнение контрольного теста: бег 100 м

Выполнение контрольного теста: бег 2000 м (девушки)

Выполнение контрольного теста: бег 3000 м (юноши)

Выполнение контрольного теста :: поднимание туловища в сед

Выполнение контрольного теста : прыжки со скакалкой (мин/раз)

Выполнение контрольного теста: сгибание /разгибание рук в упоре лежа (девушки)

Выполнение контрольного теста: подтягивание на перекладине (юноши)

Тема 6.1. Выполнение контрольных нормативов

Задачи: Выявить и оценить уровни развития кондиционных и координационных способностей:

Выполнение контрольного теста: прыжок в длину

Выполнение контрольного теста: прыжок в длину с места

Выполнение контрольного теста: бег 100 м

Выполнение контрольного теста: бег 2000 м (девушки)

Выполнение контрольного теста: бег 3000 м (юноши)

Выполнение контрольного теста :: поднимание туловища в сед

Выполнение контрольного теста : прыжки со скакалкой (мин/раз)

Выполнение контрольного теста: сгибание /разгибание рук в упоре лежа (девушки)

Выполнение контрольного теста: подтягивание на перекладине (юноши)

Раздел 2. Обучение и совершенствование по видам спорта (второй год обучения)

Тема 2.1. Общая физическая подготовка

Задачи: Обучение и совершенствование методов использования средств легкой атлетики для поддержания работоспособности и аэробных возможностей организма. Обучение технике бега на средние и длинные дистанции с использованием равномерного метода. Направленное воздействие на скоростно-силовые способности занимающихся. Совершенствование в скоростно-силовых видах легкой атлетики (техника прыжка в длину с места, техника прыжка в длину с разбега, тройной прыжок). Выполнение техники скоростно-силовых видов (прыжки в длину).

Задание: Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса: одновременные и попеременные, синхронные и асинхронные движения в плечевых, локтевых и запястных суставах, упражнения с отягощением (гантели, набивные мячи и др.), сгибание и разгибание рук в упоре сидя сзади, в наклонном упоре, в упоре лёжа; подтягивание в висе прямым и обратным хватом; упражнения для рук с сопротивлением партнёра. Упражнения для развития мышц туловища: наклоны вперёд, назад, в стороны, круговые движения туловища, повороты; поднимание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине, из положения виса поднимание прямых и согнутых ног; седы из положения лёжа на спине; различные парные упражнения с сопротивлением партнёра. Упражнения для развития мышц ног: приседания на двух ногах, на одной с дополнительной опорой, поднимание на носки, ходьба с перекатом с пятки на носок, ходьба на носках, на пятках; бег с высоким подниманием бедра; различные упражнения со скакалкой; ходьба и бег приставными шагами правым и левым боком.

Спортивные и подвижные игры. Волейбол, баскетбол, футбол. Эстафеты с преодолением препятствий, прыжками, передачей и метанием мяча. Подвижные игры на быстроту реакции, координацию, внимание.

Контрольные тесты:

Выполнение контрольного теста: прыжок в длину

Выполнение контрольного теста: прыжок в длину с места

Выполнение контрольного теста: бег 100 м

Выполнение контрольного теста: бег 2000 м (девушки)

Выполнение контрольного теста: бег 3000 м (юноши)

Выполнение контрольного теста :: поднимание туловища в сед

Выполнение контрольного теста : прыжки со скакалкой (мин/раз)

Выполнение контрольного теста: сгибание /разгибание рук в упоре лежа (девушки)

Выполнение контрольного теста: подтягивание на перекладине (юноши)

Тема 2.2. Специальная физическая подготовка

Задачи: Развитие физических качеств, специфичных для игровой деятельности; развитие специальных качеств и способностей, необходимых

для овладения техникой и тактикой.

Задание:

- 1) Имитационные передвижения: прыжки, шаги и выпады по сигналу
- 2) Приседание на одной и двух ногах с прыжками из приседа по сигналу
- 3) Упражнения с ракеткой, с утяжеленной ракеткой: Вращательные движения кистью, рисование кругов и восьмерок; Подбивание мяча различными сторонами на месте и во время ходьбы; Удары слева и справа у тренировочной стенки; Имитационные удары ракеткой по мячу слева и справа; Упражнения с ракеткой у зеркала - имитация ударов слева и справа в быстром темпе; Различные виды жонглирования теннисным мячом одной и двумя руками; Эстафетный бег с ведением мяча ударами ракеткой вверх; Специальные упражнения для пальцев;
- 4) Упражнения со скалками: прыжки в быстром темпе-3 раза по 15с, 2 раза по 60с, между прыжками выполнять два или даже три оборота скалками; в среднем темпе- 2 раза по 3 мин, вращая скалками назад. Наклоны, повороты со скалками.
- 5) Упражнения с теннисными мячами(в парах).Ловля и броски мячей двумя руками ,одной рукой; броски мячей в цель.

Контрольные тесты:

Прыжки в длину с места, см (юноши 215-250, девушки 150-190).

Бег 100м,сек. (юноши 13.2-14,6;девушки 15,70-118,7.)

Прыжки боком, толчком 2-мя ногами через гимнастическую скамейку (количество раз за мин.)

(юноши 85-93;девушки 30-34).

Тема 2.3 Техническая подготовка

Задачи: Понятие техники игры. Значение технической подготовки для достижения высоких спортивных результатов. Основные технические приемы игры. Способы хвата ракетки. Основная стойка и позиция. Виды ударов (промежуточные, атакующие, защитные). Разновидности ударов: по назначению, направлению вращений мяча, силе удара, траектории полета мяча, времени выполнения удара. Поддача в настольном теннисе

Задание 1. Хватка ракетки. Овладение правильной хваткой ракетки. Многократное повторение хватки ракетки и основной стойки в простых условиях и упражнениях.

2. Жонглирование мячом. Упражнения с мячом и ракеткой: удары по мячу поочередно ребром ракетки и ее игровой поверхностью; - упражнения с ракеткой и мячом в движении - шагом, бегом, бегом с жонглированием разными сторонами ракетки и двумя сторонами ракетки поочередно; то же с поворотами, изменением направления бега, шагом, бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки;

3. Овладение базовой техникой с работой ног.

4. Овладение техникой ударов по мячу на столе. - упражнения с придачей мячу вращения: удары по мячу левой и правой стороной ракетки после его отскока от пола; удары по мячу левой и правой стороной ракетки без отскока

от пола; удары - имитация передвижений влево-вправо-вперед-назад с выполнением ударных действий - одиночные передвижения и удары, серийные передвижения и удары; - имитация передвижений в игровой стойке со сменой зон (передвижения влево-вправо, вперед-назад, по «треугольнику» - вперед-вправо-назад, вперед-влево-назад); - имитация ударов с замером времени - удары справа, слева и их сочетание.

Контрольные тесты:

Набивание мяча ладонной стороной ракетки.

Набивание мяча тыльной стороной ракетки.

Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки

Тема 2.4 Тактическая подготовка

Задачи: Понятие тактики игры. Тактическая классификация ударов:

подачи, прием подач ударом, удары промежуточные, одиночные или многократные, удары атакующие, удары, различные по силе и направлению вращения мяча, удары защитные, удары, различные по направлению полета мяча удары, отличающиеся по длине полета мяча: удары по высоте отскока на стороне соперника по скорости полета мяча удары бывают: Тактика розыгрыша очка. Тактика выполнения резких ударов в ходе розыгрыша очка.

Задание: Игра на столе с тренером (партнером, тренажером-роботом) по направлениям на большее количество попаданий в серии:

- игра одним (двумя) ударом из одной точки в одном, двух, трех направлениях; игра одним видом удара из двух, трех точек в одном (в разных) направлении;
- выполнение подач разными ударами;
- игра накатом - различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;
- игра срезкой и подрезкой - различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;
- игра на счет разученными ударами;
- игра со всего стола с коротких и длинных мячей;

Тема 2.6: Выполнение контрольных нормативов

Задачи: Выявить и оценить уровни развития кондиционных и координационных способностей: , оценить качество технической и тактической подготовленности.

Задание: Набивание мяча ладонной стороной(справа) ракетки 50 80 100

Набивание мяча тыльной стороной(слева) ракетки 50 80 100

Набивание мяча поочередно тыльной ладонной стороной ракетки 50 80 100

Набивание мяча ракеткой: игровая поверхность-ребро ракетки - ручка ракетки (общее количество) 8, 12, 15

Раздел 3 Совершенствование по видам спорта (второй год обучения)

Тема 3.1. Общая физическая подготовка

Задачи: Совершенствование методов использования средств легкой атлетики для поддержания работоспособности и аэробных возможностей организма. Обучение технике бега на средние и длинные дистанции с использованием равномерного метода. Направленное воздействие на скоростно-силовые способности занимающихся. Совершенствование в скоростно-силовых видах легкой атлетики (техника прыжка в длину с места, техника прыжка в длину с разбега, тройной прыжок). Выполнение техники скоростно-силовых видов (прыжки в длину).

Задание: Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса: одновременные и попеременные, синхронные и асинхронные движения в плечевых, локтевых и запястных суставах, упражнения с отягощением (гантели, набивные мячи и др.), сгибание и разгибание рук в упоре сидя сзади, в наклонном упоре, в упоре лёжа; подтягивание в висе прямым и обратным хватом; упражнения для рук с сопротивлением партнёра. Упражнения для развития мышц туловища: наклоны вперёд, назад, в стороны, круговые движения туловища, повороты; поднимание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине, из положения виса поднимание прямых и согнутых ног; седы из положения лёжа на спине; различные парные упражнения с сопротивлением партнёра. Упражнения для развития мышц ног: приседания на двух ногах, на одной с дополнительной опорой, поднимание на носки, ходьба с перекатом с пятки на носок, ходьба на носках, на пятках; бег с высоким подниманием бедра; различные упражнения со скакалкой; ходьба и бег приставными шагами правым и левым боком.

Спортивные и подвижные игры. Волейбол, баскетбол, футбол. Эстафеты с преодолением препятствий, прыжками, передачей и метанием мяча. Подвижные игры на быстроту реакции, координацию, внимание.

Контрольные тесты:

Выполнение контрольного теста: прыжок в длину

Выполнение контрольного теста: прыжок в длину с места

Выполнение контрольного теста: бег 100 м

Выполнение контрольного теста: бег 2000 м (девушки)

Выполнение контрольного теста: бег 3000 м (юноши)

Выполнение контрольного теста :: поднимание туловища в сед

Выполнение контрольного теста : прыжки со скакалкой (мин/раз)

Выполнение контрольного теста: сгибание /разгибание рук в упоре лежа (девушки)

Выполнение контрольного теста: подтягивание на перекладине (юноши)

Тема 3.2. Специальная физическая подготовка

Задачи: Совершенствование физических качеств, специфичных для игровой деятельности; развитие специальных качеств и способностей, необходимых для овладения техникой и тактикой.

Задание: 1) Имитационные передвижения: прыжки, шаги и выпады по сигналу

- 2) Приседание на одной и двух ногах с прыжками из приседа по сигналу
- 3) Упражнения с ракеткой, с утяжеленной ракеткой: Вращательные движения кистью, рисование кругов и восьмерок; Подбивание мяча различными сторонами на месте и во время ходьбы; Удары слева и справа у тренировочной стенки; Имитационные удары ракеткой по мячу слева и справа; Упражнения с ракеткой у зеркала - имитация ударов слева и справа в быстром темпе; Различные виды жонглирования теннисным мячом одной и двумя руками; Эстафетный бег с ведением мяча ударами ракеткой вверх; Специальные упражнения для пальцев;
- 4) Упражнения со скалками: прыжки в быстром темпе-3 раза по 15с, 2 раза по 60с, между прыжками выполнять два или даже три оборота скалками; в среднем темпе- 2 раза по 3 мин, вращая скалками назад. Наклоны, повороты со скалками.
- 5) Упражнения с теннисными мячами(в парах).Ловля и броски мячей двумя руками ,одной рукой; броски мячей в цель.

Контрольные тесты:

Прыжки в длину с места, см (юноши 215-250, девушки 150-190).

Бег 100м,сек. (юноши 13.2-14,6; девушки 15,70-118,7.)

Прыжки боком, толчком 2-мя ногами через гимнастическую скамейку(количество раз за мин.)

(юноши 85-93; девушки 30-34).

Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки

Тема 3.3. Техническая подготовка

Задачи: 1. Атакующие удары справа. Обучение технике выполнения ударов из боковой позиции, по диагонали и по прямой, главным образом из ближней зоны (вспомогательная техника: из средней зоны в середину стола). По силе удары должны различаться от слабого до сильного. Скорость и быстрота полета мяча высокие.

2. Подставка. Обучение удару подставкой слева по диагонали и по прямой, постепенно увеличивать силу удара. Обучение подставке слева на половине стола в передвижении. Обратит внимание на управление темпом ударов. Обучение можно начинать с подставки, а после 3-4 месяцев атакующему удару справа, но можно и одновременно.

3. Срезка. Обучение быстрой и медленной срезке. Владеть техникой выполнения срезки в передвижении. Постепенно снижать траекторию полета и увеличивать вращение мяча. Стремиться к овладению ритмом выполнения срезки (быстро - медленно), преимущественно проводить обучение срезке слева в сочетании со срезкой справа и слева.

4. Накат. По мячам с нижним вращением из боковой позиции, по прямой и по диагонали в передвижении.

5. Подрезка. Играть в стиле атакующий удар + подрезка, следует после овладения предыдущими элементами начинать овладение подрезкой справа-слева в передвижении по диагоналям и по прямой с низкой траекторией и стабильно.

6. Подача. На основе овладения подачей накато́м и приема мячей с нижним вращением справа надо проводить обучение и совершенствование других видов подач.

7. Прием подачи. Научиться приему подач с верхним вращением при помощи атакующего удара и толчка. Принимать срезкой и накато́м мячи с нижним вращением.

8. Передвижение. Научиться выполнять и правильно применять в соответствии с ситуацией одношажный, скользящий и попеременный способы передвижения.

Задание: 1Выполнения ударов из боковой позиции, по диагонали и по прямой, главным образом из ближней зоны (вспомогательная техника: из средней зоны в середину стола). По силе удары должны различаться от слабого до сильного. Скорость и быстрота полета мяча высокие. Научиться приему подач с верхним вращением при помощи атакующего удара и толчка. Принимать срезкой и накато́м мячи с нижним вращением.

Научиться выполнять и правильно применять в соответствии с ситуацией одношажный, скользящий и попеременный способы передвижения.

Контрольные тесты:

Накат справа по диагонали (количество во ударов) 15-25

Накат слева по диагонали (количество во ударов) 20-30

Подача справа и слева с поступательным вращением (по 10 попыток на каждую подачу)

Тема 3.4. Тактическая подготовка

Задачи: Техника комбинаций

Научить одному или двум вариантам комбинаций техники передвижений. Главным образом проводить стандартную тренировку: подставка слева + атакующий удар справа, срезка (серия) + накат, атакующий удар справа из ближней зоны + атакующий удар справа из средней зоны, подрезка справа + подставка слева.

Начать работу по развитию тактического мышления, постепенно увеличивать вариативность направления и вращения мяча.

Задание: Игра на столе с тренером (партнером, тренажером-роботом) по направлениям на большее количество попаданий в серии:

- игра одним (двумя) ударом из одной точки в одном, двух, трех направлениях; игра одним видом удара из двух, трех точек в одном (в разных) направлении;
- выполнение подач разными ударами;
- игра накато́м - различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;

Тема 3.5. Интегральная подготовка

Задачи: Приобретение и совершенствование спортивного мастерства; комплексное совершенствование всех сторон подготовленности (физической, технической, тактической, психологической, теоретической); комплексная

реализация всех сторон подготовленности в соревновательной деятельности.

Задание: Соревновательная деятельность.

Тема 3.6. Выполнение контрольных нормативов

Задачи: Выявить и оценить уровни развития кондиционных и координационных способностей; , оценить качество технической и тактической подготовленности.

Задание: Набивание мяча ладонной стороной (справа) ракетки 50 80 100

Набивание мяча тыльной стороной (слева) ракетки 50, 80, 100.

Набивание мяча поочередно тыльной ладонной стороной ракетки 50 80 100

Набивание мяча ракеткой: игровая поверхность-ребро ракетки - ручка ракетки (общее количество) 8 12 15

Накат справа по диагонали (количество во ударов) 15-25

Накат слева по диагонали (количество во ударов) 20-30

Подача справа и слева с поступательным вращением (по 10 попыток на каждую подачу)

3.2. Организация самостоятельной работы студентов

Подготовка реферата

Внеаудиторная самостоятельная работа в форме реферата является индивидуальной самостоятельно выполненной работой студента. Реферат, как правило, должен содержать следующие структурные элементы: титульный лист, содержание, введение, основная часть, заключение, список использованных источников, приложения (при необходимости). Примерный объем в машинописных страницах составляющих реферата определяется в зависимости от назначения работы. В содержании приводятся наименования структурных частей реферата, глав и параграфов его основной части с указанием номера страницы, с которой начинается соответствующая часть, глава, параграф.

Во введении дается общая характеристика реферата:

- обосновывается актуальность выбранной темы;
- определяется цель работы и задачи, подлежащие решению для её достижения;
- описываются объект и предмет исследования, информационная база исследования;
- кратко характеризуется структура реферата по главам.

Основная часть должна содержать материал, необходимый для достижения поставленной цели и задач, решаемых в процессе выполнения реферата. Она включает 2-3 главы, каждая из которых, в свою очередь, делится на 2-3 параграфа. Содержание основной части должно точно соответствовать теме проекта и полностью её раскрывать. Главы и параграфы реферата должны раскрывать описание решения поставленных во введении задач. Поэтому заголовки глав и параграфов, как правило, должны соответствовать по своей сути формулировкам задач реферата.

Главы основной части реферата могут носить теоретический, методологический и аналитический характер. Обязательным для реферата является логическая связь между главами и последовательное развитие основной темы на протяжении всей работы, самостоятельное изложение материала, аргументированность выводов. Также обязательным является наличие в основной части реферата ссылок на использованные источники.

В заключении логически последовательно излагаются выводы, к которым пришел студент в результате выполнения реферата. Заключение должно кратко характеризовать решение всех поставленных во введении задач и достижение цели реферата.

Список использованных источников является составной частью работы и отражает степень изученности рассматриваемой проблемы. Количество источников в списке определяется студентом самостоятельно, для реферата их рекомендуемое количество от 10 до 20.

Критерии оценки реферата

Срок сдачи готового реферата определяется утвержденным графиком.

Оценка «отлично» выставляется за реферат, который носит исследовательский характер, содержит грамотно изложенный материал, с соответствующими обоснованными выводами.

Оценка «хорошо» выставляется за грамотно выполненный во всех отношениях реферат при наличии небольших недочетов в его содержании или оформлении.

Оценка «удовлетворительно» выставляется за реферат, который удовлетворяет всем предъявляемым требованиям, но отличается поверхностностью, в нем просматривается непоследовательность изложения материала, представлены необоснованные выводы.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется за реферат, который не носит исследовательского характера, не содержит анализа источников и подходов по выбранной теме, выводы носят декларативный характер.

В случае отрицательного заключения преподавателя студент обязан доработать или переработать реферат. Срок доработки реферата устанавливается руководителем с учетом сущности замечаний и объема необходимой доработки.

Тема реферата может предлагаться студенту, возможно некоторые преподаватели предпочтут инициативу и доверят выбор темы студенту, если студент может представить свою собственную тему, преподаватель, как правило, идет на встречу студенту. Существует утвержденный кафедрой физической культуры, список тематических работ рефератов.

Примерная тематика рефератов

1. Краткая история развития настольного тенниса.
2. Основы техники ударов в настольном теннисе.
3. Способы держания ракетки (хватка).
4. Техника и типы ударов в настольном теннисе.
5. Средства обучения в настольном теннисе.
6. Упражнения для освоения техники ударов за столом.

7. Игры и соревновательные упражнения.
 8. Тренажеры в настольном теннисе.
 9. Тесты для определения освоения техники в настольном теннисе.

4. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТЫ ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КУРСАНТОВ ОСНОВНОГО УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

(мужчины)

№ п/п	ТЕСТЫ	ОЦЕНКИ В БАЛЛАХ				
		5	4	3	2	1
1	Подтягивание	15	12	9	7	5
2	Бег 3000 м., (мин., сек)	12,00	12,35	13,10	13,50	14,30
3	Бег 100 м., сек	13,2	13,6	14,0	14,3	14,6
4	Бег 5000 м. (мин., сек)	21,30	22,30	23,30	24,50	25,40
5	Прыжок в длину с места	250	240	230	223	215
6	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	15	12	9	7	5
7	Подъем переворот в упор на перекладине	8	5	3	2	1
8	Поднимание ног в висе до касания стопами перекладины	10	7	5	3	2
9	Удержание веса на согнутых руках	60	50	40	30	20
10	Удержание тяжести, масса (10 кг) на вытянутых руках	60	50	40	30	20
11	Подъем с силой на перекладине	5	4	3	2	1
12	Сгибание туловища в сед из положения лежа на спине, руки закреплены (1 мин/раз)	45	40	35	30	25
13	Челночный бег 10x10 (сек.)	26,00	26,80	27,60	28,00	28,80
14	Контрольные упражнения по волейболу: подача мяча (из 10 подач) передача мяча в парах	9	8	7	6	5
		10	9	8	7	6
15	Контрольные упражнения: по баскетболу					
	штрафной бросок	7	6	5	4	3
	бросок со средней дистанции	6	5	4	3	2
	ведение мяча с попаданием в кольцо две площадки (сек.)	24	26	28	30	32
	ведение 2-х мячей	2,00	1,40	1,20	1,00	0,40

	одновременно (мин., сек.)					
16	Лыжные гонки: дистанция 5 км (мин, сек)	23.50	25.00	26.25	27.45	28.30
17	Контрольные упражнения по плаванию: 50 м вольным стилем (сек) транспортировка человека (м)	44 20	48 16	57 12	66 8	б/вр 4
18	Координационный тест прыжки на скакалке в мин/раз	150 и выше	140- 149	130-139	120-129	110- 119

(женщины)

№ п/п	ТЕСТЫ	ОЦЕНКИ В БАЛЛАХ				
		5	4	3	2	1
1	Прыжок в длину (с места) см	190	180	168	160	150
2	Бег 100 м., сек	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7
3	Бег 2000 м., (мин., сек)	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15
4	Бег 3000 м. (мин., сек)	19.00	20.15	21.00	22.00	22.30
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от гимнастической скамьи (кол-во раз)	30	25	20	16	12
6	Поднимание туловища в сед из положения лежа на спине, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)	60	50	40	30	20
7	Челночный бег 10x10 (сек.)	30,00	30,50	31,00	32,00	33,00
8	Контрольные упражнения по волейболу: подача мяча (из 10 подач) передача мяча в парах	7 10	6 9	4 8	3 7	2 6
9	Контрольные упражнения по баскетболу: штрафной бросок бросок со средней дистанции ведение мяча с попаданием в кольцо на время (сек.) ведение 2-х мячей одновременно (мин., сек.)	6 5 30 1,40	5 4 33 1,20	4 3 36 1,00	3 2 40 0,40	2 1 45 0,20
10	Плавание 50 м (с)	54.0	1.03	1.14	1.24	б/вр

11	Лыжная подготовка: бег по дистанции 3 км	18.00	18.30	19.30	20.00	21.00
12	Приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз на каждой)	12	10	8	6	4
13	Подтягивание в висе лежа, перекладина высотой 90 см (кол-во раз)	20	16	10	6	4
14	Координационный тест: прыжки на скакалке в мин/раз	150 и выше	140-149	130-139	120-129	110-119

5.Рекомендуемая литература

1.Основная литература.

1.Евсеев, Ю.И. Физическая культура [Текст]: учебное пособие/ Ю.И.Евсеев. - Ростов н\Д: Феникс, 2008.- 378с.

2.Ильинич, В.И.Физическая культура студента [Текст]: учебник/В.И. Ильинич.- Москва: Гардарики,1999.-448с.

2.Дополнительная литература.

Барчукова, Г.В Теория и методика настольного тенниса [Электронный ресурс] : учебник/ Г.В.Барчукова.-Москва:Академия,2006.-519с. – Режим доступа: <http://yandex.ru/clck/jsredir?bu=25gy35&>

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
"КАМЧАТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ"**

И.Н. БАЙНАЗАРОВ

**«ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И
СПОРТУ: ВОЛЕЙБОЛ»**

Учебно-методическое пособие для студентов всех направлений подготовки и специальностей очной и заочной форм обучения

ПЕТРОПАВЛОВСК-КАМЧАТСКИЙ, 2023 Г.

Рецензент:
Бонк А.А.
к.б.н., доцент, зав.кафедрой ВБ
ФГБОУ ВО «КамчатГТУ»

Байназаров И.Н.

Учебно-методическое пособие: к изучению дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту: Волейбол» – Петропавловск-Камчатский: КамчатГТУ, 2023. – 41 с.

Учебно-методическое пособие по дисциплине составлен в соответствии с требованиями к освоению основных образовательных программ подготовки направлений подготовки и специальностей очной и заочной форм обучения федерального государственного образовательного стандарта высшего образования.

Рекомендовано к использованию в учебном процессе на заседании УМС (протокол № 5 от 11.01.2023г.)

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.....	4
2. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.....	5
2.1. Основы выполнения технических элементов в волейболе (стойка и перемещение).....	5
2.2. Основы выполнения подачи различными способами.....	10
3. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В ВОЛЕЙБОЛЕ.....	12
3.1. Передача мяча.....	12
3.2. Прием мяча.....	15
3.3. Нападающий удар.....	19
3.4. Блокирование.....	20
4. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В ВОЛЕЙБОЛЕ.....	24
4.1. Тактика нападения.....	24
4.2. Тактика защиты.....	25
5. ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА В ВОЛЕЙБОЛЕ.....	27
6. ВЫПОЛНЕНИЕ КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ.....	38
Рекомендуемая литература.....	39
Словарь волейболиста.....	40

1. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общая физическая подготовка направлена на разностороннее гармоничное развитие волейболиста, повышение уровня всех главных физических качеств, укрепления систем организма и органов, повышение функциональных возможностей и улучшение здоровья спортсмена. Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств, в которых нуждается каждый волейболист. Физическая подготовка волейболиста тесно связана с тактической, технической и психологической подготовкой. Она способствует быстрейшему овладению и прочному закреплению тактических навыков и технических приемов. Современный волейбол предъявляет к физическому развитию волейболиста очень высокие требования. Каждый волейболист обязан участвовать как в нападении, так и в защите, что предъявляет огромные требования к его скоростно-силовой подготовке, а многократное вариативное выполнение технических приемов и продолжительность игры требуют особой выносливости. В течение одной игры каждый волейболист совершает до 200-250 прыжков, значительное количество бросков и падений, многократные перемещения на большой скорости с резкой сменой направления и с резкими остановками. Количество совершаемых технических приемов в одной игре доходит до 500, а иногда и более. Высокие требования, предъявляемые к волейболисту во время игры, приводят к тому, что за игру спортсмен теряет порядка 2-3 кг веса, а частота сердечных сокращений увеличивается до 200-220 ударов в минуту. Правила по волейболу строго оценивают чистоту выполнения технических приемов, что требует огромного нервного напряжения и непрерывного внимания в течение всей игры. Общая физическая подготовка волейболистов. Перед общей физической подготовкой волейболистов стоят следующие задачи:

- Разностороннее физическое развитие спортсменов.
- Развитие физических качеств (силы, выносливости, скорости, гибкости и ловкости).
- Увеличение функциональных возможностей.
- Укрепления здоровья.
- Увеличение спортивной работоспособности.
- Стимулирование процессов восстановления.
- Расширение объема двигательных навыков.

Общая физическая подготовка волейболиста должна быть направлена на высокое развитие всех основных физических качеств. Но не нужно ставить знака равенства между равномерным развитием всех физических качеств спортсмена и его разносторонним физическим развитием. Разностороннее физическое развитие должно заключаться в пропорциональности развитию всех физических качеств, которые необходимы при игре в волейбол. Большая часть упражнений, используемых с целью повышения общей физической подготовки, оказывают разностороннее воздействие на организм спортсмена, но в тот же момент каждое из них в большей степени направлено на развитие того или иного качества. Так, к примеру, упражнения с большими отягощениями в большей степени направлены на развитие силы волейболиста. Длительный бег по пересеченной местности – на развитие выносливости. Ускорения на коротких отрезках – на развитие скорости, а акробатические упражнения направлены на развитие ловкости волейболиста. Занятия этими упражнениями преимущественно оказывают воздействие на какого-то одного качества, и в меньшей степени способствуют развитию других физических качеств. В зависимости от преимущественной направленности физические упражнения для волейболистов предназначаются для развития силы, выносливости, скорости, гибкости и ловкости. В волейболе все перечисленные физические качества тесно взаимосвязаны. Употребление целенаправленных упражнений даст возможность ликвидировать имеющиеся недостатки, имеющиеся в физическом развитии занимающихся. В спортивной тренировке для развития физических качеств используются методы: «с ускорением», «до отказа», интервальный, максимальных усилий, равномерный, соревновательный и игровой. Занимаясь другими видами спорта для повышения общей физической подготовки необходимо обращать внимание на правильное овладение техникой отдельных движений данных видов спорта,

поскольку это будет способствовать более эффективному развитию физических качеств, необходимых волейболисту. Специальная физическая подготовка волейболистов. Занятия специальной физической подготовкой волейболистов способствуют развитию специальных качеств спортсмена, быстрейшему и лучшему освоению и овладению отдельными техническими приемами, быстрому достижению спортивной формы. Средствами специальной физической подготовки в большей степени можно развивать какое-то определенное качество, необходимое волейболисту. К примеру: силу отдельных мышечных групп, быстроту движений, прыгучесть, скорость двигательной реакции, подвижность в суставах в необходимых направлениях и с необходимой амплитудой и др. Благодаря специальным упражнениям, направленным на преимущественное развитие определенных качеств, можно параллельно совершенствовать выполнение отдельных технических приемов волейбола. Для этого чаще всего используются специальные упражнения, сходные по структуре и характеру выполнения с тем или иным техническим приемом или его отдельными элементами. Наиболее эффективны специальные физические упражнения, направленные в большей степени на овладение отдельными техническими приемами. Использование данных упражнений вместе с совершенствованием и изучением технических приемов попутно сопутствует развитию специальных физических качеств. В специальную физическую подготовку волейболистов входит изучение развития:

- Специальной силы.
- Специальной выносливости.
- Специальной скорости.
- Специальной гибкости.
- Специальной ловкости.
- Умение расслабляться.

2. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В ВОЛЕЙБОЛЕ.

2.1. Основы выполнения технических элементов в волейболе (стойка и перемещение).

С изучением стоек и перемещений начинается освоение игры в волейбол, им постоянно надо уделять внимание в подготовительной части занятий и в процессе совершенствования навыков технических приемов и тактических действий.

Все действия волейболиста начинаются из положения стойки. И если эта исходная позиция выбрана правильно, если стойка технически грамотна, то создаются предпосылки для высококоординированных движений, успешного выполнения всех элементов волейбольных движений, волейбольной техники. Особо важное значение имеет правильная стойка для начинающих волейболистов. Они не обладают достаточной подвижностью, им надо совершенствовать координацию движений, а все это, как было сказано, и базируется на правильном исходном положении. У игрока в стойке ноги согнуты в коленях, расставлены на ширину плеч, одна нога выставлена несколько вперед, туловище, естественно, наклонено вперед, тяжесть тела распределяется на обе ноги с незначительным смещением на впереди стоящую ногу.

Стоя лицом к площадке противника, игрок держит кисти рук перед собой, свободно опустив локти. Положение стойки не должно быть статичным, стойка постоянно должна подвергаться изменениям в положении или всего тела, или отдельных его частей. Эти изменения возникают в зависимости от игровой ситуации и характера предстоящих действий. Ноги волейболиста могут быть почти прямыми или согнутыми до полного приседа, находиться рядом или быть расставленными до положения выпада вперед или в стороны и т. д. Туловище тоже в зависимости от ситуации может быть наклонено или выпрямлено. Но при всем этом многообразии структуры движений нельзя забывать о принципиальной основе. Она заключается в том, что стойка - это исходное положение, позволяющее выполнить любой игровой прием, а производные этой стойки служат для действий в той или иной конкретной ситуации. Так, для приема мяча, отскочившего от сетки, игрок несколько прогибается, а при подаче его тело находится в выпрямленном положении.

Если волейболисту предстоит выполнить верхнюю передачу, он уменьшает расстояние между ногами, а перед защитными действиями, наоборот, увеличивает это расстояние и т. д. В стойке игрок выставляет вперед ногу, разноименную сильнейшей руке: «правша» выставляет левую, а «левша» — правую ногу. Руки в стойке располагают так, чтобы кисти были перед грудью. Это создает одинаковые удобства для переноса их в положение как для нижней, так и для верхней передачи. Кисти обращены ладонями друг к другу, пальцы свободно согнуты, а большие обращены кверху. Туловище наклонено вперед, вес тела перенесен в направлении наиболее вероятного движения вперед.

Шаги. Продолжая оставаться в стойке, волейболист делает приставной шаг, который (независимо от направления движения) всегда начинают с ноги, находящейся впереди. С увеличением расстояния перемещения делают двойной шаг. В этом случае движение начинают с ноги, стоящей сзади по отношению к направлению перемещения (вперед — с правой ноги, а назад — с левой).

Скачки применяются в тех случаях, когда расстояние между мячом и игроком настолько велико, что волейболист не успевает приблизиться к мячу, используя приставной или двойной шаг. Скачок представляет собой один из вышеописанных шагов, но имеет вид низкого скользящего прыжка. В момент безопорного 17 положения прыжка игрок выносит ноги вперед и с приземлением принимает положение стойки. Часто скачку предшествует бег. Во всех случаях он должен выполняться так, чтобы центр тяжести игрока минимально поднимался над опорой.

Бег. Передвигаясь, волейболист находится в стойке, и это несколько сковывает его движения. При беге же игрок заботится лишь о конечной фазе движения, где он занимает исходное положение для выполнения игрового приема. Для этого волейболист должен быть готов стартовать еще до того, как мяч начал свой полет, и уже в начале бега определить направление перемещения.

Падения (в прямом смысле этого слова) трудно отнести к исходным положениям, так как их выполняют после взаимодействия с мячом. Падение является как бы переходным моментом для принятия нового исходного положения. Вот почему падения включают в раздел техники перемещений.

Быстрые перемещения в игре иногда приводят к тому, что центр тяжести игрока в конце движения выходит за пределы опоры, вызывая падение. В падениях самым существенным моментом является приземление, которое должно быть безопасным для игрока. Такое приземление достигается последовательным касанием частей тела площадки — перекатом. Падения выполняются с перекатом на спине и на груди. *Падения с перекатом на спине* выполняются назад и в сторону. Падения с перекатом на спине назад являются чаще всего результатом того, что в предшествующем движении тело игрока оказалось позади опоры, когда он стремится, подседая «под мяч», принять низкую стойку. Сгибая ноги до глубокого приседа, он садится на пятку сзади стоящей ноги, максимально приближая таз к поверхности площадки. Затем следует сед на площадку и перекат на спину. Подбородок при этом прижимается к груди. При падении переход с опоры одной части тела на другую обязательно должен быть последовательным, без перерывов. Этим обеспечивается предохранение от ушибов. Как только в перекате опора достигает середины спины, ноги активно разгибаются и тело начинает перекат в обратном направлении. Затем ноги снова сгибаются и ставятся ступнями на площадку. В результате этого игрок встает с площадки без помощи рук. Если же инерция обратного движения недостаточна, то игрок опирается одной рукой о площадку.

Падениям в стороны и вперед предшествуют соответствующие выпады: вправо, влево, вперед - вправо и т. д. Когда нога при выпаде не обеспечивает достаточную опору и центр тяжести тела игрока по инерции выходит за ее пределы, следует падение в сторону выпада. В начале падения игрок быстро поворачивается на носке ноги, сделавшей выпад, направляя пятку в сторону движения тела, и «садится» на нее. Затем следует перекат, аналогичный перекату при падении назад.

Падение на бедро — это своего рода разновидность падения с опорой. Приземляются в такой последовательности: сначала поверхности площадки касается колено, потом бедро и, наконец, руки. Тут обязательно наличие наколенников, предохраняющих

боковую поверхность колена. Важно не опираться непосредственно на колено, а как бы убрать его под себя. Благодаря тому и достигается касание пола именно боковой поверхностью бедра.

Падение с перекатом на груди — самое сложное приземление, так как ему предшествует значительная фаза полета. Взаимодействие с мячом происходит в безопорном положении. Игрок после шага или бега отталкивается одной ногой и направляет тело вперед - вниз. Отбив мяч внешней (обязательно внешней) стороной ладони или кулака, игрок ставит ладони рук на пол. От правильной постановки рук, совпадающей с направлением движения центра тяжести тела, зависит безопасность приземления. Если руки поставлены слишком близко, произойдет закидывание тела и волейболист может удариться о площадку подбородком. Здесь для самостраховки надо несколько отклонить голову, а затем опуститься на плечо сильнейшей руки и сделать кувырок. Если же руки поставлены слишком далеко, волейболист рискует упасть плашмя. Для некоторого смягчения приземления в таких случаях рекомендуется подтянуть тело вперед и сделать перекат на груди, а затем скользить на животе с последующим разведением рук в стороны для избежания травмы лучезапястного сустава.

Лучший вариант приземления перекатом на груди — сочетание упругого (без задержки) сгибания рук и скольжения на груди и животе.

Прыжки. Скачок применяется и как напрыгивание для прыжка, которое в свою очередь используется для последующих действий спортсмена. И главное здесь — взаимодействие рук и ног.

В напрыгивании игроки, у которых более сильная рука правая, чаще отталкиваются левой ногой. Поэтому перед прыжком они посылают вперед правую ногу, что как раз и будет наиболее целесообразным для удара правой рукой. Энергичный замах рукой и отведение плеча разворачивают туловище игрока несколько вправо, при этом правая нога касается площадки раньше левой.

Эта последовательность нужна не только для правильной координации взаимодействия рук и ног. Более энергичный (при отталкивании) рывок вверх правой рукой раньше потянет за собой всю правую сторону тела игрока. Поэтому правая нога получит равную по времени с левой ногой нагрузку, когда при постановке, опережая ее, посылается вперед. Пренебрежение равномерным распределением нагрузки на ноги может быть причиной их травм.

Есть волейболисты, выполняющие напрыгивание, посылая вперед левую ногу (при ударе правой рукой). Стремясь равномерно распределить нагрузку на обе ноги, они подпрыгивают и за счет этого успевают опередить правой ногой левую. Внешне это оставляет впечатление «путающихся ног».

В последнем шаге (напрыгивании) надо соблюдать меру в высоте напрыгивания, помня, что оно является лишь средством для увеличения прыжка, а не самоцелью. В фазе полета (напрыгивания) руки отводят назад. Этому способствует опережающий рывок туловищем вперед.

Есть волейболисты, выполняющие напрыгивание, посылая вперед левую ногу (при ударе правой рукой). Стремясь равномерно распределить нагрузку на обе ноги, они подпрыгивают и за счет этого успевают опередить правой ногой левую. Внешне это оставляет впечатление «путающихся ног».

В последнем шаге (напрыгивании) надо соблюдать меру в высоте напрыгивания, помня, что оно является лишь средством для увеличения прыжка, а не самоцелью. В фазе полета (напрыгивания) руки отводят назад. Этому способствует опережающий рывок туловищем вперед. К моменту поставки ног руки естественным круговым движением «тянут» тело вверх. Ноги ставят так: правую — на внешний свод стопы, левую — на всю стопу. Обе ноги как бы упираются в пол, а для этого необходима наибольшая площадь опоры. Чем больше скорость разбега, тем больше вынос ног вперед, большее опережение постановки правой ноги и общий поворот вправо. Погасив инерцию напрыгивания и разбега, игрок энергично отталкивается ногами. Главным, ключевым компонентом выхода будет последний шаг, т. е. напрыгивание. Количество же шагов в зависимости от игровой обстановки может быть любым. Чаще, однако, применяется трехшажный разбег.

Очень важно определить начало разбега, своевременность которого позволяет в нужный момент выйти на мяч. Всякая остановка в разбеге — грубая ошибка, снижающая качество прыжка и уменьшающая возможность встречи с мячом в удобном положении. Главное — не пойти вперед преждевременно и не опоздать разбегом. Время начала разбега и его направление определяют по восходящей траектории передачи мяча для нападающего удара. Надо стараться определять время и место встречи с мячом тогда, когда он только оторвался от рук пасующего. Первым шагом при трехшажном разбеге определяется начало разбега, второй служит для корректировки направления движения, а последний шаг — напрыгивание — необходим для преодоления оставшейся до толчка дистанции. В зависимости от удаления игрока от мяча последний шаг может быть совсем небольшим или достигать 2 м и более.

Надо постоянно сочетать развитие физических качеств, особенно быстроты, с изучением способов перемещений, а изученные перемещения — с техническими приемами.

Подводящие упражнения.

1. Занимающиеся становятся по кругу, расстояние между ними 2-3 м. Все двигаются по кругу. По сигналу преподавателя каждый делает ускорения (рывок), стремясь коснуться впереди бегущего.

2. Построившись в колонну, игроки двигаются бегом. По сигналу преподавателя меняются способы перемещений. Мяч подброшен вверх — группа, перемещается правым (левым) боком приставными шагами; дан свисток — перемещения спиной вперед и т.п.

3. Те же перемещения, с прыжками и падениями.

4. Те же перемещения, с имитацией технических приемов.

5. Выполнение перемещений медленно, по частям с применением зрительных ориентиров и звуковых сигналов.

6. Броски и ловля набивного мяча: во время перемещения; после остановки различными способами; после остановки и поворота; с последующим падением. Скорость перемещения постепенно увеличивают до максимальной. Броски выполняют, стоя лицом и спиной по направлению. Расстояние вначале — 1-2 м, затем 3-6 м.

7. Упражнения в парах: один игрок бросает мяч вверх — вперед, другой бежит, останавливается шагом (скачком), ловит мяч на уровне головы в положении приема сверху двумя руками; разгибая ноги, плавным движением кистей бросает мяч партнеру и возвращается на место.

8. Упражнения в тройке: один игрок бросает мяч другому, тот после перемещения делает двойной шаг вперед, ловит мяч над головой и бросает его третьему, стоя к нему спиной.

9. Упражнения с падениями и перекатами после перемещений делают вначале на мягкой опоре, со страховкой, на небольшой скорости.

10. Очень осторожно надо подходить к обучению перемещениям спиной вперед, особенно с последующими падениями. В эти упражнения рекомендуется вводить имитацию приемов с падением, затем ловлю и броски набивного мяча.

Упражнения по технике.

В упражнениях по технике совершенствуют навыки основных способов перемещения: отдельно каждого способа, сочетаний способов между собой, в сочетании с выполнением приемов с мячом.

1. Перемещение в колонне вдоль определенных границ площадки приставными шагами по 4 шага: лицом, правым боком, спиной, левым боком вперед. Чем ниже «посадка» и больше скорость, тем интенсивнее нагрузка.

2. Перемещение заданным способом, на определенном участке — ускорение, остановка и имитация технических приемов.

3. Передача сверху (снизу) двумя руками над собой и перемещения различными способами, остановки.

4. Передачи сверху (снизу) во время перемещения с изменением направления после остановки: передача вперед — вверх, перемещение лицом вперед (бег, приставные шаги), передача над собой, передача назад за голову и перемещение спиной вперед, снова передача

над собой и т.д. Более сложное задание – передачи только вперед и назад. То же, но перемещение вправо, влево.

5. Эстафеты с перемещениями различными способами, с выполнением различных заданий. Соревнование на скорость перемещения и точность попадания мячом (например, при передачах, приеме и т.п.).

6. В колоннах каждой стороны в зонах 5, 4 стоят игроки. В зонах 2, 3 – по одному игроку, слева игрок № 5 делает наброс игрокам зон 2, 3 и сразу бежит за своим мячом в зону 2, 3. Игрок №3 делает наброс в зону 4 и бежит в колонну зоны 4. Первый игрок зоны 4 перебрасывает мяч через сетку в зону 5 правой стороны и бежит за мячом (под сеткой) в колонну зоны 5. Справа следуют такие же набросы.

Набросы мяча делают для практического усвоения полученных теоретических знаний и для тренировки перемещений. После двух-трех смен можно переходить к передачам. Можно оставить разводящих без перемещений. Для отработки перемещений на большей скорости и для тренировки внимательности используют два мяча. В зонах 5 и 1 стоят колонны, в зонах 4 и 2 – по одному игроку. Начинает игрок зоны 5. Он делает наброс в зону 2, убегает в зону 4. Игрок зоны 2 делает наброс в зону 4 и убегает в зону 1. Игрок из зоны 4, который еще не бросал, делает наброс в зону 1 и убегает в зону 2. Игрок из зоны 1 возвращает мяч в зону 4 и бежит в зону 2.

Набросы для проверки четкости движений потом заменяются передачами. Перемещение в зонах можно менять. Главное – сохранить ритм одного мяча.

Игровая расстановка. Игроки первой линии стоят в «коридоре» между скамейками и сеткой (1м). Три игрока у лицевой линии. Их задача – доводить мяч только в «коридоры».

Обучение перекатам.

Тренировочные упражнения.

1. Кувырки в течение 10 мин. и готовность на броски тренера сделать несколько передач.

2. Кувырки в течение 10 мин. и сразу нападающие удары или определить блок при атаке товарища.

3. Кувырки в течение 10 мин., игроки задней линии делают одновременно: сразу один прием подачи, второй – нападающий удар, разводящий – вторую передачу. Тренер может определить длительность кувырков и усложнить упражнения. Например:

- кувырок, встать, следующий кувырок – на другом мате;

- прием мяча от товарища или тренера – кувырок, встать, вновь бросок – вновь кувырок.

Сами по себе кувырки не являются игровыми движениями, они представляют собой начальную азбуку, без которой невозможно освоить акробатические падения. Игровым падением является перекат. Начальное движение надо выполнять обязательно на матах. Тренер, объясняя суть переката, сравнивает его с движением бочонка. Игрок делает боковую стойку перед матом, низко приседает, корпус опущен, руки согнуты и вынесены вперед, крайняя нога делает толчок, и игрок касается мата серединой спины, которая, как у бочонка, чуть прогнута, плечи мата не касаются, голова ближе к корпусу (не допускать касания мата затылком). Особый разговор – о положении и движении рук.

Ошибки: при перекате игроки вместо первого касания спиной делают вначале упор руками, а только потом перекат. Еще большая ошибка, когда они сдерживают перекат локтями. Это приведет к травме, и тренер должен это запретить. Нужно только выполнить одно касание серединой спины и быстро встать на одно из колен.

Тренировочные упражнения.

1. Игрок стоит перед матом с мячом в руке. Он делает бросок вверх, и сразу идет перекат.

2. Игрок отходит на 2-3 шага от мата, делает приставные движения перед матом, бросок и сразу перекат.

3. Игрок стоит с мячом в одном – двух шагах от мата, делает бросок тренеру, и тренер в момент переката делает наброс игроку, который подбивает мяч и делает перекат.

4. Тренер отходит на 2-3 шага от мата, игрок идет на разрыв в одном – трех шагах и получает наброс мяча на расстоянии около 0,8-1 м от начала мата, игрок подбивает мяч и делает перекат.

2.2. Основы выполнения подачи различными способами.

Подача — технический прием, с помощью которого мяч вводится в игру. Наступать на лицевую линию площадки или переступить ее в момент выполнения подачи запрещается. Удар должен быть нанесен по мячу, находящемуся в воздухе. подача считается правильной, если мяч пролетел над сеткой в пределах ширины 9 м (между антеннами и ограничительными лентами), не задев ее. подача считается неправильной, если мяч упадет за пределами площадки; коснется игрока подающей команды; производится броском или толчком; выполнена двумя руками; произведена с нарушением очередности при смене мест; коснется какой-либо части подающего после подбрасывания.

Различают четыре способа подачи: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая и верхняя боковая. Во всех вариантах подачи перед ее выполнением игрок должен принять исходное положение. При этом левая нога (для правши) ставится впереди

правой, ноги несколько согнуты в коленях (угол сгибания между бедром и голенью 130-160 градусов). Левое плечо впереди правого, тяжесть тела равномерно распределена на обе ноги. Левая рука согнута в локте и вынесена вперед перед туловищем, мяч лежит на ладони. Правая рука внизу и готовится к замаху. Игрок смотрит вперед.

Нижняя прямая подача.

Занимающийся стоит лицом к сетке. Мяч левой рукой плавно подбрасывает вверх на высоту до 0,5 м над головой. Одновременно с подбрасыванием мяча правой рукой выполняет замах назад вниз. При снижении мяча в полете примерно до уровня груди игрок маховым движением прямой правой руки сзади вниз вперед выполняет ударное движение. Одновременно с махом производит поворот туловища вокруг вертикальной оси, правое плечо выводит вперед. С началом ударного движения ноги выпрямляются, тяжесть тела переносится на впереди стоящую ногу. Удар по мячу наносится напряженной ладонью впереди игрока на уровне его пояса так, чтобы после удара мяч летел вперед и вверх. После удара рука вытягивается в направлении движения мяча.

Нижняя боковая подача.

Занимающийся стоит боком к сетке. Мяч левой рукой подбрасывает вверх. Одновременно с подбрасыванием правой рукой выполняет замах вниз назад, правое плечо отводит назад и несколько опускает вниз. При снижении подброшенного мяча маховым движением прямой правой руки сзади вправо вперед ударное движение одновременно с вращением туловища вокруг вертикальной оси и выведением правого плеча вперед. Ноги при этом выпрямляются, тяжесть тела переносится на впереди стоящую левую ногу. Удар по мячу наносится напряженной вогнутой кистью снизу сбоку впереди туловища занимающегося на уровне его пояса. Рука после удара вытягивается вперед в направлении сетки, как бы сопровождал мяч.

Верхняя прямая подача.

Занимающийся стоит лицом к сетке. левой рукой мяч плавно подбрасывает почти над головой, чуть впереди на высоту до 0,5 м. Одновременно выполняет замах правой рукой вверх назад, поднимает руку и отводит согнутой в локте за голову. При этом игрок несколько прогибается в грудной и поясничной частях туловища, отводит назад правое плечо и наклоняет голову назад. При выполнении ударного движения правую руку из крайнего положения замаха разгибает в локте и маховым движением выносит вверх, правое плечо поднимает вверх. Далее игрок ведет руку к мячу немного выше головы и впереди себя (угол наклона вытянутой руки до 80 градусов). Удар по мячу выполняет «жесткой» кистью и несколько снизу. Ноги при этом выпрямляются, тяжесть тела переносится впереди левую ногу. В дальнейшем рука вытягивается в направлении сетки, а затем опускается (Рис. 1).

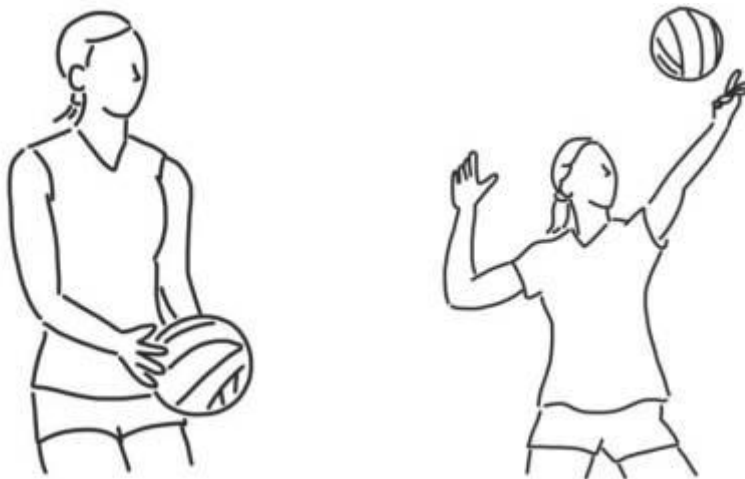


Рис. 1 – Верхняя прямая подача

Верхняя боковая подача.

Занимающийся стоит боком к сетке. Мяч левой рукой плавно подбрасывает вверх над головой на высоту до 1,5 м. Замах выполняет одновременно правой рукой вниз назад, при этом правое плечо значительно опускает и сгибает правую ногу. При выполнении ударного движения правую руку маховым движением выносит по дуге сзади вверх, плечо поднимает вверх. Удар по мячу наносится выпрямленной рукой вверх и немного впереди себя (угол наклона руки около 85 градусов), кисть накладывается на мяч сзади и снизу. В дальнейшем рука по дуге опускается вниз.

Распространенные ошибки:

1. Игрок при подаче не попадает кистью по мячу, мяч при этом летит в разные стороны. Причины: неправильное подбрасывание мяча для выполнения подачи (в сторону, за голову или далеко впереди себя и т.д.); отсутствие зрительного контроля за движением руки при ударе.

2. При подаче мяч не долетает до сетки. Причины: медленное движение руки к мячу при ударе; при ударе по мячу кисть расслаблена.

3. При подаче игрок не попадает мячом в площадку соперника. Причины: неправильное подбрасывание мяча для выполнения подачи; рука не вытягивается в направлении движения мяча при подаче.

Способы устранения ошибок: отработать вертикальное подбрасывание мяча, концентрировать внимание на движении кисти руки при ударе по мячу, укреплении мышц руки, вытягивании руки после подачи в направлении сетки.

Изучение подачи начинают с нижней прямой, затем переходят к верхней прямой подаче. При обучении любому способу подачи подбор и последовательность подводящих упражнений и упражнений по технике одинаковы.

Подводящие упражнения:

1. Изучения исходного положения и подбрасывания мяча.
2. подача в стену, расстояние 6-9м, высота отметки на стене 2м20см-3м50см. Мяч должен коснуться стены выше отметки. То же через сетку.
3. Ударное движение верхних подач по мячу на резиновых амортизаторах.
4. подача мяча, установленного в держателе. При обучении нижней прямой подаче применяют пружинный держатель; для изучения верхних подач больше приемлем держатель замковый. Подачу выполняют из-за лицевой линии через сетку (высота соответственно возрасту).

Упражнения по технике.

1. Игрок стоит лицом к сетке, одна нога впереди (разноименная с ударной рукой), стопы развернуты в зону предполагаемой подачи; подброс мяча над головой несколько впереди себя; размах и собственно ударное движение по мячу.

2. Имитация подачи мяча. Внимание акцентируется на согласовании движений туловища и рук.

3. Обучение подбрасыванию мяча. Следует помнить, что высота подбрасывания мяча обуславливается уровнем развития скоростно-силовых возможностей учащихся.
4. Подброс мяча и удар по нему с последующей ловлей. Следить за тем, чтобы ударное движение совершалось впереди.
5. Подача в стену с расстояния 6-7 м.
6. Подача в партнера, располагающегося на расстоянии 8-9 м.
7. Поддачи через сетку с укороченного расстояния. Партнер принимает мяч снизу двумя руками над собой.
8. Поддачи с изменением направления мяча: в правую и левую части площадки.
9. Нацеленные поддачи в обозначенную зону площадки: удлиненные (с 8-9м) и укороченные (с 3-4м).
10. Подача мяча на точность: в пределы площадки; в правую и левую, дальнюю и ближнюю ее половины; в три продольные части (4-5, 6-3, 1-2 зоны); в каждую из 6 зон; к боковым линиям (2,0-0,5м); к лицевой линии; на партнера, располагающегося в различных точках площадки; двое партнеров стоят рядом, расстояние 2,0-0,5 – мяч направляют между ними. Применяют технические устройства: мишени, ограничители над сеткой, рамы и т.п.
11. Чередование способов подач по мере их изучения: нижней прямой и верхней прямой, верхней прямой и верхней боковой и т.п.
12. Поддачи после выполнения интенсивных упражнений: прыжков, ускорений, кувырков и т.п. При этом условия выполнения упражнений надо приближать к игровым: занимающийся несколько раз блокирует, осуществляет серию нападающих ударов, прием мяча с падением, затем подачу на силу или точность.
13. Выполнение большого количества подач подряд (в зависимости от уровня подготовленности).
14. Соревнования на большее количество подач подряд без ошибок в заданный участок, на заданное число попыток (учет ошибок).
15. Броски мяча двумя руками в стену, через сетку в парах.
16. Чередовать бросок и удар прямой рукой. Ловить в широкие кисти.
17. Отрабатывать связку движений: шаг - подброс - удар.
18. Броски набивных мячей в парах.
19. Стойка на прямых ногах, руки вытянуты вверх и держат набивной мяч (до 1 кг) в «широких» ладонях. Не сгибая ног, выполнить быстрое движение пятками от пола и руками выбросить мяч вверх. И так же на прямые руки мяч поймать.

3. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В ВОЛЕЙБОЛЕ.

3.1. Передача мяча.

Взаимодействие игрока с мячом при выполнении передач включает: прием мяча; задача - в любом случае оставить его в игре; передача мяча; цель - направление в определенное место или определенному партнеру. Следовательно, такое взаимодействие можно рассматривать как целостный технический прием. Однако в тренировочной работе целесообразно рассматривать прием и передачу мяча как отдельные технические приемы, определяемые текущей задачей, которая стоит в определенные моменты игры (нападении или защите).

Передача (при тактической реализации как вторая передача) - технический прием, с помощью которого мяч направляют выше верхнего края сетки для выполнения нападающего удара. Существует два способа выполнения передачи (двумя руками сверху и одной рукой сверху) и несколько разновидностей.

Передача двумя руками сверху. Перед выполнением передачи игрок принимает стойку готовности: одна нога впереди другой, опора на впереди стоящую ногу. Если от партнера ожидается передач с левой стороны, впереди ставят правую ногу, и наоборот. Перемещаются к предполагаемому месту встречи с мячом шагом или бегом. Здесь важны быстрый старт, быстрое наращивание скорости движения на первой трети пути и постепенное торможение для точного выбора места встречи с мячом. Последний шаг

выполняют как стопорящий; стопы целесообразно ставить на одном уровне, параллельно друг другу, - это помогает точнее адресовать мяч при передаче. В исходном положении ноги согнуты в коленях (угол в коленном суставе не должен быть меньше 90°), руки согнуты в локтях и подняты; кисти вынесены перед лицом так, чтобы большие пальцы находились примерно на уровне бровей. Указательные и большие пальцы обеих рук образуют треугольник, через который игрок наблюдает за приближающимся мячом. Кисти рук супинированы, при оптимальном напряжении имеют форму овала, образуя своеобразный ковш. При приближении мяча встречное движение начинают ноги - их разгибают в коленях. Несколько позже в движение включают руки: разгибаясь в локтевых суставах, они задают общее направление полету мяча при передаче. Это осуществляется прямолинейным движением оси лучезапястного сустава по отношению к оси плечевого сустава. При выполнении встречного ударного движения быстро и энергично разгибают ноги и относительно медленно - руки. Кисти, регулируя направление полета мяча при передаче, сохраняют положение разгибания, при котором ладони перпендикулярны направлению движения мяча при передаче. При выполнении ударного движения кисти пронируются. Пальцы при ударе выполняют различные функции: большие пальцы принимают на себя основную нагрузку амортизации и удержания мяча в направлении его движения; указательные и в меньшей степени средние пальцы являются основной ударной частью кисти; безымянные пальцы и мизинцы удерживают мяч в боковом направлении, регулируя направление его полета.

После вылета мяча ноги и руки продолжают разгибаться до полного выпрямления, до полной остановки и паузы; в этом положении следует фиксировать руки после сопровождающего движения.

Передачу в прыжке выполняют в том случае, когда мяч летит высоко и за игрока. Разбег и прыжок осуществляют также, как при нападающем ударе. Во время взлета руки выносят так, чтобы кисти были над головой игрока несколько выше, чем при выполнении обычного варианта передачи. Встречное ударное движение характеризуется активной работой рук и минимальными движениями туловища и ног; такие передачи могут быть лишь короткими и укороченными. Наиболее эффективно выполнение ударного движения в высшей точке подъема тела при взлете.

Передача одной рукой сверху. Ее выполняют только в прыжке и как укороченную. Разбег и прыжок осуществляют так же, как и при нападающем ударе. Во время взлета правую (левую) руку выносят над головой и приводят к сагиттальной оси. Локоть высоко поднят и направлен вперед. Кисть развернута ладонью вперед и расположена над головой, пальцы несколько согнуты и напряжены, большой палец приведен, образуя своеобразную форму рюмки. Пальцы направлены вверх, навстречу мячу. Ударное движение выполняют активным разгибанием руки в локтевом суставе, в плечевом суставе движение минимально. Удар по мячу толчкообразен, резкий, без сопровождения; пальцы обхватывают мяч.

Нижняя передача. Для точности передачи первостепенное значение имеет одинаковое, постоянное положение рук. При смене положения рук малейшее повышение одного предплечья над другим изменит направление отскока мяча. Исходным положением для передачи является основная стойка. Руки держат перед собой, и одна из них вложена в другую. Это положение должно быть свободным с тем, чтобы не затруднять подвижность рук. Начиная движение навстречу мячу, предплечья поднимают и одновременно поворачивают, сближая локти. Для безошибочности передачи главное значение имеет работа ног, их активность и точное положение предплечий под мячом.

Подводящие упражнения:

1. Имитация передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения. Внимание акцентируется на следующих основных моментах техники: «мяч приближается» - выпрямиться и поднять руки вверх; «погасить скорость полета мяча» - незначительно согнуть руки в локтях и ноги в коленях; «передать мяч» - потянуться вперед - вверх, выпрямляя ноги и руки; принять исходное положение.

2. Освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче, мяч на полу. Кисти рук располагаются таким образом, чтобы большие пальцы были направлены друг к другу, указательные под углом друг к другу, а все остальные обхватывают мяч сбоку-сверху. Мяч

поднимается с пола в исходное положение над лицом (несколько повторений). Затем в исходном положении для передачи занимающемуся вкладывают волейбольный мяч (несколько раз), проверяя положение пальцев и степень их напряжения.

3. Передача сверху двумя руками волейбольного мяча, подвешенного на шнуре: на месте вперед-вверх, над собой, назад; после перемещения и остановки лицом к мячу с последующим поворотом к мячу.

4. В парах: один занимающийся набрасывает мяч партнеру, тот верхней передачей возвращает ему мяч. Вначале броски выполняются точно по определенной траектории, затем траектория и направление изменяются.

Упражнение по технике.

Ставят занимающихся в различные, постепенно усложняющиеся условия.

1. Передачи над собой на месте, с изменением высоты и исходного положения (от высокой стойки до положения сидя и лежа), во время перемещений и после перемещения и остановки.

2. Упражнения у тренировочной стенки (гладкой): изменять высоту передачи, увеличивать и уменьшать расстояние от стены, чередовать передачи в мишень с передачами над собой. Выполнять передачу в стену после того, как мяч отскочит от пола.

3. Сочетание передач: в стену; над собой и поворот кругом; в стену, стоя спиной к ней; снова поворот кругом и передача в стену и т.д.

4. Передачи в парах на месте; стоя лицом и спиной к партнеру, расстояние варьируют – от 0,5м до максимального, на которое способны (варьируют и высоту передачи).

5. То же, но один игрок на месте, другой перемещается, точно возвращая мяч передачей партнеру.

6. Упражнения во встречных колоннах так, чтобы передачи происходили в пределах границ волейбольной площадки и направление передачи, соответствовало направлению первых и вторых передач: зоны 6-3, 6-2, 6-4; 5-3, 5-2, 5-4; 1-3, 1-4, 1-2; 3-4, 3-2, 2-4. То же, но передачи выполняют через сетку: в пределах зон нападения, из зоны нападения на заднюю линию, с задней линии на переднюю, с задней линии на заднюю.

7. В тройках расположение в треугольнике: зоны 6-3-4, 6-2-3, 6-2-4; 5-3-4, 5-2-3(4); 1-3-2, 1-4-3(2); 5-3-2(передача из зоны 3, стоя спиной); 1-3-4 (то же) и т.п. Направление передач здесь соответствует последовательности указания зон, в последней зоне занимающийся выполняет передачу над собой и посылает мяч в зону, названную первой, и т.д. С задней линии мяч посылают и сверху и снизу двумя руками.

8. Передачи в опорном положении и в прыжке на точность в обручи (кольца) на сетке, на стойке; мишени на тренировочной стенке, на площадке.

9. Игры, способствующие совершенствованию навыков передачи: «Эстафеты у стены», «Мяч в воздухе», побеждает команда, допустившая меньше падений мяча.

Обучение передачам мяча снизу.

1. Стойка и положение корпуса, рук, кистей (корпус подается чуть вперед с выносом рук, соединенных вместе путем соединения пальцами кистей; взгляд на уровне глаз, в обзоре – полет мяча к сетке и движения игроков);

2. Техника движения к мячу (ноги в широкой стойке параллельно, согнуты в удобном положении, позволяющем делать движения к мячу в разных направлениях).

3. Обучение начинается у стенки. Тренер стоит перед игроками, показывает и объясняет все тонкости движений. Вначале все выполняют стойку с мячом без движения, затем переходят к броскам мяча в стену и приему двумя руками снизу. Главная ошибка допускается при приеме мяча: игроки опускают руки низко к ногам.

4. В парах: игрок, стоящий у сетки, делает набросы мяча точно в руки партнеру в пределах трехметровой зоны. Через каждые пять передач игроки меняются местами.

5. Чередовать передачи снизу – сверху, обращая внимание на хороший наброс для приема.

6. Обработка передачи снизу над собой. Качество передачи зависит от положения рук перед приемом мяча. Для этого, чтобы мяч всегда был перед корпусом игрока, руки в момент удара должны находиться на горизонтальном уровне. Даже при самом незначительном завышении положения рук мяч всегда будет за головой.

7. Совершенствование передач сверху и снизу в парах, тройках и в группах.

8. Передачи снизу: на месте, у стены, над собой, в поле. Усвоить горизонтальное положение рук в момент передачи мяча.

3.2 Прием мяча.

Прием мяча применяется против нападающих действий противника, позволяет оставить мяч в игре.

Прием мяча снизу двумя руками к опоре.

После перемещения руки выносят вперед вытянутыми и напряженными, кисти соединяют вместе, правая кисть как бы обхватывает и поддерживает снизу левую. Ноги, согнутые в коленях, на ширине плеч, одна нога может быть несколько впереди другой. Туловище слегка наклонено вперед. Руки располагаются перпендикулярно траектории полета мяча. При приближении мяча делается встречное движение руками с некоторой амортизацией, ноги выпрямляются, удар по мячу выполняются напряженными предплечьями, кисти отводятся вниз на себя, локти не сгибаются (Рис. 2). Основная работа выполняется за счет ног и плеч.

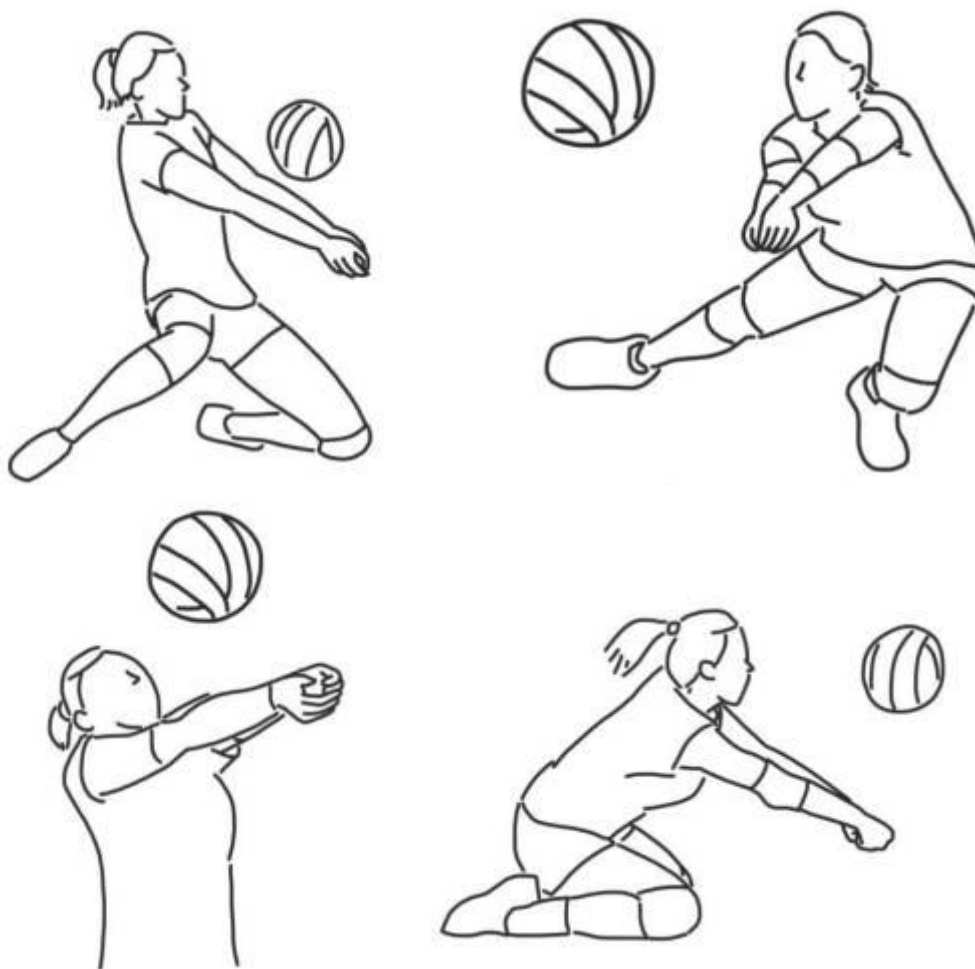


Рис. 2 – Прием мяча снизу двумя руками к опоре

Прием мяча снизу одной рукой в опоре.

Этим способом принимают мячи, летящие далеко от игрока, после предварительного перемещения или выпада. Ударное движение выполняется напряженной кистью, пальцы сжаты (полукулаком или кулаком). Прием мяча одной рукой снизу выполняется так же в падении на бедро-спину или на грудь. Прием мяча с падением на бедро-спину выполняется последовательным перекатом. При выполнении приема с падением на грудь игрок с последним шагом резким движением посылает туловище вниз-вперед, руки выносит вперед. Удар по мячу осуществляется в фазе полета тыльной стороной ладони движением снизу вверх. После удара обе руки вытягивают вперед, касаясь пола, и после амортизации разводят в стороны. Туловище прогибается в грудной и поясничной частях, голова отклонена назад, ноги согнуты в коленях. Перекат осуществляется на грудь, живот и бедра.

Прием мяча сверху двумя руками в опоре.

После перемещения, выходя к мячу, игрок, находясь в игровой стойке, делает встречное ударное движение руками, как при верхней передаче мяча. Только пальцы рук напряжены больше, кисти находятся на уровне лица. Это связано с амортизацией при приеме мяча. В ударном движении сохраняется общая структура движения, но амплитуда движений ног и рук меньше, движение более резко. Причем, если передачу необходимо направить в левую от игрока сторону, вперед целесообразно ставить правую ногу и поворачиваться налево, и наоборот.

Прием мяча двумя руками сверху в падении.

Этот прием выполняется на спину и на бедро-спину, когда мяч летит прямо на игрока или в стороне от него. При выполнении приема с нападением на спину после перемещения игрок с последним шагом принимает положение приседа. Руки выносит на уровне лица (Рис. 3). Ударное движение выполняется, как при передаче сверху двумя руками. При ударе плечи несколько отводятся назад, масса тела перераспределяется, в результате чего нарушается равновесие. Игрок как бы садится на пятку сзади стоящей на носке ноги, группируется, наклоняет голову вперед и падает на круглую спину. В силу инерции возможен кувырок назад через голову или плечо. Руки сохраняют положение передачи до кувырка. В приеме с падением на бедро-спину после перемещения игрок с последним шагом принимает положение выпада, одна нога согнута в колене, другая вытянута в сторону. Ударное движение аналогично описанному ранее. В момент удара игрок садится на пятку согнутой ноги и опускается на площадку, последовательно касаясь ее бедром, согнутой ногой и спиной. Описанные технические приемы применяются при приеме подач противника, нападающих ударов, при страховке блокирующих и нападающих, а также при само страховке.

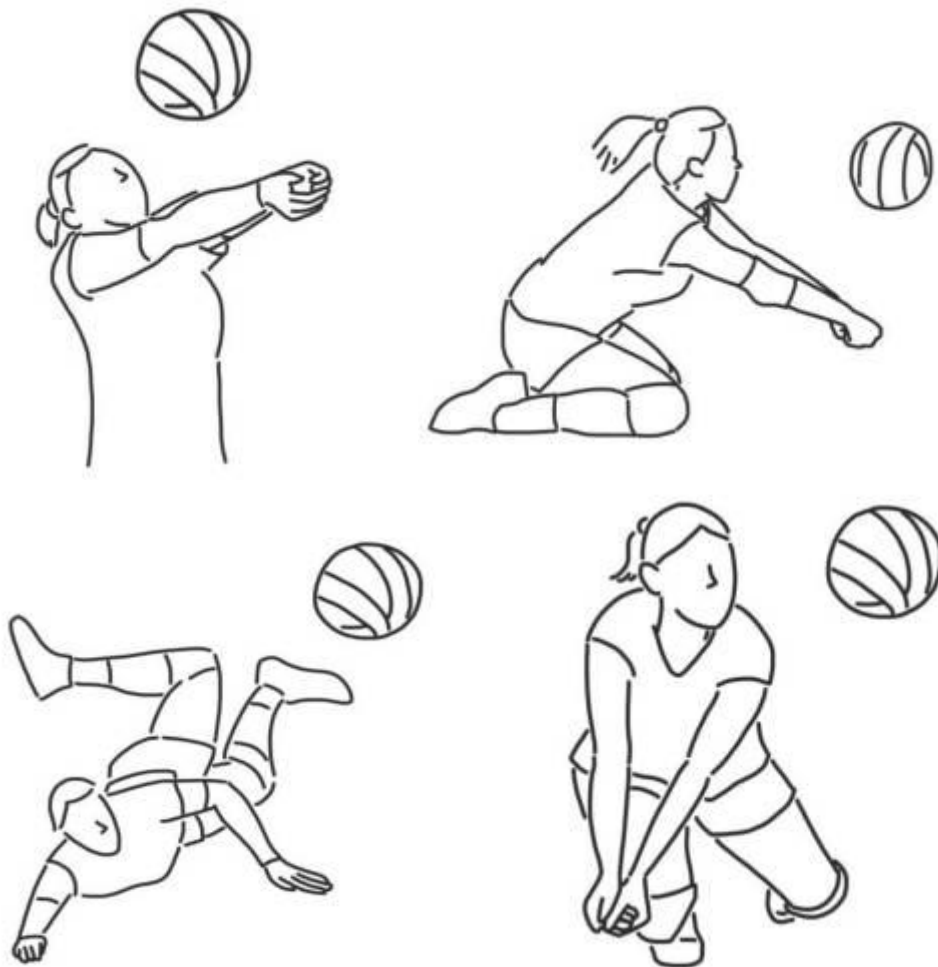




Рис. 3 – Прием мяча двумя руками сверху в падении

Обучение приему мяча снизу двумя руками

Подводящие упражнения.

1. Изучается положение рук, кистей рук (имитация). Затем отбивание волейбольного мяча, подвешенного на шнуре. Движение рук главным образом за счет разгибания ног, в плечевых суставах оно незначительное, в локтевых отсутствует. Основная задача - почувствовать положение рук в момент приема мяча, для этого можно держать в руках деревянный щит, прижав к нему предплечья. Вначале на месте, затем перемещения вперед, вправо и остановки.

2. Прием мяча, наброшенного партнером. Расстояние 2-3 м, затем постепенно увеличивается до 10-15м.

3. У стены: отбивание мяча снизу многократно, встречное движение рук незначительно и производится, преимущественно за счет разгибания ног. Чередование: передача сверху, прием снизу, то же, сочетая с перемещениями.

4. Прием снизу, мяч посылать в стену ударом одной рукой.

5. Прием мяча в зоне 6, мяч через сетку набрасывает партнер.

Систематическое применение подготовительных упражнений (для развития специальных качеств) и освоение подводящих упражнений создает прочную основу для овладения навыками приема подачи в совершенстве.

Упражнения по технике: На начальном этапе обучения приему подачи обязательно использовать подачу нижнюю прямую, навык ее приема формируется при этом гораздо успешнее. Рекомендуется при приеме подачи мяч посылать в цель (обручи, участок площадки и т.п.).

1. Прием подачи в зоне 6(5,1) у линии нападения и первая передача в зону 3. Подача выполняется с расстояния 4-6 м от

сетки из зоны 6, затем из-за лицевой линии, прием в 7-8м от сетки. То же передача в зону 2-4. После того как занимающиеся уверенно овладели навыком верхней подачи и освоились с приемом нижней подачи, надо приступать к формированию навыка приема верхней прямой (боковой) подачи и подачи в прыжке. Для этого выполняют последовательно все упражнения, которые приведены применительно к нижней подаче. Однако в игре применение верхней подачи в опорном положении и в прыжке вводится только тогда, когда навык приема подачи учащиеся осваивают достаточно прочно.

2. В парах: подача верхняя прямая (боковая, в прыжке) и прием, расстояние между волейболистами 8-10м. То же, подача через сетку с расстояния 4-6м и прием подачи в глубине площадки.

3. Занимающиеся располагаются в зонах 1,6,5 и 2,3,4. Остальные располагаются за лицевой линией на другой стороне. Первая серия – прием подачи и первая передача в зону 3, вторая серия – в зону 2, третья серия – в зону 4.

Стоящие здесь игроки выполняют передачу над собой, ловят и возвращают мяч. После каждой серии приемов (4-6 попыток) игроки меняются местами: из зоны 1 в зону 5, из

зоны 5 в зону 6, из зоны 6 в зону 1. После этого с приема подачи игроки идут к сетке, с передачи – на прием подачи. Потом подгруппы меняются ролями.

4. То же, что упражнение 3, но подачи чередуются: одна подача нижняя, вторая – верхняя; каждый занимающийся принимает две разных подачи подряд.

5. Прием подачи поочередно: в глубине площадки (ближе к лицевой линии) и в зоне нападения. Подачи на заднюю линию выполняются верхние (прямые и боковые), в прыжке, ближе к сетке нижней прямой. Принимающий подачу располагается поочередно в коридорах зон 6-3, 5-4, 1-2.

Обучение приему мяча снизу и сверху с падением.

Обучению приему мяча с падением предшествуют акробатические упражнения – перекаты и кувырки, упражнения с набивным мячом.

После этого приступают к упражнениям с волейбольным мячом.

Подводящие упражнения.

1. Ловля набивного мяча в низкой стойке и перекаат назад на спину. То же, с выпадом правой ногой вперед – вправо (левой вперед – влево) и перекаатом в сторону на бедро и спину.

2. С набивным мячом в руках – выпад правой ногой вперед – вправо, в момент падения вытолкнуть мяч вперед – вверх и выполнить перекаат на бедро и спину.

3. Прием сверху двумя руками подвешенного мяча с падением и перекаатом назад, то же снизу одной и двумя руками.

4. Прием сверху (снизу) подвешенного мяча с падением и перекаатом в сторону на бедро и спину.

5. Прием сверху и снизу с падением, мяч набрасывает или посылает передачей партнер.

6. Прием снизу одной рукой в падении вперед на руки перекаатом на грудь – живот или скольжение.

Упражнение по технике.

1. В парах: партнер создает различные условия для приема снизу и сверху с падением, посылая мяч передачей, ударом одной рукой, в опорном положении или в прыжке. То же, но партнеров разделяет сетка.

2. В тройках: один игрок из глубины площадки посылает мяч через сетку в зону нападения и другие участки; второй, принимая мяч сверху с падением, стремится послать его партнеру к сетке для нападающего удара.

3. Прием подачи и нападающих ударов в различных зонах различными способами в опорном положении и в падении.

4. Прием мяча, отскочившего от сетки, - на месте и после перемещения (мяч бросают в разные участки сетки).

5. Игроки в зонах 5-1 делают кувырки и сразу выполняют прием от своего подающего. После приема третий быстро подает на любого. Мяч разыгрывается для удара.

6. Трое на правой половине площадки сидят на полу – спиной, по сигналу одного из подающих быстро встают, разворачиваются и принимают свою (каждый от своего подающего) подачу. Сразу подает четвертый, тройка принимает, разыгрывает и атакует.

7. Двое (трое) прыгают за лицевой линией со скакалками. По сигналу бросают скакалки, выбегают в зоны приема и принимают свои подачи.

8. Двое (трое) сидят на стульях спиной к сетке. По сигналу одного подающего быстро встают, забегают за свой стул и выполняют прием своей подачи. Четвертый подает для приема и организации атаки.

9. Игроки №4 и 2 ставят блок, бегут в глубину на 6-7м, разворачиваются и принимают подачу каждого подающего. В этом элементе добавляется после приемов выходящий, вторая подача на одного из принимающих доводится до выходящего, и организуется атака.

10. На левой стороне площадки – подающие в зонах 5-1. На правой-№5 делает прием – пас в зону 2-3, куда выбегает игрок из зоны 1, делает передачу игроку в зону 4 и убегает на прием в зону 1. №4 остается у сетки. №1 принимает – доводка до 4-3, №4 делает передачу в зону 2, куда вновь выбегает игрок зоны 1.

11. На правой стороне игроки в зонах 1-6-5 принимают контрудары через сетку от №4-3-2, и сразу тройка игроков из зон 1-6-5 поочередно подает мяч в своих игроков в те же зоны на противоположной стороне. После приема организуется атака.

3.3. Нападающий удар.

Технические приемы атакующих действий заключаются в том, что игрок перебивает мяч одной рукой, находящейся выше верхнего края сетки. Нападающие удары по направлению различают: по ходу (траектория полета мяча после удара совпадает с траекторией разбега игрока) и удары-переводы, при которых направления указанных траекторий не совпадают, образуя некоторый угол. Нападающие удары делят на силовые, кистевые и обманные. По структуре движения и по положению игрока относительно к сетке они делятся на прямые (лицом к сетке) и боковые (боком к сетке).

Прямой нападающий удар.

Разбег выполняют для достижения горизонтальной скорости движения и использования ее для прыжка. Длина разбега 2-4 м (2-3 шага и скачок). В последнем шаге (скачке) горизонтальная скорость преобразуется в вертикальную скорость прыжка. При этом одну ногу (обычно правую) выносят вытянутой вперед и ставят на пятку (стопорящий шаг). Другой ногой в последнем шаге отталкиваются от опоры и подставляют к правой. Одновременно с напрыгивающим шагом обе руки отводятся назад. В момент отталкивания (прыжка) руки по дуге сзади-вперед-вверх делают взмах, ноги из положения приседа разгибаются во всех суставах и отрываются от опоры, тело приобретает движение вверх и несколько вперед – эта фаза взлета. Одновременно со взлетом игрок делает взмах правой рукой вверх-назад. Важно, чтобы локоть находился выше плечевого сустава. Игрок прогибается в грудной и поясничной частях, ноги слегка сгибаются в коленях. Левая рука так же по инерции замаха идет вверх и в сторону. В момент ударного движения бьющая рука выпремляется в локтевом суставе, вытягивается вверх и несколько вперед. Затем опускается вперед-вниз. Кисть накладывают на мяч в расслабленном состоянии сверху-сзади. К моменту удара скорость движения руки должна быть наибольшей, исключая отдельные удары тактического действия. После удара игрок приземляется, сгибая ноги в коленях (фаза амортизации). Все подготовительные действия (разбег, прыжок, замах) выполняются как при обычном ударе. Особенности удара-перевода: при переводе влево игрок в прыжке делает поворот влево и, как бы обходя мяч справа, наносит удар сверху-сзади-справа. При переводе вправо игрок оставляет мяч справа от себя.

Туловище слегка наклоняет влево и чуть отводит левое плечо от сетки. В момент удара кисть накладывается на мяч сверху-сзади-слева. При нападающем ударе-переводе без поворота туловища подготовительная фаза такая же. В ударном движении, например при переводе мяча влево от вертикальной оси бьющая рука движется по небольшой дуге вперед-влево так, чтобы кисть ложилась на мяч сверху-справа. Вместе с движением бьющей правой руки левое плечо несколько выводят вперед.

Освоение атакующих ударов во многом зависит от развития скоростно-силовых качеств (прыгучести и динамической силы) и координационных способностей (пространственно-временной и мышечной координации волейболиста). При разучивании атакующего удара применяют расчлененный метод: изучаются заключительное движение (финальное усилие) – замах удар по мячу в опорном положении; прыжок вверх толчком двумя ногами с места и после передвижения в один, два и три шага; удар с различных по высоте и расстоянию передач; удар при сопротивлении блокирующих.

Подводящие упражнения.

1. Прыжок толчком двумя ногами с места. Взлет вертикальный; то же после перемещений и остановки; то же с поворотом на 90°, 180°, 360°; прыжок вверх толчком двумя ногами с разбега в один, два, три шага. На последнем шаге впереди правая нога, левую приставляют к ней.

2. Овладение ритмом разбега: шаги по разметке, с помощью звуковых ориентиров (воспроизведение ритма шагов).

3. Освоение удара кистью по мячу: удар по волейбольному мячу кистью, стоя на коленях на гимнастическом мате. Замах небольшой, в момент удара рука выпрямлена; удар по мячу, закрепленному на резиновых амортизаторах; серия ударов по мячу у тренировочной стенки.

4. Бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега.

5. Нападающий удар по мячу, закрепленному на резиновых амортизаторах в прыжке: с места и с разбегу.

6. Нападающий удар через сетку по мячу, установленному в держателе.

7. Освоение удара по летящему мячу. Подбрасывание мяча на различную высоту и удар над головой: стоя на месте и в прыжке. То же в парах с передачи партнера.

8. Нападающий удар через сетку по мячу, направленному с помощью партнера или тренера.

Упражнения по технике:

1. Атакующие удары из зон 4, 2, 3 – направление полета мяча совпадает с направлением разбега игрока: из зоны 4 в зону 5, из зоны 2 в зону 1 («по диагонали»). Передачи вначале из соседних зон и средние по высоте, затем высокие, низкие, удаленные от сетки, стоя спиной к нападающему, длинные (через зону), из глубины площадки.

2. Нападающие удары «по линии» - из зоны 4 в зону 2, в зону 5. Характер передач и последовательность их усложнения такие же, как и при ударах «по диагонали».

3. Нападающие удары на точность. Применяют мишени, обозначают определенные участки на площадке. Удары вначале несильные, а площадь попадания большая. Затем силу (скорость) ударов увеличивают, а площадь попадания уменьшают.

4. Нападение при противодействии блокирующих. Смысл упражнения в том («блок – щитки», имитатор блока, блокирующий игрок на подставке) закрыто какое-либо направление – ударом надо послать мяч в другом направлении. При этом все заранее обусловлено: закрыта линия – удар по ходу или с переводом вправо (в зоне 4); закрыт «ход» и удар с переводом влево. И так во всех зонах и во всех направлениях.

Вначале «блок» ставят заранее, затем он появляется в последний момент.

5. Нападающие удары: прямой, с переводом, боковой из зоны 4 с передачи из глубины площадки (зоны 6, 1), из зоны 2 с передачи из зон 6,5.

6. Чередование способов нападающих ударов по мере их изучения из зоны 4, 3, 2 с передач из зоны 3 и 2 и из глубины площадки.

7. Имитация нападающего удара и «обман» (двумя или одной рукой в прыжке). Организация упражнений та же, что и при изучении нападающих ударов.

8. Имитация нападающего удара и передача в прыжке («откидка»). Нападающий удар с откидки. Откидку, в начале выполняют вперед, затем назад, за голову. Передачу на удар осуществляют после подбрасывания над собой, затем с «первой передачи».

9. Нападающий удар по блоку «в аут». Блокирующие, стоя на подставке, располагаются у края сетки в зонах 2 и 4. Нападающий удар с переводом – от блока под острым углом к сетке. Поочередное выполнение ударов по блоку и обманных ударов, обманных ударов и откидок.

10. Атакующие удары с задней линии из зоны 2, 3, 4.

11. Выполнение нападающих ударов в системе нападения: со второй передачи игроком передней линии; с первой передачи – удар или откидка и удар с откидки; через выходящего игрока задней линии из зон 1, 6, 5 (основные варианты).

12. То же, но при противодействии блокирующих. Заранее все обусловлено: какая зона закрыта, какой удар надо сделать и в каком направлении.

3.4. Блокирование.

Выставление рук над верхним краем сетки для преграждения полета мяча после нападающего удара называется блокированием. Это защитное действие в некоторых случаях является средством нападения.

Блокирование выполняется одним игроком (одиночное блокирование), двумя или тремя игроками (групповое блокирование).

Основным способом блокирования все же остается одиночное. Для постановки блока игрок должен как можно раньше определить наиболее вероятное место постановки блока и перемещаться в этом направлении. Перемещение служит не только для выхода к месту блокирования, но и для усиления толчка в прыжке. В современном волейболе только высокорослые игроки могут себе позволить блокирование в прыжке с места. Чтобы в совершенстве владеть своим телом в прыжке для блока (особенно при групповом блокировании), надо после перемещения получить возможность выполнить прыжок как с движением в сторону, так и (что особенно важно) строго вертикально. Для этого применяются приставной и двойной шаг в обе стороны. При групповом блокировании предпочтительнее перемещение двойным шагом, исключающее наступление на ноги партнеру. Руки в прыжке выносятся вверх по укороченной амплитуде, чтобы избежать касания сетки и партнера. Однако положение рук должно быть таким, чтобы мяч, оказавшийся на стороне блокирующего, можно было отправить обратно полноценным нападающим ударом. И наоборот, прыгнув для удара, игрок должен быть готов блокировать перешедший на другую сторону мяч (Рис. 4).



Рис. 4 – Одиночное блокирование

Поднимаясь вверх, игрок не должен преждевременно выносить руки над сеткой, а держать их на уровне головы. Только определив наиболее вероятное направление удара, он закрывает это направление. Руки всегда (в большей или меньшей мере) выносятся в стороны. Даже в тех случаях, когда направление удара предполагается прямо в руки блокирующего, он уводит туловище в сторону, а руки смещает вправо или влево. Это смещение необходимо для того, чтобы одной рукой закрыть лицо. При значительном отклонении рук в сторону смещается прежде всего все туловище. В противном случае руки опишут дугу, и крайняя из них опустится до уровня сетки, где ее положение для блокирования будет бессмысленным.

Кисти рук при постановке блока (как и сами руки) излишне не напрягают. Проскакивание мяча между руками и сеткой является следствием не расслабленности рук, а неправильной их постановки. Чтобы избежать этого, надо держать локти как можно ближе к сетке. Это исключит не только переход мяча, но и касание сетки в момент опускания блокирующего.

При блоке не следует слишком разводить и напрягать пальцы рук. Так, отведенный в сторону мизинец не поможет блоку, если блок неверно поставлен, а удар по одному мизинцу может привести к травме. Удар в расслабленные кисти дает меньший отскок мяча, в чем заинтересован блокирующий, так

как важно оставить мяч в пределах площадки как при его отскоке на сторону противника, так и на свою. К тому же ненапряженная кисть смягчает удар, а это немаловажно для избежания травм.

Иногда игроки при блокировании опускают кисти вместе с мячом, как бы «топят» его. Этого делать не следует, так как подобные действия судья может квалифицировать как бросок.

Подводящие упражнения.

Нельзя опускать сетку, чтобы облегчать условия для блокирования – искажаются пространственно-временные игровые характеристики как для атакующего удара, так и для блокирования (использовать подставку).

Методическая последовательность освоения упражнения такая: вначале удары выполняют из одной зоны и в известном направлении, затем из двух соседних (4-3, 2-3), из трех (4,3,2,3,4 ит.д.), двух дальних (4,2,4,2) также в известном для блокирующего направлении из каждой зоны.

1. Задерживание мячей (резиновых, из поролона) над сеткой имитатором блока, мячи бросают через сетку в прыжке «нападающие», блокирование «блок – щитками», стоя на подставке. Броски выполняют вначале в одном, затем в различных направлениях и из разных зон.

2. Блокирование, стоя на подставке, нападающих ударов, выполняемых по мячу, установленному в держателе.

3. Блокирующий стоит у сетки в исходном положении. На другой стороне партнер подбрасывает мяч над сеткой и на расстоянии 10-30 см от нее. Блокирующий в прыжке отбивает ладонями мяч в высшей точке взлета (предварительно отбивают подвешенный мяч). То же, с обманными действиями подбрасывающего.

4. Блокирующий – на подставке, нападающий удар выполняют с передачи: зона одна, направление ударов известно блокирующему.

5. Нападающие удары выполняют из двух соседних зон (4-3,2-3), дальних (2-4); блокирующий знает, из какой зоны будет выполнен удар, и в каком направлении (сигнал дается с опережением передачи на удар).

6. Обучение групповому блокированию происходит в такой же последовательности, как и обучение одиночному. Основное внимание уделяется согласованности действий блокирующих: своевременность прыжка и выноса рук над сеткой, «плотность» блока.

Упражнения по технике.

1. Блокирующий на подставке, атакующие удары выполняются из зон 4 или 3 с передачи из зоны 2. Из какой зоны будет выполнен удар, блокирующий не знает, но ему известно направление удара из каждой зоны. То же, но блокирующий на площадке, блокирование в прыжке.

2. Блокирующий на подставке, удары выполняются из зоны 4 или 2 с передачи из зоны 3, стоя лицом и спиной к нападающему: зона удара неизвестна, направление ударов известны. То же, но блокирующий на площадке, блокирование в прыжке.

3. Блокирующий на подставке, удары выполняются поочередно из зон 4,3,2,4 и т.д. с передачи из зоны 3. Направление удара и зона неизвестны. То же, но блокирующий стоит на площадке, блокирование в прыжке.

4. Блокирующий на подставке, на противоположной стороне выполняют групповые тактические действия в нападении, в них участвуют игроки зон 4,3 и 2 с передачи связующего игрока. Зона и направления удара неизвестны блокирующему. То же, но блокирующий стоит на площадке.

До сих пор речь шла об индивидуальном блокировании. Но в одиночку сложно противоборствовать трем, а при подключении игрока задней линии и четверем бомбардирам. Поэтому для волейбола характерно групповое блокирование (вдвоем, втроем). Обучение групповому блокированию и совершенствование происходит в такой же методической последовательности, как и индивидуальному. Главное здесь успешное согласование действий блокирующих.

5. Блокирующих на подставке трое, нападающие удары выполняются поочередно из зон 4,3,2 с собственного подбрасывания. Блокирование вдвоем ударов из зон 4и 2, втроем удара из зоны 3. Направление ударов вначале известно, затем нет. То же, но блокирующие стоят на площадке.

6. То же, что 5, но удары выполняются с передачи связующего на границе из зон 3 и 2. Мяч связующему направляют из глубины площадки, кому будет вторая передача блокирующие не знают. То же, но с приемом подачи.

7. Блокирующие на подставке, противодействие тактическим комбинациям, действия атакующих блокирующим известны, направление удара неизвестно. То же, но блокирующие стоят на площадке, блокирование в прыжке.

8. Техника нападающего прыжка:

-прыжок вперед, толкаясь сразу двумя ногами;

-левая нога стоит на носке сзади правой, она начинает первый шаг, за ней сразу идет напрыгивание (эти движения выполняются без помощи рук)

-для рук: резкие движения от центра корпуса глубоко назад;

-единый прыжок: разбег, напрыгивание, движение рук назад (единое движение) взлет;

-в парах: один игрок держит мяч на вытянутой руке, нападающий совершает прыжки, имитируя удар.

9. Упражнения по принципу круговой тренировки:

- каждый выполняет наброс мяча высоко вперед, разбег, прыжок;

- в затычном положении поднять две руки вперед и сделать бросок в стену;

- нападение по неподвижному мячу, который держит тренер, стоя на стуле;

- в тройках: один – нападающий, в трех шагах от него игрок держит мяч на вытянутой руке, третий делает наброс для удара через сетку.

10. Нападение

- с набросов тренера;

- с подач разводящих, которым делает передачу как сам нападающий, так и другие игроки.

11. Переключение на блок – 10мин.: перемещение вдоль сетки приставными шагами (два шага, остановка, прыжок, шаг, прыжок; в 1 м от боковых линий стоят стулья).

Задание: как можно быстрее прибежать в три приставных шага, остановиться перед стулом и выпрыгнуть вверх.

Требование: движение в 1,5 м от сетки в средней стойке, на всей ступне (это главное) с согнутыми руками.

12. Игроки в парах стоят у стены. Блокирующий выполняет прыжок перед стеной: приседание с руками, выталкивание всей ступней, вынос прямых рук вверх и быстрое приземление с разворотом спиной к стене. В это же мгновение следует бросок мяча в кисти вытянутых рук. Помнить, что произойдет с кистями, если плечи будут слабые. По 5 повторений в смене по две серии.

13. В парах, тройках. Игрок зоны 4 делает разбег и нападающий бросок в игрока зоны 6. Сразу подача (бросок), смена через 10 приемов.

14. Два игрока стоят в зонах 4,3 (2,3). У каждого по два – три мяча. Они лежат рядом в точке разбега. На другой стороне, в 1 м от боковой линии, стоят стулья. Блок отрабатывается после забегания за стул, с контролем толчка и положения рук. Смена после 6 повторений.

15. В парах:

А) блокирующий игрок стоит спиной близко к сетке, в 1 м от него – второй игрок, рядом с которым несколько мячей (упражнений на совершенствование сброса мяча в стороны широкими кистями);

Б) блокирующий игрок стоит спиной на скамейке или стуле (в зависимости от роста), такой же наброс мяча и сброс в стороны выше сетки; если игроки стоят рядом с боковыми линиями, то сбросы выполняются только в сторону площадки (упражнение требует большего старания от игрока, который будет делать наброс).

16. На одной стороне стоят двое блокирующих, на другой – три нападающих с мячами. Блокирующие стоят в двух шагах один от другого. Двое нападающих выполняют броски: один – в игрока зоны 2(4), второй – в зону 3. Поставив блок, игрок №3 быстро перемещается в край и вместе с игроками зоны 4(2) ставит групповой блок второму нападающему зоны 4(2). Трое нападающих с мячами на одной стороне, на другой блокирующих стоят друг от друга в двух шагах. Игрок зоны 4 делает одиночный блок, забегает за партнера, и вдвоем они ставят блок игроку зоны 3. После блока игрок зоны 4

делает новое забегание за партнера в край, и они вновь ставят двойной блок второму нападающему.

4. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В ВОЛЕЙБОЛЕ.

Тактика волейболиста - это умение одновременно наблюдать и действовать. Тактика - это правильная организация игровых действий команды с целью победить соперника. Она подразумевает два вида: тактика защиты и тактика нападения.

4.1. Тактика нападения.

Тактические действия в нападении осуществляются посредством подач, передач и собственно нападающих ударов.

Имеет основную задачу - ввести мяч в игру, предельно затрудняя его прием и организацию последующих действий противников.

Учитывая это, подающий стремится:

1. Подавать на «слабых». Зная различную подготовку игроков команды противника, выполняет подачу так, чтобы принимающим был игрок, слабее других владеющий приемом мяча. Это затрудняет действия команды противника при организации ответной атаки.

2. Затруднять проведение готовящейся противником комбинации. Подающий видит расстановку игроков противника и предугадывает возможный, наиболее вероятный дальнейший ход действий противника. Поэтому мяч подается с таким расчетом, чтобы помешать противнику в осуществлении своего тактического замысла, например:

а) если игроки противника расположены с расчетом на первую передачу игроку зоны 3 с последующей передачей для нападающего удара игроку зоны 4, то мяч следует подать в направлении между зонами 1 и 2 с тем, чтобы игрок зоны 3 был вынужден передать мяч для нападающего удара, стоя спиной к игроку зоны 4;

б) если расположение игроков противника такое же, но передача для нападающего удара должна последовать игроку зоны 2, то мяч лучше подать в направлении между зонами 4 и 5;

в) если у сетки стоит игрок противника, хорошо владеющий нападающим ударом с первой передачи, то подавать мяч следует с таким расчетом, чтобы передача шла со стороны его спины: игрок в зоне 4 - подача на игрока в зону 5; игрок в зоне 2 - подача на игрока в зону 1; игрок в зоне 3 владеет нападающим ударом только правой рукой - подача на игрока в зону 5; игрок в зоне 3 владеет ударом левой рукой - подача на игрока в зону 1;

г) если игроки команды противника неуверенно выполняют смену мест, в результате чего на площадке образуются незащищенные места, то подавать нужно именно в эту часть площадки;

д) если игрок при подготовке к нападающему удару отходит от сетки слишком далеко, то подавать надо в его зону как можно ближе к сетке;

Тактика передач.

Основной задачей при выполнении передач для нападения является создание наиболее благоприятных условий для выполнения завершающего удара.

В тактике передач применяются: простые передачи, передачи со сменой мест, передачи для нападающего удара с первой подачи и передачи в прыжке.

Примерные простые передачи:

1. Первая передача в зону 3 с последующей передачей для нападающего удара игроку зоны 4.

2. То же, но с передачей для нападающего удара игроку зоны 2.

3. Первая передача игроку зоны 2 с последующей передачей для нападающего удара игроку зоны 3.

4. То же, но с передачей для нападающего удара игроку зоны 4.

5. Первая передача игроку зоны 4 с последующей передачей игроку зоны 3. Эта схема применяется как простейшая, когда игрок зоны 3 владеет нападающим ударом левой рукой.

6. Тоже, но с передачей для нападающего удара игроку зоны 2.

Примерные передачи со сменой мест:

1. При смене мест между игроками 3-й и 4-й зон первая передача направляется игроку зоны 4, переместившемуся в зону 3; вторая передача - игроку зоны 3, переместившемуся в зону 4.

2. При смене игроков передней и задней линии игрок задней линии заранее выходит вперед. В момент подачи игрок передней линии отступает назад. Таким образом, игрок задней линии находится впереди.

Такой вариант смены мест требует от остальных игроков, не участвующих в смене, действовать особо внимательно и принимать мяч после подачи, так как для этого их остается практически четверо.

Для выполнения нападающего удара целесообразна смена мест только между игроками соседних зон. При всех сменах мест игрока передвигающийся к мячу для совершения передачи или нападающего удара, должен иметь свободную зону для перехода, так как ему необходимо наблюдать за мячом и действиями противника.

Передача в прыжке. Первая передача, направленная на нападающего удара, не всегда может быть использована. В некоторых случаях более выгодно передать мяч своим партнерам для нападающего удара в прыжке. Особенно эффективен этот прием в том случае, когда получивший передачу хорошо имитирует первые фазы нападающего удара. Привлекая к себе внимание блокирующих игроков, он может не произвести нападающего удара, а в последний момент передать мяч партнеру, находящемуся в выгодном для нападающего удара положении. Такая передача не должна быть высокой, чтобы игроки противника приготовившиеся блокировать удар с первой подачи, не успели блокировать удар со второй подачи.

Обманы.

В волейболе чаще всего применяются в сочетании с подготовкой к нападающему удару или передачей для него. Тактика этих действий при нападающих ударах строится на использовании плохой подвижности или невнимательности отдельных игроков команды противника, при неправильной расстановке игроков на площадке, особенно с увеличением числа блокирующих, появляются места, свободные от игроков. Наличие таких свободных мест и используется при так называемом обмане.

Обман выполняется на те места, которые оказались свободными, или места, откуда игрок переместился с целью закрытия свободного места.

4.2. Тактика защиты.

Тактика защиты включает в себя все действия волейболистов, имеющие своей целью защитить площадку от удара мяча. К таким действиям относятся блокирование, прием мяча с подачи и от нападающего удара, страховка.

Блокирование.

Первым действием, которым команда начинает защищаться от нападающего удара противника, является блокирование. Блокирование может быть одиночным или групповым (двойным, тройным).

Одиночный блок.

Расположение нападающего игрока по отношению к мячу и сетке дает возможность определить наиболее вероятное направление полета мяча после удара. Игрок, выполняющий нападающий удар, может пробить мяч с наибольшей силой только в направлении своего поступательного движения. Другое направление полета мяча с большой силой в этих условиях невозможно, а слабые удары возможны только при наличии у игрока, выполняющего нападающий удар, высокой техники. Закрыв блоком удобное направление удара, блокирующий достигает желаемого результата.

Расположившись против места, где будет произведен удар по мячу, блокирующий наблюдает за игроком и в соответствии с

этим производит прыжок и выставление рук над сеткой для блока. Блокирующий должен следить за начальной фазой полета мяча и в соответствии с этим определить, где мяч

опустится до уровня, на каком будет выполнен нападающий удар. Это место надо определить как можно раньше, и затем все внимание сосредоточить на игре, производящем нападающий удар.

Если блок выполняется одним игроком, а нападение противника ведется с двух номеров, то блокирующий занимает среднее положение между ними. При выполнении одиночных блоков двумя игроками каждый из них располагается в середине своей половины сетки, а при трех блокирующих против своей трети (зоны).

Кроме такого зонального распределения мест игроков, ставящих блок, может быть распределение в зависимости от нападающих игроков, производящих нападающие удары. В этих случаях появляется необходимость в смене мест между блокирующими, при осуществлении которой игрок, идущий на блок, пользуется правом прохода около сетки с тем, чтобы быть в лучшем положении для наблюдения и постановки блока.

Момент прыжка на блок, так же как и место прыжка, выбирается блокирующим в зависимости от траектории полета мяча. Прыжок производится с таким расчетом, чтобы к тому времени, когда мяч опустится на место удара, блокирующий находился бы в наивысшей точке своего прыжка.

Групповой блок.

При постановке двойного блока игроки тем больше выносят руки на блок в сторону боковой линии (своей стороны), чем дальше находятся от нее, так как в этом направлении возможность попадания мяча на площадку наибольшая.

В случаях, когда есть необходимость постановки блока двумя игроками на нападающий удар с очень далекой передачи,

блокирующие закрывают возможно большее пространство над сеткой в месте вероятного полета мяча. Боковые линии следует открывать, позволяя мячу свободно приземлиться после нападающего удара за пределами площадки. Против игрока команды противника, не уверенного в нападающем ударе, применять двойной блок не рекомендуется. В этом случае двойной блок будет только облегчать его действия, так как мячи, направленные им за пределы площадки, будут касаться блока.

Тройной блок становится только тогда, когда игрок, выполняющий удар, не наблюдает за блоком и не применяет обман.

Прием мяча с подачи и от нападающего игрока.

Наилучшая техника для защитных действий на задней линии - нижняя передача мяча с возможным смягчением удара. С этой целью необходимо правильно определить направление полета мяча и место его приземления. Здесь прежде всего надо оценить обстановку: в каком положении находится мяч, ударяющий игрок по отношению к мячу и к сетке, каким в соответствии с этим будет наиболее вероятное направление полета мяча от нападающего удара, какова будет крутизна траектории его полета. От расстояния между мячом и сеткой зависит угол полета мяча после удара (без блока). Поэтому при близкой к сетке передаче мяча для нападающего удара следует перемещаться вперед с тем, чтобы занять нужное для приема мяча место.

При полете мяча после подачи по высокой траектории и с малой скоростью игроки располагаются по возможности равномерно по всей площадке, так как мяч может попасть в любую ее часть. При правильном двойном блоке возможность свободного перехода мяча через сетку после нападающего удара с близкой к сетке передачи (кроме удара выше блока) исключена, а поэтому основная защитная деятельность игроков сводится к передаче мяча от блока. При полете мяча после подачи по низкой траектории и с большой скоростью на площадку могут попасть только мячи, идущие на определенной высоте (ниже - в сетку, выше - за пределы площадки). В соответствии с этим игроки выстраиваются почти в одну линию в том месте, где удобнее всего встретить идущие с подачи мяча. При постановке блока тактика защитных действий игроков на задней линии строится не только в зависимости от положения мяча и качеств игрока, производящего нападающий удар.

Страховка

Надобность в страховке действий игрока может появиться во многих случаях: при плохой подвижности отдельных игроков, несовершенном владении передачей и др.

Постоянная необходимость в страховке возникает при нападающем ударе и блоке. Находясь в прыжке, ни нападающий, выполняющий удар, ни блокирующий игрок не могут передвинуться, реагируя на противодействие и действие противника. В связи с этим необходимо этих игроков страховать.

При выполнении нападающего удара страховку осуществляют все остальные игроки, смещаясь для этого вперед, в зону наиболее вероятного направления отскока мяча от блока. При блокировании страховка может осуществляться несколькими способами.

Первый способ - со специально страхующим игроком, который выходит в зону 6, а отсюда к игрокам, выполняющим

блокирование. Этот выход должен выполняться как можно раньше, с тем чтобы не мешать защитным действиям игроков в зонах 1 и 5.

Второй способ - страховка всеми игроками задней линии в зависимости от зоны, в которую направлен мяч для нападающего удара противника. Так, блокирующих в зоне 4 страхует игрок зоны 5, блокирующих в зоне 2 страхует игрок зоны 1. В связи с тем что при этом способе игрок зоны оттягивается назад (к лицевой линии) для передачи мяча, летящего от блока или выше блока, его функции может выполнить игрок передней линии, не участвующий в блоке. Например, если блок осуществляется игроками 2-й и 3-й зон, то середину площадки прикрывает игрок зоны 4, не забывая, однако, прикрывать и свою зону.

Второй способ значительно усиливает защитные возможности команды, так как в защитных действиях принимают участие три игрока, а не два. Однако смещение игрока передней линии, не участвующего в блоке, к центру затрудняет его действия при доигровках, когда действия в нападении начинаются после успешной игры в защите.

Более эффективной формой страховки является свободная страховка постоянным игроком. Этот способ возможен лишь при наличии опытных игроков, могущих успешно определять наиболее вероятное дальнейшее развитие событий на площадке. Игрок, осуществляющий страховку, постоянно находясь на задней линии остается или переходит в зону 6 и свободно, по своему усмотрению, избирает способ действий: выходит вперед для страховки или остается у лицевой линии, смещаясь в случае необходимости в стороны для прикрытия зон 1 или 5, оставленных игроками, ушедшими страховать своих блокирующих. В этом способе наиболее уязвимым становится центр площадки, так как игроки не знают, кому его прикрывать.

Прикрытие центра площадки осуществляется игроком, свободно страхующим, или поручается другому игроку в зависимости от направления полета мяча от противника. Так, если при обмане в центр площадки мяч направляется из зоны 4, то для прикрытия центра выходит игрок из зоны 5, т.е. игрок идет навстречу мячу, а не вдогонку за ним.

Для выполнения самостраховки игрок в воздухе после выполнения блокирования или нападающего удара старается не потерять мяч из поля зрения, но ни в коем случае не трогает его даже, если мяч находится в непосредственной близости от него. Только после приземления игрок оказывается в положении, предоставляющем ему выбор действий в перемещениях и передачах. Тактический успех страховки, как и других защитных действий, зависит от предвидения действий игроков команды противника.

5. ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА В ВОЛЕЙБОЛЕ.

- Чередование различных упражнений на быстроту. Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств.

- Чередование упражнений на быстроту и скоростно-силовых (в различных сочетаниях).

- Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений.

- Перемещение изученными способами (бег приставными шагами) на максимальной скорости.

- Сочетание (чередование) бега с передвижением приставными шагами лицом вперед, боком (правым, левым) вперед.

- Чередование упражнений на быстроту и скоростно-силовых с передачами мяча

сверху и снизу двумя руками, нижней подачей, нападающим ударом по мячу на амортизаторах, имитацией блокирования (у сетки).

- Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях. Перемещения лицом вперед—правым (левым) боком вперед. Перемещения—остановки. Перемещения—передача мяча сверху двумя руками. Перемещения—прием снизу. Передача сверху—прием снизу. Нападающий удар по мячу на амортизаторах—передача сверху, удар—прием снизу, удар—имитация блока, передача сверху—имитация блока, прием снизу — имитация блока.

- Чередование индивидуальных, групповых и командных тактических действий (на основе программы) в нападении, в защите, в защите—нападении. Выбор способа отбивания мяча через сетку — вторая передача стоя лицом:—в зону 4 или 2 (по заданию). подача на точность (по заданию)—выбор способа приема мяча (сверху, снизу). Чередование взаимодействий игроков передней линии при первой и второй передаче с взаимодействиями игроков задней и передней линии при приеме подачи. Чередование командных действий в нападении и защите.

- Многократное выполнение изученных технических приемов подряд. Передачи сверху двумя руками, снизу двумя руками (над собой, у стены, с партнерами). Подачи нижние, нападающие удары по мячу на амортизаторах, имитация блокирования.

- Многократное выполнение изученных тактических действий: индивидуальных, групповых и командных в нападении, в защите.

- Подготовительные игры: «Мяч в воздухе»; «Мяч капитану»; «Эстафеты у стены»; "Два мяча через сетку» (основана на игре «Пионербол»). Яней участвуют две команды по 6 человек. Расстановка игроков, как в волейболе: после розыгрыша очка делают переход, как при выигрыше подачи. Затем мячи вводятся в игру верхней передачей и нижней подачей. Условия игры приближаются к волейболу еще больше, когда мяч через сетку бросают вторым касанием. Игра в волейбол без подачи, мяч вводится в игру по сигналу верхней передачей из зоны 6.

- Учебные игры. Игра по правилам мини-волейбола. Игра в волейбол. Расстановка игроков при приеме мяча от противника (игрок в зоне 3 у сетки). Игра в три касания. Игра с некоторыми отступлениями от правил игры (при приеме мяча фиксируются только грубые ошибки, разрешается повторная подача, если первая была неудачной).

- Задания в игре на основе пройденного материала по технике и тактике. Например: подача только в правую (левую, дальнюю, ближнюю) половину площадки. Вторая передача только стоя лицом к «нападающему» партнеру. Вести игру только в 3 касания. Через сетку мяч направлять в зону 1 (5), в любую точку, кроме зоны 6.

«Попробуй, унеси»

Играющие делятся попарно. Один партнёр выполняет задание руководителя (прыжки на месте, прыжки в приседе, и т.д.), другой перемещается приставными шагами вправо, влево в стойке, заранее указанной руководителем. Между ними кладётся мяч.

По сигналу один из игроков должен взять мяч и забежать с ним «домой», за лицевую линию или в трёхметровую зону, другой должен его осалить. Если один игрок осалил другого, они меняются местами. Игру повторяют 3 - 4 раза. Выигрывает тот, кто меньшее количество раз был осаленным.

«Падающая палка»

Играющие строятся в круг диаметром 6-7м, рассчитываются по порядку. В центре круга - водящий, который придерживает за верхний конец палку, находящуюся в вертикальном положении. Водящий называет номер кого-либо из играющих и отпускает верхний конец палки. Вызванный должен сделать скачок (выпад) и, не дав палке упасть, подхватить её. Если вызванный успел выполнит задание, он возвращается на своё место, а если не успел, то заменяет водящего, и игра продолжается. Постепенно расстояние до палки увеличивается, а играющие выполняют бег с последующим скачком.

Выигрывает тот участник, который ни разу не был водящим.

Совершенствование приёма, передачи и подачи мяча

«Полёт мяча»

По сигналу игроки первой шеренги должны перебросить свой мяч через шнур и быстро пробежать под ним, поймать мяч на другой стороне. Игрок, не успевший поймать свой мяч до его приземления, выбывает из игры. Затем то же самое по очереди выполняют остальные шеренги. Во втором туре игрового состязания исходное расстояние до шнура увеличивается до 1,5 м, в третьем - до 2 м, и т.д. После нескольких туров, когда останется около половины или немного меньше участников, игра заканчивается. Выигрывает команда, сохранившая наибольшее количество игроков после заключительного тура.

«Быстрые передачи»

По сигналу каждая пара в течение 30 сек. должна выполнить обусловленным способом максимальное количество взаимных передач мяча, регистрируемых судьёй. Затем на старт вызываются следующие 5 пар игроков и так далее до конца. Примерные способы передач: сверху, снизу, сверху в прыжке. Выигрывает пара, выполнившая за стандартный отрезок времени наибольшее количество передач.

«Передачи капитану»

По сигналу капитаны обеих команд начинают выполнять передачи мяча (туда и обратно) по очереди каждому из игроков своего круга. Если в ходе этого из-за какой-нибудь технической ошибки мяч теряется, то его подбирает потерявший мяч игрок и игра продолжается дальше. Когда все игроки в круге сыграют с капитаном, тот ловит мяч и демонстративно поднимает его над головой. Команда, выполнившая это быстрее, получает выигрышное очко. Игра повторяется три раза. Способ передачи мяча при этом может обновляться, исходя из конкретных задач проводимого урока. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.

«Стремительные передачи»

Играющие делятся на несколько равных команд (до 7 человек), которые выбирают капитанов и становятся в колонны по одному за общей линией, разомкнувшись на вытянутые руки. За другой линией, проведенной в 4-6 м напротив каждой колонны, становится её капитан с волейбольным мячом в руках. Оговаривается способ передачи мяча. По сигналу все капитаны начинают выполнять передачи мяча первому игроку своей колонны. Приняв мяч, первый игрок возвращает его капитану и приседает. После этого следует поочередная передача мяча от капитана второму, третьему, четвёртому игроку его колонны, и т.д. И каждый из них, вернув мяч капитану, приседает. Если в процессе этих передач принимающий игрок упустит мяч, то он должен бегом подобрать его, вернуться на своё место и только после этого продолжить игру. Сыграв со всеми игроками своей команды по очереди, капитан поднимает мяч над головой, а остальные игроки его команды тут же встают в полный рост, демонстрируя успешное завершение игрового задания. Побеждает команда, закончившая игровое задание первой.

«У кого меньше мячей»

Играют две равные команды, которые располагаются на своей половине площадки. У каждой команды по несколько волейбольных мячей. Площадка разделена сеткой, подвешенной на уровне 130-150 см. По сигналу игроки перебрасывают мячи на площадку противника двумя руками сверху. Выигрывает команда, у которой на площадке после сигнала меньше мячей.

«Круговая лапта»

Играющие делятся на две команды. Игроки одной находятся за пределами круга, а игроки второй занимают место внутри его (игровым кругом может служить волейбольная площадка). Стоящие за кругом игроки ударами волейбольного мяча стараются выбить поочередно всех игроков команды соперников. Игроков разрешается выбивать: нападающим ударом, передачей снизу или сверху одной или двумя руками. Игроки в кругу могут отбивать мяч руками, выполняя соответствующий защитный приём (сверху, снизу двумя руками, одной рукой, с выпадом, в падении и т.д.). В этом случае они остаются в круге. Если же мяч попал в туловище игрока, ноги или игрок не сумел отбить мяч, он покидает круг и становится за спинами атакующих. Этот игрок может вернуться в круг, если ему удалось поймать мяч от своего игрока, отбившего мяч из круга. Продолжительность игры - 5 минут.

Выигрывает команда, сохранившая большее число игроков в круге. Игра может закончиться досрочно, если выбиты все игроки из круга.

«Двумя мячами через сетку»

Играющие делятся на 2 равные по числу участвующих команды, которые становятся на двух половинах площадки в два-три ряда. Каждая команда получает волейбольный мяч.

По сигналу команды, выполняя передачи сверху или снизу двумя руками, перебрасывают мячи через сетку на сторону противника. Это продолжается до тех пор, пока на одной стороне не окажутся одновременно два мяча. Команде, на стороне которой не оказалось ни одного мяча, даётся одно очко. Далее игра возобновляется.

Побеждает команда, которая первой наберёт 15 очков.

«Бег за мячом»

Играющие делятся на 4 команды по 4 - 5 человек. Игроки первой команды располагаются на одной половине площадки таким образом: первый игрок в 3-ей зоне, второй игрок в 4-ой зоне, остальные в 6-ой зоне. Игроки второй команды на этой же половине площадки: первый игрок в 3-ей зоне, второй игрок во 2-ой зоне, остальные в 6-ой зоне. Третья и четвёртая команда располагаются так же на другой половине площадки. По сигналу игрок из зоны 6 делает передачу в зону 3, оттуда в зону 4 (вторая команда в зону 2), и потом в зону 6. Все игроки после передачи делают переход за мячом. Если одна из команд теряет мяч, быстро берут его и продолжают игру. Игра продолжается 10 минут.

Выигрывает команда, которая ни разу не потеряла мяч или уронила его меньшее количество раз.

«Точная подача»

По сигналу играющие начинают выполнение подач любым из изученных способов. Один раз производят подачу в правую половину площадки, другой раз в левую. Если очерёдность нарушена, - эта подача не засчитывается. Длительность игры – 10 - 15 минут.

Выигрывает тот игрок, который выполнил большее количество подач.

«Борьба за мяч»

Играющие делятся на 2 команды и располагаются по всей площадке, но не ближе трёх метров к центру.

Учитель, стоя в центре площадки, подбрасывает мяч вверх. Игроки обеих команд стараются овладеть мячом и, передавая его друг другу передачей сверху или снизу, не дать противнику. Игроки другой команды стараются отобрать мяч и, в свою очередь, держать его у себя.

Игра ведётся на время или на количество передач подряд.

«Мяч – ловцу»

Игра организуется по тому же принципу, что и игра «Борьба за мяч», только у лицевых линий в кругах стоят ловцы (один от команды), а возле них - игроки противника (2 - 3 человека), которые стараются перехватить мяч. Игра проводится так же, как и «Борьба за мяч», но, передавая мяч друг другу, стараются перебросить его своему ловцу. За пойманный мяч команда получает очко. Игра проводится до 15 очков.

«Мяч над головой»

Учащиеся делятся на команды с равным числом игроков. Время игры – обычно 1–1,5 мин. – сообщается заранее. Одновременно могут играть две, четыре команды и более. Игроки каждой команды произвольно располагаются на отведенной им части площадки и берут мячи. Каждая команда выбирает одного человека, который будет контролировать игру команды-соперницы. По сигналу учителя все играющие начинают выполнять верхнюю передачу над собой. Ученик, уронивший мяч или поймавший его, либо нарушивший правила, выбывает из игры и садится на скамейку запасных. Побеждает команда, у которой после сигнала об окончании игры на площадке осталось больше игроков.

«Мяч перед собой»

Правила – те же, что и в предыдущей игре, но верхнюю передачу заменяют нижней.

«Волейбольные салочки»

Класс делится на две команды. Все игроки произвольно расходятся по площадке. Участники водящей команды надевают цветные ленточки через плечо или лыжные номера. По сигналу учителя они начинают передавать мяч друг другу любым волейбольным

способом, затем ловят его и броском стараются осалить соперников. Осаленные игроки садятся на скамейку. Через 3–4 мин. игры команды меняются ролями. Выигрывает команда, осалившая больше игроков.

«Передача центрному»

Команды располагаются на площадке, образуя два, три круга или более. В середину каждого круга встает центровой с волейбольным мячом в руках. Каждая команда выбирает одного человека, который будет контролировать игру команды-соперницы. По сигналу центровой последовательно посылает мяч любой передачей ученикам, стоящим в его кругу. Тот выполняет ответную передачу. Соблюдая очередность, передачи выполняют все стоящие в кругу. Если до окончания игры центровой успел передать мяч всем игрокам, он продолжает выполнять передачи по второму кругу. Затем центральных игроков меняют.

«Прими подачу»

Класс делится на две команды. Первая произвольно располагается на одной стороне волейбольной площадки. Игроки второй встают на другой стороне площадки за лицевой линией в одну шеренгу, а ее направляющий получает волейбольный мяч. По сигналу игрок второй команды выполняет подачу через сетку. Любой игрок первой команды должен принять подачу и выполнить передачу одному из своих товарищей, а тот – поймать мяч. Если это ему удастся, первая команда получает одно очко. Когда все игроки второй команды выполнят подачу, команды меняются местами. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

«Игра, играй, мяч не теряй!»

Играют пары, у которых один мяч на двоих. По сигналу игроки выполняют нижнюю передачу несколько раз подряд. Причём, делают это так: один игрок подбрасывает мяч и отходит в сторону, другой принимает его снизу и выполняет удар, затем снова выполняет удар первый и т. д. до тех пор, пока мяч не упадёт. Побеждает пара, дольше всех не потерявшая мяч.

«Ловишка в кругу»

Игроки становятся в круг и перебрасывают волейбольный мяч друг другу, через круг, стараясь выполнить приём мяча снизу; водящий в это время старается его поймать. Если водящий поймает мяч, он меняется местами с игроком, который бросал мяч.

«НЕ УРОНИ МЯЧ»

«Свеча»

На площадке наносят круг диаметром 2 м, в центре его мяч. Игроки, расположившись в колонну по одному, по очереди входят в круг и выполняют десять передач мяча сверху двумя руками над собой. Каждую передачу выполняют на высоте 3м. За недостаточную высоту передачи и за выход из круга игроки наказываются штрафным очком. Побеждает игрок, у которого меньше штрафных очков.

«Обстрел чужого поля»

На боковых линиях волейбольной площадки наносят два круга диаметром два метра один напротив другого. Поочередно игроки входят в круг и выполняют передачу мяча двумя руками снизу или сверху, стараясь попасть в противоположный круг. Если мяч летит мимо круга, игрок получает одно штрафное очко. Игра ведётся на время. Побеждает ученик, набравший наименьшую сумму штрафных очков.

«Снайперы»

Команды располагаются в шеренгах на лицевых линиях волейбольной площадки. Игроки обеих команд по очереди выполняют по пять подач, стремясь попасть в квадраты с цифрами от 1 до 6 и набрать наибольшую сумму очков. Если мяч попал в квадрат с цифрой 6, игроку начисляют 6 очков и т. д. Побеждает команда, набравшая большую сумму очков.

«Гонка по коридору»

По сигналу первые игроки каждой команды передают мяч способом верхней передачи партнеру, стоящему напротив. Тот, тем же способом, - игроку, находящемуся рядом с первым. Мяч, дошедший до последнего игрока команды, передается, таким же способом, в обратном направлении. Игра заканчивается, как только мяч возвратится к

первому игроку. Тот поднимает мяч вверх и возгласом "Есть!" извещает о том, что команда закончила.

Команда, закончившая передачи первой, считается победительницей.

Игра может проводиться и на время (или на число раз); в этом случае, мяч будет передаваться "туда-обратно" несколько раз.

«Кто дальше»

Игроки делятся на две равные команды. Каждая команда выстраиваются в колонну по одному, за лицевой линией. Расстояние между колоннами – 5-9 м. Впереди каждой колонны, на расстоянии 4-9 м (в зависимости от подготовленности игроков) рисуется круг, диаметром 3-5 м. Первые в колонне берут волейбольные мячи и становятся в центр круга. По сигналу игроки, стоящие в центре круга, делают передачу над собой, стараясь выполнить ее выше, но чтобы мяч не вышел за пределы круга. После выполнения передачи эти игроки убегают в "хвост колонны". Следующие в колонне игроки забегают в круг и, не давая мячу коснуться пола, вновь делают передачу над собой и т. д.

«Художник»

Передачами мяча сверху обозначить на стене какую-либо геометрическую фигуру, букву или цифру.

«Вызов номеров»

Игра проводится в двух командах. Занимающиеся в каждой команде рассчитываются по порядку номеров и, запомнив свои номера, становятся в круг. Один игрок с мячом стоит в центре круга. По сигналу тренера он начинает выполнять передачи мяча над собой. После третьей передачи этот игрок, выкрикнув чей-либо номер, бежит из круга. Игрок, чей номер был выкрикнут, должен вбежать в круг и, не дав мячу упасть на землю, продолжить передачу мяча над собой. Игра длится 3 мин. Побеждает команда, у которой было меньше потерь мяча.

Сочетание изученных способов

«Волейбольный обстрел»

Играющие равномерно размещаются по кругу диаметром 5 – 7 м и получают волейбольный мяч. По сигналу игроки начинают выполнять свободные волейбольные передачи. Игрок, допустивший ошибку при приёме мяча или неточно пославший его, садится в центре круга. Участники, разыгрывающие мяч по кругу, периодически неожиданным нападающим ударом посылают его в сидящих в центре игроков. Мяч, попавший с отскоком в одного из них, снова вводится в игру. Если же ударивший игрок не попал ни в кого из сидящих в центре круга штрафников, то он сам занимает место среди обстреливаемых. Волейбольный обстрел продолжается до тех пор, пока один из обстреливаемых игроков не изловчится и поймает посланный в центр круга мяч до его отскока. Тогда все сидящие освобождаются, встают и становятся по кругу в число разыгрывающих игроков, а на их место приседает участник, от которого мяч был пойман.

«Перестрелбол»

Играющие делятся на команды по 6 - 10 человек и становятся на площадку, каждая на своей стороне. За лицевой линией с той и с другой стороны расположен «плен». Игру начинает одна из команд подачей мяча. Игроки другой команды разыгрывают мяч по правилам волейбола (пионербола). Игрок, допустивший ошибку, отправляется на противоположную сторону в «плен», и команда теряет подачу. Тот игрок, что находится в «плёну», не выходя на площадку, старается перехватить мяч и выполнить подачу (бросок) на свою сторону. Если ему это удаётся, игроки его команды разыгрывают посланный их партнёром мяч и, если атака завершается удачно, он из «плена» возвращается на площадку в свою команду. В ходе игры участники атакующей команды могут умышленно направлять мяч своему игроку, находящемуся в «плёну», а он должен мяч поймать. Правила допускают, что, если он вообще поймает мяч в воздухе, то возвращается в команду. Время игры -15 - 20 минут. Побеждает команда, которая сумеет сохранить большее количество полевых игроков.

«Волейбол с выбыванием»

Играющие делятся на 2 команды по 6 человек и располагаются каждая на своей половине волейбольной площадки. По сигналу начинается игра в волейбол. Когда судья фиксирует в одной из команд третью по счёту ошибку, игрок, допустивший её, выбывает.

Команда, оставшаяся в меньшинстве, подаёт мяч на сторону противника, возобновляя игру. Если в ходе игры команда снова ошибается (шестое по счёту нарушение), то лишается ещё одного игрока и т.д. Когда обе стороны понесли «потери», игра продолжается, но команда, совершившая очередную, третью ошибку, решает (исходя из тактических соображений), удалять ли ей с поля своего очередного игрока или остаться в прежнем составе, но разрешить вернуться на площадку игроку противоположной команды. Игра состоит из 3 - 5 партий. Каждая заканчивается, когда последний игрок одной из команд покинет площадку. Все ошибки фиксируются по волейбольным правилам. После выхода участника из игры подаёт команда, допустившая ошибку.

Победитель определяется так же, как в волейболе.

«Волейбол в тройках»

Играющие делятся на команды по 3 человека и становятся каждая на половине площадки: 1 – 3 – 2; 5 – 3 – 4 , то же - на другой стороне.

Мяч вводится в игру точной подачей из зоны 1 в зону 5 на другой стороне площадки. Игрок зоны 5 передаёт мяч игроку в зону 3, тот делает передачу в зону 4, а он, в свою очередь, нападающим ударом направляет в зону 1 через сетку и т.д. Игра длится 15 минут. Выигрывает команда, ни разу не потерявшая мяч или сделавшая это меньшее число раз.

«Попади в квадрат»

Играющие делятся на 2 команды и выстраиваются в шеренги за лицевыми линиями волейбольной площадки, которая по обеим сторонам сетки мелом разделена на несколько квадратов. В каждом квадрате - цифра, обозначающая количество очков, начисляемое за попадание после подачи в этот квадрат.

Первый игрок одной из команд берёт мяч, называет цифру и посылает мяч через сетку. Если мяч приземлился точно в указанной зоне, игрок получает соответствующее количество очков. Если же он упал в другую зону, из названного игроком числа высчитывают 2 очка. Игрок, выполнив подачу, встаёт в конец своей колонны. Подачи выполняются командами поочередно. Итоги подводят тогда, когда каждый участник игры будет в роли подающего (один или два раза). Сумма очков определяет команду - победительницу.

«Сумей принять»

Играющие делятся на пары и располагаются на боковых линиях один против другого. По сигналу игроки, стоящие на одной боковой линии, посылают мячи одним из способов подачи на своих партнёров, которые стремятся принять мяч и отправить его в обратном направлении. Каждый выполняет по 10 подач, затем игроки меняются ролями.

Побеждает тот, кто больше мячей принял без ошибок.

«Софбол»

В софбол играют двое (один на один). Оба игрока располагаются за линией подачи, которая находится на расстоянии 2 м от стены. Один из игроков подбрасывает волейбольный мяч и бьёт по нему так, чтобы он ударился об стенку и отскочил в зону подачи. Здесь его принимает второй игрок, который сразу посылает мяч в стенку. Игра продолжается до тех пор, пока кто-нибудь из игроков не допустит ошибку.

«Защита укрепления»

Игроки становятся по кругу. В центре этого круга ($d = 6-8$ м) обозначается маленький круг ($d = 2-3$ м, в центре которого кегля). Водящий стоит перед маленьким кругом, защищает кеглю от остальных игроков, старающихся волейбольным мячом её сбить. Игрокам из общего круга выходить нельзя. Тот, кому удаётся сбить кеглю, идёт на место защитника.

«Защита булав»

Игроки становятся вдоль начерченного круга на расстоянии вытянутых рук друг от друга. В середину круга устанавливаются 5 булав, которые охраняют защитники. У игроков - волейбольный мяч. По сигналу игроки перебрасывают мяч друг другу, а затем один из игроков нападающим ударом старается сбить булаву. Защитник имеет право ставить сбитую булаву на место, если она сбита не последняя. Когда все булавы сбиты, водящего сменяет тот, кто сбил последнюю булаву.

«Картошка»

Участники встают за линией круга ($d = 5-6$ м) и выполняют передачи волейбольного мяча друг другу, если мяч падает на землю, игрок, уронивший мяч садится в середине круга, а остальные продолжают играть. Играющие могут бить по мячу и одной рукой, целясь в сидящего в круге, но только не после первого подбрасывания. Если метающий не попадает в сидящих, он так же садится в середину круга. Игра продолжается до тех пор, пока в круге не останется один человек, или пока игроки, сидящие в круге, не поймают мяч с лёта. В этом случае последний игрок, допустивший ошибку, садится в середину круга, а все остальные встают за линию круга и продолжают игру.

«Точный нападающий»

Группа делится на две команды. Одна команда располагается в колонне по одному по направлению к сетке в 4 зоне, другая на противоположной стороне площадке во 2 зоне, в 3 зонах у двух команд лежат обручи в них лежат, мячи ровно столько, сколько игроков в команде. Играющие по очереди становятся в 3 зону и набрасывают мячи для нападения своим игрокам, каждый игрок выполняет нападающий удар, через сетку стараясь попасть в площадку, считается количество точных попаданий, чья команда больше попадет. Все игроки делают по одному удару, после этого набрасывающего меняет следующий игрок. Можно проводить в виде эстафеты.

«Подай и попади»

Игроки двух команд располагаются на своей половине площадки вначале в 4 – 5 м. от сетки. У каждой команды по 5 – 7 мячей. По сигналу учителя игроки обеих команд поочередно выполняют подачи, стремясь попасть в пределы площадки команды соперников. Игроки, ожидающие своей очереди, собирают мячи и направляют их к месту подачи. Если у игрока подача не получилась, ему предоставляется ещё одна попытка, если на этот раз он ошибся, то подача считается не выполненной и игрок получает штрафное очко. Побеждает команда, у которой на счету окажется больше точных подач.

1. Передачи парами.

Играющие делятся на 2 равные команды и выстраиваются каждая в колонну по два, параллельно на расстоянии 3 – 4 м друг от друга. Перед колоннами проводится стартовая черта. На расстоянии 10 – 15 м от стартовой черты напротив каждой команды ставятся стойки. Парам, стоящим впереди колонны, даётся по волейбольному мячу.

По сигналу руководителя первые пары бегут вперёд, выполняя передачи сверху или снизу двумя руками друг другу до своей стойки, заходят за неё и возвращаются обратно. Добежав до начальной стартовой черты, они передают мяч следующей паре в колонне, которая выполняет то же и т. д. Вернувшиеся пары становятся в конец колонны. Если мяч упал, уронивший игрок должен взять его и продолжить задание. Игра продолжается до тех пор, пока все пары не примут участия в пробежке с передачей мяча. Выигрывает команда, все пары которой выполняют задание раньше.

2. Встречная волейбольная пасовка над сеткой.

Играющие делятся на 2 команды и выстраиваются в колонну по одному, разделившись в свою очередь, пополам, размещаются на двух сторонах волейбольной площадки (одна половина команды против другой). Между ними - волейбольная сетка. У впереди стоящих игроков одной половины команд - по волейбольному мячу. По сигналу игроки с мячом подбрасывают и отбивают его впереди стоящим игрокам во второй половине своей команды так, чтобы он пролетел над сеткой, сами становятся в конец своей колонны. Игроки, стоящие впереди второй половины колонны, отбивают мяч обратно над сеткой в первую половину своей колонны и отходят в конец своей колонны. Таким образом, отбивает мяч каждый раз новый игрок, стоящий впереди. Игра заканчивается, когда все играющие отобьют мяч через сетку и мяч окажется опять в руках начинающего. Можно провести игру 2 - 3 раза подряд. Выигрывает команда, сумевшая выполнить задание быстрее и без ошибок.

3. По наземной мишени.

На каждой стороне волейбольной площадки у линии нападения чертят по 2 круга диаметром 1,5 м. 2 команды располагаются с разных сторон от сетки. У игроков одной команды в правой (или левой) руке - теннисный мяч. По сигналу 2 игрока от каждой команды одновременно бегут к сетке. Игрок с мячом прыгает как можно выше и акцентированным движением кисти посылает мяч в один из кругов на стороне противника.

Игрок за сеткой, ставя блок, старается помешать ему. За попадание в любой круг нападающий получает 2 очка, а если он обошёл блок, но промахнулся (мяч приземлился в пределах площадки), - 1 очко.

Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.

4. Эстафета у стены.

Играющие делятся на команды по 6 - 8 человек. Команды стоят в колоннах лицом к стене на расстоянии 3 – 4 м от неё. По сигналу стоящие первыми в колоннах выполняют нападающий удар в пол так, чтобы мяч отскочил от пола в стену. После удара игрок становится в конец колонны, а второй участник выполняет нападающий удар по отскочившему от стены мячу и т.д. Выигрывает та команда, которая меньше всех потеряла мяч.

5. Эстафета волейболистов у стены.

Играющие делятся и становятся так же, как в предыдущей игре.

По сигналу руководителя игроки выполняют 10 передач сверху двумя руками в стену. После десятой передачи первые бегут в конец колонны, а вторые продолжают выполнение передач и т. д. Потом выполняют 10 передач снизу двумя руками; 10 передач сверху одной рукой. Если игрок потерял мяч, он подбирает его и продолжает счёт.

Выигрывает команда, не допустившая падения мяча или уронившая мяч меньшее количество раз.

6. Эстафета «Челночный бег».

Играющие делятся на 2 - 3 команды и выстраиваются в колонны по одному на лицевой линии. По сигналу первые игроки передвигаются приставными шагами до дальней трёхметровой линии, затем, до средней линии, потом, до дальней лицевой линии и возвращаются к своей команде. Передав эстафету, становятся в конец колонны, а вторые продолжают бег и т.д.

Побеждает команда, первой закончившая эстафету.

7. Эстафета с остановкой.

Играющие делятся на 2 команды и выстраиваются в колонны по одному на лицевой линии. У первых игроков в руках – набивной мяч. По сигналу первые игроки бегут от лицевой линии к средней - бег, остановка, поворот кругом - бег до линии нападения, остановка, поворот, перемещение приставными шагами левым боком вперёд до линии нападения на противоположной площадке, остановка перемещение приставными шагами правым боком вперёд снова к линии нападения, после этого - бег до лицевой линии противоположной площадки и обратно к линии старта. На последнем отрезке надо выполнить поворот на 360° во время бега. Передав эстафету следующему, игрок становится в конец колонны. Если мяч выпадет из рук, его нужно поднять и продолжить бег.

Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

8. Эстафета у стены с поворотами.

Играющие делятся на команды и располагаются в колонны по одному у стены.

По сигналу первые игроки делают передачу сверху над собой, затем о стену, поворачиваются на 360°, принимают мяч, и, направив его в стену, уходят в конец колонны. Вторые игроки принимают мяч, выполняют передачу над собой, второй передачей направляют мяч о стену, делают поворот на 360°, принимают мяч и т. д. Все передачи выполняются сверху двумя руками. Во втором круге все передачи выполняются снизу двумя руками.

Выигравшей считается команда, у которой последний игрок первым поймал мяч от стены, после поворота на 360° и которая меньше допустила падений мяча на площадку.

9. Эстафета с передачей сверху на точность.

Играющие делятся на 2 команды и располагаются колоннами за средней линией.

По сигналу первые в колоннах, выполняя передачу мяча сверху двумя руками над собой, перемещаются к противоположному щиту. Подойдя к баскетбольному щиту, они стремятся попасть мячом в баскетбольную корзину, выполняя верхнюю передачу (касание кольца сверху засчитывается), после чего передают мяч вторым игрокам своей колонны и т.д. Побеждает команда, набравшая больше очков за попадания.

10. Поймай и передай.

На одной из разделенных волейбольной сеткой сторон площадки выстраиваются в колонны две, три или четыре команды лицом к сетке, расстояние до которой определяет учитель. На противоположной площадке напротив своих колонн на заданном расстоянии стоят ученики – по одному от каждой команды. Стоящие первыми в колоннах держат в руках мяч. По сигналу они выполняют подачу через сетку на противоположную сторону площадки и уходят в конец своих колонн. Стоящие на другой стороне площадки ученики стараются поймать мяч или подобрать его с пола, затем подбегают к ограничительной линии, обозначенной учителем, и выполняют передачу в свою колонну. Новый направляющий ловит мяч и повторяет задание. Эстафета заканчивается, когда стоявшие первыми в колоннах ученики примут передачи. Побеждает команда, закончившая эстафету раньше других.

11. Мяч капитану.

Команды выстраиваются в колонны не менее чем в 1 м друг от друга. К ним лицом на расстоянии, установленном учителем, встают капитаны с мячом в руках. Перед колоннами и капитанами проводятся ограничительные линии. По сигналу капитаны посылают свои мячи любой волейбольной передачей первым игрокам в колоннах. Те выполняют встречную передачу и уходят в конец колонн. Эстафета заканчивается, когда все участники выполняют передачу своим капитанам. Выигрывает команда, раньше выполнившая задание.

12. Передача мяча с третьего темпа.

Расстановка – та же, что и в предыдущей эстафете. Во главе колонн встают более подготовленные игроки – разводящие. По сигналу учителя капитан передает мяч разводящему, который выполняет передачу над собой и отходит чуть в сторону. Следующий за разводящим ученик выполняет передачу своему капитану и уходит в конец колонны. Разводящие во время проведения эстафеты не меняются. Игра заканчивается после того, как капитаны получили передачи от всех участников команд. Выигрывает команда, закончившая эстафету раньше других.

13. Мяч в обруче.

Команды стоят в колоннах перед ограничительной линией. Перед каждой колонной лежат 3–4 обруча в 3 м один от другого. В каждом обруче находится волейбольный мяч. По сигналу направляющие в колоннах бегут к первому обручу, берут мяч, встают в обруч и выполняют верхнюю передачу над собой, затем ловят мяч, кладут его в обруч и бегут к следующему. Выполнив верхнюю передачу во всех обручах, игроки бегут к своим командам, передают эстафету следующим участникам и уходят в конец колонн. Когда последний участник возвращается к своей команде, все ученики в колоннах поднимают руки, сигнализируя о завершении эстафеты.

14. Попади в щит.

Игроки стоят в колоннах перед ограничительной линией. У направляющих в руках волейбольные мячи. Перед баскетбольным щитом на противоположной стороне площадки проводят ограничительную дугу при помощи 3–4-метровой веревки и мела. По сигналу направляющий бежит к ней и, стараясь не наступить на нее, выполняет верхнюю передачу, стремясь попасть в баскетбольный щит, затем подбирает мяч, бежит к своей колонне и передает его следующему участнику. Выигрывает команда, у которой окажется больше удачных попаданий.

15. подача в щит.

Содержание и правила – те же, что и в предыдущей эстафете, но вместо верхней передачи применяется нижняя прямая подача.

16. Эстафета волейбольных передач

Играющие делятся на 2 равные команды, каждой из которых отводится продольная половина волейбольной площадки. Каждая команда выстраивается на своём игровом участке в две встречных колонны по разные стороны сетки, за линиями нападения, капитаны команд, стоящие направляющими правых колонн, получают по мячу. По сигналу капитаны осуществляют передачу мяча двумя руками сверху через сетку направляющему противоположной колонны своей команды и бегут с левой стороны в конец собственной колонны. Тот, кому мяч адресован, тем же способом посылает его через сетку следующему игроку противоположной колонны и бежит с левой стороны в конец собственной. Игра

продолжается по этим правилам до тех пор, пока капитан, начавший игру, снова не получит мяч в свои руки и демонстративно поднимет его над головой в знак завершения эстафеты. Выигрывает команда, закончившая эстафету волейбольных передач первой.

17. Эстафета парами

Игроки двух команд распределяются парами и выстраиваются перед линиями старта. В руках у игроков первой пары мяч. По сигналу они начинают продвижение вперед, делая друг другу передачи, пересекают линию финиша (противоположный конец площадки) и, не переставая передавать мяч, друг другу, возвращаются обратно к своей колонне. Эстафету принимает вторая пара, а закончившие упражнение занимают место в конце колонны. Падение мяча на землю, а также ошибки при передачах учитываются и влияют на успех команды.

18. Встречная эстафета

В эстафете участвуют две команды. Каждая команда делится пополам и выстраивается в две встречных колонны по одному, на расстоянии 3-6 м между направляющими. Расстояние между командами - 4-6 м. По сигналу, команды начинают выполнять встречные передачи. После выполнения передачи, занимающийся уходит:

- а) в конец своей колонны;
- б) в конец противоположной колонны.

Вариант 1. Игроки сначала выполняли передачу над собой, а затем - во встречную колонну.

Вариант 2. Можно проводить через сетку.

19. Попади в мат

Занимающиеся делятся на 2-3 команды, которые располагаются в колонну по одному, перед сеткой (расстояние до сетки можно менять). Колонна от колонны - на расстоянии 3-4 м. Перед каждой командой на противоположной стороне площадки кладется по мату. По сигналу, первые в колоннах, способом верхней передачи, стараются попасть в мат. После передачи, игроки, пробежав под сеткой, подбирают мяч и передают очередному игроку в свою колонну. Побеждает команда, у которой количество попаданий в мат наибольшее.

Учебные игры **«Поймай мяч»**

Блокирующий стоит в зоне 3. На противоположной стороне, в зонах 4 и 2, стоят нападающие, в зоне 3 - связующий игрок.

Первой передачей мяч из зоны 5 направляется в зону 3. Игрок зоны 3 делает передачу для нападающего удара в зоны 4 и 2, откуда и следует нападающий удар. Блокирующий наблюдает за связующим игроком, и, в соответствии с передачей, ставит блок в той или иной зоне. Если блокирующий выполнил задание, то он получает очко. Игра длится 10 минут, после чего игрока, ставившего блок, меняет другой. Выигрывает тот участник, который набрал большее количество очков.

«Защита зоны»

«Защитник» становится в зоне 6 (5, 1), остальные игроки - через сетку с мячом в руках.

Игроки выполняют нападающие удары с собственного набрасывания в зону 6 (5, 1). Если защитник принял мяч, то он получает одно очко. Игра длится 10 минут, после чего его сменяет другой игрок. Выигрывает тот, кто набрал большее количество очков.

«Пионербол»

Игру проводят по общепринятым правилам с теми же переходами, что и в волейболе, после выигрыша очка.

Варианты:

1. Игра проводится по традиционным правилам, но двумя мячами.
2. Использовать можно только верхние передачи мяча.
3. Перебрасывать мяч через сетку можно только верхней передачей.
4. Все перебрасывания мяча заменяют верхними передачами.
5. Ввод мяча в игру выполняют нижней прямой подачей из-за линии нападения.

«Необычный волейбол»

Играют так же как в волейбол, но с надувным мячом или воздушным шариком. В каждой команде от трёх до пяти человек. Задача игроков, ударяя пальцами или ладонями по шару, не давать ему опуститься вниз на землю, заставить его перелететь за сетку (или проведённую на земле линию) на сторону противника. Команда за это получает очко. Кто первым наберёт 5 – 10 очков, тот победитель.

«Ляпта волейболистов»

Перед игрой выбирают двоих судей. Игра проводится на волейбольной площадке. Играющие делятся на две команды, одна из которых подающая, а другая - принимающая подачу по правилам игры в волейбол. Игроки размещаются на площадке по - разному. Подающие игроки находятся за линией подачи, а принимающие, как обычно, внутри самой площадки. По команде первый игрок подаёт мяч через сетку на сторону противника, а сам быстро бежит за линией вокруг площадки и возвращается на своё место. В это время играющие противоположной команды принимают мяч и разыгрывают его между собой внутри площадки, стараясь сделать как можно больше передач, пока игрок бежит по кругу. В тот момент, когда игрок вернётся на место подачи, розыгрыш мяча прекращается. Игра продолжается до тех пор, пока все игроки подающей команды не сделают перебежку. После этого подсчитывается общее количество передач, которые сделала принимающая команда во время перебежек противников. Затем команды меняются ролями и игра продолжается.

«Двадцать пять»

Игра похожа на игру «подай и попади». Каждый игрок, попавший мячом на другую сторону площадки, приносит одно очко своей команде. Команды подают подачи по очереди. В командах должно быть одинаковое количество участников. Команда, набравшая быстрее 25 очков, считается победителем.

«Баскетбол»

Две команды играют в баскетбол, но ведение мяча и передачи партнерам осуществляются волейбольной передачей. При ведении игроки, перемещаясь, подбивают мяч одной или двумя руками вверх. Ведение мяча с ударами об пол не разрешается. Передачи можно выполнять стоя на полу и в прыжке. Таким же способом можно посылать мяч в кольцо. Побеждает команда, забившая больше мячей.

6. ВЫПОЛНЕНИЕ КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ

Норматив № 1, № 2 - выполняется в зале у стены. Сдающий располагается на расстоянии 2,5 м. от стены, подбрасывает мяч над собой и выполняет передачу, направляя мяч в стену, после отскока продолжает выполнять передачи, соблюдая дистанцию от стены и высоту передачи, которая не должна быть ниже 2.5 м. Результат определяется по количеству выполненных без потери мяча и ошибок передач.

Норматив № 3, № 4 - выполняется на площадке ограниченных размеров (3 × 3). Сдающий норматив подбрасывает мяч и выполняет серию передач над собой. Высота передачи не должна быть ниже 2.5 м. Допускается перемещение занимающегося в пределах квадрата 3 × 3 метра. Результат определяется по количеству сделанных правильно передач.

Норматив № 5, № 6 - выполняется на баскетбольной площадке. Сдающий норматив становится на линию штрафного броска, подбрасывает мяч над собой и выполняет передачу, направляя мяч в баскетбольное кольцо. Попадание в кольцо или касание его мячом считается удачной попыткой. Упражнение выполняется из 10 попыток. Допускается 3 пробные попытки перед началом упражнения.

Норматив № 7 - выполняется на волейбольной площадке. Подача выполняется любым способом и считается выполненной, если мяч не задел стойки (потолок) и попал в площадку противоположной стороны. Допускаются 3 пробные попытки перед сдачей норматива. Упражнение выполняется из 10 подач, следующих непрерывно одна за другой.

Рекомендуемая литература:

Основная литература

1. Донченко А.Б. Волейбол – М.: Вече, 2002 г.
2. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу. – М.: Физкультура и спорт, 1965.
3. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. – М.: Физкультура и спорт, 1978
4. Титова Т.М., Степанова Т.В. Волейбол. Развитие физических качеств и двигательных навыков в игре. М.: «Чистые пруды», 2006 г. 118

Дополнительная литература

1. Белич С. «Спорт в школе», №13. 2007 г. Издательский дом «Первое сентября».
2. Бергер Г.И., Бергер Ю.Г. Конспекты уроков для учителей физкультуры. М.: Гуманитарный издательский центр «ВЛАДОС», 2007 г.
3. Волейбол. Справочник. – М.: Физкультура и спорт, 1984.
4. Гуревич И.А. 300 Соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию: Практическое пособие – 2-е изд., Стереотип. – Мн.: Высшая школа, 1994 г.
5. Железняк Ю.Д., Портнова Ю.М. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения. М.: АСАДЕМА, 2002 г.
6. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре. М.: «ВАКО», 2005 г.
7. Ковалев В.Д. Спортивные игры. М.: Просвещение, 1988 г.
8. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. М.: Гуманитарный издательский центр «ВЛАДОС», 2002 г.
9. Лепишкин В.А. Волейбол в школе. Обучение тактике игры. М.: «Чистые пруды», 2007 г.

Словарь волейболиста:

Антенны - гибкие стержни, которые крепятся к сетке вертикально с внешней стороны ограничительных линий и являются верхними ограничителями игрового пространства.

Атакующий удар - то же, что и нападающий удар. Игровое действие, которое завершает цепочку действий с мячом на одной стороне площадки.

Блок - игровое действие защиты, направленное на подавление атакующего удара непосредственно на границе площадок – у сетки.

Блок-аут - игровая ситуация, когда мяч уходит за пределы игровой части площадки после касания рук блокирующих.

Верхняя боковая подача - подача в прыжке, при которой игрок перед ударом находится к сетке боком. подача относится к разряду силовых, такой мяч наиболее труден для приема.

Верхняя прямая подача - подача, при которой удар рукой производится сверху, а игрок стоит лицом к сетке.

Двойное касание - запрещенное игровое действие, при котором игрок производит последовательные удары по мячу или мяч касается одновременно каких-либо участков тела игрока.

Дисквалификация - самая суровая судейская санкция, которая применяется в качестве наказания за третье грубое, второе оскорбительное и первое агрессивное поведение.

Доигровка - продолжение розыгрыша мяча, при котором игроки на одной стороне принимают мяч не после подачи соперника, а после его атакующего удара.

Задержка игры - наказуемое действие команды, которое специально задерживает возобновление игры после перерывов или замены.

Замена - выход запасного игрока на место игрока первоначальной расстановки или возвращение игрока на место заменявшего его партнера.

Заслон - наказуемое действие команды, при котором один или несколько игроков команды пытаются закрыть от соперника направление полета мяча после удара подающего.

Захват - неправильное игровое действие, при котором происходит длительное соприкосновение рук игрока с мячом, после чего мяч оказывается брошенным.

Касание - кратковременное взаимодействие рук или другого участка тела игрока с мячом.

Либеро - специализированный игрок защиты, который имеет форму, отличную от других игроков команды. Он не может быть назначен капитаном или игровым капитаном. Ему не разрешено подавать, блокировать и предпринимать попытки блокирования.

Мяч в площадке – состояние игры, при котором очевидно касание мяча поверхности площадки, включая касание лицевых и боковых линий.

Мяч за - состояние игры, при котором мяч: соприкасается с поверхностью поля за боковыми или лицевыми линиями, касается за пределами площадки какого-либо предмета или постороннего человека, касается антенн, частей сетки или стоек за пределами плоскости перехода, частично или полностью пересекает в воздухе плоскость сетки вне плоскости перехода, полностью переходит через плоскость под сеткой.

Неправильная замена - замена, превышающая ограничения правил о замене.

Нижняя прямая подача - подача, при которой удар производится рукой снизу, а игрок стоит лицом к сетке.

Обоюдная ошибка - игровая ситуация, при которой обе команды одновременно совершают ошибки. Обоюдная ошибка приводит к тому, что розыгрыш мяча повторяется снова.

Откидка – тактический способ нападения, при котором игрок, принявший первую передачу, имитирует атакующий удар, но в последний момент в прыжке откидывает мяч другому атакующему.

Пас, передача - игровое действие, при котором мяч передается одним игроком другому.

Переход – смена позиций игроками команды, производимая по часовой стрелке.

Плоскость перехода – часть вертикальной плоскости сетки, которая снизу ограничена верхним краем сетки, с боков – антеннами и их мысленными продолжениями, а сверху – потолком.

Подача – игровое действие, которым начинается розыгрыш. подача вводит мяч в игру.

Прием мяча – игровое действие защитного плана, цель которого – не допустить падения мяча на свою половину площадки.

Розыгрыш мяча – совокупность игровых действий, которые выполняются игроками обеих команд, начиная с удара при подаче и заканчивая выходом мяча из игры.

Самостраховка – игровое действие в защите, при котором игрок пытается отбить мяч, «проскочивший» через блок и находящийся от него на расстоянии вытянутой руки.

Связующий – иначе пасующий, разводящий. Это игрок, который осуществляет связь между защитой и нападением, выполняя вторую передачу.

Стойки – столбы, на которых крепится волейбольная сетка.

Страховка – действие игроков, обеспечивающее дополнительную и максимальную защиту игровой площадки.

Судейская бригада – судьи, которые ведут наблюдение за игрой, находясь в пределах игрового поля.

Тактика игры – технические приемы, выполняемые в различных игровых ситуациях. Все игровые действия, среди которых прием мяча, подача, передача, атакующий удар, подчинены одной общей цели – результативно перебросить мяч на сторону соперника и получить очко.

Тайм-аут – перерыв в игре длительностью 30 с. Каждая команда имеет право запросить два тайм-аута в каждой партии (в т.ч. и в пятой).

Удаление – судейская санкция, которая применяется для наказания второго грубого и первого оскорбительного поведения.

Удар при поддержке – наказуемое игровое действие, при котором игрок использует поддержку своего партнера или какого-либо предмета на площадке для того, чтобы быстрее преодолеть расстояние до мяча.

ФИБФ – Международная федерация волейбола, учрежденная в 1947г. В настоящее время является единственной волейбольной федерацией в мире.

Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования

«Камчатский Государственный Технический Университет»

Кафедра «Физическая культура»

Элективные курсы по физической культуре и спорту

Л. Н. Зуева Т. П. Соколова

Баскетбол

Методическое пособие по проведению занятий по баскетболу
для студентов и курсантов всех специальностей очной формы
обучения

Петропавловск – Камчатский

2022 г.

Рецензент:
Агафонов В.В.
к.ф.н., зав.кафедрой ИФ
ФГБОУ ВО "КамчатГТУ"

Методическое пособие составлено в соответствии с требованиями к обязательному минимуму содержания высшего образования.

В методическом пособии предлагаются упражнения для освоения и отработки техники приемов в баскетболе. Представленные методические рекомендации помогут студентам и курсантам отработать различные виды ведения бросков мяча, специальных упражнений, направленных на развитие физических качеств, совершенствование технических и тактических приемов в баскетболе.

Рекомендовано к использованию в учебном процессе Президиумом УМС
(протокол № 1 от 29.08.2022г.)

Оглавление

ВВЕДЕНИЕ	6
Раздел I. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО БАСКЕТБОЛУ	8
1.1 Структура занятия	8
1.2 Последовательность обучения технике игры	15
1.3 Последовательность обучения игровым приёмам	16
1.4 Особенности применения подвижных игр	17
1.5 Методика применения подвижных игр	20
1.6 Подвижные игры (практический материал)	21
1.6.1. Игры, совершенствующие различные способы передвижений	21
1.6.2. Игры, совершенствующие ведение мяча	23
1.6.3. Игры, совершенствующие выбивание мяча	27
1.6.4. Игры с прыжками	29
1.6.5. Защитные действия овладение мячом	33
Раздел II МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ НАПАДЕНИЯ НА ЗАНЯТИЯХ ПО БАСКЕТБОЛУ	39
2.1 Основная стойка баскетболиста в нападении	39
2.2 Основные способы передвижений в нападении	39
2.3 Остановка двумя шагами	40
2.4 Остановка прыжком	40
2.5 Повороты на месте и в движении	41
2.6 Стойка игрока, владеющего мячом	42
2.7 Ловля мяча	43
2.7.1. Ловля двумя руками	43
2.8 Передача мяча	45
2.8.1. Передача мяча двумя руками от груди	46
2.8.2. Передача двумя руками сверху	47
2.9 Броски мяча	48

2.9.1.	<i>Бросок двумя руками</i>	49
2.9.2.	<i>Бросок одной рукой</i>	49
2.9.3.	<i>Бросок одной рукой сверху в движении</i>	50
2.9.4.	<i>Бросок одной рукой крюком</i>	51
2.9.5.	<i>Бросок в прыжке</i>	51
2.10.	<i>Ведение мяча</i>	52
Раздел III. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ЗАЩИТЫ В БАСКЕТБОЛЕ		55
3.1	<i>Стойки защитника</i>	55
3.2	<i>Приставной шаг</i>	56
3.3	<i>Борьба за мяч</i>	56
3.3.1.	<i>Вырывание мяча</i>	56
3.3.2.	<i>Выбивание мяча</i>	57
3.4.	<i>Перехват мяча</i>	57
3.4.1.	<i>Перехват мяча при передаче</i>	58
3.4.2.	<i>Перехват при ведении мяча</i>	58
3.5.	<i>Накрывание и отбивание мяча</i>	58
3.6.	<i>Борьба за отскок</i>	59
Раздел IV. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БАСКЕТБОЛИСТА		61
4.1.	<i>Упражнения для развития силы</i>	61
4.2.	<i>Быстрота</i>	66
4.2.1	<i>Методы развития быстроты</i>	66
4.2.2	<i>Методика развития быстроты</i>	67
4.2.3	<i>Упражнения для развития скорости</i>	68
4.3.	<i>Методы и средства развития ловкости</i>	71
4.3.1.	<i>Общие упражнения для развития ловкости</i>	73
4.3.2.	<i>Специальные упражнения для развития ловкости</i>	74
4.4.	<i>Выносливость</i>	77
4.4.1.	<i>Методы и средства воспитания</i>	77
4.4.2.	<i>Упражнения для воспитания выносливости</i>	78

4.5. Гибкость	79
4.5.1. Методы и средства развития гибкости	80
4.6. Комплекс контрольных тестов для баскетболистов	83
Раздел V. КОНТРОЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	87
5.1. Физическая подготовка	87
5.2. Техническая подготовка	89
5.3. Тактическая подготовка	93
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	96
Список литературы	97

ВВЕДЕНИЕ

Баскетбол популярная спортивная игра. Присущая ему высокая эмоциональность и зрелищность, многообразие проявления физических качеств и двигательных навыков, интеллектуальных способностей и психологических возможностей привлекает к игре миллионы поклонников.

Баскетбол состоит из естественных движений — ходьба, бег, прыжки. Специфических двигательных действий без мяча — остановки, повороты, передвижения приставными шагами, финты, а также с мячом — ловля, передача, ведение, броски. Противоборство, целями которого являются взятие кольца соперника и защиты своего, вызывает проявление всех жизненно важных для человека физических качеств: скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей, гибкости и выносливости. В работу вовлекаются практически все функциональные системы организма (дыхательная, сердечно-сосудистая, нервно-мышечная, центральная и периферическая нервная система), включая основные механизмы энергообеспечения. Достижение спортивного результата требует от играющих целеустремленности, настойчивости, решительности, смелости, уверенности в себе, чувства коллективизма.

Такое всестороннее и комплексное воздействие на занимающихся дает право считать баскетбол не только увлекательным видом спорта, но и одним из наиболее действенных средств физического воспитания студенческой молодежи.

Наивысших результатов, как в нашей стране добиваются баскетболисты в студенческом возрасте, и очень часто в период учебы в институтах, университетах и других высших учебных заведениях.

Баскетбол как яркий и «модный» вид спорта, в большей степени, чем другие игровые виды позволяющий сочетать коллективизм и демонстрацию личных качеств, сочетающийся с целым пластом современных популярных молодежных субкультур может смело претендовать на роль «пилотного» вида спорта, развитие которого повлечет за собой рост интереса к здоровому образу жизни в целом.

Раздел I. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО БАСКЕТБОЛУ

1.1 Структура занятия

Учебно-тренировочный процесс в баскетболе отличается определенной сложностью из-за специфичности и многообразия игровых приемов. Специфичность заключается в том, что с самого начала обучения отдельным игровым приемам (передаче, ведению, броску мяча) занимающимся приходится выполнять их в условиях, приближенным к игровым.

В условиях непрерывно меняющейся ситуации от игроков требуется:

1. Находиться в постоянной готовности к выполнению игровых приемов.
2. Мгновенно оценивать создающуюся обстановку.
3. Быстро переместиться.
4. Выполнять игровой прием наиболее рациональным способом.

Основными задачами учебно-тренировочного процесса по баскетболу являются:

1. Дальнейшее обучение и совершенствование элементов техники и тактики игры в баскетбол.
2. Воспитание у студентов высоких моральных, волевых и физических качеств.
3. Сохранение и укрепление здоровья студентов, поддержание высокой физической работоспособности на протяжении всего периода обучения.
4. Приобретение необходимых знаний по правилам судейства и организации соревнований.

В настоящее время в системе физического воспитания принята структура занятия, состоящая из четырёх взаимосвязанных частей: вводной, подготовительной, основной, заключительной. Продолжительность занятий 90 мин.

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ (2-5 мин). Вводной части занятия преподаватель организывает занимающихся, строит, отмечает посещаемость, сообщает задачи занятия.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (10-15 мин). Основной задачей подготовительной части является подготовка организма занимающихся к успешному решению задач основной

Средства подготовительной части занятия:

1. Строевые упражнения.
2. Упражнения на внимание.
3. Различные виды ходьбы, бега, прыжков, общеразвивающие, подготовительные, подводящие упражнения.
4. Ранее изученные упражнения из техники баскетбола.

При проведении подготовительной части занятия необходимо придерживаться следующих рекомендаций:

1. Подготовить заблаговременно инвентарь и место для проведения занятий.
2. Проводить подготовительную часть без значительных пауз.
3. При проведении строевых и общеразвивающих упражнений пользоваться общепринятой гимнастической терминологией.
4. Чередовать упражнения, чтобы обеспечить нагрузку на различные части тела и группы мышц.
5. Чередовать силовые, по характеру выполнения упражнений, с упражнениями на растяжение и расслабление, медленные с быстрыми, а также разнообразить темп выполнения

6. Использовать подвижные игры, которые являются подготовительными к баскетболу

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ (60 мин.) Основными задачами являются:

1. Изучение и совершенствование техники игры в нападении и защите.
2. Освоение элементов тактики в нападении и защите.
3. Повышение физической подготовленности занимающихся.
4. Воспитание у занимающихся специальных двигательных качеств.
5. Обучение занимающихся применять приобретенные умения и навыки в различных условиях игровой деятельности.

Средства основной части занятия:

1. Подготовительные, подводящие, специальные по технике и тактике упражнения.
2. Подвижные игры.
3. Учебные и двусторонние игры в баскетбол.

Рекомендации по проведению основной части занятия:

1. Необходимо стремиться использовать максимальное количество мячей.
2. Применять поточную, игровую форму занятий, круговую тренировку.
3. При обучении элементам техники и тактики игры в баскетбол соблюдать последовательность этапов обучения, а именно: ознакомление с приемом, разучивание приема в упрощенных условиях, изучение в усложненных условиях и закрепление приема в игровых условиях.

Учебные игры:

Закрепление технических и тактических навыков студентов в игровой обстановке происходит в учебных играх. Они проводятся либо на одной половине площадки, либо на всей площадке. Занимающимся дается задание по пройденному учебному материалу.

Игру на одной стороне площадки проводят следующим образом: повторяя какой-либо учебный материал (например, взаимодействие двух-трех игроков с заслоном, наведением или пересечением, а также игру в защите по системе «игрок игрока» на своей половине поля или в области штрафного броска), предлагают одной команде в течение 5-10 мин только нападать, а другой только защищаться. Затем команды меняются ролями, и в игре репетируют указанные тренером технические и тактические приемы. Тренер следит за правильностью выполнения отдельных приемов и дает занимающимся указание, если нужно исправить ошибки.

В дальнейшем учебная игра на половине площадки проводится опять со специальным заданием, но смена нападающих и обороняющихся происходит по-другому. Если, атакующие поразили корзину, то снова нападают. А если обороняющиеся перехватили мяч при передаче соперников или подобрали его под щитом после отскока, то команды меняются ролями. Победительницей считается команда, забросившая больше мячей.

Проводя учебную игру по всей площадке или двустороннюю игру, тренер преподаватель вводит некоторые условности и дает занимающимся определенные задания:

1. Если команда забросит в корзину мяч, то она снова нападает. В такой игре удобно отрабатывать технику защиты и исправлять ошибки баскетболистов. Остановив игру и указав на грубую ошибку, преподаватель тут же демонстрирует правильное выполнение приема.

2. Учебная игра 5 x 5. В каждой команде по 6-7 игроков. Запасные входят в игру только после заброшенного в корзину их команды мяча. Вновь вышедший на площадку игрок заменяет того партнера, который опекал соперника, забросившего мяч и начинает держать того же соперника.

3. Учебная игра с ограничениями. Например, запрещается вести мяч или ударять его в пол больше 2-3 раз. При нарушении этого условия мяч переходит во владение соперников.

4. Учебная игра с дополнительными условиями: правильно выполнять технические приемы. Например, игрок может терять мяч, если во время ведения не укрывает мяч туловищем или управляет мячом ближней к сопернику рукой.

При отработке бросков со средних и дальних дистанций каждый мяч, заброшенный издали, оценивается в 4 очка. При борьбе за отскочивший мяч, добивание мяча тоже оценивается 4 очками.

Спортивные игры:

Использование спортивных игр при подготовке в баскетболе обеспечивает, прежде всего, хорошую функциональную подготовку, учит умению передвигаться по площадке различными способами, учит взаимодействию участников игры, развивает игровое мышление. Вырабатывает командный дух, характер и волю к победе.

Эстафеты и подвижные игры:

Для развития быстроты и ловкости, как наиболее важных качеств баскетболиста, используются разнообразные подвижные игры и эстафеты (с препятствиями, в парах, скоростные, круговые, с предметами и без предмета).

В процессе обучения игры в баскетбол используются следующие методы: словесный (вербальный), наглядный (визуальный), словесно-

наглядный, целостный (основной), метод сопряженных воздействий, метод срочной информации, метод двигательной информации, соревновательный и игровой методы.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (5-10 мин) предназначена для приведения организма в оптимальное состояние для последующей деятельности. В заключительной части занятия используются упражнения на расслабление с элементами дыхательной гимнастики, элементы стретчинга.

В работе со студентами и курсантами преобладают занятия смешанного типа, то есть в одном занятии совмещаются изучение нового материала, совершенствование ранее изученного, проверка усвоенного, а также воспитание физических качеств.

В отдельном занятии целесообразно решать не более 2-3 задач. Их решению отводится основное время занятия.

Занятия с элементами баскетбола требуют определенного навыка, так как имеет свои особенности методики проведения:

1. Изучение баскетбола пройдет гораздо легче, если на начальном этапе будут применяться подвижные игры, эстафеты с элементами баскетбола, являющимися подводящими упражнениями к выполнению какого-то технического приема.

2. Занятия по спортивным играм отличаются высокой эмоциональностью. Студенты идут на такие занятия, чтобы поиграть. Поэтому, подготовительную часть рекомендуется приводить игровым методом, а упражнения выполнять в парах или в движении.

3. Нецелесообразно проводить эстафеты, даваемые в подготовительной части для совершенствования техники игры, так как при небольшом количестве занятий навык не прочный и техника

«ломается». Это не значит, что эстафеты вообще нельзя включать в технические элементы. Они должны четко регламентироваться по высоте, расстоянию и т.д. (например, при передаче мяча над собой – по высоте), чтобы в эстафете действительно побеждал умелый, а не «хитрый».

4. Изучение техники баскетбола давать в основной части занятия, а совершенствование можно проводить в подготовительной части, особенно, если это касается техники игры без мяча: прыжки, перемещения и т.д.

5. В основной части занятия желательно упражнений давать меньше, а больше игры, особенно, в тех группах, которые хорошо усваивают пройденный материал.

6. Особое внимание следует обратить на подбор упражнений в основной части с целью более рационального перехода от одного к другому, т.е. минимум затраченного времени на перестроения.

7. На занятиях даются самые разнообразные по сложности упражнения, приемлемые для любого контингента учащихся.

8. Игры, даваемые в основной части во всех группах, проводят смешанными составами.

9. Необходимо отметить большую роль показа выполнения технических элементов.

10. Необходимо индивидуально подходить к разбору проведенного занятия.

При изучении сложных игровых приемов (финты, ведение, броски) не следует обременять внимание студентов многообразием тонкостей, лучше сосредоточить его на главных компонентах – исходном положении, подготовительной, рабочей и заключительной фазах игрового приема.

В целях повышения интереса к занятиям, преподавателю целесообразно использовать соревновательную форму проведения занятия.

1.2 Последовательность обучения технике игры

Эффективность процесса обучения технике игры в баскетбол в значительной мере зависит от умения преподавателя выстроить весь материал в определённой последовательности, соблюдая принципы преемственности в обучении и учёта возрастных особенностей студентов.

Технике игры в баскетбол целесообразно обучать в следующей последовательности:

1. Обучение стойкам и передвижениям.
2. Обучение технике владения мячом в нападении.
3. Обучение технике противодействия и овладения мячом в защите.
4. Обучение игровым действиям в нападении и контрдействиям в защите.

В процессе обучения технике игры необходимо постоянно помнить о неразрывной взаимосвязи между двумя его сторонами образованием и воспитанием, стремиться к ещё реализации на каждом занятии. Здесь имеется в виду взаимосвязь между формированием двигательных навыков и воспитанием (развитием) двигательных способностей. Так, например, на первых занятиях при изучении передач мяча параллельно с освоением правильной структуры движения логично будет использовать задания для развития скоростно-силовых качеств верхних конечностей (метание набивных и теннисных мячей и т.д.). Это создаст предпосылки для дальнейшего сопряжённого совершенствования

данного технического приема и специфического для него физического качества на последующих занятиях.

1.3 Последовательность обучения игровым приемам

Обучение игровым приемам целесообразно начинать поэтапно:

1. Ознакомление с приемом;
2. Изучение приема в упрощенных условиях;
3. Углубленное разучивание приема;
4. Целостное формирование двигательного навыка;
5. Ситуационное изучение приема;
6. Закрепление приема в игре.

Обучение игровым приемам нападения. Наиболее эффективная последовательность овладения игровыми приемами нападения:

1. Основная стойка баскетболиста в нападении;
2. Остановка двумя шагами;
3. Повороты на месте и в движении;
4. Держание мяча и стойка игрока, владеющего мячом;
5. Ловля и передача мяча на месте;
6. Остановка двумя шагами с ловлей мяча после передачи;
7. Ловля и передача мяча в движении;
8. Броски мяча с места;
9. Бросок одной рукой сверху в движении;
10. Бросок одной рукой сверху после вышагивания;
11. Ведение мяча;
12. Остановка двумя шагами после Ведение мяча;
13. Бросок одной рукой сверху в движении после ведения;
14. Остановка прыжком;
15. Бросок мяча в прыжке;

16. Разновидности бросков одной рукой в движении после ведения мяча;

17. Разновидности бросков в прыжке;

18. Финты без мяча и с мячом;

19. Сочетание приёмов.

Обучение игровым приёмам защиты

Приёмы игры в защите направлены на противодействие владеющей мячом команде. Обучение технике защитной стойки и передвижений следует начинать параллельно с изучением техники игры в нападении. Активным приемам противодействия и овладения мячом обучают по мере усвоения студентами конкретных приёмов нападения. Следовательно, обучению контрприёмам должно предшествовать усвоение занимающимися основ техники нападения. В связи с этим целесообразно обучать:

1. Вырывание мяча после освоения держания и ловли;
2. Выбиванию мяча после освоения ловли, передачи и ведения;
3. Перехватам мяча после освоения ловли, передачи и ведения;
4. Накрыванию и отбиванию мяча после освоения бросков;
5. Взятию отскока на своём щите после освоения бросков и добивания.

1.4 Особенности применения подвижных игр

Подвижные игры имеют довольно длинную историю существования и занимают определенное место в жизни человека. Их эффективность и целесообразность применения подтверждается современной практикой и имеет научно-теоретические обоснования. Поскольку помимо решения общих задач физического воспитания, подвижные игры позволяют решать специальные задачи обучения и тренировки.

Построение занятий по баскетболу имеет свою специфику в использовании подвижных игр, предполагая их применение в нескольких направлениях.

Наблюдая за поведением занимающихся в процессе игры, можно оценивать:

- Проявление инициативы и настойчивости;
- Отношение к соперникам по игре;
- Отношение к партнерам по команде;
- Отношение к собственным ошибкам;
- Дисциплинированность, требовательность;
- Отношение к победе, поражению.

Наблюдая за студентами во время игр можно узнать его, как разностороннюю личность. Порой самый замкнутый, не общительный человек раскрывает свои таланты только во время игры и в итоге из него получается результативный игрок.

С помощью подвижных игр решаются задачи создания последовательно усложняющихся игровых ситуаций для развития специальных физических качеств и овладение технико-тактическим арсеналом.

Например:

Игровая деятельность складывается таким образом, что игрокам приходится выполнять большое количество рывков на разное расстояние как с изменением скорости, так и направления движения, выполнять прыжки толчком одной и двух ног, множественные защитные действия, что предъявляет высокие требования к скоростно-силовой подготовленности занимающихся. Именно подвижные игры, представляющие собой игровой метод физического воспитания, позволяет развить и совершенствовать

такие физические качества, как быстрота, сила, ловкость, выносливость. Помогают решить эту задачу такие подвижные игры как —десять передач, —мяч капитану и др.

Для формирования некоторых элементов техники можно использовать такие игры, как «играй, играй, мяч не теряй», «подбрось-поймай», «мяч в стену» и др. Однако, выбор и планирование подвижных игр в структуре учебного занятия необходимо проводить с учетом положительного переноса навыков. Например, игры, связанные с метанием мяча на дальность и в цель, положительно скажутся на эффективности передач мяча.

В подвижных играх создаются благоприятные условия для воспитания положительных, нравственно-волевых черт. Например: командные игры приучают играющих проявлять взаимопомощь и доброжелательность друг к другу. Необходимость принимать быстрые решения способствуют воспитанию уверенности и решимости. Использование подвижных игр способствует снижению эмоциональной нагрузки, “смягчению” психологической напряженности тренировочной деятельности. Подвижные игры активизируют внимание, оказывают положительное влияние на восстановление работоспособности.

Помимо специальных задач тренировочного процесса подвижные игры решают оздоровительные задачи, оказывая общее благоприятное влияние на формирование правильной осанки, развитие крупных мышц тела, сердечно-сосудистой системы. Развиваются необходимые физические качества. Овладевая техникой баскетбола, студенты и курсанты в сложных играх совершенствуют координацию движений, усиливают контроль за эмоциями, что способствует воспитанию выдержки, дисциплинированности в действиях, тактичности по отношению к партнерам по игре.

Все выше сказанное еще раз подтверждает значимость и ценность подвижных игр, как вспомогательного комплексного средства в подготовке студентов и курсантов, для повышения общего уровня функциональных возможностей организма, для разностороннего развития физических способностей, для пополнения фонда двигательных умений и навыков.

1.5 Методика применения подвижных игр

Для успешного и эффективного использования игр в системе учебного занятия, необходимо знать и учитывать обще-методические аспекты организации и проведение подвижных игр. Поэтому преподавателю необходимо спланировать роль и место конкретной подвижной игры в конкретном занятии. Как правило, подбор игр проводится по системе их трудности для занимающихся с систематическим повторением для прочного усвоения приобретаемых в подвижных играх, навыков и умений. При подборе игры необходимо учитывать:

- Учет положительного переноса двигательного навыка;
- Физиологические особенности занимающихся;
- Психологические особенности различного пола;
- Количественный состав занимающихся;
- Место проведения занятия (зал, естественные условия среды).

Любую подвижную игру необходимо начинать организованно и своевременно, по условному сигналу. Рекомендуется употреблять различные команды и сигналы, чтобы развивать у студентов точность и быстроту двигательной реакции на различные задания.

Необходимо содействовать в процессе игры развитию творческой инициативы играющих и, конечно же, учитывать настроения.

Преподаватель должен учитывать наиболее опасные моменты в игре (перепрыгивание, спрыгивание и т.д.) И быть готовым к подстраховке.

В подвижных играх трудно учесть возможности каждого участника, а также его физическое состояние в данное время. Приступая к проведению игры, необходимо учитывать характер предшествующей деятельности и настроения занимающихся. Если игра проводится после больших физических нагрузок и умственных усилий, надо предложить малоподвижную игру-

Прочность и богатство игрового опыта являются важным элементом двигательной подготовки и могут оказать неоценимую пользу при изучении спортивных игр. Включение подвижных игр в учебные занятия, помогает снизить нагрузку, сохранить у занимающихся приятное впечатление о занятии.

1.6 Подвижные игры (практический материал)

1.6.1. Игры, совершенствующие различные способы передвижений

1. «Числа»

Вариант 1. Студенты свободно бегают по игровому полю. Когда преподаватель крикнет: «четыре!» — студенты должны образовать группы по 4 человека в соответствии с заранее оговоренными условиями как можно быстрее: например, встать друг за другом, положив руки на плечи, или образовать круг, взявшись за руки, и т.п. Можно называть любые числа — от 0 до половины количества играющих.

Вариант 2 аналогичен первому, но все игроки выполняют ведение мяча, при образовании групп одной рукой продолжая ведение, а свободную руку положив на плечо впереди стоящего игрока.

2. «Ловля парами»

Двое играющих берутся за руки и начинают ловить остальных. Игрок считается пойманным, если его окружили руками, — за майку хвататься нельзя. Пойманного игрока отводят на скамейку и ловят следующего. Как только на скамейке окажутся два игрока, они тоже без.

Игра продолжается до тех пор, пока всех не переловят (все образуют пары), или в течение определенного времени. Если пара разорвалась, осаливание не засчитывается.

3. «Цепочка»

Вариант 1. 4–6 студента берутся за руки, образуя цепочку, и начинают бегать по площадке за остальными игроками. Игрок, которого осалили, садится на скамейку. Салить могут только крайние игроки в цепочке. Как только на скамейке окажутся 4–6 человек, начинает водить новая цепочка, а старая распадается. Если цепочка разорвалась, «осаливание» не засчитывается.

Вариант 2. Начинают игру два человека (или один), но осаленный игрок встает в цепочку со стороны осалившего его участника, т.е. Цепочка постоянно увеличивается.

Вариант 3 аналогичен первому, но все свободные игроки выполняют ведение мяча. Игрок, которого осалили, кладет мяч и садится на скамейку, а если только попытались осалить, и он потерял мяч, то этот игрок считается осаленным. Если за игроком никто не гнался, а он потерял мяч, то это не считается осаливанием, и он продолжает игру.

4. «Коршун и цыплята»

Игра проводится в группах по 4 человека: один – «коршун», остальные – «цыплята».

«Цыплята» выстраиваются в одну колонну лицом к «коршуну» и держат руки на поясе впереди стоящих игроков. При этом первый держит сзади стоящего игрока за кисти. «коршун» старается осалить последнего

игрока в колонне, а «цыплята», перемещаясь, стараются помешать ему. Если водящий осалит последнего игрока, то встает на его место, а первый в колонне становится водящим. Игра может проводиться на время – в этом случае за каждое осаливание присуждаются очки. Побеждает тот, кто наберет больше очков.

5. «Бег по дугам»

Вариант 1. Выполняется в парах. По сигналу «крестик» и «нолик» стартуют одновременно и выполняют бег вокруг кругов разметки баскетбольной площадки, последовательно переходя с одного круга на другой. «крестик» старается убежать, а «нолик» догоняет его. Если «нолик» осалит «крестика», он получает 1 очко, если нет – очко получает «крестик». На линии наступать нельзя: кто наступил, тот считается проигравшим. Бег прекращается за противоположной лицевой линией (в зале 24 x 12, за линией волейбольной площадки, см. Рисунок) или после осаливания.

Игроки возвращаются назад вдоль боковых линий, меняются ролями, и упражнение повторяется, но круги теперь надо обегать не справа, а слева. Побеждает игрок, набравший больше очков.

6. «Не зевай!»

Вариант 1. Два игрока стоят рядом друг с другом лицом в одном направлении. Заранее назначенный игрок должен выполнить ускорение к противоположной боковой линии и оторваться от другого участника как можно дальше. Момент старта игрок выбирает сам. В конце бега игрок должен остановиться и коснуться рукой линии. Второй игрок старается все время находиться рядом с ним или отставать как можно меньше. При этом он должен осалить первого игрока рядом с боковой линией.

1.6.2. *Игры, совершенствующие ведение мяча*

1. «День и ночь» с ведением мяча

Игра аналогична игре «день и ночь», но в исходном положении у каждого игрока в руках мяч. Убегать и догонять можно только с ведением мяча. Если убегающий игрок потерял мяч или допустил ошибку при ведении, то он считается осаленным. Если мяч потерял догоняющий игрок, то осаливание не засчитывается. В зависимости от уровня подготовки игроков и их количества убегать можно в штрафную зону или за лицевую линию — это заранее определяет преподаватель.

2. «Зеркало»

Вариант 1. Два игрока с мячами в руках стоят лицом друг к другу на расстоянии за м. Один выполняет разнообразные варианты ведения мяча на месте, второй как можно точнее и быстрее повторяет их (как отражение в зеркале). По команде игроки меняются ролями. Вариант 2. То же, но в движении по площадке (ходьба или медленный бег).

3. «Дирижер»

Два игрока стоят лицом друг к другу на расстоянии 3–4 м. Один (без мяча) выполняет имитацию различных вариантов ведения мяча на месте, второй (с мячом) как можно точнее повторяет их, выполняя ведение. По команде преподавателя игроки меняются ролями.

4. «Салки с ведением мяча»

Вариант 1 напоминает обычную игру «салки», но при этом все играющие выполняют ведение мяча. Водящий игрок поднимает руку вверх на 2–3 сек. И начинает водить. Он может салить других свободной рукой, однако при этом не должен терять мяч и допускать ошибок при ведении, так как в этом случае осаливание не будет засчитано. Осаленный игрок поднимает руку вверх на 2–3 сек. И начинает водить. Новый водящий не имеет права салить игрока, который его осалил, — это можно делать только спустя некоторое

время. Если игрок, за которым гнался водящий, теряет мяч или допускает ошибку при ведении, то он становится водящим. Однако подобные нарушения не относятся к другим игрокам. Никаких сигналов водящий не подает, кроме поднятой руки перед началом своих действий. Поэтому все остальные играющие должны внимательно следить за происходящим на площадке.

Вариант 2. Игра проводится в двух группах, которые играют на площадке одновременно, но отдельно друг от друга либо каждая на своей половине. Вариант 3 аналогичен первому, но участники играют в парах (один убегает, а второй догоняет).

5. «Салки» (парные)

Вариант 1. Игра проводится в парах (без мяча). Один игрок убегает, а второй (водящий) старается его догнать и осалить. Убегать можно только спиной или боком вперед. При этом водящий должен осалить убегающего касанием за спину. Если убегающий игрок хоть немного пробежит грудью (лицом) вперед, то он считается осаленным. В этом случае игроки меняются ролями и продолжают играть, но новый водящий должен дать партнеру возможность отбежать на некоторое расстояние.

Вариант 2 аналогичен первому, но водящий игрок выполняет ведение мяча и может салить свободной рукой за любую часть тела. Если водящий при осаливании потеряет мяч, то оно не засчитывается. После осаливания водящий должен передать мяч игроку, и только тогда они меняются ролями.

6. «Салки» (групповые)

Игра аналогична парной игре «салки» (вариант 2), но играет весь класс одновременно. Выбирают 2–4 водящих, которые, ведя мяч, начинают салить остальных. Убегать можно только спиной или боком вперед. Игрок, которого осалили, меняется ролями с водящим. Новый водящий не имеет

права салить игрока, который его осалил. Игра может проводиться в двух группах (например, мальчики и девочки), которые играют на площадке одновременно, но отдельно друг от друга.

7. «Салки приставными шагами»

Вариант 1. Игра аналогична парной игре «салки» (вариант 1), но оба игрока перемещаются только приставными шагами. Если убегающий игрок сделает хоть один обычный шаг, то он считается осаленным. Если во время осаливания ошибку допустит водящий, то осаливание не засчитывается.

Вариант 2. Играет вся группа одновременно. Выбирают 2–4 водящих, которые с набивным мячом в руке (для отличия) начинают салить остальных. После осаливания водящий должен передать мяч игроку, и только тогда они меняются ролями. Новый водящий не имеет права салить игрока, который его осалил.

8. «Нападение акулы»

Вариант 1. Из числа наиболее сильных студентов выбирается «акула» (водящий). Все остальные («рыбки») разбегаются по площадке: «акула» – с мячом в руках, «рыбки» – без мячей. По сигналу: «акула!» начинает ловить «рыбу». При этом она может перемещаться только с ведением мяча, а салить – свободной рукой, не теряя мяч. «рыбки», до которых дотронется «акула», превращаются в «акулят», берут мячи и тоже начинают ловить «рыбу».

Игрок без мяча не имеет права салить «рыб». Игра заканчивается, когда поймают последнюю «рыбку», либо проводится в течение определенного времени.

Вариант 2 аналогичен первому, но здесь, наоборот, у «акулы» мяча нет, а «рыбки» выполняют ведение мяча. «акула» старается выбить мяч или спровоцировать его потерю. Если ей это удалось или

«рыбка» его потеряла, когда за ней гналась «акула», то она кладет мяч и превращается в «акуленка».

9. «Охота на волка»

Вариант 1. Студенты делятся на группы по 4 (3) человека, которые играют одновременно на всей площадке. Каждая группа имеет 3 (2) мяча. Один играющий из группы играет роль волка, остальные (с мячами) – охотников. «волк» свободно бегает по площадке, не выходя за ее пределы, в течение 1 мин. «охотники», ведя мяч, стараются догнать и осалить «волка». Если им это удастся, тот не выходит из игры, а лишь получает штрафные очки. По окончании установленного времени «волк» меняется с одним из «охотников». Такая смена проводится по очереди, пока каждый игрок не побывает в роли волка. Выигрывает участвующий, набравший меньше штрафных очков. В зависимости от уровня подготовленности игроков салить можно свободной рукой или мячом, держа его в руках. В последнем случае можно сделать не более двух шагов, не выпуская мяч из рук. Кроме того, «волк» может бегать от 30 сек. До 1 мин.

Вариант 2 аналогичен первому, но у троих «охотников» только один мяч, и вести его запрещается. Осалить «волка» можно только мячом, удерживая его двумя руками.

1.6.3. Игры, совершенствующие выбивание мяча

1. «Выбей мяч!»

Играющие выполняют ведение мяча, стараясь при этом свой мяч не терять, а чужой выбить. Если игроку это удастся, он получает 2 очка, а игрок, у которого выбили мяч, минус 1 очко. Игрок, который не дал выбить свой мяч, но и не пытался выбить его у других, получает в конце игры минус 10 (20) очков. Игра проводится в течение определенного времени.

2. «Отними мяч!»

Вариант 1. Играющие выполняют ведение мяча, свободно перемещаясь по площадке. Один игрок (2 или 3 — в зависимости от количества играющих и их возможностей) без мяча — водящий. Он должен отобрать мяч у любого игрока, при этом не касаясь его. Если ему это удастся, то он продолжает игру с мячом, а игрок, потерявший мяч, ищет себе другой. Отнимать мяч у игрока, отобравшего его, нельзя. Если игрок, за которым гнался водящий, теряет мяч или допускает ошибку при ведении, то он должен отдать мяч и искать себе другой. Если водящий коснулся игрока, он должен оставить его и переключиться на других участников.

Вариант 2 аналогичен первому, но игра проводится парами (один игрок убегает с мячом, а другой старается его отнять).

3. «Мастер ведения»

Вариант 1. Студенты играют в паре. Один игрок ведет мяч, не сходя с места и не делая поворотов. Второй старается осалить мяч, при этом любое касание игрока с мячом является ошибкой. Салить можно только рукой. Если водящий осалит мяч, то получает 1 очко, а если коснется соперника, то 1 штрафное очко (минус 1 очко). После 3 (5) касаний игроки меняются ролями.

Вариант 2. Игра может проводиться на время со сменой ролей через 30 сек. Или 1 мин. Побеждает тот, кто в итоге наберет больше очков.

4. «Осаливание мяча»

Игра аналогична игре «мастер ведения», но проводится в движении. Игрок может выполнять ведение мяча на месте или свободно перемещаться по всей площадке. Очки присуждаются только за осаливание мяча.

5. «Катящаяся мишень»

Вариант 1. Играющие делятся на две команды и располагаются за лицевыми линиями волейбольной (баскетбольной) площадки. У игроков одной команды мячи. Во время прокатывания футбольного мяча (или баскетбольного, но отличающегося по цвету) с одной стороны площадки на другую команда выполняет передачи, стараясь попасть в мяч. Противоположная команда подбирает мячи и готовится выполнять передачи при следующем прокатывании. За каждое касание баскетбольного мяча команда получает 1 очко. Очки, заработанные командой во время разных прокатываний, суммируются. Каждая команда выполняет равное количество передач. Побеждает та, которая наберет больше очков.

Вариант 2. Передачи мяча можно выполнять любые или заранее оговоренные, а также после предварительных действий, например:

- 1) поднять мяч, лежащий на полу (спереди, сбоку, сзади); поднять мяч, лежащий на полу в 1,5-2 м от игрока;
- 2) выполнить поворот из исходного положения, стоя с мячом в руках боком или спиной к цели;
- 3) подбросить мяч вверх, а после ловли выполнить передачу; то же, но поймать мяч в прыжке;
- 4) подбросить мяч вверх, дотронуться руками до пола, затем поймать его и выполнить.

1.6.4. Игры с прыжками

1. «Бегуны и скакуны» с ведением мяча

Вариант 1. Игра проводится на половине площадки. Студенты делятся на две команды: одна команда – «бегуны», другая – «скакуны». В команде «бегуны» каждый игрок ведет мяч, не выходя за пределы игровой площадки (или ее половины). «скакуны» располагаются на скамейке на краю площадки. По сигналу первый игрок этой команды встает и, прыгая

на одной ноге, начинает салить игроков команды «бегуны». «скакуну» разрешается поменять ногу, но для этого он должен остановиться. Осаливание не засчитывается, если «скакун» при этом меняет ногу (прыгнет с ноги на ногу). По команде: «домой!» «скакун», прыгая на одной ноге, возвращается на свое место. Как только он, садясь, касается скамейки, начинает игру следующий «скакун». Когда «скакун» возвращается на место, он не имеет права салить играющих.

Осаленные или допустившие ошибку игроки команды «бегуны» не выбывают из игры, а получают штрафные очки: за каждого осаленного игрока – 2 очка, а за каждую ошибку «бегуна» – 1 очко. Ошибками считаются нарушение правил ведения, потеря мяча и выход за пределы площадки. После того как все «скакуну» побывают в роли водящих, команды меняются ролями и местами, и игра повторяется. Побеждает команда, набравшая меньшее количество штрафных очков.

Команда: «домой!» может подаваться через определенное время, отсчет которого начинается с момента начала игры водящим либо в зависимости от физических возможностей каждого игрока. Вариант 2. Игра проводится с выбыванием осаленных или нарушивших правила игроков.

2. «Облава»

Игра аналогична игре «бегуны и скакуны» с ведением мяча», но проводится на всей площадке (по всему залу), и все «скакуну» вступают в игру одновременно. В начале игры «бегуны» располагаются на площадке, а «скакуну» – за ее пределами. По сигналу все «скакуну» одновременно начинают водить. Допустившие ошибку или осаленные «бегуны» выбывают из игры. Игра прекращается в тот момент, когда выбывает из игры последний

«бегун». Команды меняются ролями, и игра проводится еще раз. Побеждает команда, затратившая меньше времени на осаливание соперника.

3. «Прыгун и баскетболист»

Вариант 1. Игра проводится в четверках: первый игрок – баскетболист, второй – прыгун, третий и четвертый – судьи. По сигналу преподавателя первый начинает выполнять броски в кольцо, стараясь за 30 сек. Забросить как можно больше мячей. Засчитываются только правильно заброшенные мячи. Второй игрок выполняет прыжки со скакалкой. Каждые 10 (20) прыжков приравниваются к одному попаданию в кольцо. Третий и четвертый игроки осуществляют контроль. Когда заканчивается время, по количеству заброшенных мячей и приравненных к ним прыжков определяют победителя среди первых двух участников. Он получает 1 очко. Формируется новая пара, и все повторяется. Игроки соревнуются между собой по круговой системе, проходя по два круга. При прохождении одного круга игрок выступает в роли баскетболиста, во время другого круга – прыгуна. Побеждает тот, кто наберет максимальное количество очков после двойных встреч со всеми игроками четверки.

Вариант 2 аналогичен первому, но баскетболист выполняет броски в течение того времени, которое затрачивает прыгун на выполнение 100 прыжков. Очки здесь получает только баскетболист по количеству заброшенных мячей.

4. «Подбор»

Игра проводится в паре. Участники поочередно выполняют броски с определенного расстояния. Игрок бросает мяч и идет на подбор, не дав мячу коснуться пола. Если игрок попал в кольцо после первого броска, он получает 2 очка, но только в том случае, если пошел на подбор. Если же нет, то очков он не получает. Если игрок промахнулся, но подобрал мяч,

не дав ему коснуться пола, он получает право еще на один бросок. В случае попадания он получает 1 очко, а в случае промаха должен опять подобрать мяч. За каждый правильно выполненный подбор игрок получает 1 очко. Другими словами, игрок может сразу заработать 2 очка, забросив мяч после первого броска, либо 2 очка (1+1) за один подбор и второй бросок, либо 2 очка (1+1) за два подбора, а может заработать всего 1 очко за один подбор или не заработать очков вообще. Всего разрешается выполнить два броска. Затем участник отдает мяч другому игроку, который выполняет аналогичные действия. Студенты играют в течение определенного времени или выполняют заранее оговоренное количество бросков. Побеждает тот, кто при равном количестве бросков наберет больше очков.

5. «Прыжки за шариком»

Игра проводится в парах. У каждой пары – воздушный шарик. Игроки располагаются рядом и подкидывают шарик, стремясь дотронуться до него одной рукой в прыжке как можно выше, подбивая его вверх. При этом каждый игрок старается расположиться так, чтобы ему это было удобно, а сопернику – нет. Игру можно проводить на время или на количество касаний. Побеждает тот, кто коснется шарика большее (или определенное) количество раз.

6. «Цепкий хват»

Баскетбольный мяч подвешивают на такой высоте, чтобы игрок мог схватить его в прыжке на вытянутые вверх руки, при этом хватать разрешается только с боков.

Вариант 1. Игроки поочередно прыгают, стараясь повиснуть на мяче. Кому это удастся, тот получает 1 очко. Если все игроки могут повиснуть на мяче, то ставится задача повиснуть и подтянуться. После

нескольких кругов подсчитывают очки. Побеждает набравший наибольшее количество очков.

Вариант 2. Игра выполняется на время. По сигналу участник прыгает и старается провисеть на мяче как можно дольше. Фиксируется момент, когда он коснется ногами пола.

Побеждает тот, у которого время будет наибольшим. Можно засчитать результат одной попытки или суммировать результаты всех попыток.

1.6.5. Защитные действия овладение мячом

1. «Прилипала»

Вариант 1. Игра проводится в паре. Один игрок свободно бегает по всей площадке, а второй — рядом с ним, стараясь находиться как можно ближе («прилипает»). Разрешается небольшое касание партнера рукой (тыльной стороной). Через некоторое время игроки меняются ролями.

Вариант 2 аналогичен первому, но игроки должны все время смотреть на мяч в руках учителя (тренера): если он находится справа, то первый участник убегает, а второй «прилипает», а если слева, то второй убегает, а первый «прилипает».

2. «Пираньи» парные

Все игроки делятся на пары: один убегает, а второй старается осалить («укусить») его как можно большее количество раз в течение 20-60 сек. После короткого отдыха игроки меняются ролями. Побеждает тот, кому удастся сделать больше осаливаний.

3. «Резинка»

Вариант 1. Игра проводится в парах. Первый участник (нападающий) отрабатывает различные варианты ведения мяча, свободно перемещаясь по всей площадке, а второй (защитник) должен все время находиться между нападающим игроком и кольцом, стараясь при этом держаться на расстоянии 1,5-2 м от нападающего лицом к нему, а спиной к кольцу.

Чтобы лучше понять смысл своих действий, защитник должен представить себе резинку, один конец которой привязан к кольцу, а второй — к поясу нападающего, и все время мысленно находиться на этой резинке на расстоянии 1,5-2 м от нападающего.

Нападающий не должен обходить защитника или прорываться к кольцу: он лишь выполняет ведение мяча, не задевая остальных играющих, и фиксирует ошибки расположения защитника. Тот, в свою очередь, должен сохранять положение при любых перемещениях первого игрока, не забывая об остальных играющих, чтобы не сталкиваться с ними. Если по какой-либо причине он оказался не на своем месте, то должен тут же исправить ошибку.

Кольцо, к которому «привязана резинка» и которое защищают играющие, определяет преподаватель.

Защитник получает 2 штрафных очка, если находится «не на резинке», т.е. не выполняет своих функций, и 1 штрафное очко, если находится на расстоянии 3 м и более от нападающего, а также если слишком долго возвращается «на резинку», после того как обегит других игроков.

Вариант 2 аналогичен первому, но оба участника играют без мяча.

Вариант 3 аналогичен варианту 2, но по сигналу игроки меняются ролями: первый защищает одно кольцо, а второй — другое.

4. «Собачки» без ведения мяча

Вариант 1. Игра проводится в тройках. Два игрока выполняют передачи мяча друг другу, при этом они могут перемещаться в любом направлении, но только без мяча, а с мячом должны находиться на месте. Третий игрок — водящий («собачка»): он старается отнять мяч или осалить его (по заданию). В случае удачи водящий игрок по очереди меняется

роля— ми с другим. Это делается для того, чтобы каждый побывал в роли водящего. Если «собачка» долго не может осалить мяч, ее заменяют.

Вариант 2 аналогичен первому, но водящий отнимает мяч в течение определенного времени. За каждое осаливание или выбивание мяча он получает очки. После того как все игроки побывают в роли «собачки», определяется победитель — тот, кто наберет больше очков.

Вариант 3 аналогичен варианту 2, но игроки должны выполнить определенное количество передач, например, 15 (20), и только после этого водящего заменяют. Победителем становится тот, кто наберет больше очков.

5. «Собачки» с ведением мяча

Вариант 1 проводится аналогично игре «собачки» без ведения мяча, но здесь вести мяч разрешается. Если игрок допускает ошибку при ведении или теряет над ним контроль, то водящего заменяют.

Вариант 2. Игра проводится в парах: одна пара ведет мяч, а другая играет роль «собачек».

6. «Вырви мяч»

Два игрока стоят напротив друг друга и удерживают мяч двумя руками. По сигналу преподавателя они стараются вырвать мяч у соперника. Тот, кто сможет это сделать, не нарушая правил, получает 1 очко, и игра повторяется.

7. «Кто быстрее возьмет мяч?»

Вариант 1. Игра проводится в паре. Между игроками на полу лежит мяч (правые ноги игроков рядом с мячом). По команде учителя они стараются овладеть мячом, опередив соперника. Если мяч схватили оба игрока, то победителем считается тот, кто вырвет его у соперника, не сделав пробежки. За каждую успешную попытку игрок получает 1 очко.

Наклоняясь вперед, необходимо соблюдать осторожность — беречь голову.

Вариант 2 аналогичен первому, но в исходном положении игроки находятся на расстоянии за м от мяча.

8. «Четные и нечетные»

Игра проводится в парах. Все игроки располагаются в две шеренги вдоль средней линии поля на расстоянии за м друг от друга. Между ними на одинаковом расстоянии от игроков противоположных команд лежат мячи. Ведущий называет число — от 1 до 10: если четное, то четные номера подбегают к мячу, берут его и стараются забросить в любое игровое кольцо. Разрешается выполнить только один бросок. Нечетные номера в этом случае выступают в роли защитников; если число нечетное — все наоборот.

9. «Удачное начало»

Игра проводится в тройках, которые располагаются по средней линии, проходящей вдоль спортивного зала. Два игрока встают с разных сторон ее, как при розыгрыше спорного броска, а третий выступает в роли судьи, подбрасывающего мяч. Когда мяч подброшен каждый из играющих участников старается в прыжке откинуть его на свою сторону. Тот, кому это удастся, получает 1 очко. После трех розыгрышей подбрасывающий меняется с одним из игроков, и игра продолжается. После того как все сыграют между собой, подводятся итоги. Побеждает тот, кто наберет больше очков. Игру можно проводить в один или несколько кругов. По заданию преподавателя игроки могут откидывать мяч не на свою сторону, а на сторону соперника.

10. «Борьба за подарки»

Игра проводится в группе из 4-6 человек. Один из них 3-5 раз бросает мяч в кольцо, остальные 3-5 игроков борются за отскок («подарки»). Все броски выполняются с одной точки со средней или дальней дистанции. Каждый игрок по очереди выступает в роли бросающего. Участник, получивший «подарок», передает мяч бросающему. За каждое попадание бросающий получает 1 очко, как и игрок, которому удастся поймать на лету отскочивший мяч. Побеждает тот, кто в конце игры наберет больше очков.

11. «Борьба за подарки с добиванием»

Проводится аналогично игре «борьба за подарки», но игрок, получивший «подарок», выполняет добивание (бросает мяч в кольцо). В данной игре участники получают очки только за попадание в кольцо.

Вариант 1. Игра прекращается после первого добивания, независимо от попадания.

Вариант 2. Игра продолжается до тех пор, пока добивающие игроки не забросят мяч в кольцо либо он не выйдет из игры.

12. «Борьба за отскок»

Вариант 1. Игра проводится в парах. Первый игрок (нападающий) располагается в 2 – 3 м от кольца (расстояние зависит от возраста и уровня подготовки игроков), второй (защитник) – под кольцом с мячом в руках. Он выполняет передачу с отскоком от пола первому игроку и переходит к обороне. Нападающий, получив мяч, с места бросает его в кольцо. Защитник не оказывает сопротивления при броске, а лишь имитирует защиту (пассивная защита). Затем оба игрока идут на подбор, но защитник старается развернуться так, чтобы отеснить нападающего от мяча. Если нападающий попал в кольцо, он зарабатывает 1 очко, как и в том случае, если промахнулся, но подобрал мяч. Если же мяч подобрал защитник, очко получает он. Один и тот же защитник начинает игру 3 раза подряд, затем

участники меняются ролями, и игра продолжается. Побеждает игрок, набравший больше очков.

Вариант 2 выполняется аналогично первому, но с активной защитой при броске.

Вариант 3. Нападающий не просто старается овладеть мячом, но в случае удачи также выполняет бросок (добивание).

Раздел II МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ НАПАДЕНИЯ НА ЗАНЯТИЯХ ПО БАСКЕТБОЛУ

2.1. Основная стойка баскетболиста в нападении

Это исходное положение, из которого занимающийся наиболее быстро может действовать без мяча или с мячом. При рациональной стойке, обеспечивающей устойчивое равновесие и быстрый маневр, ноги ставятся на ширине плеч, стопы — параллельно друг другу на одной линии или одна из них выдвинута на 15-20 см вперед. Тяжесть тела распределяется равномерно на обе ноги, на передние части стоп. Пятки приподняты от пола на 1-2 см. Колени полусогнуты, спина прямая, руки согнуты в локтях и слегка разведены в стороны.

Ошибки:

1. Тяжесть тела перенесена на одну ногу, а вторая недостаточно согнута в коленном суставе;
2. Пятки касаются пола;
3. Туловище чрезмерно наклонено вперед, а таз отведен назад;
4. Носки ног чрезмерно разведены наружу;
5. Голова и руки опущены;
6. Излишняя напряженность.

2.2. Основные способы передвижений в нападении

Ходьба — применяют главным образом для смены позиции в период коротких пауз, а также при изменении темпа в сочетании с бегом. Игрок передвигается, придерживаясь положения основной стойки, на полусогнутых ногах, что позволяет в любой момент резко начать ускорение.

Бег в баскетболе имеет две разновидности: лицом и спиной вперед. При беге игрока соприкосновение ноги с площадкой осуществляется

перекатом с пятки на носок или мягкой постановкой ноги на всю ступню. Только при коротких, прямолинейных рывках первые 4-5 ударных шагов делаются резкими и короткими, с постановкой ноги с носка. При изменении направления бега игрок мощно отталкивается выставленной вперед ногой в сторону, противоположную намеченному направлению, туловище же отклоняется внутрь описываемой при передвижении тела дуги.

Ошибки:

- 1 Бег с носка;
- 2 Ноги в коленных суставах не сгибать.

2.3. Остановка двумя шагами

Данная остановка выполняется двумя способами с удлиненным шагом правой ногой и с удлиненным шагом левой ногой. Игрок выполняет длинный шаг, с небольшим приседом и некоторым отклонением туловища назад, постановка ноги осуществляется перекатом с пятки на носок. Второй шаг более короткий, сопровождается небольшим разворотом туловища в сторону ноги стоящей сзади. После этого тяжесть тела распределяется на обе ноги, которые сильно сгибаются во всех суставах, остановка фиксируется, и игрок принимает основную стойку.

Ошибки:

- 1 Стопа на одной линии по ходу движения, перенос массы тела на выставленную вперед ногу и, как правило, потеря равновесия;
- 2 Шаги выполняются с постановкой стоп с носка и недостаточно сгибаются в коленных суставах.

2.4. Остановка прыжком

Данную остановку можно выполнять как с мячом, так и без мяча. После разбега игрок отталкивается ногой и делает невысокий стелющийся прыжок по ходу движения. Плечи в полете отводятся несколько назад. Приземление осуществляется либо одновременно на обе ноги, либо сначала на одну ногу с последующей постановкой другой. Туловище при этом разворачивается в пол оборота в сторону сзади стоящей ноги, на которую приходится большая часть тяжести тела. Чем быстрее передвигается игрок, тем сильнее сгибается при остановке ноги.

Ошибки:

- 1 Стопа на одной линии по ходу движения, перенос массы тела на выставленную вперед ногу и как правило потеря равновесия;
- 2 Шаги выполняются с постановкой стоп с носка и недостаточно сгибаются в коленных суставах;
- 3 Чрезмерно высокий подскок — при остановке прыжком.

2.5. Повороты на месте и в движении

Повороты выполняются для ухода от защитника или укрывания мяча от выбивания или вырывания.

Существует два способа поворотов на месте: вперед и назад. Поворот вперед осуществляется в сторону опорной ноги, поворот назад соответственно в противоположном направлении.

Игрок с мячом поворачивается в нужном направлении, переступая одной ногой вокруг другой, которую по правилам баскетбола нельзя отрывать от пола во избежание пробежки. Вся тяжесть тела переносится при повороте на опорную ногу, являющуюся как бы осью вращения и поэтому называемую осевой. Осевая нога во время поворота опирается на носок, который не смещается, а лишь разворачивается в сторону шага. Центр тяжести при этом не должен подниматься и опускаться.

Руки могут принимать различные положения, которые определяются игровой ситуацией. Повороты выполняются как вперед, так и назад.

Поворот в движении применяется для ухода от соперника без мяча или с ведением при маневрировании по площадке.

Выполняется поворот в движении, игрок сближается с защитником и ставит стопу опорной ноги развернуто в направлении предполагаемого поворота. Поворот осуществляется по ходу движения на впереди стоящей ноге.

Ошибки:

- 1 Отрыв или смещение осевой ноги;
- 2 Вертикальные колебания высоты центра тяжести;
- 3 Перенос массы тела на маховую ногу;
- 4 Выпрямление осевой ноги;
- 5 Туловище сильно наклонено вперед;
- 6 Мяч не укрыт туловищем от защитника.

2.6. Стойка игрока, владеющего мячом

Игрок принимает основную стойку, пальцы разведены, кисти образуют воронку. Мяч удерживается подушечками фаланг пальцев, ладони мяча не касаются. Мяч может удерживаться у пояса, у груди, на уровне подбородка, у плеча или головы.

Ошибки:

- 1 Выпрямленные в коленных и тазобедренном суставах ноги;
- 2 Стопы сильно сомкнуты или разомкнуты, перенос массы тела на выставленную вперед ногу и как правило, потеря равновесия;
- 3 Туловище и голова отклонены назад или в сторону;
- 4 При владении мячом, пальцы сомкнуты ладони касаются мяча, локти прижаты к туловищу.

2.7. *Ловля мяча*

Ловля мяча — прием, с помощью которого игрок может уверенно овладеть мячом и предпринять с ним дальнейшие атакующие действия.

В ловли мяча можно выделить три фазы: подготовительную, основную и завершающую. Наиболее простым и в то же время надежным способом считается ловля мяча двумя руками.

Подготовительная фаза: если мяч приближается к игроку на уровне груди или головы, следует вытянуть руки навстречу мячу, напряженными пальцами и кистями образуя как бы воронку, размером несколько большую, чем обхват мяча.

Основная фаза: в момент соприкосновения с мячом нужно обхватить его пальцами (не ладонями), сближая кисти, а руки согнуть в локтевых суставах, подтягивая к груди. Сгибание рук является амортизационным движением, гасящим силу удара летящего мяча.

Завершающая фаза: после приема мяча туловище вновь подают слегка вперед; мяч, укрываемый от соперника разведенными локтями, выносят в положение готовности к последующим действиям. Если мяч летит несколько ниже уровня груди, то игрок приседает глубже, чем обычно, снижая тем самым высоту плеч до уровня полета мяча.

2.7.1. *Ловля двумя руками*

Ловля мяча двумя руками — если мяч летит к игроку на уровне груди или головы, игрок, выпрямляя сзади стоящую ногу, совершает вышагивание впереди стоящей в сторону мяча и вытягивает руки навстречу мячу, пальцами и кистями образуя как бы воронку, размером несколько большую, чем обхват мяча

В момент соприкосновения с мячом нужно обхватить его пальцами (не ладонями), сближая кисти, а руки согнуть в локтевых

суставах, подтягивая к груди Сгибание рук является амортизационными движениями, гасящими силу удара летящего мяча. После приема мяча туловище вновь подают слегка вперед: мяч, укрываемый от соперника разведенными локтями, выносят в положение готовности к последующим игровым действиям

Существует несколько вариантов ловли мяча двумя руками, зависит это от траектории движения мяча В момент ловли мяч может находиться, над головой, на уровне груди, выше пояса, ниже пояса, может быть послан в боковых плоскостях, с отскоком от пола, высоко летящей мяч, приближающейся сзади-с боку. При ловле таких мячей необходимо обратить внимание на изменяющееся положение кистей, рук, положение головы и туловища, в некоторых случаях выполняется прыжок

Ловля одной рукой

Применяется для овладения мячом, летящим сбоку или по высокой траектории Для этого рука выносится навстречу летящему мячу с широко расставленными и слегка согнутыми пальцами При соприкосновении пальцев с мячом, производится уступающее движение руки, за счет сгибания ее в плечевом и локтевом суставах и отведением ее назад, как бы продолжающим полет мяча, что затормаживает скорость полета мяча и дает возможность легко поймать его Затем мяч захватывается второй рукой и занимающийся принимает основную стойку баскетболиста

Ошибки:

- 1 Отсутствует уступающее движение рук во время прикосновения к мячу

- 2 Кисти обращены ладонями друг к другу или широко расставлены в стороны и мяч проходит между кистей
- 3 Руки (рука) не вытягиваются навстречу мячу
- 4 Пальцы встречаются с мячом, когда руки (рука) значительно согнуты в локтевых суставах
- 5 Мяч принят ладонями (ладонью), а не кончиками пальцев

2.8. Передача мяча

Передача мяча — прием, с помощью которого игрок направляет мяч партнеру для продолжения атаки. Существует несколько способов выполнения передач: двумя руками плеча; двумя руками сверху; одной рукой от головы; одной рукой сбоку; одной рукой сверху; двумя руками снизу; одной рукой снизу; одной рукой сбоку. Применяют их в зависимости от той или иной игровой ситуации, расстояния, на которое нужно послать мяч, расположения или направления движения партнера, характера и способов противодействия соперников. Также на занятиях применяются скрытые передачи: за спиной; под рукой; из-за плеча.

По расстоянию, на которое посылается мяч передачи делятся на: ближние, средние и дальние.

Периферическое зрение, быстрота движений рук, точный расчет и тактическое мышление – вот те качества, которые характеризуют занимающихся, умеющих безошибочно передавать мяч. Быстрота и точность выполнения передач любым способом в значительной мере зависят от энергичной работы кистей и пальцев в основной фазе приема. При передаче мяча нужно в основном действовать кистями и пальцами, тогда сопернику трудно определить направление передачи. Партнера, принимающего мяч, надо видеть, но не смотреть прямо на него. При передаче важно сохранять положение равновесия, ибо направление предполагаемой передачи может быть перекрыто

соперником, а игрок волей-неволей сделает «пробежку» или мяч перехватят.

При выполнении передач различают три основные фазы движения: подготовительную, основную и завершающую.

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

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

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

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

2.8.1. Передача мяча двумя руками от груди

Передача мяча двумя руками от груди кисти с расставленными пальцами свободно обхватывают мяч, удерживаемый на уровне пояса, локти опущены. Кругообразным движением рук мяч подтягивают к груди, масса тела переносится на впереди стоящую ногу, согнутою в коленном суставе. Затем мяч посылают вперед резким выпрямлением рук, при этом ноги полностью разгибаются, и масса тела переносится на выставленную вперед ногу. Кисти выталкивают мяч придавая ему обратное вращение. После передачи руки расслабленно опускают, игрок выпрямляется принимает стойку готовности.

2.8.2. *Передача двумя руками сверху*

Мяч не заносится за голову, чтобы не потерять контроль над ним
Мяч передается маховым движением рук с последующей доработкой кистью

Передача одной рукой

Передача одной рукой от плеча Для эффективности передачи мяча на средние и дальние расстояния вперед выставляется противоположная передающей руке нога, руки с мячом отводят к плечу так, чтобы локти не поднимались и одновременно игрок слегка поворачивается в сторону замаха Мяч контролируется кистью передающей руки За счет быстрого разгибания передающей руки и хлесткого движения кисти мяч направляется вперед, туловище поворачивается вслед за ним, масса тела переносится на впереди стоящую ногу После вылета мяча правая рука на короткое мгновение как бы сопровождает его, затем игрок возвращается в игровую стойку баскетболиста

Передача с отскоком от пола

Передача с отскоком от пола выполняется одной или двумя руками на уровне пояса

Руки полностью выпрямляются, посылая мяч вперед -вниз Мяч скатывается с кончиков пальцев и имеет обратное вращение Отскок должен приходиться в одну треть от партнера

Ошибки:

- 1 Несогласованность движения рук и ног
- 2 Широко расставленные локти, чрезмерная амплитуда замаха
- 3 Отсутствие захлестывающего движения кистями
- 4 Туловище чрезмерно наклонено вперед
- 5 При передаче одной рукой: поднимают мяч высоко над плечом

6 При передаче в движение так же вертикальное колебание туловища или прыжки, вместо скользящих «мягких» шагов

7 Передача и ловля мяча разучиваются одновременно

Передача в движении

Передача в движении может выполняться после ведения мяча и после его ловли Игрок ведет мяч, с шагом правой – это первый шаг (правая нога впереди на пятки, игрок находится в положении выпада) берет мяч в руки, выполняет кругообразное движение руками с мячом и одновременно выполняет шаг левой (это второй шаг) и не ставя правую ногу на опору, игрок выпрямляет руки и захлестывающим движением посылает мяч в нужном направлении После этого ставит правую ногу на опору, опускает руки и продолжает движение в нужном направлении или остается на месте Передвигаться игрок должен перекатом с пятки на носок на согнутых в коленных суставах ногах

Ошибки:

- 1 При ловле мяча игроки останавливаются или подпрыгивают
- 2 Делает с мячом в руках, больше 2-х шагов
- 3 Двигаются в сторону, а не навстречу мячу
- 4 Передача очень высокая или низкая
- 5 Очень сильная передача

2.9. Броски мяча

Бросок мяча в корзину технический прием, являющийся завершающейся стадией атаки, определяющий в итоге результат игры. Броски различают по способу выполнения:

1. Дистанционные броски с места: двумя руками от груди, одной рукой от плеча;
2. Разновидности броска в движении: одной рукой сверху (от плеча, от головы), одной рукой сверху после вышагивания (от

плеча, от головы), одной рукой сверху после ведения (от плеча, от головы), одной рукой снизу, двумя руками снизу, одной рукой крюком;

3. Бросок в прыжке и его разновидности: одной рукой от плеча, одной рукой от головы.

2.9.1. *Бросок двумя руками*

Бросок двумя руками — игрок в стойке баскетболиста, стопы могут располагаться на одной линии или одна нога выдвинута немного вперед, мяч удерживается пальцами, ноги в коленных суставах слегка согнуты, туловище прямое, взгляд направлен на корзину.

Одновременно с круговым движением мяча (как при передаче) и еще большим сгибанием ног в коленных суставах. 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.

2.9.2. *Бросок одной рукой.*

В исходном положении ноги располагаются на ширине плеч. Нога, одноименная бросающей руке, выдвинута вперед на 10-15 см, носок и

колени ее развернуты точно в направлении корзины, вес тела равномерно распределен на обе ноги. Ноги слегка сгибаются, мяч кратчайшим путем выносится над плечом (над головой), 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. 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 захлеста руки.

2.9.3. *Бросок одной рукой сверху в движении*

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, вынос мяча так, чтобы он лежал на руке, а другая 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, с поднятыми вверх руками, готовый бороться за отскок.

Ошибки:

- 1) Мяч ловится под разноименную бросающей руке ногу;

- 2) Вынос руки с мячом для броска при выполнении шага. Пуск мяча с руки, согнутой в локтевом суставе;
- 3) Резкое, сильное движение руки с мячом;
- 4) Отсутствие маха правой ногой, а просто сгибание ее в коленном суставе;
- 5) Сгибание пальцев, а не захлестывающие движения кистью.

2.9.4. Бросок одной рукой крюком

Бросок одной рукой крюком осуществляется, как после вышагивания с места, так и после овладения мячом в движении. Отталкиваясь разноименной ногой, игрок кратчайшим путем поднимает полусогнутую руку с мячом вверх – в сторону. Свободная рука, согнутая в локтевом суставе, ограждает мяч от защитника. Одновременно с махом одноименной бросающей рукой ногой, согнутой в колене, туловище разворачивается вперед. В наиболее высокой точке прыжка мяч дугообразным движением над головой направляется в корзину.

Выпуск производится скатывающим движением кисти, когда вертикально выведенная рука приближается к голове. После выпуска мяча игрок приземляется на обе ноги.

2.9.5. Бросок в прыжке

Бросок в прыжке (от плеча, от головы, над головой) выполняется с места, после ведения и ловли мяча. Стойка баскетболиста с мячом, стопы ног располагаются параллельно друг другу. Положение рук с мячом будет зависит от разновидности броска. 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 так, чтобы мяч полностью лег на все фаланги пальцев кисти, а

другая кисть поддерживала мяч сбоку. Линия плеча, приблизительно параллельна полу. В верхней точке прыжка, когда игрок как бы зависает в безопорном положении, бросающая 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 «приседании» 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.

2.10. Ведение мяча

Ведение мяча – единственный прием, дающий возможность игроку продвигаться с мячом по площадке с большим диапазоном скоростей и в любом направлении.

Существует несколько разновидностей ведения: ведение с высоким отскоком, ведение с низким отскоком мяча, ведение мяча с изменением скорости, ведение мяча без зрительного контроля, ведение мяча с изменением ритма движения.

Ведение мяча по направлению движения можно разделить на: ведение мяча по прямой, ведение мяча с изменением направления.

Ведение осуществляется последовательными мягкими толчками мяча одной рукой вниз – вперед несколько в сторону от ступней. Основные движения выполняют локтевой и лучезапястный суставы. 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. Ноги необходимо сгибать, чтобы сохранить положение равновесия и быстро изменить направление движения. Туловище слегка подают вперед, поворачивают в сторону ведущей руки прикрывая мяч корпусом. 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.

Ведение с высоким отскоком применяется при отсутствии плотной опеки со стороны защитника в ситуации, требующей быстрого передвижения с мячом в избранном направлении, либо при необходимости замедления игры. Осуществляется на уровне пояса.

Ведение с низким отскоком используется, если защитник находится в непосредственной близости и угрожает выбиванием мяча. Высота отскока снижается в результате сгибания ног и наклона туловища вперед, ведение выполняется на уровне коленного сустава и ниже.

Ведение с изменением скорости и ритма движения применяется для отрыва от защитника и выхода на свободное место для передачи или

броска. Чем выше отскок и меньше его угол (в рациональных пределах), тем выше скорость передвижения.

Ведение с изменением направления используется для обыгрывания защитника и проходов для атаки кольца. Игрок ведет мяч правой рукой, кисть накладывает на боковую поверхность мяча и, выпрямляя руку, посылает его влево. Туловище при этом наклоняется с поворотом в сторону ведения мяча, тяжесть тела переносится на левую ногу. Игрок продолжает двигаться в новом направлении, ведя мяч левой рукой.

Ведение мяча без зрительного контроля дает возможность следить за изменением ситуации на площадке и реагировать конкретными игровыми действиями.

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;
- 4) Игрок бьет, стучит ладонью по мячу;
- 5) После ведения мяча ученик ловит мяч или касается его двумя руками, затем снова начинает ведение.

Раздел III. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ЗАЩИТЫ В БАСКЕТБОЛЕ

Обучение игровым приемам защиты следует начинать параллельно с изучением техники игры в нападении, по мере усвоения основ конкретных приемов нападения:

- 1) Защитную стойку после освоения основной стойки и передвижениям;
- 2) Вырывание мяча после освоения держания и ловли;
- 3) Выбивание мяча после освоения ловли, передачи и ведения;
- 4) Перехвату мяча после освоения ловли, передачи и ведения;
- 5) Накрывание и отбивание мяча после освоения бросков;
- 6) Взятие отскока на своем щите после освоения бросков и добивания.

3.1 *Стойки защитника*

Стойка защитника с параллельной постановкой стоп применяется для опеки игрока с мячом и без мяча вдали от кольца, а также при сопровождении перемещении соперника поперек площадки. Стопы располагаются на одной линии чуть шире плеч, следует согнуть ноги в коленях и слегка наклониться вперед. Вес тела равномерно распределяется на обе ноги для сохранения равновесия. Голова поднята.

Стойка защитника с выставленной вперед ногой предназначена для предотвращения броска или прохода под щит. Впереди стоящая нога защитника почти выпрямлена, сзади стоящая нога согнута в коленном суставе, стопа развернута носком наружу, пятки приподняты от пола на 1-2 см. Руки на уровне пояса разведены в стороны.

Ошибки:

- 1) Потеря равновесия;

- 2) Пятки касаются пола;
- 3) Передвижение прыжками;
- 4) Скрещивание ног;
- 5) Чрезмерный наклон туловища вперед или назад;
- 6) Опущенные вниз руки.

3.2 *Приставной шаг*

При движении защитник производит скольжение правой ногой на шаг, затем левая нога переставляется вправо, на ширину шага. Ступня левой ноги будет находится примерно там, где до этого была правая. Ступни при передвижении не должны отрываться от площадки, а скользить по ней.

Ошибки:

- 1) Скрещивание ног;
- 2) Перемещение на прямых ногах;
- 3) Передвижение на полной стопе;
- 4) Перенос тяжести тела назад.

Работа рук: против передач руки защитника располагаются на вероятном пути полета мяча. Против броска в корзину, одна рука поднимается вверх — вперед к мячу, другая опущена вниз и контролирует возможную передачу.

3.3 *Борьба за мяч*

Существуют следующие приемы борьбы за мяч в баскетболе: вырывание, выбивание - этими приемами пользуются для овладения мячом, перехват, накрывание мяча и отбивание мяча.

3.3.1. *Вырывание мяча*

Два способа вырывания:

1) Вырывание рывком на себя. Захватив мяч с двух сторон, быстрым движением, делается сильный рывок на себя, не разгибая рук и с одновременным поворотом туловища спиной к противнику. Вырывать мяч следует таким образом, чтобы направление рывка совпадало со свободной стороной от захвата противника.

2) Вырывание толчком на противника вперед-вниз. Одновременно с захватом игрок как бы «наваливается» на мяч, толкая его в свободную от захвата сторону, вперед-вниз с одновременным поворотом туловища спиной к противнику. Ошибка: игрок тянет к себе мяч, без поворота туловища;

3.3.2. *Выбивание мяча*

Выбивание мяча — это действие, при котором игрок пытается отобрать мяч у противника ударом по мячу сверху, если противник держит мяч низко, снизу, если противник держит мяч высоко, или сбоку, когда противник ведет мяч

Выбивание мяча у игрока, стоящего на месте защитник должен сделать неожиданный выпад вперед к нападающему и резким (сверху или снизу) коротким движением ребром кисти, с плотно прижатыми пальцами, выбивает мяч Ошибка: выбивание расслабленной ладонью

Выбивание мяча при ведении защитник набирает такую же скорость, как и нападающий, и опередив ритм ведения выбивает мяч ближайшей к сопернику рукой боковым движением руки

Ошибки:

- 1 Выбивание дальней рукой от соперника
- 2 Остановка защитника на месте в момент выбивания

3.4. *Перехват мяча*

Перехват — наиболее активный прием техники защиты. Он обеспечивает возможность овладения мячом и осуществления контратаки. С помощью этого приема можно противодействовать передачам и ведению. Способы перехвата: перехват мяча при передаче, перехват мяча при ведении.

3.4.1. Перехват мяча при передаче

Защитник располагается несколько сбоку или за спиной нападающего и выжидает, когда ему будет направлена передача. Располагаться надо ближе к стороне направления предполагаемой передачи. В момент отрыва мяча от рук передающего следует резко выйти вперед, опередив опекаемого и преградив ему возможность выхода. Плечом и руками, защитник отрезает прямой путь сопернику к мячу и овладевает им. Чтобы не столкнуться с нападающим, защитник, проходя в плотную мимо него, несколько отклоняется в сторону. После овладения мячом ему сразу же следует перейти на ведение, чтобы избежать пробежки.

3.4.2. Перехват при ведении мяча

Следуя рядом с игроком, ведущим мяч, надо определить ритм толчков по мячу и быстрым рывком выйти к мячу, когда он находится в свободном полете, перенять ведение, подставив руку для встречи мяча раньше, чем это сделает ведущий.

Ошибки:

- 1) Неправильный выбор позиции;
- 2) Столкновение с соперником при выходе к мячу;
- 3) Пробежка после овладения мячом.

3.5. Накрывание и отбивание мяча

Накрывание — прием, который применяется против броска. Сблизившись с бросающим на дистанцию, позволяющую провести прием, быстрым движением рука накладывается на мяч игрока, готового выполнить бросок.

Отбивание — этот прием тоже применяется против броска в тех случаях, когда поймать мяч и овладеть им нельзя. Определив, что мяч отделился от рук бросающего, в прыжке, коротким движением руки надо сбить мяч с траектории полета. Успех приема зависит от своевременности действий и высоты прыжка, выполняющего прием.

Ошибки:

- 1) Контакт корпусом с бросающим игроком;
- 2) Удар по руке в момент накрывания.

3.6. Борьба за отскок

Подбор — важнейший элемент при игре в баскетбол, при котором игрок овладевает мячом после неудачной попытки 2-х или 3-х очкового броска. Различают несколько видов подборов:

- подбор в нападении, на чужом щите;
- подбор в защите, на своём щите;
- коллективный подбор.

Овладение мячом в борьбе за отскок у своего щита. После броска нападающего, защитник выполняет поворот, преграждая кратчайший путь продвижения нападающего к щиту. До поворота, ноги защитника должны находиться на ширине плеч, руки полусогнуты в локтевых суставах и подняты в сторону. После выполнения поворота защитник должен отклонить тело слегка назад и почувствовать контакт с нападающим. Когда защитник убедится, что нападающий остался у него за спиной, он выпрыгивает с одной или двух ног максимально вверх и немного навстречу мячу, стараясь поймать его в высшей точке

прыжка. Ноги и руки во время прыжка разводятся в стороны. При приземлении игрок разводит ноги и локти, сгибает туловище, предохранив тем самым мяч от выбивания.

Ошибки:

- 1) Ловля на уровне груди или пола;
- 2) После ловли мяч не укрывают от соперника.

Раздел IV. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БАСКЕТБОЛИСТА

4.1. Упражнения для развития силы

Пример круговой тренировки №1:

Станция 1.

Жим лежа на спине с максимальным весом. Выполнять 3-4 подхода, до ощущения утомления.

Станция 2.

Шаги в баскетбольной стойке с грифом, «блином» или гирей в руках от 30 с до 1 мин вперед-назад, влево-вправо. Руки, согнутые в локтевых суставах, имитируют передачу мяча вверх и в стороны. Вес гири или «блина» для центровых от 20 до 30 кг. Выполнять 3-4 подхода

Станция 3.

Медленное приседание со штангой на плечах и быстрое вставание или выпрыгивание. Штанга 70-80% от собственного веса, до ощущения утомления (до 8 раз). Выполнять 3-4 подхода. Вариант этого упражнения подъем на носки из полу приседа.

Станция 4.

Прыжки по 1 мин на прямых ногах с отягощением 25-30 кг над головой. Выполнять 3-4 подхода.

Станция 5.

Подтягивание на турнике с увеличением количества в каждом подходе на 1 раз. Выполнять 3-4 подхода. Отжимание от пола на пальцах до утомления. Выполнять 3-4 подхода.

Станция 6.

Рывок штанги на вытянутые руки из положения полу приседа. Вес штанги 70-80% от собственного веса, до ощущения утомления. Выполнять 3-4 подхода.

Закончив упражнения с отягощениями, игроки делают 2-3 рывка с ведением мяча и расслабляются перед новым подходом через 2-3 мин. На каждой станции 3-4 игрока работают 8-10 мин. При смене станций применяются упражнения для развития цепкости и силы кистей: игроки в парах передают друг другу (стоя лицом друг к другу на расстоянии 2-3 м) «блины» от штанги весом 20-30 кг или гирю 16 кг, ловят «блины» с левой руки на правую, вращают «блины», гири вокруг спины, шеи, ног, имитируют обманные движения «блинами», гирями, медболами. Смена станции занимает 2-3 мин.

Пример круговой тренировки №2:

Повторный метод (Развитие основной силы Рук и Ног).

Работа на каждой станции, 15 секунд между станциями.

1. Передвижения в баскетбольной стойке по квадрату, то есть вперед, в сторону, назад и снова в сторону с гирей, медицинболом в руках.

2. Упражнение для укрепления мышц спины. Игрок ложится бедрами на гимнастического козла лицом вниз (козел под бедрами), закрепляет ступни в шведской стенке и начинает сгибать и разгибать туловище в тазобедренном суставе, удерживая в согнутых у груди руках «блин» от штанги.

3. Упражнение для укрепления мышц брюшного пресса. Игрок ложится спиной на пол или опирается на гимнастического козла, закрепляет ноги в шведской стенке и начинает сгибать и разгибать туловище. Упражнение выполняется в несколько подходов по 15-20 раз. Вариант этого упражнения лежа на полу на спине с помощью партнера, удерживающего его ноги.

4. Отжимание от пола. Упражнение выполняется на пальцах или кулаках в несколько подходов.

5. Отжимание от пола с отрыванием рук и хлопком ладонями. Упражнение выполняется в несколько подходов по 15-20 отжиманий.

6. Ходьба и бег на руках. Игрок принимает положение «упор лежа», его ноги держит стоящий сзади партнера. По команде тренера пары игроков начинают движение к противоположной лицевой линии в среднем или быстром темпе, на лицевой линии игроки меняются местами.

7. Подтягивание на перекладине. Упражнение выполняется в несколько подходов по 10-12 раз.

8. Ходьба и бег с партнером на спине. Партнеры подбираются по весу.

9. Взбегайте по лестнице с партнером на спине. Упражнение можно выполнять несколькими способами: бегом, прыжками на двух ногах, прыжками на одной ноге и т.д. Способ выполнения определяется тренером.

10. Приседание и выпрыгивание из приседа с партнером на спине. Упражнение выполняется в несколько подходов по 10-15 повторений в каждой серии.

11. Глубокие приседания с отягощением и без него на двух и на одной ноге («пистолетик»). Упражнение выполняется в несколько подходов по 10-15 повторений.

12. Стойка на руках и ходьба на руках в стойке с помощью партнера.

13. Отжимания в стойке на руках.

14. Различные виды передвижения (бег, прыжки, передвижение в защитной стойке, в приседе и полу приседе и т.д.) с отягощением в виде штанги на плечах.

15. Бег.

16. Броски по кольцу с дистанции 3-4 м после короткого ведения мяча со свинцовым поясом и манжетами на запястьях.

17. Выпрыгивания из глубокого приседа со штангой не более 50% от собственного веса игрока.

18. Запрыгивание на гимнастическую скамейку, спрыгивание на мат и прыжок вверх со штангой на плечах. Вес штанги не более 40-50% от собственного веса игрока.

19. Упражнение для укрепления кистей и увеличения цепкости пальцев. Вырывание медицинболов, гирь, «блинов» от штанги из рук партнера.

20. Упражнение для развития силы рук (бицепсов). Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, в опущенных выпрямленных руках штанга, или гриф от штанги, или «блин». Сгибание рук в локтевых суставах, поднимая отягощение к груди. Количество повторений в зависимости от веса груза.

21. Игрок сидит на стуле, удерживая в руках гантели или гири. Сгибание рук в локтевых суставах, поднимая отягощение к груди. Упражнение выполняется, в зависимости от веса груза, от 5 до 20 раз.

22. Исходное положение: ноги шире плеч, корпус наклонен вперед под углом 90°, руки вытянуты вниз, к полу. Игрок должен подтягивать лежащую на полу штангу к груди. Вес штанги не более 40% от собственного веса игрока. Упражнение выполняется на время или количество повторений (30-40 с или 15-20 повторений).

23. Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки вытянуты вдоль тела, в руках гантели, гири или «блины» от штанги. Игрок должен подтягивать отягощение к плечам, сгибая руки в локтевых суставах.

24. Исходное положение: лежа на спине, в вытянутых вверх руках штанга. Игрок должен опускать отягощение ко лбу или за голову в

медленном темпе. Вес штанги не более 30% от собственного веса игрока. Упражнение выполняется на количество повторений: 5-710 раз.

25. Исходное положение: сидя на стуле, в вытянутых вверх руках штанга. Игрок должен опускать штангу, не разводя при этом локти в стороны. Вес штанги не более 30% от собственного веса игрока. Количество повторений -до 12 раз

26. Сгибание и разгибание рук в локтевых суставах, удерживая в руках гантели или гири. Локти должны быть прижаты к корпусу. Упражнение выполняется на время или количество повторений: 30-40 с или 15-20 повторений.

27. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вверх, в руках гантели, гири или «блины» от штанги. Игрок выполняет сгибание и разгибание рук в локтевых суставах, опуская и поднимая отягощение над головой 30-40 с или 15-20 повторений.

28. Исходное положение: сидя на стуле, руки с гантелями на коленях, тыльные стороны кистей обращены к коленям, в руках гантели. Сгибание и разгибание рук в кистевых суставах 30-40 с или 20-30 повторений.

29. Отжимание от пола на пальцах рук с отталкиванием от пола и хлопком ладонями. Упражнение выполняется в несколько подходов по 12-15 отжиманий.

30. Подтягивание на перекладине. Несколько подходов по 10-15 подтягиваний.

31. Исходное положение: вис на перекладине широким хватом. Подтягивание ног к перекладине. Упражнение выполняется на количество повторений: 10-15 раз в подходе.

32. Передвижения в баскетбольной стойке: вперед, в стороны и назад, преодолевая сопротивление резинового жгута, закрепленного

одним концом у игрока на поясе, а другим на шведской стенке. Упражнение выполняется на время: 45-60 с.

33. Игрок становится на стоящие параллельно гимнастические скамейки, расстояние между которыми 4050 см. На полу между скамейками гиря весом 24 или 32 кг. Игрок опускается в глубокий присед, берется за гирю и выпрыгивает с гирей 15-20 раз.

34. Выжимание отягощения лежа на спине. Игрок старается быстро выпрямлять ноги и медленно сгибать их. Вес отягощения 100-120% от собственного веса игрока. Количество повторений 7-10 раз.

4.2. Быстрота

Быстрота - это способность игрока выполнять свои действия в кратчайшие промежутки времени. Развитию быстроты следует постоянно уделять внимание на тренировках и занятиях по баскетболу. Известно, что тренировки с отягощением способствуют повышению быстроты движений, развивают мышечную силу, улучшают координацию, что важно в первую очередь для центровых игроков. Целесообразно сочетать специальные упражнения и работу над быстротой и техникой в условиях, близких к игре, поскольку постоянный игровой цейтнот требует усиленной работы, быстроты мышления и быстроты движений.

4.2.1 Методы развития быстроты

1 Повторный метод Выполнение упражнений с около предельной или максимальной скоростью в ответ на зрительный сигнал Продолжительность выполнения 5-8 с Интервал отдыха 30 с

2 Сопряженный метод Выполнение игрового приема с отягощением

3 Метод круговой тренировки Воспитание быстроты в «круговой тренировке» достигается следующими упражнениями: бег на скорость, челночный бег, выполнение упражнений с элементами спортивных игр и игрового характера, различных прыжков и т д

4 Игровой метод Чаще всего используется в виде элементарных подвижных и спортивных игр

5 Соревновательный метод Его суть – сопоставление сил в процессе соперничества, борьбы за первенство, Например: занимающиеся посылают передачей мяч в стену с максимальной быстротой. Побеждает тот, кто за минуту сделал больше передач без падения мяча на пол

4.2.2 *Методика развития быстроты*

Основным методом развития быстроты является многократное повторение движения с максимальной скоростью Длительность таких упражнений определяется временем, в течение которого может быть сохранен максимальный темп Упражнения, направленные на развитие быстроты двигательных реакций, одновременно являются хорошим средством для тренировки скорости отдельных движений В выполнении упражнений на скорость большую роль играют мышечные напряжения Эти упражнения относятся к скоростно-силовым Чтобы увеличить скорость движений, необходимо развивать как мышечную силу, так и быстроту движений

Примерный комплекс «круговой тренировки» для развития быстроты:

Станция 1 Ип: партнеры стоят лицом друг к другу на расстоянии 3 м Выполнение: быстрая передача и ловля мяча на месте

Станция 2 Ип: наклон вперед, руки в стороны, ноги на ширине плеч Выполнение: вращение прямых рук в вертикальной плоскости с фиксацией прямой головы

Станция 3 Ип: высокий старт Выполнение: челночный бег с ускорением 10 м

Станция 4 Ип: лежа на животе проползание по-пластунски под препятствием (высота ворот 30–40 см) с максимальной скоростью

Станция 5 Ип: упор присев Выполнение: в быстром темпе выпрыгивание вверх со взмахом рук

Станция 6 Ип: высокий старт Выполнение: бег с максимальной скоростью по кругу на расстояние от 100 до 120 м

4.2.3 Упражнения для развития скорости

1 Быстрые шаги без отягощения вперед, назад, влево, вправо с касанием земли рукой при каждой смене направления 1 мин (по 2-3 шага)

2 Те же шаги с касанием земли одной рукой и ведением мяча другой

3 Высокие старты на дистанцию 5-10 м. по сигналу на время в парах, тройках игроков, подобранных по весу, росту, скорости выполняются лицом вперед, затем спиной вперед

4 Низкие старты на дистанцию 5-10 м. выполняются так же, как в упр. 3, но с ведением мяча

5 Старты лицом или спиной вперед на дистанцию 5-10 м Мяч находится на расстоянии 3 м от старта Игрок должен взять мяч и вести

его вперед можно выполнять в парах, тройках Упражнение полезно для развития стартовой скорости

6 Бег на дистанцию 30-40 м с высоким подниманием бедра, переходящий в ускорение на такую же дистанцию. Это же упражнение можно выполнять с ведением одного или двух мячей

7 Бег с касанием голенью ягодиц на 30-40 м с переходом в ускорение на ту же дистанцию

8 Бег с подскоками попеременно на левой и правой ноге на 30-40 м с переходом в ускорение на такую же дистанцию, с ведением и без ведения мяча

9 Прыжки на двух ногах вперед (ноги вместе) на дистанцию 30-40 м с переходом в ускорение (бег) на ту же дистанцию. Это упражнение можно выполнять с ведением одного или двух мячей

10 Бег с выбрасыванием прямых ног вперед (не сгибая колен) до 50 м с переходом на ускорение на ту же дистанцию можно выполнять с одним или двумя мячами

11 Рывок на 15-40-60 м с вращением мяча вокруг корпуса, шеи

12 Быстрый бег с высокого старта с передачей мяча с руки на руку проводится как соревнование двух-трех игроков на время Дистанция до 50 м

13 Передача мяча в парах во время скоростного бега Один игрок бежит лицом вперед, другой спиной вперед

14 Скоростной бег лицом вперед двух игроков, удерживающих один мяч вытянутыми навстречу друг другу руками

15 Скоростной бег приставными шагами двух игроков лицом друг к другу, удерживающих два мяча на вытянутых руках Дистанция - до 50м

16 Максимально быстрый подъем и спуск по лестнице с учетом частоты движений проводится как соревнование двух-трех игроков на время -от 20 до 40 с

17 Скоростной бег с поворотами с одним или двумя мячами в соревновании двух игроков Дистанция -от 30 до 50м

18 Скоростные передачи мяча тремя игроками в три паса с броском мяча в кольцо 5-7 раз подряд

19 Скоростное ведение мяча от лицевой до штрафной линии, возвращение к щиту с забрасыванием мяча в кольцо. Затем ведение до центра и обратно, до противоположной штрафной и обратно. Проводится как соревнование двух игроков

Развитию скорости движения рук в баскетболе уделяется очень мало внимания, хотя от правильной, быстрой работы рук в игре зависит очень многое. Сильные, цепкие руки часто помогают выигрывать борьбу за отскок мяча от щита, борьбу на полу. Тренировать силу и цепкость кистей, пальцев рук необходимо постоянно

Для этой цели лучше всего подходят упражнения с теннисными мячами, эспандером, отжимания от пола на пальцах, висы и подтягивания на канате

Специальный комплекс упражнений для тренировки рук:

- 1 Ведение одного-двух мячей
- 2 Передачи двух-трех мячей у стены на время 30-40 с
- 3 Отбивание или ловля двух-трех теннисных мячей, стоя спиной к стене на расстоянии 2-3 м
- 4 Передачи у стены правой руки с одновременным ведением левой рукой
- 5 Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами одной и двумя руками
- 6 Два игрока, лежа на животе на расстоянии 2-3 м друг от друга, передают один-два-три мяча на время 30-40 с. Проводится как соревнование между парами на количество передач
- 7 Ведение трех мячей на время 30 с
- 8 Дриблинг у стены на вытянутых руках двумя мячами на время 30-40 с. Проводится как соревнование на количество ударов мяча
- 9 Отбивание, ловля и передача пяти-шести-семи мячей в высоком темпе на время –до 30 с

4.3. Методы и средства развития ловкости

Ловкость – это сложное комплексное качество, поэтому ему надо уделять время на каждом занятии.

Для развития и совершенствования ловкости используют следующие приемы:

- применение необычных исходных положений;
- выполнение упражнений в левую и правую стороны;

- изменение скорости или темпа движений;
- изменение пространственных границ, в которых выполняется упражнение;

- смена способов выполнения упражнений;
- усложнение упражнений дополнительными движениями;
- передача мяча в парах пасом головы;
- удерживать мяч между ногами, передача мяча вперед партнеру броском обеих ног.

Воспитание ловкости связано с совершенствованием функций различных анализаторов, и, в первую очередь, двигательного. Эффективное воздействие на функциональное совершенствование двигательного анализатора и, следовательно, на развитие ловкости могут оказать упражнения, содержащие элементы новизны и представляющие для занимающихся определенную координационную трудность. На занятии можно выделить три этапа в воспитании ловкости:

- 1) Первый этап: совершенствование пространственной точности и координации движений, при этом не имеет значения скорость, с которой выполняются упражнения. Главное – точность движений;
- 2) Второй этап: пространственная точность и координация движений, которые могут осуществляться в сжатые отрезки времени;
- 3) Третий этап: упражнения второго этапа, связанные с неожиданно изменяющимися условиями.

Станция 1. Метание малого мяча в цель.

Станция 2. Ходьба в полном приседе по гимнастической скамейке.

Станция 3. Ведение баскетбольного мяча с обводкой стоек.

Станция 4. Ип: стойка на одной ноге, другая отведена назад хватом за низкую перекладину. Выполнение: движение вперед под перекладиной в низком приседе с прямыми руками и переходом в вис прогнувшись.

Станция 5. Ходьба по гимнастической скамейке с грузом на голове (мешочек с песком).

Станция 6. Игра «Бой петухов». Партнеры прыгают на одной ноге, руки за спиной, пытаются вытолкнуть друг друга за круг (радиус круга 2 м).

4.3.1. Общие упражнения для развития ловкости

1 Кувырок вперед через голову с предварительным прыжком на согнутые в локтях руки Освоив упражнение, можно делать до 10 кувырков подряд

2 Кувырок назад через голову с падением на согнутую в локте руку

3 Те же кувырки, что в упр. 1, 2, но в стороны

4 Падение назад и быстрое вставание

5 Падение вперед и быстрое вставание

6 Гимнастическое «колесо» влево и вправо

7 Стойка на голове, вначале с опорой у стены

8 Стойка на руках у стены

9 Бросок по кольцу с вращением мяча вокруг корпуса (1 или 2 раза) во время двух шагов

Отлично помогает для развития координации и ловкости ходьба по гимнастическому бревну, по рельсу, скамейке с вращением мяча вокруг корпуса, с финтами в сторону, вперед

4.3.2. *Специальные упражнения для развития ловкости*

1. Прыжки на месте с поворотами на 90 и 130° с ведением одного или двух мячей

2. Рывок с ведением одного или двух мячей на 56 м, кувырок вперед с мячом в руках и вновь рывок

3. Передачи мяча у стены в парах со сменой мест выполняются одним мячом

4. Рывок с ведением мяча от центра поля к линии штрафного броска, кувырок вперед с мячом в руках и бросок по кольцу

5. Серийные прыжки через барьеры с ведением мяча

6. Игра в «чехарду» с ведением мяча каждым игроком. Во время прыжка игрок берет мяч в руки

7. Различные виды бега с одновременным ведением двух мячей: с высоким подниманием бедра, выбрасывая прямые ноги вперед, доскоками на двух ногах и на одной ноге и т.д.

8. Передачи мяча в парах с сопротивлением Игроки в паре передают друг другу мяч от земли, расстояние между ними 4-5 м Защитник пытается перехватить мяч Упражнение выполняется сначала на месте, потом в движении

9. Игра в «пятнашки» в парах с ведением мяча обоими игроками

10. Игра в «пятнашки» в передачах Двое водящих передают друг другу мяч и стараются запятнать остальных игроков, ведущих мячи, дотронувшись до них мячом, не выпуская его из рук Запятнанный игрок присоединяется к водящим

11. Мяч катится по земле с постоянной скоростью Игроки перепрыгивают через катящийся мяч на одной или двух ногах. Проводится как соревнование: побеждает тот, кто сделает больше прыжков от лицевой до центральной или противоположной лицевой линии

12. Прыжки через гимнастические скамейки с ведением мяча Прыжки выполняются на одной или двух ногах, боком или спиной

13. Игрок совершает рывок на 5-6 м с ведением мяча, а затем, подпрыгивая с подкидного мостика, стоящего под кольцом, забивает мяч в кольцо сверху

14. Прыжки через гимнастическую скамейку с одновременными передачами в стену. Выполняются одним или двумя мячами

15. Ходьба по гимнастическому бревну с одновременным жонглированием двумя мячами

16. Прыжки через скакалку с ведением мяча Крутящие скакалку тоже ведут мяч

17. Прыжки через длинную скакалку в парах с передачами мяча Крутящие скакалку игроки тоже отдают пас друг другу

18. Прыжки через скакалку с бросками по кольцу Прыгающий через скакалку игрок находится на расстоянии 4-5 м от кольца 2-3 игрока поочередно подают ему мячи Ловля передачи и бросок по кольцу выполняются в одном прыжке

19. Броски по кольцу после быстрого ведения с поворотом на 90 или 180°

20. Игрок выполняет два шага после быстрого ведения и делает два оборота мячом вокруг корпуса

21. Два игрока находятся на противоположных линиях штрафного броска. По сигналу тренера они выполняют кувырок вперед и совершают рывок к центру поля, где лежит мяч Игрок, завладевший мячом, атакует указанное тренером кольцо

22. Игроки команды делятся на две группы и встают на противоположные линии штрафного броска лицом к щиту. По сигналу тренера первые игроки каждой колонны бьют мячи в щит и бегут к противоположному щиту, чтобы успеть на добивание. Добивание мяча в щит можно выполнять только в одном прыжке В центре поля игроки выполняют кувырок вперед

23. Игрок делает рывок от центра поля к линии штрафного броска спиной вперед, на штрафной линии выполняет кувырок назад Тренер, стоящий на лицевой линии, пасует мяч с отскоком от пола так, чтобы игрок сумел получить его после кувырка

24. Игрок находится на линии штрафного броска спиной к кольцу, выпрыгивает, бьет мяч в пол между ногами так, чтобы он отскочил за спину. При приземлении игрок разворачивается, догоняет

мяч и забивает его в кольцо броском сверху (для низкорослых игроков слабой рукой)

4.4. Выносливость

Под выносливостью подразумевают способность осуществлять игровую деятельность без снижения её эффективности на протяжении атаки, игровой четверти, всей игры.

Специальная выносливость - это выносливость к определенной деятельности. Для игры в баскетбол необходима скоростная выносливость, которая позволяет поддерживать высокую скорость на протяжении всей игры.

При развитии выносливости необходима следующая последовательность постановки задач:

- 1) воспитание общей выносливости;
- 2) воспитание скоростной и скоростно-силовой выносливости;
- 3) воспитание игровой выносливости.

4.4.1. Методы и средства воспитания

Метод длительного непрерывного упражнения с равномерной и переменной нагрузкой (в практике их часто называют сокращенно "метод равномерной тренировки" и «метод переменной тренировки»). Характерной особенностью данного метода является, в первом случае, выполнение циклического упражнения с большой длительностью в зависимости от подготовленности от 30 до 90 минут и, во втором случае, в процессе выполнения циклического упражнения игрок выполняет несколько упражнений с нагрузкой на другие группы мышц. Например, кроссовый бег 40 мин, во время которого выполняется несколько прыжковых упражнений или несколько ускорений на различных

дистанциях. Этот метод характерен для воспитания общей выносливости.

Метод интервальной тренировки характеризуется тоже двумя вариантами. В одном и другом вариантах работа выполняется сериями, но в одном случае в каждой серии выполняется одинаковый объем работы, а время отдыха между сериями сокращается. Во втором варианте объем работы увеличивается, а время отдыха остается постоянным. Данный метод характерен для воспитания специальной выносливости.

4.4.2. *Упражнения для воспитания выносливости*

- 1 Скоростное ведение 1-2 мячей в парах (челноком):
 - от лицевой линии до штрафной и обратно;
 - до центра и обратно;
 - до противоположной штрафной и обратно;
 - до противоположной лицевой и обратно.
- 2 Усложненный вариант с попаданием каждый раз в кольцо.
- 3 Упражнение выполняется потоком. Игроки построены в колонну по одному, у первых трех по мячу (если мячей достаточно, то у каждого). Первый занимающийся начинает упражнение передачи и ловля мяча в стену без ведения мяча с продвижением вперед, бросок одной рукой сверху в движении, подбор мяча, ведение до боковой, прыжки толчком двумя (одной) одновременно вращая мяч вокруг туловища (или ведение вокруг туловища правой и левой) до средней линии, ведение мяча с поворотами или изменением направления перед собой, бросок с места или штрафной, мяч передают следующему или игрок становится в конец колонны. Как только игрок выполнил передачи в движении, упражнение начинает следующий.

4 Занимающиеся стоят в колонне по одному на пересечении боковой и лицевой линий. Первый посылает мяч вперед, выполняет ускорение и как только мяч один раз ударится о площадку ловит его двумя руками, переходит на ведение мяча, ведет мяч на максимальной скорости, бросок в кольцо после двух шагов. После броска подбирают мяч и идут в противоположный "угол» площадки и начинают упражнение сначала. Так игрок проходит 7-10 кругов.

5 Упор присев, мяч внизу. Продвижение вперед по прямой, перекачивая руками мяч (два мяча, три мяча).

6 Игра в баскетбол 6 таймов по 10 мин. Отдых между первым и вторым таймом 5 мин, между вторым и третьим 4 мин, между третьим и четвертым 3 мин, между четвертым и пятым 2 мин между пятым и шестым 1 мин.

4.5. Гибкость

Гибкость - способность выполнять движения с большой амплитудой, высокий уровень развития которой необходимое условие качественного выполнения различных движений. Различают пассивную и активную гибкость. Под пассивной гибкостью понимают максимальную подвижность в суставах, которую спортсмен может продемонстрировать с помощью внешних сил, например, под действием партнера. Под активной гибкостью подразумевают максимальную подвижность в суставах, которую спортсмен может продемонстрировать самостоятельно.

Основным методом воспитания гибкости является повторный метод выполнения упражнений. Упражнения выполняются медленно, с постепенным увеличением амплитуды движения до максимально возможной. В паузе отдыха выполняются упражнения на расслабления или статическое растягивания работавших мышц.

В баскетболе особенно важно укрепить и сделать гибким голеностопный, лучезапястный, локтевой, плечевой и тазобедренный суставы, шейные позвонки. Закрепощенность мышц, относящихся к этим суставам, мешает освоению сложных технических приемов.

Свобода движений, гибкость, умение расслабиться создают базу для освоения сложно-координационных приемов баскетбола и придают им силу и непринужденность.

Гибкость при игре в баскетбол необходима при выполнении обманных движений (финтов). Техника обыгрывания с мячом и обманные движения составляют важнейшую часть баскетбольной техники.

4.5.1. Методы и средства развития гибкости

Существуют два основных метода тренировки гибкости: метод многократного растягивания и метод статического растягивания.

Метод многократного растягивания

Метод многократного растягивания основан на свойстве мышц «растягиваться» значительно больше при многократных повторениях упражнения с постепенным увеличением амплитуды движений. Вначале упражнение выполняется с небольшой амплитудой, увеличивая ее к 8, 12 повторению до максимума. Пределом оптимального числа повторений упражнения является начало уменьшения размаха движений.

Метод статического растягивания

Этот метод основан на зависимости величины растягивания от его продолжительности. Сначала необходимо расслабиться, а затем выполнить упражнение, удерживая конечное положение от 10, 15 сек до нескольких минут. Комплексы статических упражнений на растягивание выполняются как самостоятельно, так и с партнером.

Комплекс статических упражнений для тренировки общей гибкости (все упражнения выполняются и в правую и в левую стороны):

1. Перекрестить руки, сложить ладони вместе и поднять их над головой вверх. Тянуться вверх, не отрывая пяток от пола.

2. Сцепить руки в замок за спиной, выпрямить руки в локтевых суставах, прогнуться в трудном отделе позвоночника вперёд и поднять руки.

3. Поднять левую руку вверх и, согнув её в локтевом суставе, положить ладонь на спину. Правой рукой давить на локоть левой руки вниз.

4. Поднять руки над головой, взяться левой рукой за правое запястье, медленно наклониться в сторону. Стараться не сгибать руку в локтевом суставе и не отклоняться от фронтальной плоскости.

5. Вытянуть перед грудью левую руку, обхватить ее спину правой рукой и предплечьем правой руки тянуть левую руку к себе.

6. Ноги вместе, присесть, не отрывая заднюю часть стопы от пола, положить ладони на пол. Выпрямить ноги, не отрывая ладоней от пола.

7. Стоя на одной ноге взяться одноименной рукой за стопу другой ноги и вытянуть ее в сторону.

8. Встать на правое колено, взяться правой рукой за правую стопу и прижать заднюю часть стопы к области ягодиц.

9. Выпад вперёд. Положить ладони на пол с двух сторон от согнутой в коленном суставе ноги, выпрямить ноги, не отрывая ладоней от пола. Стопы на одной линии, плотно прижаты к полу, носки повернуты в одну сторону.

10. Ноги расставлены широко, ноги согнуты в коленных суставах и разведены в стороны. Сделать глубокий присед, слегка наклониться вперед, предплечье положить на пол.

11. Сед, правая нога согнута в коленном суставе назад и прижата к ягодице. Левая нога выпрямлена в сторону, передняя часть стопы натянута на себя. Выполнить наклон к левой ноге.

12. Сесть на пол, развести ноги максимально широко.

13. Сесть на пол, вытянуть правую ногу вперед, носок натянуть на себя. Левая нога согнута в колене и пяткой прижата к паху. Наклониться вперед и взяться руками за стопу правой ноги.

14. Сесть на пол, вытянуть правую ногу в сторону, левую согнуть в коленном суставе и прижать пятку к паху. Положить правую руку на левое бедро, левую руку поднять над головой и наклониться боком к правой ноге, левой рукой взяться за правую стопу.

15. Лечь на пол на живот, ладони поставить на пол на уровне плеч. Сесть на пол, согнуть ноги в коленном и тазобедренном суставах и соединить стопы. Взяться руками за стопы и наклониться вперед.

16. Лечь на спину, развести руки в стороны, ладони к полу. Поднять ноги и завести их за голову до касания передней части стопы до пола.

17. Исходное положение тоже. Поднять правую ногу вертикально вверх и опустить ее влево до касания пола стопой. Нога перпендикулярна корпусу. Руки не отрываются от пола.

18. Сесть на пятки, упор руками сзади. Медленно опуститься на пол.

19. Встать на колени, разведя ноги шире плеч, голени параллельны. Наклониться вперед, опираясь на предплечья.

Упражнения на растягивание мышц необходимо включать в заключительной части занятия или во время отдыха в круговых тренировках.

4.6. *Комплекс контрольных тестов для баскетболистов*

- Быстрота бега

Игрок выполняет прямолинейный рывок на 20 м, стартуя по сигналу из-за лицевой линии площадки в баскетбольной стойке. Выполняется 3 попытки с интервалами 15 с. Время фиксируется до десятых долей секунды. Определяется лучшее время в трех попытках.

- Прыгучесть

Игрок достает наивысшую точку на измерительной планке, укрепленной на щите (в случае необходимости опущенной на 20-30 см ниже кромки щита), делая 4 прыжка подряд без пауз и под прыжок с разбега толчком одной ногой из любой точки трапеции и прыжок с места с работой рук два прыжка с места с вытянутыми вверх руками. Выполняется 3 попытки с интервалом 15 секунд. Фиксируется с точностью до одного сантиметра лучший результат каждого прыжка, достигнутый в любой из этих попыток.

- Серийная прыгучесть

Игрок преодолевает расположенные по кругу препятствия (например, легкоатлетические барьеры, натянутые резиновые тяжи и т п) высотой 50 см. Всего преодолевая 3 круга без пауз и подшагиваний на время (измеряется от стартового сигнала до момента приземления после последнего прыжка). Игроку предоставляется одна попытка.

- Скоростная техника

Игрок выполняет обводку змейкой трёх препятствий размером 0,5м на 0,5м и высотой не менее 1 метра, прямолинейно расположенных

вдоль площадки в центре штрафных бросков и средней линии, заканчивая её броском в корзину. Ведение начинается из-за лицевой линии под щитом, обводит препятствия, ведя мяч правой рукой и бросает в кольцо из-под щита произвольным способом, тут же берет другой мяч, лежащий вне площадки, на расстоянии 0,5 м за лицевой линией под щитом и продолжает тест в обратную сторону, ведя мяч левой рукой, заканчивая броском из-под щита или кольца (время измеряется с точностью до одной десятой секунды). Игроку даются две попытки с интервалом 30 с, фиксируется лучшее время одной из них; в случае неточного броска попытка аннулируется (в период отдыха следующий игрок может выполнить очередную попытку).

- Быстрота и ловкость защитных передвижений

Игрок из баскетбольной защитной стойки последовательно, без пауз выполняет рывки из исходной точки 1, в точки 2, 3, 4, 5 и 6 обязательно нанося удары рукой по набивным мячам, лежащим в этих точках, возвращается каждый раз в точку 1, также нанося удар по набивному мячу, причём рывки из точки 1 в точки 2, 3, 4 выполняются лицом вперёд, возвращение в точку 1 — спиной вперёд, а из точки 1 в точки 5, 6 и обратно — боком, приставными шагами. Секундомер останавливается в момент удара игроком по мячу в точке 1 при возвращении из точки 6. Игроку даются две попытки, с интервалом отдыха 30 секунд.

- Специальная выносливость

Челночный бег — пять раз вдоль площадки от щита к щиту, каждый раз обязательно касаясь кольца или щита. В момент касания включается или выключается секундомер. Выполняются 3 попытки с интервалами 30 секунд.

- Стабильность штрафных бросков

Игрок выполняет тридцать бросков сериями по три броска подряд в полном соответствии с правилами игры поочередно в оба щита, передвигаясь от щита к щиту с ведением. После первых двух бросков мяч игроку подаёт партнер, после третьего он подбирает его сам. Общий лимит времени на тест — 3 минуты. Учитывая суммарное количество очков, причём за первое попадание из трёх бросков начисляется два очка, за остальные по одному. В случае превышения лимита времени, тест аннулируется. Тест могут проводить одновременно два игрока, начиная его у противоположных щитов.

- Стабильность средних и дальних бросков

Игрок последовательно выполняет броски с десяти разных по дальности точек (4,5 и 6,25 м от проекции центра кольца). Баскетболисты все броски обязательно выполняют в прыжке. После каждого броска игрок выходит к щиту, подбирает мяч, переходит с ведением на следующую точку и выполняет очередной бросок. Точки располагаются симметрично по обе стороны щита на линии, параллельной лицевой и проходящей через проекцию центра кольца, а также на линиях под углом 45 и 90 градусов. Броски выполняются в течение 4 минут. С заданием оптимизировать их быстроту и точность. Учитывая суммарное количество очков, причём на каждое попадание с 6,25 м (из точек 2, 3, 6, 8, 10) начисляется три очка, за остальные — по два.

- Точность длинной передачи в отрыв

Игрок, располагаясь за линией штрафного броска, направляет мяч в щит, выходит к щиту, овладевает отскоком и сразу же направляет правой (или сильнейшей) рукой в мишень размером 1,5 X 1,5 м на высоте один метр над уровнем площадки, расположенной на продолжении противоположной линии штрафного броска в двух метрах

от правой боковой линии, а затем в такую же мишень, расположенную на средней линии площадки в двух метрах от левой боковой линии, левой или слабой рукой. Фиксируются количество попаданий мяча в мишень из 10 передач правой и 10 передач левой рукой.

Раздел V. КОНТРОЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

Важнейшей функцией управления педагогическим процессом является контроль, определяющий эффективность учебной работы на всём её протяжении. Применяются следующие виды и формы контроля:

- предварительный контроль (оценка уровня развития физических качеств), осуществляется тренером-преподавателем в форме тестирования;
- промежуточный контроль (за уровнем освоения основных умений и навыков) проводится один раз в полугодие в форме тестирования (декабрь);
- итоговая аттестация, проводится в конце каждого учебного года, в форме выполнения контрольных упражнений (тестирование) по общей физической подготовке, уровню освоения навыков баскетбола, а также теоретических знаний;
- текущий контроль (оценка усвоения изучаемого материала, физической подготовленности и состояния здоровья) осуществляется тренером-преподавателем в форме наблюдения в течение всего учебного года.

5.1. Физическая подготовка

Контроль эффективности применяемых средств по общей физической подготовке проводятся контрольными упражнениями. Студенты выполняют следующие контрольные задания:

1. Бег на 100 м;
2. Бег на длинные дистанции (девушки -2000 м; юноши -3000м);
3. Подтягивание на высокой перекладине у юношей;
4. Поднимание туловища из положения лёжа у девушек за 1 мин;
5. Десять хлопков прямыми руками над головой в максимальном темпе;

6. Наклон туловища вниз из положения стоя на скамейке;
7. Челночный бег 5 по 20м.

Результат определяется по сравнительной таблице 1:

Таблица 1

Тесты		5	4	3	2	1
Бег 100м	ж	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7
	м	13,2	13,6	14,0	14,3	14,6
Бег 2000 м 3000 м	ж	1015,0	1050,0	1115,0	1150,0	1215,0
	м	1200,0	1235,0	1310,0	1350,0	1430,0
Длина прыжка места	ж	190	180	168	160	150
	м	250	240	230	223	215
Упражнения на силу	ж	60	50	40	30	20
	м	15	12	9	7	5
10 хлопков	ж	6,0	6,5	7,0	7,5	8,5
	м	5,2	5,6	6,0	6,5	7,5
Гибкость	ж	20	13	6	0	-5
	м	16	10	5	0	-5
Челночный бег 5 по 20 м	ж	24,0	24,5	25,0	25,5	26,0
	м	21,0	22,0	22,5	23,0	23,5

**Оценочная таблица компонентов физической подготовленности
студентов**

Каждый тест оценивается по 5-и уровням (высокий, выше среднего, средний, ниже среднего, низкий). Успешным считается результат, соответствующий среднему уровню и выше. Продвижение студента в диапазоне уровня также считается успешностью.

5.2. Техническая подготовка

Техническая подготовленность студентов проверяется контрольными упражнениями и систематическими визуальными наблюдениями за качеством выполнения упражнения.

Формой контроля технической подготовленности баскетбола является педагогическое тестирование, которое проводится в середине и конце учебного года.

Используются следующие тестовые задания:

1. Броски с точек (дистанционные 40 бросков). Оценивается процент попадания;

2. Штрафные броски (30 бросков). Оценивается процент попадания;

3. Комбинированный тест (скоростное ведение). Оценивается время выполнения и количество попаданий;

4. Перемещение 6х5. Оценивается время;

1. Броски с точек

Тест позволяет определить у занимающихся точность попадания мяча в корзину с разного расстояния и под разным углом. Вокруг трехсекундной зоны (трапеции) с обеих сторон площадки расположены 4-е отметки для бросков. Первые две точки расположены на расстоянии 4-х метров по обе стороны от бокового края щита, перпендикулярно кольцу, две другие расположены на дальних от щита углах трапеции, в районе линии штрафных бросков. С каждой отметки выполняется по 5-ть бросков любым способом с места. Броски мяча в корзину выполняются в любой последовательности, с начала на одной стороне площадки, затем на другой. В общей сложности выполняется 40 бросков с точек. Учитывается количество попаданий мяча в корзину.

2. Штрафной бросок

Тест позволяет определить точность попадания штрафных бросков. Штрафной бросок выполняется в 4-х метрах от баскетбольного щита с линии штрафных бросков. Оценивается количество попаданий в корзину из 30 бросков.

3. Комбинированное упражнение

Тест позволяет определить у игроков степень владения технико-тактическими приемами, точность бросков в движении и в прыжке; оценить быстроту передвижения, технику ведения правой и левой рукой. В правой ближней половине площадки (если стоять на середине лицевой линии лицом к площадке) располагаются 4-е набивных мяча. Первый в середине площадки. В трех метрах от средней линии, второй на боковой линии в 6-ти метрах от линии; третий в середине площадки в 6-ти метрах от первого мяча и четвертый – в правом ближнем углу площадки. С левой стороны площадки, вдоль боковой линии на расстоянии 2х метров от нее, стоят три стойки. Одна стойка – на средней линии площадки, две другие – впереди и сзади от нее на расстоянии 2-х м. Игрок начинает движение с места пересечения боковой и средней линии в правой стороне площадки. Он передвигается левым боком в защитной стойке к первому мячу, касается его левой рукой, затем передвигается правым боком по направлению ко второму мячу, касается его правой рукой, продолжает движение левым боком к третьему мячу, касается его рукой и правым боком направляется к 4-му мячу. Коснувшись его правой рукой, игрок делает рывок к средней линии, на которой лежит баскетбольный мяч (расстояние от мяча до правой боковой линии 1м), берет его и ведет его на противоположную половину площадки. Затем игрок входит в 3-х секундную зону и выполняет бросок в движении правой рукой, ловит мяч и ведением левой рукой выводит его к области штрафного броска с правого края, если смотреть на кольцо. Далее игрок обходит зону штрафного броска слева на право, входит в область штрафного броска и выполняет бросок в движении уже левой рукой. Подобрал мяч после броска, игрок ведет его сильной рукой к стойкам, попеременно обводит их правой, затем

левой; правой рукой ведет мяч к противоположному щиту и завершает упражнение броском мяча в прыжке после остановки в области линии штрафного броска. Время останавливается при касании мячом кольца. Оценивается время выполнения упражнения с точностью до десятой доли секунды.

4. Перемещение 6х5. Тест служит для оценки перемещения разными способами.

На площадке чертится квадрат со стороной 5м. На конце одной из сторон ставится отметка (чертится линия) – место старта и финиша. На противоположной линии ставится другая отметка, от которой движение начинается в обратном направлении. Передвижение начинается с наружной стороны ограничительных линий. Игрок становится лицом по ходу движения у места старта (квадрат остается впереди слева). По сигналу он передвигается лицом вперед (5 м), затем по другой стороне квадрата приставными шагами левым боком в защитной стойке (5 м) и спиной вперед (5 м), заступает одной ногой за ограничительную линию и проделывает весь путь в обратном направлении: лицом вперед, приставным шагом правым боком, в защитной стойке и спиной вперед. В момент пересечения игроком линии финиша секундомер останавливается. Каждый испытуемый выполняет по две попытки, лучший результат записывается, округляется с точностью до десятых секунд.

Таблица 2

Оценка в баллах	Комбинированный тест (время выполнения в сек)	Перемещение 6х5 (время выполнения в сек)	Штрафной бросок (кол-во попаданий из 30)	Броски с точек (кол-во попаданий из 40)
<i>для девушек</i>				
«5»	34,8 и меньше	9,3 и меньше	20 и больше	19 и больше
«4»	36,2-34,9	9,8-9,4	18-19	16-18
«3»	37,6-36,3	10,3-9,9	16-17	13-15
«2»	38, 7-37, 7	10,9-10,4	14-15	10-12
«1»	38, 7 и больше	11,0 и больше	13 и меньше	9 и меньше
<i>для юношей</i>				
«5»	31,9 и меньше	7,9 и меньше	20 и больше	19 и больше
«4»	33,4-32,0	8,4-8,0	18-19	16-18
«3»	34,4-33,5	8,9-8,5	16-17	13-15
«2»	35,6-34,5	9,7-9,0	14-15	10-12
«1»	35,7 и больше	9,8 и больше	13 и меньше	9 и меньше

**Оценочная таблица компонентов технико-тактической
подготовленности**

5.3. Тактическая подготовка

Контроль освоения студентами игровых действий заключается во вынесении оценочных суждений по выполнению студентами действий в нападении и защите с учётом выполнения игроками тех или иных функций. Контроль проводится как на учебных занятиях, так и в соревновательной деятельности. Оценочные суждения выносятся на основании определений умений и навыков использования студентами действий с мячом и без мяча в групповых и командных действиях. Для баскетболистов главной задачей в этом разделе считается:

- научиться правильно выбирать решение (бросить в кольцо, делать передачу, вести мяч);
- правильно занимать место в защите и нападении по отношению к кольцу и соперникам (держание игрока в треугольнике, закрытая и открытая стойка в зависимости от нахождения мяча на площадке и нападающего игрока; действия игроков в быстром прорыве, в раннем и позиционном нападении);
- уметь переключаться от игры в защите в игру в нападении и наоборот (расположение игроков при борьбе за мяч на своём и чужом щите, блокирование игрока, борьба за отскок, выход на мяч, открывание для получения мяча);
- уметь взаимодействовать в нападении и защите в разных количественных соотношениях игроков (2 x 2, 2 x 1, 1 x 2; 3 x 3, 3 x 2, 2 x 3, 3 x 1);
- осуществлять вбрасывание мяча из-за боковой и лицевой линий (взаимодействие игроков с помощью заслона и выхода на мяч);
- уметь взаимодействовать в команде, как в нападении, так и в защите (позиционное нападение: 3 x 2, 2 x 3, 1 x 3 x 1; 2 x 2 x 1; 1 x 2 x 1; 1 x 4), (защита: личная защита, зонная защита, защита личным и зонным прессингом, комбинированная защита);
- оценивается умение игроков действовать не стандартно, спонтанно, выбирать решение.

Учитывается КПД игрока в соревновательной деятельности (количество времени, проведённого на площадке, перехваты мяча, потери, подбора на своём и чужом щите, количество заброшенных мячей, накрывание мяча, результативные передачи).

Методом контроля является метод наблюдения в результате, которого выносятся оценочные суждения по овладению студентами

игровыми действиями (тактическими действиями) соответственно периоду обучения.

Формой контроля освоения игровых действий являются внутригрупповые игры, соревнования, товарищеские встречи.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, баскетбол является важным средством физического воспитания студентов и курсантов. Использование специальных упражнений, направленных на развитие физических качеств, совершенствование технических и тактических приемов повышает интерес студентов и курсантов к баскетболу, способствует улучшению спортивного мастерства. В учебно-методическом указании были рассмотрены основы игры в баскетбол, представлено содержание учебно-тренировочных занятий, средства и методы развития физических качеств. Большое внимание уделялось описанию техники основных элементов игры.

Список литературы

I. Основная литература

1. Корнеев, РА Динамика атлетической подготовки баскетболистов и критерии ее оценки / РА Корнеев // Теория и практика физической культуры – 2004 – № 3 – С 4850
2. Железняк, ЮД Совершенствование спортивного мастерства: Учеб для студ. Высш. Учеб заведений / ЮД Железняк, ЮМ Портнов, ВП Савин и др. – М: Академия, 2004 – 400 с
3. Евсеев СП Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник в 2 тТ1 – М: Сов спорт, 2002 – 448 с
4. Гомельский АЯ Баскетбол Секреты мастера М: Агентство «ФАИ», 1999г - 224 с: ил (серия «Спорт»)
5. Гомельский В НВА /В Гомльский// Изд.: Городец, 2007-224 с
6. Гомельский В Папа Великий тренер Изд.: Городец, 2008496 с

II. Дополнительная литература

1. Альциванович КК 1000+1 совет о питании при занятии спортом – Мн.: Харвест, 1999 – 288 с
2. Баскетбол Теория и методика обучения / под общ ред. ДС Нестеровского – М: Академия, 2004 – 336 с
3. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков: пер с англ./ Ник Сортэл – М: АСТ: Астрель, 2005 –237[3]с: ил
4. Баскетбол: Пер с фр./ Л Легран, М Ра-М: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2004 – 47[1] с: ил
5. Б Гатмен, Т Финнеган «Всё о тренировке юного баскетболиста» Москва АСТ: Астрель 2007
6. Вайнбаум ЯС Гигиена физического воспитания и спорта: Учебное пособие – М: Академия, 2002 – 240 с

7. Вуден Д Современный баскетбол: пер с англ. М: ФиС, 1999г
256 с с илл
8. Гаврилова ЕС Общие сведения о спортивной морфологии: Учебно-методическое пособие /ЕС Гаврилова, ЕВ Зубарева – Волгоград: ВГАФК, 1999 – 20 с
9. Гогунев ЕН, Мартьянов БИ Психология физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов – М: «Академия» – 2000 – 288с
10. Григоренко ВГ Педагогические основы физической реабилитации инвалидов с нарушениями функций спинного мозга М, 1991
11. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров) – М: Олимпия Пресс, 2004 – 40 с
12. Дятлов ДА Тренажёрно-измерительный комплекс для определения скоростно-силовых параметров в спортивной деятельности //ТиПФК – 2000 №4 – С 33
13. Евсеев СП Материально-техническое обеспечение адаптивной физической культуры /СП Евсеев, СФ Курдыбайло, ВГ Суляев: Учебное пособие М, 2000
14. Ерёмин, ИВ К проблеме развития прыгучести у баскетболистов / ИВ Еремин // Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях – Харьков-Белгород-Красноярск – 2006 – С 187-190
15. Железняк, ЮД Основы научно – методической деятельности в физической культуре и спорте: Учеб пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / ЮД Железняк, ПК Петров – М: Издательский центр «Академия», 2002 – 264 с

16. Зуев СН Планирование ППФП в ВУЗе //Проблемы физического воспитания и спорта студенческой молодежи: Матер межвуз науч-метод конференции – М, 1995

17. Физическая культура и спорт в вузах: учеб Пособие / М Н Стриханов, В И Савинков – 2-е изд, 2019 – 160с

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«Камчатский Государственный Технический Университет»

Кафедра «Физическая культура»

Элективные курсы по физической культуре и спорту

Ковалев И.А.

Мини-футбол(футзал)

Методические указания для студентов и курсантов всех направлений и специальностей очной и заочной форм обучения

Петропавловск – Камчатский

2023 г.

Мини-футбол(футзал): методические указания к самостоятельным занятиям для студентов и курсантов всех форм обучения

Описываются правила игры, общая и специальная физическая подготовка, рекомендованы упражнения по технической, тактической и интегральной подготовке, а также указаны контрольные нормативы.

Оглавление

ВВЕДЕНИЕ	4
Глава1. Правила игры	5
Глава2. Общая и специальная физическая подготовка	7
2.1. Общая физическая подготовка.....	9
2.2. Специальная физическая подготовка	10
Глава 3. Техническая и тактическая подготовка	12
3.1. Техническая подготовка	12
2.2. Тактическая подготовка.....	18
Глава 4. Интегральная подготовка	20
Глава 5. Контрольные нормативы.	21
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	21
Список использованной литературы	22

ВВЕДЕНИЕ

Мини-футбол является одним из молодых, но уже достаточно популярных видов спорта. В России он культивируется не столь долгий срок, но завоевывает все более прочные позиции. С 2008 года на территории Российской Федерации успешно воплощается в жизнь инновационный проект «Мини-футбол в вузы», разработанный Российским футбольным союзом, Ассоциацией мини футбола России, согласованный с Министерством образования РФ. За прошедшие годы проект стал одной из наиболее популярных, массовых и эффективных организационно-методических форм физического воспитания студенческой молодежи. В рамках данного проекта ежегодно проводятся различные соревнования по мини-футболу, среди высших учебных заведений РФ.

В Камчатском государственном техническом университете мини-футбол занимает особое место. Сборная команда университета принимает активное участие в городских и краевых соревнованиях, завоевывает призовые места, спортсмены становятся лучшими игроками соревнований.

Сегодня мини-футбол прочно вошел в спортивную жизнь студентов и курсантов КамчатГТУ, и желающих заниматься этим видом спорта каждый год в учебном заведении становится все больше.



Рисунок 1. Сборная КамчатГТУ, чемпион Спартакиады молодёжи 2016года

Целью настоящей работы является обобщение накопленного опыта работы со сборной командой КамчатГТУ и выдаче методических рекомендаций по формированию навыков игры в мини-футбол у курсантов и студентов, при их самостоятельной работе по дисциплине.

Глава 1. Правила игры

Площадка для мини-футбола представляет собой прямоугольник длиной от 25 до 42 м и шириной от 18 до 22 м. Площадка должна быть размечена чёткими линиями шириной 8 см



Рисунок 2. Размеры площадки для мини-футбола

Ворота имеют длину 3 м и высоту 2 м. Обе стойки и перекладина имеют одинаковую ширину и глубину 8 см



Рисунок 3. Ворота для мини-футбола

Мяч должен иметь вес не менее 400 г и не более 440 г на начало матча. Длина окружности мяча от 62 до 64 см. В игре участвуют две команды, состоящие из пяти игроков, один из которых является вратарём. Максимально допустимое количество запасных игроков составляет 9 человек. Количество замен в ходе матча не ограничено. Разрешаются обратные замены игроков. В обязательную экипировку игроков включается: майка или футболка, трусы, гетры, мягкая спортивная обувь.

Игру обслуживают два судьи, один из которых является главным, а второй – помощником. Оба судьи используют свисток, располагаясь на противоположных сторонах площадки. На игру назначаются хронометрист и третий судья, которые располагаются за пределами площадки, за столом, напротив средней линии поля.

Игра состоит из двух равных таймов по 20 мин чистого времени, которое контролирует хронометрист матча. Перерыв между таймами не должен превышать 15 мин. Каждая команда может взять в тайме по одному таймауту, продолжительностью 1 мин.

Если мяч попадает в потолок зала, игра возобновляется вводом его из-за боковой линии противоположной командой из точки, находящейся на пересечении с воображаемой линией, проходящей параллельно линии ворот через точку, где мяч коснулся потолка.

Штрафной удар в мини-футболе назначается в случае, когда игрок совершает следующие нарушения правил:

- ударит или попытается ударить соперника ногой;
- опрокинет или попытается опрокинуть соперника;
- прыгнет на соперника;
- атакует соперника плечом;
- ударит или попытается ударить соперника рукой;
- толкнёт соперника;
- задержит соперника;
- плюнет в соперника;
- сыграет в подкате (за исключением вратаря в штрафной площади);
- умышленно сыграет в мяч рукой (за исключением вратаря в своей штрафной площади).

Свободный удар выполняется противоположной командой, если вратарь совершает одно из следующих нарушений:

- получит от партнёра обратный пас, в случае, когда мяч не пересёк среднюю линию поля или его не коснулся соперник;
- заденет или возьмёт руками мяч, получив его от партнёра после паса ногой;
- заденет или возьмёт мяч руками, получив его от партнёра непосредственно после ввода из аута;
- будет контролировать мяч на своей половине поля руками или ногами более четырёх секунд.

Свободный удар назначается в случае нарушения игроком следующих правил:

- сыграет опасно;
- не владея мячом, будет блокировать соперника;
- помешает вратарю ввести мяч в игру, когда мяч у того в руках;
- совершает любое другое нарушение, за которое футболист должен быть предупреждён или удалён с площадки.

В мини-футболе удалённый игрок должен покинуть игровой зал, а через две минуты его может заменить другой игрок (замена будет проведена раньше в случае забитого соперником мяча).

При пробитии штрафного или свободного удара игроки команды соперника должны находиться от мяча на расстоянии не ближе 5 м. На пробитие этих ударов команде даётся время 4 секунды, а затем мяч передаётся соперникам.

Все нарушения правил, наказуемые штрафными ударами, являются командными фолами.

После пяти фолов в ворота провинившейся команды пробивается 10- метровый штрафной удар (за каждый последующий фол) без «стенки». Если нарушение совершено ближе чем на 10 м к воротам, соперник имеет право пробивать штрафной с точки нарушения правил. При пробитии 10-метрового штрафного удара игроки обеих команд располагаются за линией мяча.

В мини-футболе пенальти пробиваются в ворота с 6-метровой отметки.

В случае выхода мяча за боковую линию один из игроков команды соперника вводит мяч ногой. Мяч, забитый в ворота непосредственно с удара из-за боковой линии, не засчитывается. Ввод мяча в игру должен быть выполнен в течение 4 секунд.



Рисунок 4. Ввод мяч из-за боковой линии ногой

Положение «вне игры» в мини-футболе не существует.

Если мяч выходит за лицевую линию от ноги соперников, то ввод мяча в игру осуществляется вратарём броском рукой от ворот. Гол, забитый непосредственно броском от ворот, не засчитывается. Мяч, посланный в ворота непосредственно с углового удара, засчитывается. Мяч должен быть установлен в угловом секторе и введён в игру в течение 4 секунд.

В случае, когда матч закончился вничью, а по условиям соревнований должен быть выявлен победитель, пробиваются 6-метровые штрафные удары. Каждая из команд по очереди пробивает по 5 пенальти. В случае равенства счёта пенальти по очереди пробивают оставшиеся футболисты.

Глава 2. Общая и специальная физическая подготовка

2.1 Разминка

Каждую тренировку необходимо начинать с разминки, которая должна длиться не менее двадцати минут. Начинаем разминку с легкой пробежки по залу с разминанием рук в локтях и плечах методом размахивания ими в разные стороны. Далее следует разминка корпуса и

ног: футболист бежит с небольшой скоростью и делает резкие выбросы ног, имитируя удар, при этом надо стараться немного прокручивать корпус по направлению вылета ноги.

После этого нужно остановиться и произвести вращающие движения туловища в разные стороны с различными наклонами. Очень важно во время разминки хорошо размять мышцы ног, в особенности голеностопа, которые чаще всего травмируются у игроков в мини-футбол из-за жесткого сцепления обуви с паркетом. Сделайте несколько круговых движений голеностопа, стоя на обеих ногах, и несколько потягиваний мышц ног в положении сидя.



Рисунок 5. Разминка

2.1.2 Основная часть занятия

В начале основной части проводится обучение новому материалу. Закрепление и совершенствование приемов осуществляются в середине или ближе к концу основной части занятия. Упражнения на развитие физических качеств планируются здесь в такой последовательности: упражнения на проявление скоростно-силовых качеств, тонкой координации, ловкости; в конце - упражнения, развивающие силу и выносливость.

Влияние физических качеств на результативность

Физические качества	Уровень влияния
Быстрота	3
Сила	2
Выносливость	3
Ловкость	2
Гибкость	1

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - слабое влияние.

2.1.3 Заключительная часть занятия

Преследует цель достижения перевода организма занимающихся из состояния повышенной функциональной активности в относительно спокойное состояние. Средствами этого служат, медленный бег, ходьба, упражнения на расслабление мышц, жонглирование мячом различными частями тела.



Рисунок 6. Упражнение для заключительной части занятия

2.2 Общая физическая подготовка

При отработке основных физических качеств футболистов рекомендуется придерживаться следующей последовательности

2.2.1 Элементы ходьбы и бега

Шаг на носках и на пятках, на внешнем своде стопы, перекатом с пятки на носок, с высоким подъемом бедер, в полуприседе, выпадами, ходьба на руках, ходьба в упоре присев сзади, в седе. Обычный бег, бег спиной вперед, бег с ускорением и замедлением темпа, бег с внезапной остановкой и сменой направления, семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени назад, бег с отведением голени назад и наружу, бег выпадами.

2.2.2 Гимнастические упражнения

Упражнения без предметов: для рук и плечевого пояса, для мышц предплечья и плеча, для плечевого сустава, для мышц ног и тазового пояса, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи.

Упражнения с предметами: со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг), гантелями.

Упражнения в парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа - поднятие ног с мячом.

Упражнения на гимнастических снарядах. Лазанье по гимнастической стенке. Ходьба по скамейке. Смешанные висы.

2.2.3 Л/а упражнения

Бег с ускорением 30-40 м.

Низкий старт и стартовый разбег до 60 м.

Челночный бег (5x10м).

Эстафетный бег с этапами до 40м.

Бег или кросс до 1000 м.

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега.

Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

2.2.4 Акробатические упражнения

Перекач назад из упора присев в упор на лопатках согнувшись.

2.2.5 Упражнения в висах и упорах

Из вися хватом сверху подтягивание. Из упора лежа сгибание и разгибание рук.

2.3. Специальная физическая подготовка

Это развитие тех физических качеств, которые в большей степени оказывают влияние на уровень подготовки футболистов.

2.3.1 Развитие быстроты:

Упражнения для развития стартовой скорости.

По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 м. из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте.

Эстафеты с элементами старта. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Упражнения для развития дистанционной скорости.

Ускорения под уклон 3-5 градусов. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками; неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 100-150 м (15-20 м с максимальной скоростью, 10-15 м медленно и т.д.). То же с ведением с мяча.

Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т.п.). Бег с изменением направления (до 180 градусов). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить его или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т.д. «Челночный бег»: 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 и т.п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно спиной вперед и т.д. (варианты). Бег с «тенью» (повторение движений партера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления). То же, но с ведением мяча. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).

2.3.2 Развитие скоростно-силовых качеств:

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: Приседания с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Беговые и прыжковые

упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам, -эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Разнообразные прыжки со скакалкой. Прыжки через барьер толчком одной и двумя ногами, Впрыгивание на гимнастические маты (с постепенным увеличением высоты). «Прыжковая эстафета» и т.д. Вбрасывание футбольного мяча на дальность. Удар по мячу ногой на силу в тренировочную стенку и ворота; удары на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

2.3.3 Развитие специальной выносливости:

Упражнения для развития специальной выносливости:

Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Переменный бег (несколько повторений в серии). Кроссы с переменной скоростью. Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам; с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками. Игровые упражнения с мячом большой интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом.

2.3.3 Развитие ловкости

Упражнения для развития ловкости:

Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Парные и групповыми упражнения с ведением мяча, 9 обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики.

Глава 3 Техническая и тактическая подготовка

3.1 Техническая подготовка

Игра предъявляет к своим поклонникам достаточно высокие требования. Небольшие размеры игрового поля заставляют всех игроков активно действовать на любом его участке. Нападающие в ходе игры часто исполняют роль защитников, а игрокам обороны, которым приходится периодически вклиниваться в защитные ряды соперников, надо уметь действовать как заправским нападающим. Словом, каждый игрок в мини-футболе в равной степени должен владеть и приемами от бора мяча, и хлестким ударом по воротам, и разнообразными финтами. Вот почему главным вашим оружием в мини-футболе должна стать техника, т. е. умение легко и непринужденно владеть мячом в условиях борьбы с соперниками.

3.1.1 Передвижения без мяча.

Бег - по прямой, изменяя направление и скорость, приставным и крестным шагом (вправо, влево). Прыжки: вверх толчком двух ног с места и толком двух ног с места и с разбега. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега: выпадом и прыжками (на обе ноги).

3.1.2 Приемы владения мячом ногами.

Удары по мячу ногами – основа техники игры. Они подразделяются следующим образом: удары внутренней и внешней стороной стопы; серединой, внутренней и внешней частями подъема; носком и пяткой.

Начинать же разучивание следует с удара внутренней стороной стопы

Он выполняется как с места, так и с разбега. Чтобы правильно выполнить этот удар, поставьте слегка согнутую в колене опорную ногу в 10–15 см от мяча и чуть сбоку. Носок опорной ноги должен точно совпадать с направлением предполагаемого удара. Стопу согнутой в колене бьющей ноги сильно разверните наружу. Ударяя по мячу, постарайтесь коснуться серединой стопы середины мяча, одновременно наклонив туловище над мячом. Естественно, удар должен выглядеть не как отдельные движения, а как единое, слитное действие.

Запомните, что после завершения удара бьющая нога как бы продолжает движение за мячом. Это обеспечивает более продолжительный и точный полет мяча. Кстати, движение бьющей ноги после удара, называемое проводкой, распространяется на все виды ударов.

Удар серединой подъема

Выполняется в мини-футболе достаточно часто, особенно при передачах мяча и обстреле ворот соперников. Этот удар наносится с прямого разбега. Слегка согнутая в колене опорная нога ставится рядом с мячом, носок ее при этом «смотрит» точно по направлению удара. Бьющая нога отводится назад и сильно сгибается в колене.

Затем маховым движением бедра нога выносится вперед. Удар наносится точно в середину мяча. При этом носок бьющей ноги оттягивается вниз, голеностоп напрягается, туловище наклоняется над мячом. Одновременно с бьющей ногой одноименная рука, разгибаясь, отводится назад, а другая рука выбрасывается вперед – вверх.

Запомните, если вы захотите ударом серединой подъема послать мяч невысоко, опорную ногу поставьте на одной линии с мячом, а для удара верхом немного не доходите до мяча.

Теперь, когда вы познакомитесь с техникой удара, можете приступить к его разучиванию. Сначала постарайтесь научиться точно попадать по мячу серединой подъема. По мере освоения приема обращайтесь больше внимания на точность попадания в цель и силу удара.

Удар внутренней частью подъема

Удар часто применяется в игре. Выполняется он так: опорная нога ставится несколько позади и сбоку от мяча, на нее переносится вся тяжесть тела, туловище отклоняется в сторону от мяча. Бьющая нога сгибается в колене. Затем стопа бьющей ноги несколько разворачивается наружу, голеностоп закрепляется, а носок оттягивается. Удар приходится точно в нижнюю часть мяча. Так выполняется удар с места. А чтобы выполнить этот прием с разбега, встаньте в 3–4 шагах от мяча и несколько сбоку. Разбегайтесь наискосок и по дуге к направлению полета мяча.

Удары по мячу внешней частью подъема.

Удар применяется как при обстреле ворот, угловом, штрафном ударах, так и при выполнении скрытой передачи партнеру. Особенность этого удара в том, что мяч в полете закручивается и летит, несколько отклоняясь в сторону.

Чтобы правильно выполнить удар внешней частью подъема, 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 бьющей ноге. 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 кеда (бутсы). Высота полета мяча при этом ударе зависит от расстояния между опорной ногой и мячом, а также от степени поворота стопы бьющей ноги внутрь.

Запомните: чем ближе опорная нога и чем больше повернута внутрь, тем будет ниже полет мяча после удара. Главное при разучивании удара уметь анализировать технику его выполнения, подмечать свои ошибки, а они, как правило, бывают следующие: или опорная нога ставится перед мячом так, что преграждает путь к мячу бьющей ноге; или носок бьющей ноги недостаточно оттягивается вниз; или же явно недостаточно разворачивается внутрь стопа бьющей ноги.

Рекомендации таковы: чтобы правильно ставить опорную ногу, выполните 10–12 раз упражнение, имитируй удары с разбега по мячу и ставя опорную ногу на специальную отметку. А чтобы носок бьющей ноги правильно оттягивать при ударе вниз и разворачивать стопу внутрь, сделайте пометку мелом на соответствующей части подъема и выполните 15–20 ударов в стенку или партнеру, контролируя точность движений.

Для разучивания удара внешней частью подъема вы можете использовать упражнения, аналогичные упражнениям для удара серединой подъема.

Удар носком

Удар эффективен при обстреле ворот соперников, ведь он наносится с небольшого замаха, а, следовательно, внезапно для вратаря. Успешно этот прием применяется в мини-футболе и тогда, когда до мяча трудно дотянуться. Он выполняется как с места, так и с разбега.

Опорная нога становится примерно на уровне мяча, а ее носок как бы указывает направление его полета. Бьющая нога, согнутая в коленном суставе, у опорной ноги резко выпрямляется. Ее носок точно соприкасается с серединой мяча. При этом стопа бьющей ноги должна образовать прямой угол с голенью. В момент удара туловище немного отклоняется назад, опорная нога слегка сгибается в коленном суставе.

Запомните: что техника этого удара в основном аналогична технике выполнения удара серединой подъема. (Отличие же в том, что при ударе носком стопа бьющей ноги не полностью оттягивается вниз, как при ударе серединой подъема). В связи с этим при разучивании удара носком можно с успехом использовать те же упражнения, что и при освоении удара серединой

Удар пяткой

Удар применяется в основном при необходимости выполнить неожиданную передачу партнеру, находящемуся сзади. При всей простоте данного приема первоначально далеко не всегда получается правильно.

При выполнении удара пяткой опорную ногу следует поставить на 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.

Запомните. Играя в мини-футбол, пяткой можно успешно направлять мяч и в сторону от себя, что почти всегда 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 бьющая нога выносится вперед и немного в сторону. Ее носок одновременно разворачивается так, чтобы пятка оказалась напротив середины мяча. Затем движением бьющей ноги к мячу выполняется удар в сторону от себя.

3.1.3 Удары по мячу головой

Удары по мячу головой – очень эффективный технический прием, позволяющий выигрывать у соперника борьбу на «втором этаже», поражать ворота противника. Однако ощутимое преимущество в этом отношении могут получить только те футболисты, кто хорошо владеет техникой ударов. Тренируя эти удары, постарайтесь не только подставлять голову под мяч.

Стремитесь нанести удар головой, посылая мяч в нужном вам направлении. Удары головой выполняются с места, в прыжке и броске.

Удар головой с места

Ноги ставятся на ширину плеч и чуть сгибаются в коленях. Одна нога выносится вперед. Туловище перед ударом отклоняется назад, а мышцы спины напрягаются. Затем тяжесть тела быстро переносится на переднюю ногу, и резким движением головы, напоминающим кивок, наносится удар лбом в середину мяча. В момент удара глаза следят за полетом мяча.

Удар головой в прыжке

Чтобы нанести этот удар, прежде всего, необходимо хорошо оттолкнуться ногами и правильно скоординировать свои движения в наивысшей точке прыжка. Прыжок же может выполняться толчком как одной, так и двумя ногами. Перед ударом туловище и голова отклоняются назад, а в наивысшей точке коротким движением туловища и кивком головы резко наносится удар по мячу. Глаза продолжают следить за полетом мяча.

Этими ударами можно также послать мяч в сторону. В этом случае в момент удара голова и туловище поворачиваются в сторону, куда предполагается направить мяч.

Удар головой – удар в броске

Самый сложный удар в мини-футболе применяется тогда, когда игрок не успевает применить другой прием. Он является неожиданным и для соперников.

Выполняется этот прием так: оттолкнувшись от поверхности поля вперед-вверх, игрок взмахивает руками, вытянув их в стороны, и совершает полет в горизонтальном положении головой вперед, следя за мячом. Совершив удар по мячу, летящему на уровне груди или ниже, он мягко приземляется на руки, затем на ноги и, наконец, на туловище.

Удар боковой частью головы

При этом ударе необходимо выставить дальнюю от мяча ногу в сторону, согнуть ее в колене и перенести на нее тяжесть тела. В момент удара туловище наклоняется в сторону мяча, и делается резкое движение головой с тем расчетом, чтобы коснуться мяча боковой частью головы.

3.1.4 Остановки мяча

Способы остановки мяча в мини-футболе могут быть самыми различными. Однако они, как правило, достигаются уступающим движением той или иной части тела и расслаблением определенных мышечных групп.

Остановка может быть полной, после которой мяч остается лежать у ног футболиста неподвижно, и неполной, когда движение мяча гасится не полностью, а лишь замедляется его скорость и изменяется направление движения. В игре, естественно, чаще всего используются неполные остановки. Ведь мини-футбол отличается повышенными скоростными действиями, интенсивностью. В результате футболист не имеет времени спокойно распорядиться мячом. Получая мяч, игрок должен быстро сориентироваться, куда его направить.

Разучивание способов остановки мяча целесообразно проводить одновременно с разучиванием техники ударов.

Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.

Этот способ очень удобен. В игре он используется довольно часто. Ведь после остановки мяча нога без промедления готова направить мяч дальше. Как же выполняется этот прием?

Слегка согнутая в колене опорная нога выставляется вперед. Ее носок показывает направление приближающегося мяча. Тяжесть тела переносится также на опорную ногу. Останавливающая нога сгибается в колене. Ее стопа сильно разворачивается наружу и образует со стопой опорной ноги прямой угол. Таким образом, она слегка подается навстречу приближающемуся мячу. В момент соприкосновения с мячом нога мягко отводится назад, а мяч остается лежать перед игроком.

Остановка катящегося мяча подошвой

Прием выполняется, когда мяч движется навстречу игроку. Техника этого приема не так уж сложна. Однако требует вначале внимательности и старательности. Останавливающая нога, слегка согнутая в колене, выносится навстречу приближающемуся мячу. Приподнятый носок и опущенная пятка как бы образуют над мячом косую крышу. Стопа опорной ноги параллельна направлению движения мяча. При соприкосновении мяча с подошвой нога за счет сгиба в колене отводится чуть назад, мягко прижимая мяч к земле, а туловище подается вперед.

При игре в мини-футбол. Часто приходится останавливать опускающиеся мячи:

Остановка опускающегося мяча подошвой

При остановке мяча внутренней стороной стопы опорная нога ставится примерно в 40 см впереди предполагаемого места приземления мяча. Останавливающая нога отводится назад, пропускающая летящий мяч, а в момент его касания земли мягко накрывает внутренней стороной стопы.

Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы

При остановке опускающегося мяча подошвой опорная нога ставится чуть позади места предполагаемого приземления мяча. Останавливающая нога, согнутая в колене, выносится немного вперед. После касания мяча поверхности поля он накрывается подошвой за счет некоторого выпрямления ноги, которая при этом расслабляется.

Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы

Значительную сложность представляет остановка летящих с высокой скоростью мячей. Однако футболисты, уверенно владеющие такими остановками, получают в игре определенное преимущество перед соперником. Особенно важно научиться хорошо владеть остановками летящего мяча в условиях скученности игроков. В противном случае мяч окажется у соперников.

Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы

Опорная нога слегка сгибается в колене, выносится вперед–вверх с таким расчетом, чтобы мяч соприкоснулся с внутренней стороной стопы. В тот же миг останавливающую ногу мягко подают назад, гася скорость полета мяча.

Таким приемом останавливают мячи, летящие не выше уровня бедра. Более высокие мячи этим же приемом можно остановить в прыжке. Если же мяч опускается перед футболистом, его можно остановить серединой подъема. При этом опорная нога сгибается в колене, а другая, тоже чуть согнутая, выносится вперед–вверх. Стопа ее оттягивается вниз. Опускающийся мяч встречается с серединой подъема (или носком), и останавливающая нога быстрым, но мягким движением опускается вниз, гася скорость полета мяча.

3.1.5 Ведение мяча

Ведение мяча широко используется в мини-футболе для выхода игроков на свободную позицию или же когда все партнеры закрыты, и некому сделать точную передачу. Футболист, владеющий уверенно этим приемом, оказывается всегда очень полезным команде. Ведение выполняется несильными ударами толчками ногой по мячу – внутренней стороной стопы, носком, внешней частью подъема

Удар внешней частью подъема

Чтобы мяч находился под контролем, ему придается обратное вращение. В этом случае удары-толчки наносятся в нижнюю часть мяча.

Прежде всего стремитесь при движении с мячом голову держать так, чтобы видеть и мяч, и обстановку на поле. Если на своем пути вы не встречаете соперников, посылайте мяч вперед посильнее. Это позволит вам увеличить скорость движения. Если же соперник находится в непосредственной близости, мяч далеко не отпускайте.

При атаке соперника справа переведите мяч под левую ногу и наоборот, чтобы ваше туловище, всегда находилось между мячом и соперником.

3.1.6 Обманные движения (финты).

В игре часто придется выполнять обманные движения или, как их еще называют, финты. Эти приемы украшают игру, делают ее зрелищной. Они необходимы, когда нужно освободиться от опеки соперника или же обыграть его при подходе к чужим воротам. Словом, значение обманных движений в мини-футболе объяснять не нужно. Финтами должны владеть все игроки.

Финты выполняются как ногами, так и туловищем. Они как бы состоят из двух неразрывно связанных между собой частей: ложного движения, рассчитанного на то, чтобы ввести соперника в заблуждение, и истинного движения, которое начинается сразу же после того, как соперник среагирует на обманное движение. Ложное движение выполняйте в замедленном темпе, чтобы противник его хорошо видел, а истинное – быстро.

Обучение финтам после замедления бега или остановки – неожиданный рывок с мячом (прямо или в сторону), во время ведения мяча внезапная отдача мяча назад, откидывая его подошвой партнеру, находящемуся сзади: показать ложный запах для сильного удара по

мячу, а вместо удара захватить мяч ногой и уйти с ним рывком, имитируя передачу партнеру, находящемуся слева, перенести правую ногу через мяч и, наклонив туловище влево, захватить мяч внешней частью подъема правой ноги и резко уйти вправо, этот же финт в другую сторону.

При ведении показать остановку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой) или удар пяткой назад – неожиданным рывком уйти с мячом; быстро отвести мяч подошвой под себя – рывком с мячом уйти вперед; при ведении неожиданно остановить мяч и оставить его партнеру, который движется за спиной, а самому без мяча уйти вперед, увлекая соперника («скрещивание») и др.

3.1.7 Отбор мяча.

Владеть приемами отбора мяча необходимо всем, кто увлекается мини футболом. Ведь в этой игре каждому игроку приходится действовать и в обороне, и в атаке. Наиболее часто в игре используются такие способы, как отбор мяча перехватом и подкатом. В такой последовательности и целесообразно изучать технику отбора. При этом следует учесть, что отбор мяча толчком – эффективный прием в большом футболе – в мини-футболе ЗАПРЕЩЕН.

Отбор мяча толчком

В большом футболе этот прием, как правило, используется против соперника, бегущего с мячом рядом. Толчок производится в момент, когда вес тела соперника перенесен на дальнюю от защитника ногу.

Если же в мини-футболе будет применен такой прием, назначается штрафной или 6-метровый удар. В этом тоже заключается отличие мини-футбола от своего старшего брата.

Отбор мяча перехватом применяется в мини-футболе очень часто. Когда соперник, двигаясь с мячом навстречу, слишком далеко отпустит от себя мяч, необходимо, уловив этот момент, резким движением овладеть мячом или попытаться отбить его, ставя на его пути ногу.

В игре можно применять разные варианты этого способа. Основной же прием выполняется таким образом. Сближаясь с соперником, владеющим мячом, постарайтесь занять выгодную позицию на его пути. В то же время стремитесь, чтобы бьющая нога повторяла почти те же движения, что и при ударе внутренней стороной стопы: сначала она отводится назад, ее мышцы сильно напрягаются, после чего она выносится вперед, встречая мяч. В этот момент, натолкнувшись на вас, соперник как бы по инерции продолжит движение вперед, оставляя мяч у вас в ногах.

Отбор мяча подкатом

Очень сложный технический прием. Подкат применяется в тех случаях, когда уже нет возможности отобрать мяч у соперника каким-либо другим способом. Этот прием можно выполнять, находясь спереди, сбоку или сзади соперника, владеющего мячом.

Определив, что еще есть возможность выбить мяч из-под ноги игрока, необходимо сделать шаг дальней от соперника ногой, сгибая ее в колене. После этого скользящим движением отбирающий вытягивает ногу перед соперником, выталкивая мяч подошвой или внутренней стороной стопы.

Помните, что при выполнении подката поверхности поля последовательно касаются внешняя часть вытянутой ноги, затем бедро и, наконец, туловище. Падение постарайтесь смягчить рукой, опираясь ею о землю со стороны бьющей ноги. Оставшаяся позади опорная нога сгибается в колене.

Данному техническому приему следует в своей подготовке уделить серьезное внимание. Ведь неправильное применение подката приводит иногда к нарушению правил игры. Более того, это чревато получением серьезной травмы, как самим игроком, так и соперником.

Перехват мяча – быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача мяча. Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определенные действия с мячом. Отбор в подкате – выбивая и останавливая мяч ногой.

3.2. Тактическая подготовка

Мини-футбол — игра коллективная, поэтому каждый футболист должен уметь подчинять свои индивидуальные действия коллективной и командной тактике. Тактика определяет способ и манеру ведения игры команды, и конкретные обязанности отдельных игроков или группы игроков. Немало их и в малом футболе. Отсутствие правила «вне игры», ограниченность игрового поля, возможность в спортивных залах вносят в тактику мини-футбола немало специфических штрихов. Вот почему каждый юный футболист, увлекающийся этой игрой, должен иметь представление и о различных системах мини-футбола, основных принципах игры в защите и в нападении, об обязанностях игроков задней и передней линий.

Современные тенденции развития мини-футбола связаны с заметным повышением интенсивности действий игроков, проявляющейся в возрастании напряжённости борьбы в игровых эпизодах, в сокращении до минимума пассивных фаз в действии каждого футболиста, в возрастании количества ударов по воротам соперника, в значительном разнообразии форм атакующих действий и использовании активных методов обороны. Всё это приводит к возрастанию требований ко всем аспектам подготовки мини-футболистов, в том числе и к тактическому мастерству.

Исходя из этого подхода в индивидуальной тактике особое внимание необходимо уделить умению в условиях дефицита времени, постоянной смены ситуаций и единоборств с соперниками принимать наиболее правильные решения, позволяющие в атаке создать игровое пространство как для себя, так и для партнёров, а в обороне выбрать оптимальную позицию по отношению к атакующему сопернику.

В мини-футболе гораздо чаще, чем в большом, возникают голевые ситуации как у своих ворот, так и у ворот соперника. Большинство из них создаётся за счёт комбинаций, представляющих собой тактическое взаимодействие нескольких игроков. Поэтому «стенки», «забегания» и другие групповые взаимодействия в мини-футболе приобретают повышенное значение при организации атакующих действий команды.

Очень много мячей в мини-футболе забивается с использованием комбинаций в «стандартных «положениях. В свою очередь надёжность игры в обороне основывается на умении противодействовать комбинационной игре соперника посредством своевременного разбора атакующих противников, подстраховки партнёров, группового отбора мяча у атакующих, а также взаимодействий, обороняющихся при игре в меньшинстве.

Как и в большом футболе, в мини-футболе при организации командных действий в атаке используется быстрое или постепенное нападение. При этом атакующая команда может использовать различные расстановки игроков: 3-1,1-3, 1-2-1, 2-2.

Очень часто позиционная игра строится через центрального игрока, выдвинутого на острие атаки. Такой игрок, как правило, занимает позиции на подступах к воротам соперника, располагаясь к ним спиной и лицом к своим партнёрам. В таком положении он имеет возможность принять пас, направленный партнёром из глубины поля. Маневрирующего впереди центрального своими активными, целенаправленными действиями поддерживают остальные партнёры.

В случае отсутствия ярко выраженного центрального игрока, командная игра в атаке строится с применением разнообразных комбинаций, в сочетании с индивидуальными действиями игроков. В результате этого на подступах к воротам соперников создаются свободные зоны, куда и устремляется один из атакующих для завершающего удара. Такие

атакующие действия предполагают активный обстрел ворот соперников с различных дистанций.

Как и в игре на большом поле, в мини-футболе командные тактические действия в обороне строятся с помощью определённых тактических систем игры – персональной, зонной и комбинированной. Каждая из них включает три формы защитных действий, отличающихся размером используемой площади игрового поля, на которой обороняющиеся оказывают противодействие атакующим, а также степени активности действий игроков защищающейся команды. Такими формами являются *концентрированная, рассредоточенная оборона и прессинг.*

Концентрированная оборона предполагает активные действия обороняющихся в непосредственной близости от своих ворот. В основном такие действия осуществляются на $\frac{1}{4}$ или чуть больше площади игрового поля.



Рисунок 7. Игра в обороне

Рассредоточенная оборона предполагает начало активных противодействий атакующему сопернику на дальних подступах к своим воротам. Обороняющиеся вступают в борьбу с соперником уже на $\frac{3}{4}$ или $\frac{1}{2}$ игровой площадки, заставляя его действовать поспешно, не давая осуществить задуманные комбинации и стараясь перехватить у него мяч.

Прессинг предполагает противодействие всем атакующим соперникам, независимо от занимаемых ими позиций и владения мячом. С помощью прессинга команда активизирует игру, резко повышает её темп, вынуждает соперников ошибаться.

Оценивая тактические действия вратаря в мини-футболе, кроме выбора места в воротах (игра на выходах, ввод мяча в игру и руководство действиями партнёров), необходимо обратить внимание на его участие в атакующих действиях команды.

В мини-футболе вратарь в благоприятных ситуациях нередко подключается к атакам партнёров. Часто, в случае необходимости сравнять счёт в конце матча, вратарь выходит вперёд и занимает позицию пятого полевого футболиста, а команда делает попытку розыгрыша «лишнего» игрока.

Естественно, участие вратаря в атакующих действиях команды не должно быть спонтанным. На тренировочных занятиях должны отрабатываться ситуации, когда вратарь может подключаться к нападению, необходимые взаимодействия с партнёрами.

Глава 4. Интегральная подготовка

В футболе в качестве самостоятельного раздела данный вид подготовки стал рассматриваться относительно недавно. Много лет до этого он по своим задачам отождествлялся с соревновательной и игровой подготовкой футболистов и в силу этих причин является пока недостаточно разработанным в содержательном аспекте. В то же время, в теории спортивной тренировки под интегральной подготовкой, упрощенно говоря, принято понимать многократное выполнение спортсменом основного соревновательного упражнения (действия).

Если с подготовкой футбольного вратаря в рассматриваемом аспекте все более или менее понятно, то каким же действиям (или основным соревновательным упражнениям) следует отдать предпочтение в тренировке полевых игроков конкретного амплуа. Представляется, что для того чтобы наполнить данный вид подготовки футболистов содержательно, необходимо четко выделить основные связки (типовые разновидности) в техникотактических действиях защитников и нападающих при игре в обороне и атаке. И отсюда – строить тренировочный процесс. Как видим, интегральная подготовка в данном случае оправдывает свое название, по сути являясь объединяющей все другие стороны подготовки футболистов.

Учебные игры позволяют создавать ситуации, почти сходные с соревновательными. Они могут быть дробными (применение отдельных игровых действий); целостными (действия соответствуют содержанию игровой фазы); двусторонними (поставленную задачу решают две команды) и односторонними (одна команда выполняет основную задачу, а другая группа игроков – обслуживающую роль).

Тренировочные игры проводят, как правило, на счет и с соблюдением правил игры с внесением тренером корректировок в расстановку игроков и составы команд. Товарищеские игры проводятся с другими командами. Выбор команды для спарринга зависит от конкретной цели, которую тренер поставил перед своей командой.

Контрольные игры проводят в преддверии соревнований с соперниками, отличающимися по характеру, стилю, способам ведения тактической борьбы. Контрольные игры могут проводиться по форме турниров команд.

Календарные игры (официальные соревнования) органически входят в систему подготовки спортсменов. Регулярное участие в соревнованиях – обязательное условие для приобретения и развития у футболиста надежности навыков, тактического мастерства, воли к победе.

Правильно и хорошо организованный учебно-тренировочный процесс предусматривает в каждом тренировочном и межигровом цикле одну-две двусторонние, контрольные и официальные игры.

Интегральная подготовка (синтетический метод) позволяет футболистам создать фундамент специальной игровой подготовки и достичь высоких результатов в овладении двигательными качествами и навыками. При этом в процессе практических занятий создаются условия для раздельного развития отдельных качеств и формирования навыков (аналитический метод).

Этой же цели служат специальные игры и игровые упражнения

в равных (2 x 2, 3 x 3, 4 x 4)

и неравных (2 x I, I x 2, 2 x 3, 3 x 2 и г. п.) составах.

В учебно-тренировочном процессе необходимо максимально использовать футбольные подвижные игры и эстафеты. В процессе игр и игровых упражнений повышается надежность выполнения технических и тактических действий, их вариативность, налаживается взаимосвязь между партнерами, повышается психологическая устойчивость против сбивающих воздействий, развиваются волевые качества, мужество, вырабатываются

бойцовские черты характера, позволяющие стойко преодолевать тяжелые условия спортивной борьбы.

Игровой и соревновательный методы тренировки футболистов занимают ведущее место в общей системе подготовки. Необходимо добиваться того, чтобы футболисты были прежде всего игроками «до мозга костей».

Глава 5. Контрольные нормативы

Оценка способностей студентов и курсантов основывается на их физических показателях и выполнении нормативов. Тесты приведены в таблице

Контрольные тесты

№ п/п	ТЕСТЫ	ОЦЕНКИ В БАЛЛАХ				
		5	4	3	2	1
1	Бег 3000 м., (мин., сек)	12,00	12,35	13,10	13,50	14,30
2	Бег 100 м., сек	13,2	13,6	14,0	14,3	14,6
4	Прыжок в длину с места	250	240	230	223	215
5	Челночный бег 10х10 (сек.)	26,00	26,80	27,60	28,00	28,80
6	Координационный тест прыжки на скакалке в мин/раз	150 и выше	140-149	130-139	120-129	110-119
7	Поднимание туловища в сед	51	41	34	30	25
8	Сгибание /разгибание рук в упоре лежа	43	32	25	22	20
9	Подтягивание	15	12	10	8	5
10	Бег 30 м с ведением мяча (сек)	5	5,5	6	7	7,5
11	Бег 5X10 м с ведением мяча (сек)	30	31,5	32	32,5	33
12	Удар по мячу ногой на точность (число попаданий)	8	7	6	5	4
13	Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек)	8,3	8,5	8,7	9,0	10
14	Жонглирование мячом (количество раз)	25	20	12	10	8

Заключение

Мини-футболист по всем параметрам должен соответствовать современным требованиям сегодняшнего мини-футбола: быть физически подготовленным, в совершенстве владеть техническими приемами, уметь взаимодействовать с партнерами по команде, проявлять тактическую выучку, наносить точные удары по воротам соперника. Именно из этих основных компонентов в первую очередь и состоит мастерство игрока. И не случайно. Ведь футболист – это в своем роде музыкант в оркестре, который должен сыграть свою игру на определенную тему, но в условиях преодоления постоянного сопротивления соперника, исходя из игровой ситуации на спортивной площадке, которая меняется, чуть ли не каждую секунду

Список использованной литературы

I. Основная литература

1. Ильинич В.И. Физическая культура студента. Учебник. – М: Гардарики, 2003.
2. «Мини-футбол в школе», С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев. – М.: Советский спорт, 2006.
3. Андреев С.Н., Алиев Э.Г., Левин В.С. МИНИ-ФУТБОЛ (футзал). примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР. – М.: Советский спорт
4. «Мини-футбол», Н.К.Белов, - М.: Спорт и Жизнь, 2008.
5. Мини-футбол – игра для всех. В.Л. Мутко, С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев. – М.: Советский спорт, 2007.

II. Дополнительная литература

1. Футбол. Правила игры. М.: Терра-Спорт, 2004. 71 с
2. Приказ Минспорта России от 17.11.2021 N 901 (ред. от 08.12.2022) Об утверждении правил вида спорта "Мини-футбол (футзал)"

Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Камчатский Государственный Технический Университет»

Кафедра «Физическая культура»
Элективные курсы по физической культуре и спорту

Зуева Л.Н.

Лёгкая атлетика.

Учебно-методическое пособие по проведению занятий для студентов и
курсантов всех направлений подготовки и специальностей очной и заочной
форм обучения

Петропавловск-Камчатский

2023 год

Рецензент:
Агафонов А.А.
к.и.н., зав.кафедрой ИФ
ФГБОУ ВО «КамчатГТУ»

Зуева Л.Н.

Учебно-методическое пособие: к изучению дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту: Легкая атлетика» – Петропавловск-Камчатский: КамчатГТУ, 2023. – 36 с.

Учебно-методическое пособие по дисциплине составлен в соответствии с требованиями к освоению основных образовательных программ подготовки направлений подготовки и специальностей очной и заочной форм обучения федерального государственного образовательного стандарта высшего образования.

Рекомендовано к использованию в учебном процессе на заседании УМС (протокол № 5 от 11.01.2023г.)

Оглавление

Введение.....	4
Глава 1. Техническая подготовка в лёгкой атлетике.....	5
1.1. Основы техники бега.....	5
1.1.1. Бег.....	5
1.1.2. Анализ техники бега.....	5
1.2. Характеристика легкоатлетических прыжков.....	12
1.2.1. Прыжок.....	12
1.2.2. Разбег.....	13
1.2.3. Отгалкивание.....	15
1.2.4. Полет.....	18
1.2.5. Приземление.....	19
Глава 2. Специальная физическая подготовка в лёгкой атлетике.....	20
2.1. Разминка. Примерный типовой комплекс разминочных упражнений.....	20
2.2. Беговые упражнения.....	21
2.3. Бег трусцой.....	22
2.4. Бег на выносливость.....	23
2.5. Бег на скорость.....	23
2.6. Старт и стартовый разгон в беге на скорость.....	24
2.7. Техника прыжковых упражнений.....	25
2.8. Прыжок в длину с разбега.....	27
2.9. Скоростно-силовая подготовка.....	28
2.10. Прыжковая подготовка (на стадионе).....	30
Глава 3. Контрольные тесты для оценки физической подготовленности курсантов и студентов КАМЧАТГТУ основного учебного процесса.....	31
3.1. Тесты.....	31
Заключение.....	32
Список литературы.....	34

Приложения

А. Термины и определения.....	35
-------------------------------	----

ВВЕДЕНИЕ

Одна из основных причин заболеваемости студентов – недостаточная двигательная активность. Отсутствие рациональных физических нагрузок в первую очередь сказывается на развитии таких болезней, как ожирение, диабет, неврозы, нарушение осанки, плоскостопие. Снижаются функциональные резервы сердечно-сосудистой и дыхательной систем, устойчивость к различного рода инфекциям, простудам, нервно-психическим стрессам.

Для того чтобы получить должный оздоровительный эффект от занятий физическими упражнениями, необходимо выполнять регламентированные по структуре и дозе физические нагрузки.

Для учащихся, дозирование нагрузок, необходимо для достижения оздоровительного эффекта, спортивного результата и предупреждения перетренированности, переутомления.

В настоящей работе сделана попытка системно изложить практические аспекты дозирования физических нагрузок у студентов, занимающихся физической культурой и спортом в университете КамчатГТУ на примере лёгкой атлетики.

Лёгкая атлетика является комплексным видом спорта, включающим в себя различные виды дисциплин. Она по праву считается королевой спорта, не даром, два и трёх призывов в девизе «Быстрее, выше, сильнее» можно не задумываясь отнести к именно легкоатлетическим дисциплинам. Лёгкая атлетика составляла основу спортивной программы первых олимпийских игр. Свои позиции в лёгкой атлетике удалось завоевать за счет простоты, доступности и, если хотите, естественности своих соревновательных дисциплин. Это один из основных и наиболее массовых видов спорта.

глава 1. Техническая подготовка в лёгкой атлетике

1.1. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ БЕГА

1.1.1. Бег

Бег является основой лёгкой атлетики. Он включается в программу всех известных нам соревнований по лёгкой атлетике. Существует несколько видов бега: бег на короткие дистанции (60, 100, 200, 400м); на средние дистанции (800, 1000, 1500, 2000м); на длинные дистанции (3000, 5000, 10 000м); на сверхдлинные дистанции (часовой бег, 20 000, 25 000 и 30 000м). Также проводятся соревнования на шоссе, дороге, между населенными пунктами на дистанции от 15 до 30 км, а также марафонский бег (42 км 195м). Техника бега зависит от многих факторов: - индивидуальных особенностей спортсмена; уровня физической подготовленности спортсмена; - дистанции бега; - покрытия, на котором выполняется бег; - конфигурации местности. Бег отличается от ходьбы тем, что нога, которая находится позади, отталкивается от опоры раньше, чем другая опускается на эту опору.

В результате в беге имеется безопорный период — период полета. Все виды бега имеют общие основы техники. В беге, как и в ходьбе, цикл движений включает 2 шага. В один цикл движений (двойной шаг) входят два периода одиночной опоры одной и на другой ноге и два периода полета. Движения каждой ноги состоят из тех же фаз, что и в ходьбе: во время опоры - фазы передней опоры и задней опоры, а во время периода полета - фаза заднего шага и переднего шага. Фазы разделяются моментами постановки и отрыва ноги, а также моментами вертикали. Моменты: 1 – постановка левой ноги; 2 - отрыв правой ноги; 3 – момент вертикали; 4 - постановка правой ноги; 5 - отрыв левой ноги; 6 – вертикаль; 7 - постановка левой ноги.

1.1.2. Анализ техники бега.

Бег на любую дистанцию можно условно разделить на четыре фазы: - начало бега (старт); - стартовый разбег; - бег по дистанции; - финиширование. По мере увеличения длины соревновательной дистанции фаза «бег по дистанции» приобретает доминирующее значение для спортивного результата. Стартовыми действиями (старт и стартовый разгон) начинается преодоление всех дистанций. Стартовые действия обычно направлены на то, чтобы начать передвижение и быстро увеличить скорость.

Стартовые движения – это первые движения из стартового положения, которые обеспечивают прирост скорости и переход к последующему стартовому разгону. Стартовый разгон обеспечивает увеличение скорости до такой, какая требуется для передвижения по дистанции. В спринтерских дистанциях за время стартового разгона скорость увеличивают до максимальной. В связи с этим разгон в спринте осуществляется дольше и на большем расстоянии, чем на более длинных дистанциях, где задача разгона – достижение только оптимальной для данной дистанции скорости, и поэтому необходимая скорость достигается на первых же шагах, при первом шаге угол между бедром маховой ноги и бедром толчковой ноги приближается к 90° . Это обеспечивает более низкое положение ОЦМ (Приложение А) и отталкивание толчковой ноги ближе к направлению вектора горизонтальной скорости. Стартовый разбег в беге на 100 м длится от 15 до 30 м, в зависимости от индивидуальных возможностей бегуна. Основная задача его - как можно быстрее набрать максимальную скорость бега.

Правильное выполнение первых шагов со старта зависит от отталкивания (под острым углом к дорожке с максимальной силой) и быстроты движений бегуна. Первые шаги бегун бежит в наклоне, затем (6-7-й шаг) начинает подъем туловища. В стартовом разгоне важно постепенно поднимать туловище, а не резко на первых шагах, тогда будет достигнут оптимальный эффект от старта и стартового разгона. При правильном наклоне туловища бедро маховой ноги поднимается до 90° по отношению к

выпрямленной толчковой ноге, и сила инерции создает усилие, направленное больше вперед, чем вверх. Первые шаги бегун выполняет, ставя маховую ногу вниз - назад, толкая тело вперед. Чем быстрее выполняется это движение в совокупности с быстрым сведением бедер, тем энергичнее произойдет следующее отталкивание. Первый шаг надо выполнять максимально быстро и мощно, чтобы создать начальную скорость тела бегуна. В связи с наклоном туловища длина первого шага составляет 100 - 130 см. Специально сокращать длину шага не следует, так как при равной частоте шагов их длина обеспечивает более высокую скорость. На первых шагах ОЦМ бегуна находится впереди точки опоры, что создает наиболее выгодный угол отталкивания и большая часть усилий идет на повышение горизонтальной скорости.

При этом происходит выпрямление туловища, которое принимает такое же положение, как и в беге на дистанции. Одновременно с нарастанием скорости происходит уменьшение величины ускорения, примерно к 25 - 30 м дистанции, когда скорость спортсмена достигает 90 - 95 % от максимальной скорости бега. В стартовом разгоне скорость бега увеличивается в большей степени за счет удлинения длины шагов и в меньшей степени за счет частоты шагов. В беге на короткие дистанции нога ставится на опору с носка и почти не опускается на пятку, особенно в стартовом разгоне. Быстрая постановка ноги вниз — назад (по отношению к туловищу) имеет важное значение для увеличения скорости бега. В стартовом разгоне руки должны выполнять энергичные движения вперед - назад, но с большей амплитудой, вынуждая ноги выполнять также движения с большим размахом. Стопы ставятся несколько шире, чем в беге на дистанции, примерно по ширине плеч на первых шагах, затем постановка ног сближается к одной линии. Чрезмерно широкая постановка стоп на первых шагах приводит к раскачиванию туловища в стороны, снижая эффективность отталкивания, так как вектор силы отталкивания действует под углом, а не прямо. Этот бег со старта заканчивается примерно на 12 - 15-м метре дистанции.

Спринтерский бег – это бег с максимальной скоростью. Двигательная задача - как можно быстрее набрать эту скорость и как можно дольше ее сохранить. Существуют физиологические обоснования формирования скорости в спринтерском беге. Бегуны любой квалификации и возраста на 1-й секунде бега достигают 55 % от максимума своей скорости, на 2-й — 76 %, на 3-й — 91%, на 4-й - 95%, на 5-й - 99%, на 6-й - 100%. Затем, до 8-й секунды идет поддержание скорости, продолжительность этого поддержания зависит уже от квалификации бегуна. После 8-й секунды происходит неизбежное снижение скорости.

В спринтерском беге наклон туловища составляет примерно 10 -15° по отношению к вертикали. В беге наклон изменяется: при отталкивании плечи несколько отводятся назад, тем самым уменьшая наклон, в полетной фазе наклон увеличивается. Стопы ставятся почти по одной линии. Нога ставится упруго, начиная с передней части стопы, на расстоянии 33 - 43 см от проекции точки тазобедренного сустава до дистальной точки стопы. В фазе амортизации происходит сгибание в тазобедренном и коленном суставах и разгибание в голеностопном, причем у квалифицированных спортсменов полного опускания на всю стопу не происходит. Угол сгибания в коленном суставе достигает 140 - 148° в момент наибольшей амортизации. В фазе отталкивания бегун энергично выносит маховую ногу вперед - вверх, причем выпрямление толчковой ноги происходит в тот момент, когда бедро маховой ноги поднято достаточно высоко и начинается его торможение. Отталкивание завершается разгибанием опорной ноги. В полетной фазе происходит активное, сверхбыстрое сведение бедер.

После отталкивания нога по инерции движется несколько назад - вверх, быстрое выведение бедра маховой ноги заставляет голеностопный сустав двигаться вверх, приближаясь к ягодице. После вывода бедра маховой ноги вперед голень движется вперед - вниз и «загребающим» движением нога ставится упруго на переднюю часть стопы. В спринтерском беге по прямой дистанции стопы ставятся прямо - вперед, излишний разворот стоп наружу

ухудшает отталкивание. Движения рук в спринтерском беге более быстрые и энергичные. Руки согнуты в локтевых суставах примерно под углом в 90 градусов. Кисти свободно, без напряжения, сжаты в кулак. Руки движутся разноименно: при движении вперед - рука движется несколько внутрь, при движении назад - немного наружу. Не рекомендуется выполнять движения рук с большим акцентом в стороны, так как это приводит к раскачиванию туловища. Частота движений ногами и руками взаимосвязана, и порой бегуну, для поддержания скорости бега, достаточно чаще и активнее работать руками, чтобы заставить также работать и ноги. (Рис. 1)

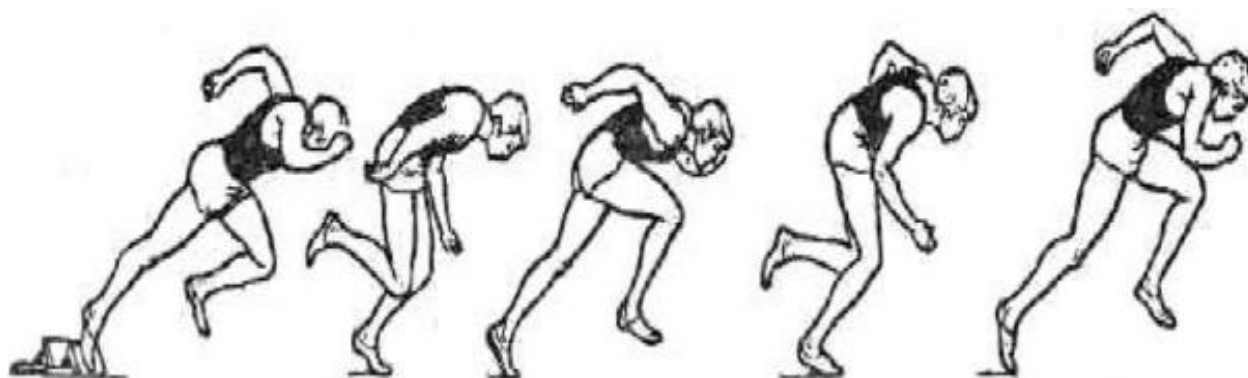


Рисунок 1. Движение рук и ног в спринтерском беге

Эффективность техника бега на средние и длинные дистанции может проявляться следующими основными чертами: - небольшой наклон туловища (4 - 5°) вперед; - плечевой пояс расслаблен; - лопатки немного сведены; - небольшой естественный прогиб в пояснице; - голова держится ровно, мышцы лица и шеи не напрягаются. Руки в беге согнуты в локтевых суставах под 90°, кисти слегка сжаты. Движения рук напоминают движения маятника, но при этом не следует поднимать плечи. Направления движений рук: 1) вперед - вовнутрь, кисть двигающейся вперед руки достигает примерно середины туловища (до грудины); 2) назад - кнаружи, не отводя руку далеко в сторону. В беге на средние и длинные дистанции стопа ставится с носка на наружный свод стопы, опускаясь к моменту вертикали на всю стопу. Стопы ставятся параллельно друг другу на ширину стопы между ними, большой палец ноги направлен вперед. Коленный сустав в момент

постановки стопы на грунт слегка согнут. Нога ставится на опору как бы «загребающим» движением, длина постановки ноги на грунт зависит от скорости бега: чем выше скорость бега, тем дальше ставится нога. До момента вертикали, в фазе амортизации, нога больше сгибается в коленном и тазобедренном суставах. После прохождения вертикали происходит активное выпрямление ноги сначала в тазобедренном, затем в коленном суставе, и только потом сгибается стопа в голеностопном суставе. Момент отталкивания является главным элементом в технике бега, так как от мощности усилий и угла отталкивания зависит скорость бега. Естественно, чем острее угол отталкивания, тем больше мощность отталкивания будет приближаться к направлению движения и тем выше будет скорость. В беге на средние дистанции оптимальный угол отталкивания примерно 50 - 55°, на более длинных дистанциях он несколько увеличивается. Финиширование. Максимальную скорость невозможно сохранить до конца дистанции. Примерно за 20-15 м до финиша скорость обычно снижается на 3-8 %.

Суть финиширования как раз состоит в том, чтобы постараться поддержать максимальную скорость до конца дистанции или снизить влияние негативных факторов на нее. С наступлением утомления сила мышц, участвующих в отталкивании, снижается, уменьшается длина бегового шага, а значит, падает скорость. Для поддержания скорости необходимо увеличить частоту беговых шагов, а это можно сделать за счет движения рук. Бег на дистанции заканчивается в момент, когда бегун касается створа финиша, т. е. воображаемой вертикальной плоскости, проходящей через линию финиша.

Чтобы быстрее ее коснуться, бегуны на последнем шаге делают резкий наклон туловища вперед с отведением рук назад. Этот способ называют «бросок грудью» (Рис. 2)

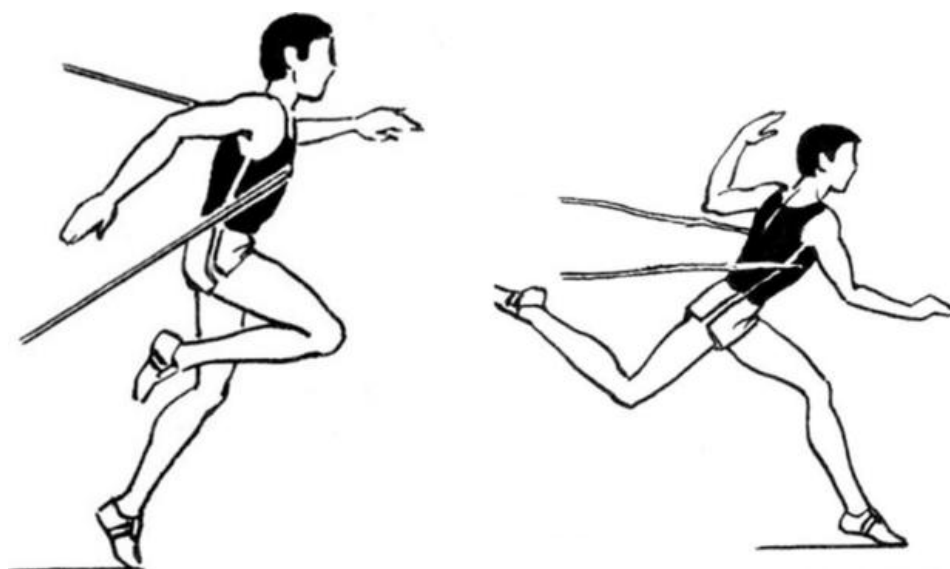


Рисунок 2. Финиш «Бросок грудью»

Фотофиниш определит бегуна, обладающего наиболее техничным финишированием. Для тех бегунов, которые не овладели еще техникой финиширования, рекомендуется пробегать финишную линию на полной скорости. В беге на средние и длинные дистанции бегуны, как правило, в конце выполняют финишное ускорение, длина которого зависит от тактики в забеге и может достигать 400 м в зависимости от длины соревновательной дистанции и потенциальных возможностей бегуна. Техника бега во время финишного броска несколько меняется: увеличивается наклон туловища вперед, наблюдаются более активные движения рук.

Техника бега и прежде всего структура бегового шага сохраняется на всех дистанциях, меняются лишь соотношения длины и частоты шагов, кинематические и динамические характеристики (в зависимости от длины дистанции, скорости бега, антропометрических особенностей и физических возможностей каждого спортсмена).

1.2 ХАРАКТЕРИСТИКА ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ ПРЫЖКОВ

1.2.1. Прыжок

Прыжок – это способ преодоления расстояния с помощью акцентированной фазы полета. Цель легкоатлетических прыжков – преодоление наибольшего расстояния (горизонтального или вертикального).

Прыжки – естественный способ преодоления препятствий, характеризующийся кратковременными, но максимальными нервно – мышечными усилиями. Легкоатлетические прыжки по своей структуре относятся к смешанному виду, т.е. здесь присутствуют и циклические, и ациклические элементы движения. Как целостное действие прыжок можно разделить на следующие фазы: - разбег и подготовка к отталкиванию — от начала движения до момента постановки толчковой ноги на место отталкивания; - отталкивание — с момента постановки толчковой ноги до момента отрыва ее от места отталкивания; - полет — с момента отрыва толчковой ноги от места отталкивания до соприкосновения с местом приземления; - приземление – с момента соприкосновения с местом приземления до полной остановки движения тела. Эффективность прыжков зависит от множества факторов.

Основные из них – начальная скорость вылета и угол вылета общего центра массы тела. Угол вылета образуется вектором начальной скорости полетной фазы и линией горизонта. В прыжках в длину с разбега горизонтальная скорость после отталкивания намного больше вертикальной, поэтому угол вылета значительно меньше (в среднем 19-25°). Прыжки в длину с разбега относятся к горизонтальным прыжкам, двигательной задачей которого является достижение максимально возможной длины прыжка. Прыжок в длину относится к скоростно-силовым видам лёгкой атлетики. Скоростной, потому что результат зависит от горизонтальной скорости, набранной в разбеге, а силовой – потому что в очень короткое время - 0,11 –

0,12 сек, прыгуны развивают усилия. Так, спортсмены развивают максимальные усилия при отталкивании: мужчины: 325 – 375 кг, а женщины 225 – 300 кг, а мастера спорта соответственно 425 кг и 325 кг. Прыжок в длину с разбега, как соревновательное упражнение, известно с древнейших времен, входил в состав пентатлона []. Это сложное упражнение и сложность его состоит в решении двигательной задачи создания значительного угла вылета ОЦМ тела спортсмена на максимальной скорости бега. Дальность полета в прыжке определяется скоростью вылета и углом вылета ОЦМ тела спортсмена.

Различают несколько разновидностей прыжков в длину с разбега: «согнув ноги», «ножницы», «прогнувшись». Прыжок в длину с разбега состоит из следующих фаз: - разбег; - отталкивание; - полет; - приземление.

1.2.2. Разбег

Разбег в прыжках в длину выполняется с целью достижения наивысшей скорости без потери контроля за своими движениями и излишнего напряжения. Длина разбега определяется физической подготовленностью спортсмена, ростом прыгуна и его способностью к ускорению в беге. В настоящее время сильнейшие прыгуны используют разбег: Мужчина – 19-24 беговых шагов или 37-50 м. Женщины – 18-21 беговых шага или 33-40 м. В течение сезона длина разбега изменяется по мере вхождения прыгуна в спортивную форму, а также в зависимости от погоды, покрытия дорожки, направлении ветра. Точность разбега зависит от многих факторов: - от своевременной оценки прыгуном меняющихся погодных условий; - от эмоционального состояния; - стандартного ритма всего разбега и особенно последних шагов. Исходное положение может быть различным: положение высокого старта; обе ноги на одном уровне, а руки на коленях.

Имеется несколько вариантов начала разбега: с ходьбы, с семенящего бега; и из различных других 74 положений, но для одного прыгуна исходное

положение должно быть всегда постоянным. Развитие скорости в разбеге зависит от увеличения длины и частоты шагов. Прыгун должен распределить свои силы так, чтобы с наибольшей скоростью и готовностью к толчку пробегать последние 2-4 шага.

Необходимо отметить, что в прыжках в длину прыгун в разбеге набирает оптимальную скорость, т.е. такую при которой он может управлять своими движениями. Несмотря на большое количество индивидуальных различий в беге, все они могут быть сведены к двум основным вариантам общего ритма разбега. Первый вариант характеризуется плавным и постепенным увеличением скорости бега в течение 14-16 беговых шагов, а затем на последних 4-х - 6-ти шагах лишь поддерживается наивысшая контролируемая спортсменом скорость.

Во втором варианте увеличение скорости происходит на первых 8- 10 шагах, затем на следующих 4-х – 6-ти шагах спортсмен лишь поддерживает скорость, переключая внимание на подготовку к отталкиванию. Произведя внутреннюю «настройку» на отталкивание, прыгун примерно за 6 шагов до отталкивания стремится еще увеличить скорость, стараясь выполнить это плавно.

Первый вариант разбега применяют прыгуны высокорослые не отличающиеся особенной быстротой движений, для них характерно сравнительно спокойное начало разбега, с преимущественным нарастанием длины шагов постоянным повышением их темпа.

Второй вариант разбега более сложнее, но при удачном выполнении может позволить добиться некоторого прироста скорости в конце разбега. Этим вариантом разбега пользуются в основном низкорослые прыгуны, которые начало разбега выполняют короткими шагами, но в высоком темпе. Начало разбега многих выдающихся прыгунов напоминает бег со старта в $\frac{3}{4}$ силы. Сильный поклон тела ($30-55^\circ$) на первых шагах, энергическая работа рук, вынос бедра и активная постановка ступней характеризует первую половину разбега. В средней части разбега туловище постепенно

выпрямляется, до 80° , увеличивается амплитуда в движениях рук и ног. Некоторый наклон тела помогает энергичнее оттолкнуться с продвижением вперед и облегчает вынос бедра. Для общего ритма разбега и нарастания стремительности темпа движений большое значение имеет согласованность в работе рук и ног. Ноги ставятся на дорожку с передней части стопы активным движением сверху вниз. На последних шагах разбега происходит подготовка к отталкиванию – небольшое подседание на последнем шаге перед отталкиванием. Длина последнего шага короче предпоследнего в среднем на 10-20 см, пример представлен (Рис 3)

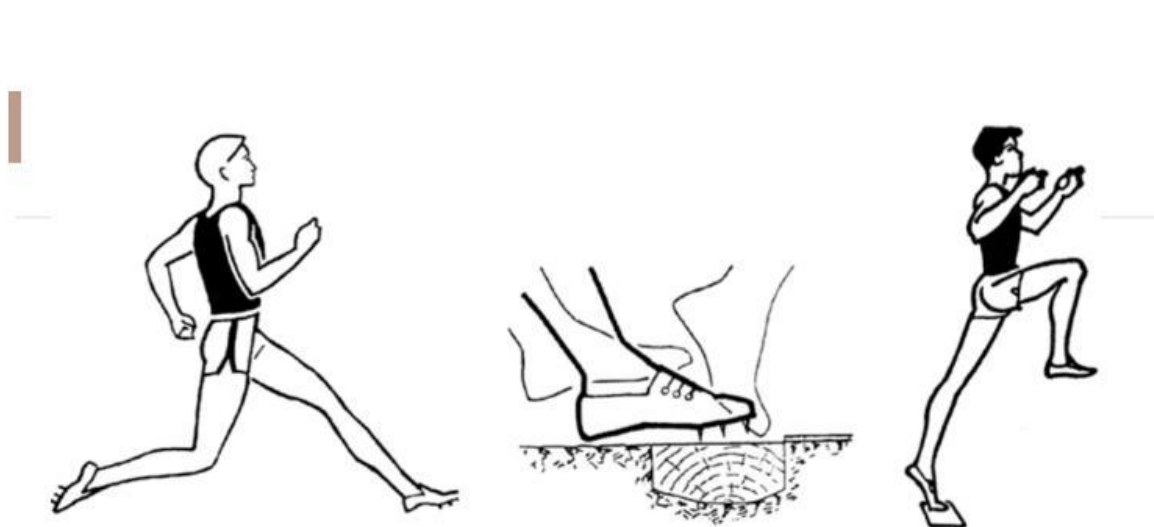


Рисунок 3. Последний шаг и толчок в прыжке с разбега

1.2.3. Отталкивание

Отталкивание является основной фазой прыжка. Во время отталкивания происходит изменение движения ОЦТ тела прыгуна. Из прямолинейного движения в разбеге ОЦТ тела прыгуна переходит к движению под углом к горизонту, и после отталкивания ОЦТ тела движется по определенной траектории. Нога на место отталкивания ставится активным загибающим движением с пятки. Отталкивание длится с момента постановки ноги на место отталкивания и до момента отрыва ноги от

дорожки. Условно его можно разделить на две части:

Первая – от момента соприкосновения с опорой и до момента вертикали – это фаза амортизации. С постановкой ноги при отталкивании прыгун силой инерции движения своего тела давит на дорожку. Под действием этой нагрузки толчковая нога в коленном, голеностопном и тазобедренном суставах сгибается, одновременно позвоночник уплощается с изгибом вперед вызывая растяжение и напряжение работающих мышц (уступающий режим работы). Напряженные мышцы лучше всего создают возможность для эффективного отталкивания. Опорная нога при отталкивании в прыжках в длину во время амортизации сгибается в коленном суставе под углом примерно 140° . При большем сгибании ноги прыгун не может эффективно оттолкнуться. Это объясняется тем, что при более значительном сгибании ноги в коленном суставе мышцам – разгибателям труднее будет выпрямить ногу при отталкивании и потребуются более длительный период времени. Фаза амортизации заканчивается в момент вертикали, когда внутренние и внешние силы уравниваются (внутренние силы – сила мышечного напряжения, внешние силы – реакция опоры).

Вторая часть отталкивания - фаза активного отталкивания (распрямления ноги) длится от момента вертикали до момента отрыва ноги от дорожки. Во время фазы активного отталкивания происходит удаление ОЦТ тела от точки опоры, толчковая нога распрямляется. Распрямление ноги в суставах происходит в определенной последовательности. Первым начинает разгибание тазобедренный сустав, затем коленный. Заканчивается распрямление ноги подошвенным сгибанием в голеностопном суставе. Сгибание опорной ноги, амортизация позвоночника значительно снимают давление (действие сил инерции) тела, как только напряжение растягиваемых мышц превысит это давление тела, начинается их мощное сокращение (преодолевающий характер работы).

Опорная нога начинает разгибаться в суставах, разгоняя тело в новом

направлении вперед-вверх. Чем короче амортизация и раньше начало разгибания (пока ОЦМТ (Приложение А) не перешел точку опоры), тем больше движения можно сообщить телу в новом направлении и тем самым на больший угол повернуть это движение. И наоборот, при позднем разгибании времени на разгон тела вверх-вперед недостаточно. Способность мышц к растяжению с мгновенным, значительным напряжением и последующем быстрым, мощным сокращением лежит в основе содержания отталкивания. Отталкивание в прыжках в длину усиливается за счет движения рук и маховой ноги. Маховые движения через механизм рефлекторных связей оказывают прямое воздействие на силу и быстроту сокращения мышц толчковой ноги. Чем энергичнее маховые движения, тем более энергичней работа толчковой ноги. Во время отталкивания происходит изменение направления движения ОЦТ тела прыгуна – из прямолинейного движения в разбеге ОЦТ тела прыгуна после отталкивания движется под углом к горизонту по определенной траектории. При отталкивании прыгун изменяет направление движения, создает угол вылета 19° - 20° , обеспечивающий необходимую высоту прыжка 50-75 см и дальность полета.

Эффективная техника прыжка позволяет спортсмену направить все свои усилия так, чтобы, разогнав свое тело во время разбега, сообщить ему максимальную скорость движения после отталкивания, соответствующую уровню его подготовленности. Угол отталкивания часто определяют по углу наклона толчковой ноги в заключительный момент отталкивания. Он в значительной мере зависит от положения ОЦТ тела в момент отталкивания относительно опоры. Начальная скорость вылета находится в прямой зависимости от скорости, развиваемой прыгуном в разбеге. Исследования техники прыжков показывают, что начальная скорость полета у лучших прыгунов достигает 9,2-9,6 м/сек, определяется в основном скоростью разбега на последнем шаге – 10,0- 10,7 м/сек.

1.2.4. Полет

Полет начинается под углом 18-24°. В полетной фазе прыгун совершает движения с целью сохранения равновесия и создания благоприятных условий для «выбрасывания» ног перед приземлением. Существуют три способа полетной фазы в прыжках в длину – «согнув ноги», «прогнувшись» и «ножницы».

1. Прыжок в длину с разбега способом «Согнув ноги» - наиболее простой как в исполнении, так и в изучении техники прыжков в длину. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» После отталкивания прыгун сохраняет вертикальное положение корпуса. Маховая нога движется вверх вперед, при этом голень слегка выдвигается вперед. Толчковая нога в первой части полета остается сзади расслабленной и согнутой в колене под углом почти 90°. В таком положении "шага" спортсмен остается почти до самого начала приземления (отсюда и название прыжка). Только при подтягивании толчковой ноги к маховой и начала движения ног вперед туловище начинает сгибаться вперед.

2. Прыжок в длину с разбега способом "Прогнувшись" – более сложный и требует определенной координации движений. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» В этом способе прыжка, оттолкнувшись от бруска, спортсмен, выполнив шаг маховой ногой вперед, опускает ее вниз и выполняет полет с опущенными, отведенными назад и согнутыми в коленях, почти под прямым углом, ногами. Возможен вариант, когда маховая нога опускается вниз, а толчковая несколько выносится вперед, после чего прыгун приходит в типичное для способа "прогнувшись" положение. Для приземления обе ноги одновременно с наклоном туловища выбрасываются вперед. Выбрасывание рук вперед помогает приземлению, в то время как в полете, они способствуют сохранению равновесия.

3. Прыжок в длину с разбега способом "Ножницы" – самый сложный и наиболее эффективный по технике прыжок в длину. Прыжок в длину с разбега способом «ножницы». После отталкивания прыгун выполняет в

воздухе 2, реже 3 шага. При этом он занимает выгодное, несколько прогнутое положение, обеспечивающее хорошее приземление. Энергичное и высокое выбрасывание перед приземлением голени вперед - вариант этого прыжка, которому отдают предпочтение основная масса квалифицированных спортсменов.

1.2.5. Приземление

Каждый прыжок завершается фазой приземления. Задача любого приземления в первую очередь — создание безопасных условий спортсмену, исключающих получение различных травм. Тело прыгуна в момент приземления испытывает сильное ударное воздействие, которое приходится не только на звенья тела, непосредственно соприкасающиеся с местом приземления, но и на дистальные, наиболее удаленные от него звенья.

Такому же ударному воздействию подвергаются и внутренние органы, что может привести к различного рода нарушениям их жизнедеятельности и заболеваниям. Необходимо снизить вредное воздействие этого фактора. Здесь два пути: первый — улучшение места приземления; второй — овладение оптимальной техникой приземления. Существует два основных способа приземления: «сидя» и «в группировке». Способ «сидя» характеризуется разгибанием ног в тазобедренном и коленном суставах в заключительной части полетной фазы перед приземлением с целью максимально далекого выноса ног вперед.

В способе «в группировке» спортсмен сохраняет наклон туловища вперед, стараясь удерживать выпрямленные в коленном суставе ноги ближе к горизонтали и тем самым стараясь увеличить длину прыжка. Второй способ менее рационален. В момент приземления скорость гасится за счет уступающей работы мышц, выполняющих амортизационные сгибания в тазобедренном, голеностопном и коленном суставах (Рис 4).



Рисунок 4. Полёт и приземление во время прыжка в длину

Глава 2. Специальная физическая подготовка в лёгкой атлетике

2.1 Разминка. Примерный типовой комплекс разминочных упражнений

На первом занятии учимся правильно разминаться. Начинаем со спокойной ходьбы, переходящей в ускоренную (1 мин), затем — в легкий бег (3—5 мин), снова — в быструю ходьбу, постепенно снижая ее темп. Во время ходьбы делаем несколько глубоких вдохов, поднимая руки, с последующими выдохами при опускании расслабленных рук, плеч и небольшом наклоне туловища вперед. После этого пульс не должен превышать 120 уд/мин.

Выполняем несколько гимнастических упражнений (для мышц рук и плечевого пояса, мышц туловища, тазобедренной области и ног). Сначала разминаем мышцы передней поверхности тела, затем — мышцы задней поверхности тела. Количество повторений упражнений от 8 до 16. Заканчиваем разминку свободными маховыми движениями конечностей, легким бегом 1—2 мин и упражнениями на дыхание.

Примерный типовой комплекс разминочных упражнений:

- сгибания и разгибания рук в локтевых суставах;
- круговые вращения руками, предельно согнутыми в локтях;

- наклоны туловища в стороны (руки на поясе); повороты туловища в стороны (руки выпрямлены в стороны);
- круговые вращения тазом (руки свободно опущены и расслаблены);
- приседания (руки на поясе или вытянуты вперед);
- наклоны к прямым ногам, доставая руками до носков ног;
- подскоки на месте (25—30 раз);
- свободные махи ногой, придерживаясь рукой за вертикальную опору.

2.2 Беговые упражнения

После разминки, приступаем к изучению и освоению техники беговых упражнений.

1. И. п.— стоя ноги вместе, руки опущены на переднюю поверхность бедер. Поочередно выводим вперед колено правой и левой ноги, отрывая пятки от опоры, ставя ногу остро на носок. Движения с небольшой частотой повторить 30—40 раз. Опорная нога после постановки пятки на опору должна быть совершенно прямой.

Увеличивая частоту движений, постепенно переходим в «семенящий бег» на месте. Повтор 3—5 раз.

Начав упражнение в семенящем беге на месте, постепенно продвигаемся вперед с небольшой скоростью. Повтор 3—5 раз по 15—20 м.

Выполнять семенящий бег со скоростью, близкой к максимальной 3—5 раз по 20—25 м.

Начав семенящий бег на месте, постепенно поднимая бедро, переходим в «бег с высоким подниманием бедра» на месте. Повтор 3—5 раз.

Начав бег на месте с высоким подниманием бедра, сначала медленно, затем все быстрее продвигаясь вперед, переходим в бег с высоким подниманием бедра. Повтор 3—5 раз по 10—15 м.

1. И.п. - руки согнуты в локтях, наклон туловище вперед. Бег, забрасывая голень назад (коснуться пяткой ягодицы). Нога опускается с расслабленной стопой на ее переднюю часть.

Бег, забрасывая голень назад, 3—5 раз по 20—25 м.

1. И.п. — стоя, левая нога впереди, правая сзади. Отталкиваясь левой ногой, делаем мах правой и как бы зависаем в воздухе, приземляемся на правую ногу. Повторить то же движение с махом левой ногой. Постепенно увеличивая частоту прыжков, перейти в «бег прыжками». Следить, чтобы при завершении отталкивания нога была полностью выпрямлена. Повтор 3—5 раз по 15—20 м.

Методические указания: беговые упражнения выполняются тщательно и систематически. Обратит внимание на, мягкость постановки стопы, законченность отталкивания, легкость и расслабленность движений.

2.3 Бег трусцой

Осваивая бег трусцой, основное внимание уделяем технике постановки стопы. Сначала выполняем подготовительные упражнения.

Упражнение 1. И.п. — стоя лицом к вертикальной опоре (стенка), опереться в нее обеими руками, стопы ног под проекцией плеч. Поднимаем слегка согнутую в колене ногу так, чтобы голень свободно висела, а стопа была на расстоянии 15—20 см от земли. Опускаем ногу, поставив на опору, сначала переднюю внешнюю часть стопы, затем остальную поверхность передней части и наконец всю стопу. Повторить движения по 30—50 раз правой и левой ногой.

Упражнение 2. И.п. — стоя, опереться руками в стену так, чтобы угол между опорой и телом составлял 35—45°, стопы вместе. Поднимаем правую стопу и ставим ее на опору, как в предыдущем упражнении, только без касания пяткой. Повтор 40—50 раз попеременно каждой ногой.

Упражнение 3. То же упражнение в виде бега в упоре. Повтор 3—5 раз по 20—30 с небольшой частотой движений.

Упражнение 4. То же упражнение на месте без упора 3—5 раз по 20—30 с.

Упражнение 5. Выполняя предыдущее упражнение, постепенно переходим в бег трусцой. Повтор 5—7 раз по 100 м.

Заканчиваем тренировку упражнениями на расслабление. Ноги расслабляем в стойке на лопатках, потряхивая стопами. и.п лёжа.

2.4 Бег на выносливость

Технику движений отрабатываем на отрезках 50—80 м (обращая внимание на правильность выполнения движений).

Делаем 5—7 пробежек (внимание на постановку стопы). Стопа ставится плоско на переднюю часть, с последующим переходом на заднюю часть стопы (обратить внимание на маховые движения бедра, которое должно выводиться вперед до положения $75—80^\circ$ к проекции центра массы тела на опору);

- 3—4 пробежки (обратить внимание на завершенность отталкивания);
- 3—4 пробежки (на правильное положение туловища и головы, ритмичность работы рук и дыхания), 3 шага — вдох, 4 — выдох или 2 шага — вдох, 3 — выдох.

- 2—3 мин - бегом трусцой и упражнения на расслабление.

2.5 Бег на скорость

1. Разминка.

2. Упражнение «бег с высоким подниманием бедра», переход в бег «маховым шагом». Повтор 3—5 раз по 35—40 м.

Бег «маховым шагом» переходит в «бег, забрасывая голень назад». Повтор 3—5 раз по 40 м.

Выполняем 5 ускорений «маховым шагом» на отрезке 40 м.

Заключительная часть - бег трусцой (3—5 мин) и упражнения на расслабление.

Методические рекомендации: Стопа ставится на грунт мягко, упруго. В вертикальном положении пятка или прижата к опоре, или находится очень близко от нее. Отталкивание завершается полным выпрямлением ноги и энергичной «доработкой» стопой. Маховое движение выполняется свободным разгоном бедра ноги, завершившей отталкивание. Туловище держится прямо или слегка наклонено вперед, голова — прямо и непринужденно, плечи и руки расслаблены. Бежать легко, свободно, широким и частым шагом, отталкиваясь от земли быстрыми и мягкими движениями ног.

2.6 Старт и стартовый разгон в беге на скорость

Для разучивания старта выполняем подготовительные упражнения.

Упражнение 1. Приняв положение наклонного упора (под углом 45°) у вертикальной опоры, выполняем бег в упоре, стараясь как можно выше поднимать колени. Повтор 5—7 раз по 10 с небольшой частотой движений, обращая внимание на их амплитуду.

Упражнение 2. Стоя ноги на ширине плеч, туловище наклонить параллельно земле, голова свободно опущена, взгляд устремлен вперед на расстояние 5—7 м, руки согнуты в локтях». Имитировать работу рук при беге, выполняя движение по широкой амплитуде.

Упражнение 3. Выполняем первое упражнение, до предела повышая темп движений. Повтор 3—4 раза.

Упражнение 4. Выполняем второе упражнение, до предела повышая темп движений. Повтор 3—4 раза.

Упражнение 5. Выполняем первое упражнение, от начала.- до конца сохраняем темп движений несколько ниже максимального. Повтор 5—6 раз.

Упражнение 6. Выполняем второе упражнение в том же темпе, что и предыдущее (бег в упоре), сохраняя темп движений рук. Повтор 5—6 раз.

Упражнение 7. Установить толчковую ногу на расстоянии полторы стопы от стартовой линии, а вторую сбоку (слева, если у вас толчковая нога

правая и справа — если левая) и сзади от впереди стоящей на расстоянии полторы стопы. Ставим на стартовую линию две подставки (перевернутые барьеры, скамейки и т. л.) так, чтобы руки, разведенные чуть шире плеч, упирались в них кистями, а между ними оставалось свободное пространство – полметра. Начинаем движение с сзади стоящей ноги, выбегаем из стартового положения. Повтор 10— 15 раз.

Упражнение 8. Принимаем стартовую позу: колено стоящей сзади ноги на земле, руки за - стартовой линией упираются пальцами - в опору, большие пальцы повернуты вовнутрь, голова опущена, спина прямая. Повтор 5—7 раз.

Упражнение 9. Приняв стартовую позу, перейти в положение для команды «Внимание!», выводя плечи вперед за стартовую линию и приподнимая таз. Повтор 5—7 раз.

Упражнение 10. Выбегаем со старта, сохраняя все движения тела, как в 7-м упражнении. Повтор 5—7 раз по 15—20 м.

Методические рекомендации: из стартового упора нужно «выбегать», но не «выпрыгивать»; в первом и втором шагах стопы проносить как можно ближе к опоре, не поднимать голову и не опускать слишком низко. Нужно стремиться полностью завершить каждое отталкивание. Темп шагов должен быть равномерным и соответствовать темпу шагов при беге на дистанции. Наклон туловища зависит от скорости бега, а не наоборот. Начинать бег в наклоне и по мере роста скорости, туловище должно выпрямляться само собой. Бег трусцой 3—5 мин и упражнения на дыхание.

2.7 Техника прыжковых упражнений

Разминка.

Основная часть 3—4 ускорения маховым шагом по 40—60 м.. 7—10 - выбеганий со старта по 15—20 м. (обратить внимание на основные элементы техники бега). Закончить серию пробежек отдыхом (2—3 мин).

Освоение техники прыжковых упражнений.

Упражнение 1. Прыжок вверх с места. И. п. — стоя ноги на ширине плеч, ступни параллельны, руки над головой. Приседаем, наклоняя туловище и опуская прямые руки вперед — вниз — назад за спину, а затем выполняем отталкивание двумя ногами с махом руками вперед — вверх, приземляемся на носки обеих ног, прижатых стопами друг к другу, с полусогнутыми коленями. Мягко амортизируем приземление, сгибая ноги в коленях и тазобедренных суставах. Выполнить 15—20 раз (обратить внимание на сочетание махового и толчкового движения). Отдых 1 мин.

Упражнение 2. Прыжок в длину с места. И. п. — стоя ноги на ширине плеч, ступни параллельны, руки над головой. Выполнить отталкивание в направлении вперед - вверх, в полетной фазе подтянуть колени к груди и вытянуть руки вперед. Приземлиться на обе стопы. Выполнить 15—20 раз, обратить внимание на мощный законченный толчок и сочетание его с маховым движением руками. Отдых 1,5—2 мин.

Упражнение 3. Прыжки «в шаге». Выполняем упражнение бег прыжками, направляя отталкивание больше вверх, чем вперед, зависая в каждом шаге с поднятым до положения параллельно земле бедром маховой ноги, под прямым углом к которому располагается ее голень, а носок стопы тянуть на себя. Толчковая нога свободно висит сзади в выпрямленном или полусогнутом положении. Приземляемся на всю стопу маховой ноги, после чего выполняем следующий прыжок. Повтор 3—5 раз по 15—20 м. Отдых 2 мин.

Упражнение 4. Бег с акцентом прыжка на каждый четвертый шаг. Делаем небольшой разбег, выполняем во время бега со средней скоростью прыжок в шаге на каждый четвертый беговой шаг. Повтор 3—5 раз по 40—50 м. Отдых 3—5 мин.

Упражнение 5. Подскоки на месте. И. п. — стоя ноги на ширине плеч, руки на поясе. Выполняем подскоки на прямых ногах, отталкиваемся стопой, приземляясь мягко на переднюю часть стопы, не касаясь грунта пяткой. Две серии по 30 подскоков. Отдых 2 мин.

Упражнение 6. Бег, забрасывая голень назад, 3 раза по 40 м. Отдых 3—5 мин.

Легкий бег 2—3 мин. Расслабление ног в положении лежа на спине, ноги вверх.

2.8 Прыжок в длину с разбега

Разминка.

Подготовительные упражнения:

Упражнение 1. «Бег прыжками», 3—5 раз по 15—20 м. Отдых 1—2 мин.

Упражнение 2. Бег с прыжком «в шаге» на каждый четвертый беговой шаг, 3—5 раз по 40—50 м. Отдых 1—2 мин.

Перейдем к яме с песком.

Упражнение 3. С разбега в 3 шага выполняем прыжок «в шаге», приземляясь на маховую ногу, стараясь зафиксировать положение «в шаге» в полетной фазе, 10 раз. Отдых 2—3 мин.

Упражнение 4. С разбега в 5 шагов выполняем прыжок «в шаге» в яму, приземляясь на маховую ногу с дальнейшим пробеганием. Обращать внимание на ускорение, убыстрение последних двух шагов и укорочение последнего шага. Выполнить упражнение 12—15 раз. Отдых 2—3 мин.

Упражнение 5. Выполняем упражнение с тем же акцентом, но в полетной фазе подтягиваем колено толчковой ноги к колену маховой. Приземляемся в положении группируясь в упор - присев. Повтор 10—12 раз. Отдых 2—3 мин.

Упражнение 6. Выполняем то же упражнение с разбега в 15 шагов, при приземлении вытянуть ноги вперед. Повтор 4—6 раз. Отдых 3—5 мин.

Легкий бег и упражнения на расслабление мышц ног.

2.9 Скоростно-силовая подготовка

Разминка:

Легкий бег трусцой 5—7 мин. Ходьба с круговыми вращениями прямыми и согнутыми в локтях руками, по 10 вращений вперед и назад для каждого положения рук.

Подготовительные упражнения:

И. п. — стоя на месте, слегка наклонить туловище, согнуть руки в локтях. Выполнять движения руками, имитируя их работу при беге. Начать движения в среднем темпе и довести до значений, близких к максимальным (2—3 серии по 7—10 с).

И. п. — стоя на месте, ноги врозь, руки согнуты в локтях. Повороты туловища 15—20 раз в каждую сторону.

И. п. — стоя на месте, ноги врозь, руки в стороны. Наклониться вперед и вращать туловище вправо и влево, стараясь коснуться рукой опоры, по 15—20 раз в каждую сторону.

И. п. — ногу, согнутую в колене, поставить на возвышение на уровне пояса, опорная нога прямая. Выполнять пружинистое покачивание таза в вертикальной плоскости, затем сменить положение ног и повторить упражнение. Выполнить по 12—15 раз.

И. п. — основная стойка. Поднять ногу, согнутую в колене, и, обхватив колено руками, стараться подтянуть его к груди. Повторить упражнение с другой ногой. Выполнить по 12—15 раз.

И. п. — встать против стены или дерева на расстоянии 1 м, левая нога впереди, правая сзади. Выполнять энергичный мах правой ногой, предварительно активно отталкиваясь ею от опоры, заканчивать движение упором стопой маховой ноги, согнутой в колене) в стену или дерево на уровне пояса. Повторить 10—15 раз для каждой ноги.

И. п. — лечь на пол, траву или скамейку, поднять согнутые в коленях ноги и выполнять движения, имитирующие велосипедное педалирование, в течение 20—30 с.

И. п. — поставить прямую ногу на возвышение на уровне пояса и наклонять к ней туловище, стараясь коснуться ладонями носка. Сделать по 12—15 наклонов к каждой ноге.

И, п. — стоя левым боком к опоре и опираясь об нее рукой, выполнить 12—15 маховых движений. Повторить упражнение для правой ноги, повернувшись правым боком к опоре.

Выполняем беговые упражнения, три серии по 40—50 м. Пробежать свободно широким маховым шагом 3—4 ускорения по 50—60 м.

Основная часть:

Бег со старта, 5—7 раз по 10 м, отдых 3 мин.

Бег со старта, 3—5 раз по 30 м, отдых 5 мин.

Бег с хода с максимальной скоростью, 3—5 раз по 30 м. Расстояние для разгона перед отметкой начала 30-метрового отрезка должно составлять 30—40 м.

После пробегания серии из 3—5 отрезков по 30 м частота ударов пульса должна быть в пределах 170—180 уд/мин.

Пауза отдыха между отрезками — 2—2,5 мин. Отдых после серии 5—7 мин, но достаточный для восстановления частоты ударов пульса в пределах 110—120 уд/мин.

Бег с хода 3—5 раз по 30 м с максимальной скоростью (вторая серия), отдых 5—7 мин.

Бег с хода 3—5 раз по 30 м с максимальной скоростью (третья серия). Отдых 5—7 мин.

Многократные толчки стопой с небольшим продвижением вперед, две-три серии по 1,5—2 мин.

Легкий бег трусцой 5—7 мин и упражнения на расслабление.

Заключительная часть:

Легкий бег трусцой, 5—7 мин.

2.10 Прыжковая подготовка (на стадионе)

Разминка:

Легкий бег трусцой, 5—7 мин. Круговые вращения прямыми руками вперед и назад по 12—15 раз.

Скрестные движения прямыми руками перед грудью, 12—15 раз.

Прогибание туловища в пояснице с одновременным махом руками и одной ногой назад, 15—20 раз, после середины серии выполняют мах другой ногой.

Круговые вращения туловищем по 7—10 раз в каждую сторону.

Повороты туловища из исходного положения ноги врозь, руки в стороны, туловище наклонено вперед до положения параллельно опоре, 7—10 раз в каждую сторону. Положив прямую ногу на возвышение на уровне пояса, выполнять наклоны туловища вперед — вниз, стараясь достать запястьями до носка ноги. Сменить положение ног и повторить упражнение еще 7—10 раз.

Стоя ноги врозь, руки на поясе, выпрыгнуть вверх толчком левой ноги, выполнив мах правой ногой. Затем, то же — толчком правой с махом левой ногой. Носок маховой ноги потянуть на себя. Повтор 10 раз на каждую ногу.

Имитация движений при отталкивании на месте с махом ноги, согнутой в колене, и прямой.

Толчком двух ног запрыгнуть на скамейку и спрыгнуть с нее, повторив упражнение 12—15 раз.

С небольшого разбега выпрыгивать вверх, маховым движением ноги стараясь достать до ориентира на уровне головы. Повтор 12—45 раз.

Поставив последовательно на расстоянии 1 м друг от друга, 5—6 низких барьеров, прыгаем через препятствия толчком двух ног, подтягивая в маховом движении ноги, согнутые в коленях, к груди. Повтор 3—4 раза.

Выполняем одну-две серии беговых упражнений и 3-4 ускорения по 40-50 м.

Легкий бег трусцой 2—3 мин.

Основная часть:

Прыжки в длину с места толчком одной ноги с приземлением на другую, 10 раз.

Прыжки в длину с места толчком одной ноги с приземлением на обе ноги, 10 раз.

Прыжки в длину «в шаге» с 2—3 шагов разбега, 10 раз.

Прыжки в длину с короткого разбега через планку на высоте 50—60 см на расстоянии 1,5 м от места отталкивания, 5 раз.

Прыжки в длину со среднего разбега, 3—4 раза.

Прыжки в длину с полного разбега, 3—4 раза.

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, 10 раз; десятикратные прыжки с ноги на ногу, 15—20 раз.

Заключительная часть:

Легкий бег трусцой, 5—7 мин.

Глава 3. КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТЫ ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КУРСАНТОВ И СТУДЕНТОВ КАМЧАТГТУ ОСНОВНОГО УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

3.1 Тесты

Оценка способностей студентов и курсантов основывается на их физических показателях и выполнении нормативов. Тесты приведены в таблице 1 и таблице 2.

Таблица 1

Контрольные тесты для мужчин

№ п/п	ТЕСТЫ	ОЦЕНКИ В БАЛЛАХ				
		5	4	3	2	1
1	Бег 3000 м., (мин., сек)	12,00	12,35	13,10	13,50	14,30
2	Бег 100 м., сек	13,2	13,6	14,0	14,3	14,6

3	Бег 5000 м. (мин., сек)	21,30	22,30	23,30	24,50	25,40
4	Прыжок в длину с места	250	240	230	223	215
5	Челночный бег 10x10 (сек.)	26,00	26,80	27,60	28,00	28,80
6	Координационный тест прыжки на скакалке в мин/раз	150 и выше	140-149	130-139	120-129	110-119

Таблица 2

Контрольные тесты для женщин

№ п/п	ТЕСТЫ	ОЦЕНКИ В БАЛЛАХ				
		5	4	3	2	1
1	Прыжок в длину (с места) см	190	180	168	160	150
2	Бег 100 м., сек	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7
3	Бег 2000 м., (мин., сек)	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15
4	Бег 3000 м. (мин., сек)	19.00	20.15	21.00	22.00	22.30
5	Челночный бег 10x10 (сек.)	30,00	30,50	31,00	32,00	33,00
6	Координационный тест: прыжки на скакалке в мин/раз	150 и выше	140-149	130-139	120-129	110-119

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Не только спорт, завораживающий каждого из нас поразительными рекордами, но и любая оздоровительная система тренировок и занятий связана с развитием резервных возможностей организма. Вот почему их важно знать, ведь они по существу, то самое ценное, что определяет уровень нашего здоровья, трудоспособности и в конечном счёте полноценной жизнедеятельности.

Правильно системно-дозированные физические упражнения расширяют функциональные способности отдельных органов и отдельных систем организма в целом. При этом происходит увеличение энергетических ресурсов; повышение максимальных возможностей отдельных систем организма, экономизация функций, ускорение вработывания повышения устойчивости к изменениям внутренней среды организма, усиление восстановительных процессов.

Все эти многообразные и чрезвычайно сложные изменения способствуют главному, оздоровлению и повышению физической подготовленности студентов и курсантов. Следовательно, данные методические указания актуальны.

Список литературы

I. Основная литература

1. Ильинич В.И. Физическая культура студента. Учебник. – М: Гардарики, 2003.
2. Фред Уиит. Бег, бег, бег. – М: Физкультура и спорт, 1997.
3. Петровский В.В.. Бег на коротки дистанции. – М: Физкультура и спорт, 2008.
4. Костыпова Л.А., Мирезаев Д.Г., Ухов В.В. Бег. Пособие по лёгкой атлетике для учителей и тренеров школ. – Л., 2016.
5. Дубровский В.И. Валеология. Здоровый образ жизни. – М: Флинта, 1999.
6. Озолин Н.Г., Марков Д.П. Легкая атлетика. Учебник. – М.: Физкультура и спорт, 2002.

II. Дополнительная литература

1. Коваленко А.В.. Физическая культура: Учебное пособие/ под ред. – М.: Изд-во: АСВ, 2013. -432.
2. Левченко А.В. Специальная силовая подготовка бегунов на короткие дистанции в годичном цикле: Автореф.дис. к.п.н. М., 23 с, 2012.

Термины и определения

1. ОЦТ- Общий центр тяжести человека
2. ОЦМТ-Общий центр массы тела
3. Пентатлон – вид спорта из класса спортивных многоборств, в котором участники соревнуются в пяти дисциплинах.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Подготовила ст. преподаватель кафедры ФК
Зуева Людмила Николаевна

ЧТО ТАКОЕ ОФП

ОФП расшифровывается, как общая физическая подготовка, что всесторонне развивает человека. По своей сути понятие заключается в развитии силовых качеств человека, которые необходимы в спорте. Здоровье ОФП – это целая разработанная система занятий, с помощью которой развивается:

Выносливость;

Сила;

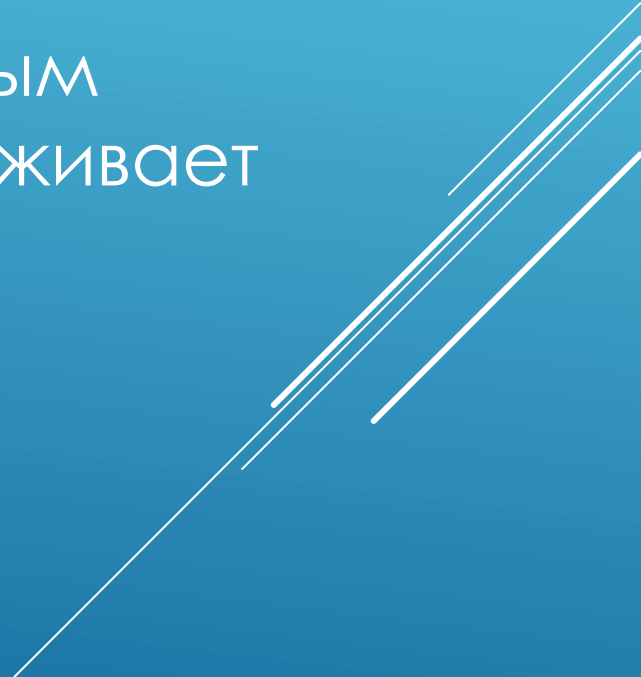
Быстрота;

Ловкость;

Гибкость.

Физическая подготовка ОФП может брать за основу как определенный вид спорта, так и индивидуальный общий комплекс упражнений: гимнастика, бег, подвижные игры и единоборства.

► Здоровье. Общая физическая подготовка нужна в первую очередь для укрепления здоровья. Изменения при развитии физических качеств происходят на молекулярном уровне, изменяя физиологические и биохимические процессы. Увеличивается сопротивляемость организма к неблагоприятным факторам, повышается иммунитет. ОФП сдерживает процессы старения.



- ▶ Сила - способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений.
- ▶ Методы развития силы:
- ▶ -методы максимальных усилий предусматривает упражнения с отягощением, составляющим 30-70% рекордного
- ▶ -метод динамических усилий связан с применением малых и средних отягощений (до 30% рекордного).

- ▶ Развитие общефизической выносливости
- ▶ Общефизическую выносливость развивают несложные циклические движения в течение максимально длительного промежутка времени.
 - Бег на длинные дистанции и переменный бег.
 - Многократное повторение специфических упражнений через малые промежутки времени или подряд.
 - Выносливость можно тренировать целенаправленно или опосредованно, т.е. во время тренировки, направленной на развитие тех или иных качеств, также тренируется и выносливость.

- ▶ Гибкость - способность выполнять движения с большой амплитудой.
- ▶ Различают гибкость динамическую (проявленную в движении), статическую (позволяющую сохранять позу и положение тела), активную (проявленную благодаря собственным усилиям) и пассивную (проявленную за счет внешних сил).
- ▶ Основные правила применения упражнений в растягивании: - не допускаются болевые ощущения; - движения выполняются в медленном темпе; - постепенно увеличивается их амплитуда и степень применения силы помощника.



ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОФП

- ▶ Ошибочно считать, что тренировки ОФП – это спорт. Регулярное выполнение элементарных силовых движений – это отличная привычка, которая обязательно должна приводить к углубленному занятию спортом. Тело человека и в целом весь его организм, который приучен к физической активности, становится более выносливым и закаленным. ОФП является отличным активатором на молекулярном уровне. Систематические занятия важны для набора мышечной массы, подтягивания мышц, укрепления сердечно-сосудистой системы, развития иммунитета и даже для повышения устойчивости к стрессовым ситуациям.
- ▶ Уровни ОФП в целом определяют общую физическую двигательную способность человека, что необходима в быту. Основные задачи:
 - ▶ Тренировка общей гибкости, выносливости и ловкости.
 - ▶ Развитие быстроты реакции и координации.
 - ▶ Равномерное развитие мышечной массы.
 - ▶ Увеличение двигательных навыков.

УПРАЖНЕНИЯ ОФП

- ▶ Упражнения физподготовки должны быть многогранными. Очень важно равномерно распределять нагрузку. Различные виды упражнений важны при формировании осанки и для приверженцев сидячей работы. Правильные тренировки включают перечень основных упражнений, а именно то, что входит в ОФП: бег, прыжки, ходьба, отжимания.
- ▶ Заниматься ОФП можно как в спортзале, так и не менее результативно ОФП в домашних условиях.
- ▶ Разминка. Основное правило - тренировка не должна начинаться без подготовленности. Разминка помогает «пробудить» тело, разогреть мышцы и мобилизовать суставы. Проведение этой части программы зачастую не занимает более, чем пять минут времени. Исключение, разминка для профессиональных спортсменов – она может включать ещё и упражнения со скакалкой.
- ▶ Силовые упражнения. Одна из главных целей ОФП – развитие силы. Достичь хорошего результата, помогают специально разработанные упражнения – это основа всего комплекса. Большое значение имеет качество и последовательность выполнения. Главное не перегружать тело физически, чтобы не вызвать болезненное сокращение мышц

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ОФП

Упражнение №1: Поднимание на носках с поднятыми вверх руками в стороны.

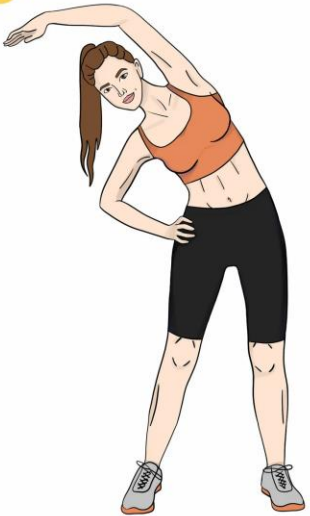


1. Встаньте прямо, стоя на плоских и ровных поверхностях. Расставьте ноги на ширине плеч.
2. Поднимите обе руки вверх, так чтобы они были параллельны друг другу и располагались в стороны от тела.
3. Используя мышцы и силу икр, начните подниматься на носки, поднимая пятки вверх и перенося вес тела на переднюю часть стопы.
4. Во время поднятия на носки продолжайте держать руки поднятыми в стороны.
5. Достигнув максимальной точки подъема на носки, задержитесь на секунду.
6. Медленно опуститесь на плоскую поверхность, опуская пятки вниз.
7. Повторите упражнение указанное количество повторений или в пределах своей физической выносливости.

Упражнение №2: Наклоны в сторону

1 Наклон в сторону

а



б

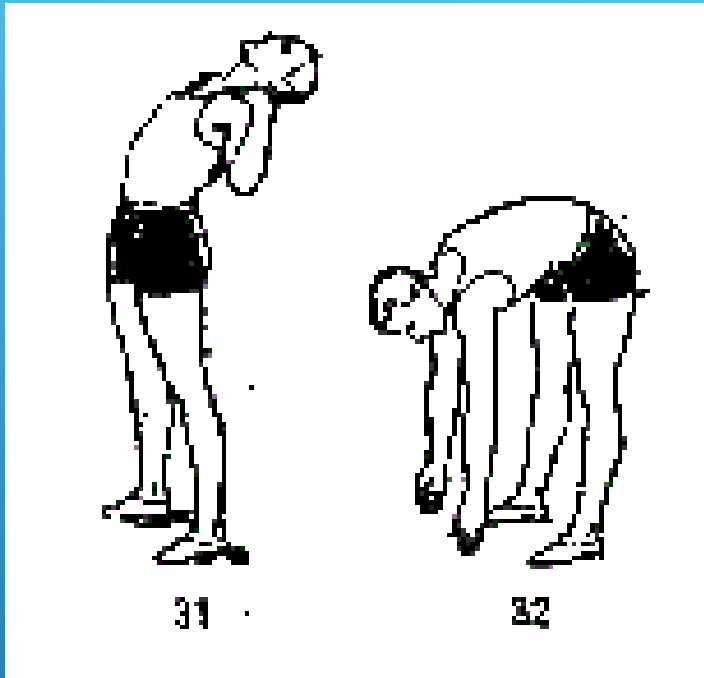


в



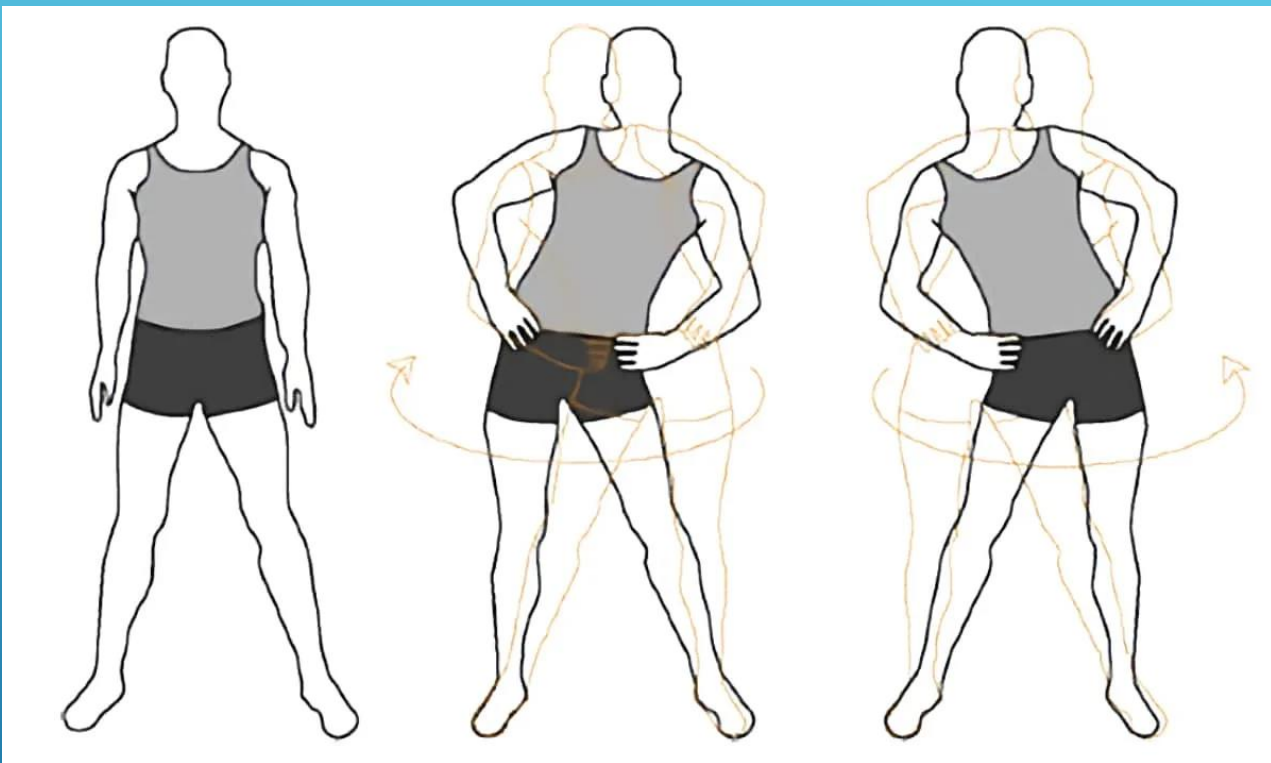
- 1) Исходное положение: стоя или сидя с любым утяжелителем, удерживаемым в одной руке, например, гантелью, гирей или «блином» от штанги, либо с «нижним блоком».
- 2) Выполняется наклон в сторону, противоположную нагруженной руке максимально глубоко и плавно в медленном темпе.
- 3) После меняется выполнение упражнения на зеркальное.

Упражнение №3: Наклоны вперед и назад



- ▶ Встаньте на гимнастическую скамейку, стопы поставьте на ширине плеч, выпрямите спину. В пояснице важно сохранить естественный прогиб. Грудная клетка должна быть расправлена.
- ▶ Опустите корпус вниз, держа спину прямой. Если вы испытываете болезненные ощущения, слегка согните ноги в коленях, обращая внимание на спину — она не должна округляться.
- ▶ Достигнув нижней точки, задержитесь на несколько секунд и вернитесь в исходное положение.
- ▶ Повторите упражнение несколько раз.

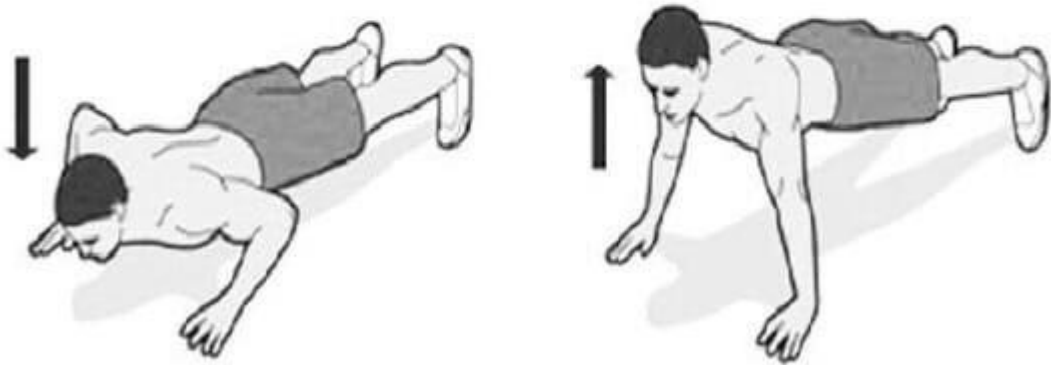
Упражнение №4: Круговые движения туловищем



Из исходного положения ноги шире плеч выполняйте круговые движения туловищем сначала по часовой стрелке, затем — против часовой стрелки.

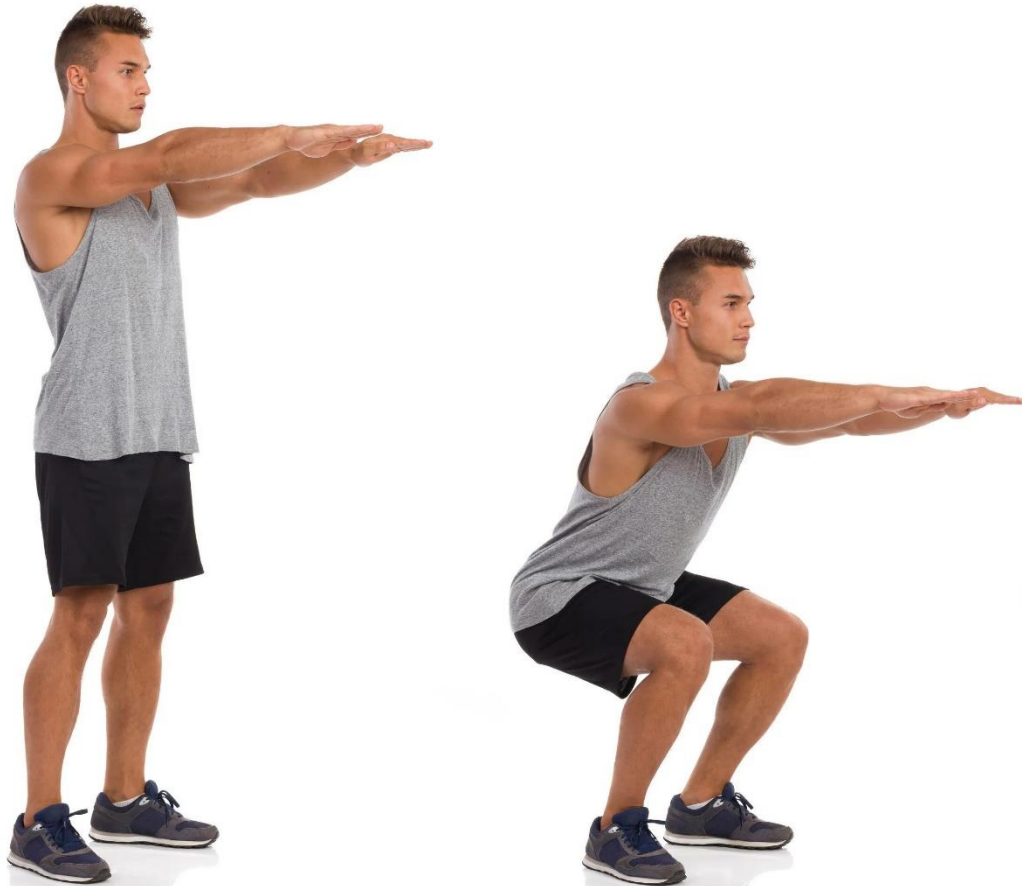
Упражнение №5: Отжимание

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа



Примите упор лёжа на полу, поставьте прямые руки на ширине плеч, кисти выведите вперёд, локти разведите не более чем на 45 градусов.
Плечи, туловище и ноги должны составлять прямую линию.

Упражнение №6: Приседание



1. Ноги на ширине плеч, носки чуть врозь, спина прямая, взгляд вперед.
2. Сгибая ноги в коленях, опускаем таз вниз до положения, когда бедра параллельны полу. Положение корпуса при этом не меняется.
3. Разгибаем ноги и возвращаемся в исходное положение. Руки могут помочь держать баланс, находясь перед грудью.

Упражнение №7: Выпады ногами в стороны



1. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, руки сомкните в замок перед грудью.
2. Для выполнения бокового выпада сделайте шаг в сторону одной ногой, сохраняя спину прямой.
3. Во время шага согните колено и отведите таз назад, как при выполнении приседаний. Следите, чтобы колено двигалось ровно, без отклонений в сторону.
4. Корпус можете немного наклонить вперед.
5. Убедитесь, что согнутое колено не выходит за линию пальцев ноги, чтобы избежать перегрузки коленного сустава.
6. Вторая нога вытянута.
7. В нижней точке бедро согнутой ноги параллельно полу или находится чуть ниже.
8. Затем вернитесь в исходное положение, отталкиваясь пяткой согнутой ноги.
9. Повторите упражнение на другую сторону.

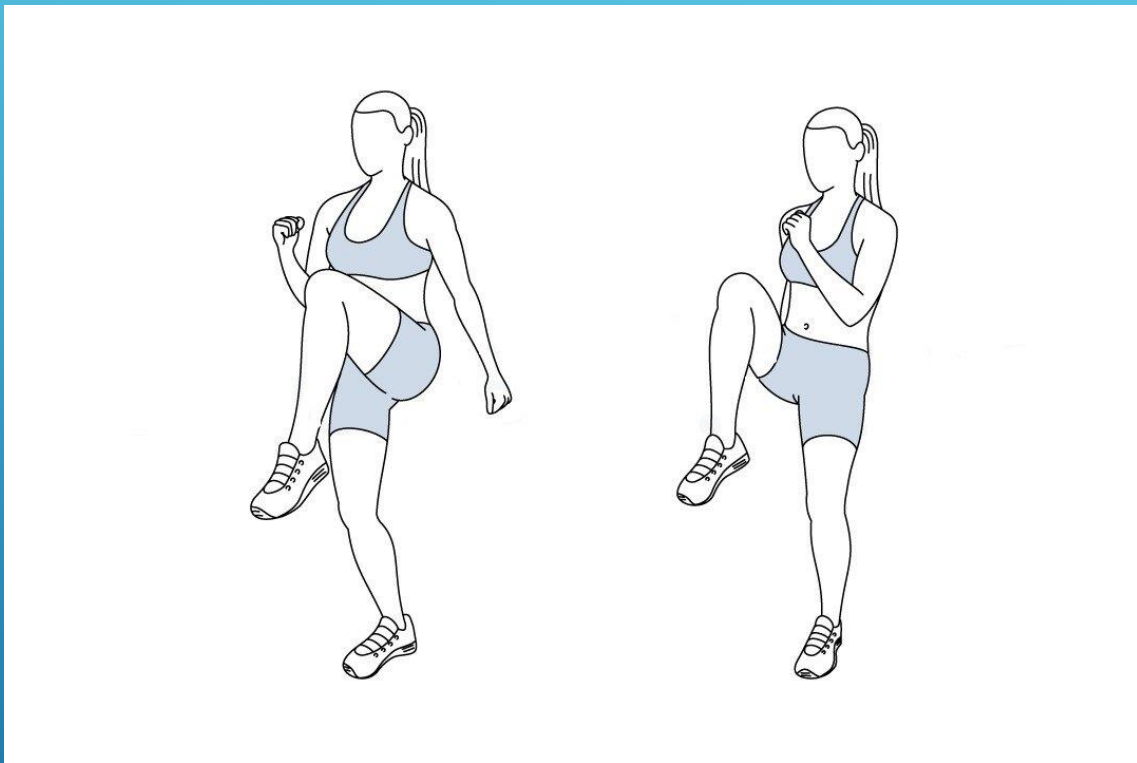
Упражнение №8: Прыжки на обеих ногах подтягивая колени к груди («кенгуру»)

Прыжки на обеих ногах,
подтягивая колени к груди («кенгуру»).



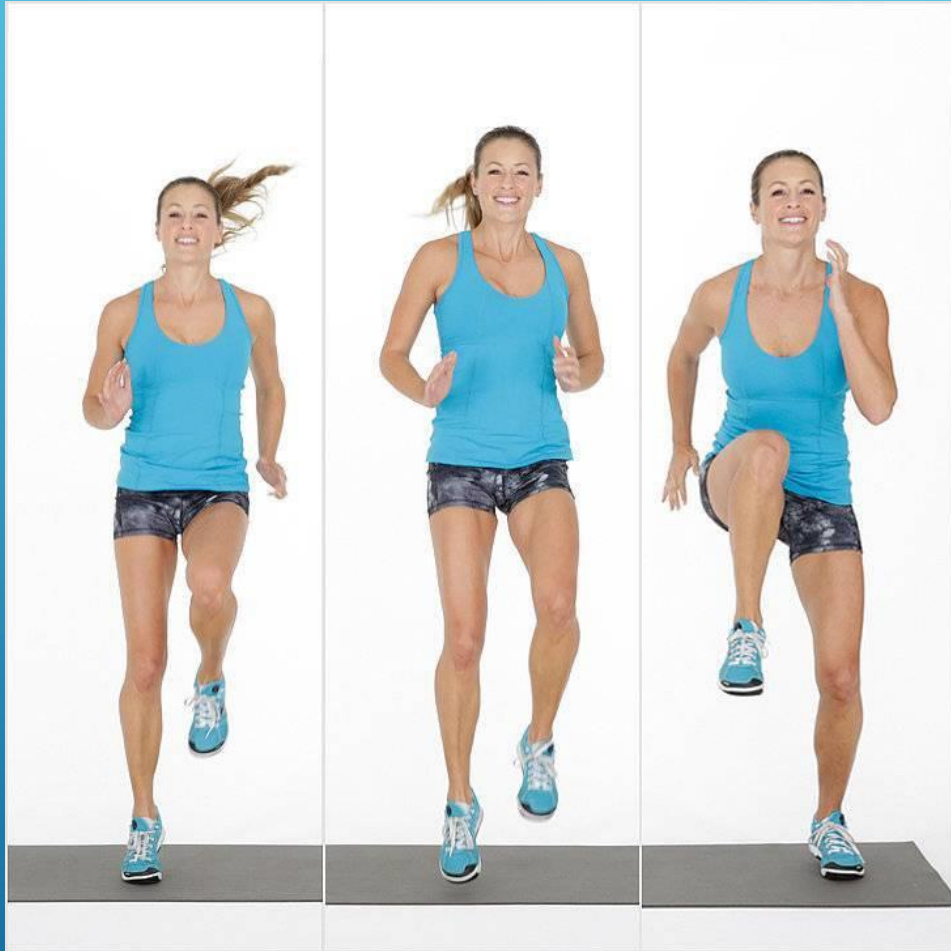
1. Встаньте прямо, находясь на плоской и ровной поверхности.
2. Расставьте ноги на ширине плеч.
3. Сделайте небольшой прыжок на обеих ногах одновременно, поднимая колени к груди.
4. Почувствуйте сжатие мышц живота и брюшных мышц, когда приближаете колени к груди.
5. Перед тем, как приземлиться, аккуратно опустите ноги и вернитесь в исходное положение.
6. Повторите прыжки указанное количество раз или в пределах своего физического состояния.

Упражнение №9: Ходьба на месте описание упражнения



1. Стойте прямо, напрягите мышцы пресса.
2. Поднимайте ноги, сгибая их в коленях, настолько высоко, насколько можете.
3. Выполняйте упражнение без остановки в течение 30–45 минут.

Упражнение №10: Бег на месте описание упражнения



1. Встаньте ровно, немного наклоните корпус вперёд. Осанку держите прямой, а мышцы пресса втянутыми.
2. Для удержания баланса тела выполнять бег на месте можно при использовании опоры (стены, тумбы). Положите руки на опору.
3. Начинайте по очереди поднимать ноги, имитируя беговые движения. Не выпрямляйте коленные суставы до упора — ноги всегда должны находиться в немного согнутом положении.
4. Отрывайте стопы как можно мягче от поверхности. Не опускайте их пятками на пол: в этом случае ударная нагрузка неблагоприятно действует на коленные суставы. Также избегайте опускания ноги на носок: она должна опускаться точно на всю ступню.

Упражнение №1 1: Бег на месте колени вверх



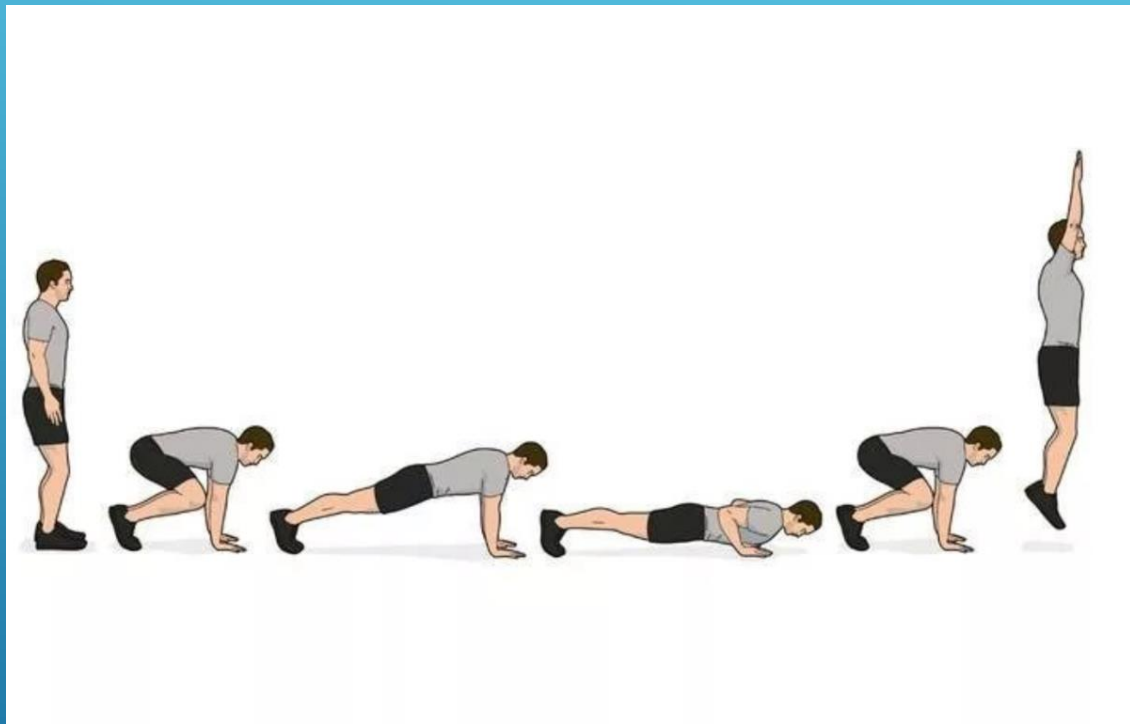
1. При приземлении стопа ставится на носок, колено поднимается до уровня талии.
2. Для контроля можно держать перед собой согнутые в локтях руки и при каждом движении стараться достать до ладоней коленом.
3. Интенсивность здесь довольно высокая, поэтому придётся постараться, чтобы выдержать всю тренировку в нужном темпе.
4. Если трудно продержаться в таком ритме 20 минут, то можно делать небольшие перерывы.

Упражнение №12: Лодочка на спину



1. Исходное положение — лёжа на спине с вытянутыми вверх руками, ноги сведены вместе, носки и пятки прижаты друг к другу.
2. Выполнить глубокий вдох до ощущения полного расширения диафрагмы. При этом важно втянуть живот.
3. Приподнять ноги на высоту 30–40 см.
4. Приподнять верхнюю часть туловища и плечи на такой же уровень, как и ноги. Область опоры — зона ягодиц и крестец.
5. Задержать дыхание (минимум на 8 счетов), после чего опуститься на пол и расслабиться.

Упражнение №13: Берпи



1. Начните из приседа: согните колени, выпрямите спину и поставьте ноги на ширину плеч.
2. Опустите руки на пол перед собой так, чтобы они оказались между стопами.
3. Перенеся вес тела на руки, выпрыгните ногами назад так, чтобы остаться на руках и пальцах ног, в положении для отжимания.
4. Сохраняйте прямую линию тела от головы до пяток: позвоночник не должен провисать.
5. Сделайте одно отжимание.
6. Выпрыгните ногами к рукам, возвращая ступни в исходное положение.
7. Встаньте и вытяните руки над головой.
8. Быстро подпрыгните вверх и вернитесь в присед.

Упражнение №14: Боковые планки



- Лягте на бок, опираясь на предплечья и боковую часть стопы.
- Поднимите таз вверх, создавая прямую линию от головы до стопы.
- Держитесь в этом положении, напрягая мышцы боков и кора.
- Постепенно увеличивайте время удержания планки до 30-60 секунд на каждую сторону.

Упражнение №15: Планка



- Встаньте в позицию отжимания, но опустите локти на пол, так чтобы они были непосредственно под плечами.
- Распределите вес тела на локти и носки ног.
- Держитесь в этом положении, напрягая мышцы кора и ягодиц.
- Постепенно увеличивайте время удержания планки до 30-60 секунд.

Упражнение №16: Выпады



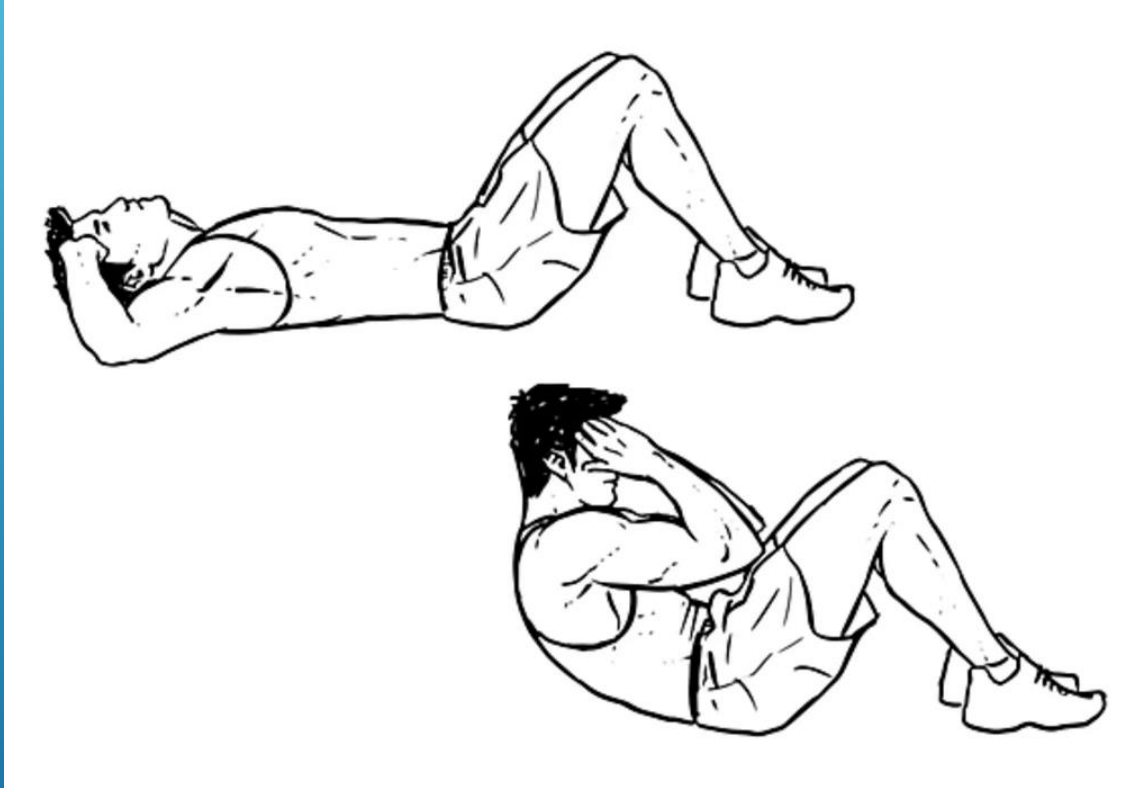
- Станьте прямо, ноги на ширине плеч.
- Сделайте шаг вперед одной ногой, согнув колено под прямым углом.
- Опуститесь вниз, сгибая другое колено до тех пор, пока бедра не будут параллельны полу.
- Затем вернитесь в исходное положение и повторите упражнение на другую ногу.
- Повторите упражнение 10-15 раз на каждую ногу.

Упражнение №17: Подтягивания



- Встаньте под горизонтальную перекладину или турник.
- Возьмитесь за перекладину широким хватом, ладони направлены вниз.
- Медленно сгибайте руки, подтягиваясь к перекладине.
- Затем медленно опускайтесь вниз, растягивая руки.
- Повторите упражнение 5-10 раз.

Упражнение №18: Пресс



- Лягте на спину, согните ноги в коленях и поставьте стопы на пол.
- Положите руки за голову или на грудь.
- Поднимите верхнюю часть тела, сгибаясь вперед.
- Затем медленно опуститесь на пол.
- Повторите упражнение 10-15 раз.

Упражнение №19: Подъёмы ног в висе



1. Для выполнения упражнения используют турник или тренажёр, в котором локти располагаются на специальных подлокотниках, спина упирается в спинку, а всё тело повисает в воздухе, удерживаемое только локтями.
2. На выдохе выносят ноги вперёд, начиная скручивать таз вверх и на себя.
3. Достигнув максимального поднятия таза, удерживают положение 1–2 секунды, затем медленно распрямляют позвоночник обратно.

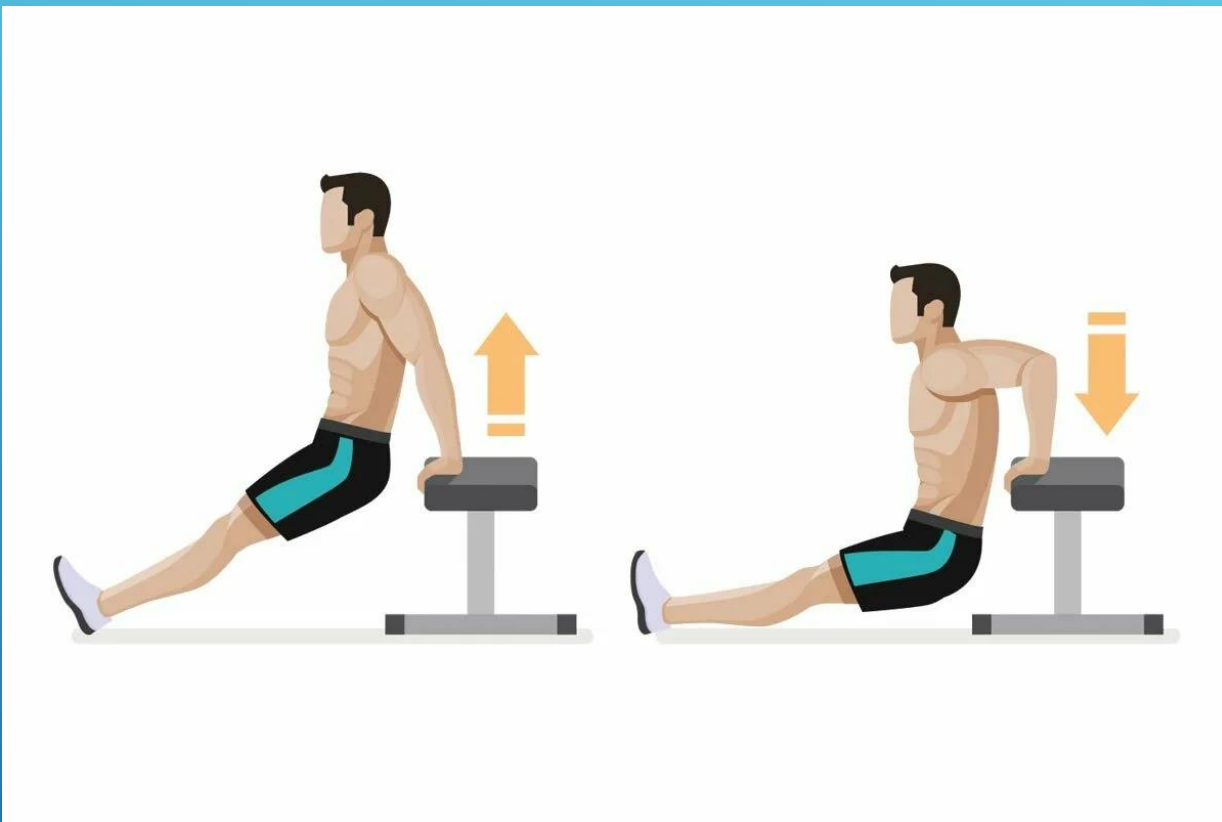
Упражнение №20: Велосипед



Ложитесь на спину.
Поднимите прямые ноги так, чтобы они оказались перпендикулярны полу.
Из этого положения начинайте поочередно вращать ногами. Движение выполняйте в основном икрами, будто прокручиваете вперёд педаль. Ноги в стороны не разводите.
Особенности техники выполнения:

Поясница, плечи и лопатки прижаты к полу.
Движение распределяется равномерно в коленном и тазобедренном суставе.
При чувствительной пояснице руки располагают под копчиком.

Упражнение №21: Обратные отжимания



1. Расположите руки на ширине плеч на спортивной скамье или устойчивом стуле.
2. Подвиньтесь поближе к скамье, локти должны находиться как можно ближе к телу.
3. Вытяните ноги в длину перед собой, немного согните в коленях, пятки упираются в пол.
4. Выпрямленные руки также слегка согните в локтях, чтобы не повредить суставы.
5. На вдохе медленно согните локти, чтобы опустить своё тело к полу, пока плечо и предплечье не образуют угол 90 градусов.
6. Обязательно держите спину близко к скамейке, спина прямая.
7. В нижней части движения задержитесь на 3–5 секунд.
8. На выдохе, оттолкнувшись от скамьи, выпрямите локти и вернитесь в исходное положение.

Упражнение №22: Тяга кинга

Перед началом использования тяги кинга, убедитесь, что она правильно собрана и все крепежные элементы надежно закреплены. Внимательно прочитайте инструкцию по сборке перед началом работы.

Убедитесь, что тяга кинга установлена на ровной и устойчивой поверхности.

Расположите гриф штанги на плечах, как при выполнении обычного жима лежа.

Ложитесь на спину на скамью, слегка согнув ноги в коленях и уперевшись ступнями в пол.

Возьмитесь за гриф штанги обеими руками на ширине плеч. Поднимите штангу вверх, выпрямив руки над головой.

Медленно опустите штангу вниз до касания грифом груди.

Напрягая мышцы груди и плечевого пояса, поднимите штангу обратно в исходное положение.

Повторите необходимое количество раз, соблюдая правильную технику выполнения упражнения.

После завершения подхода аккуратно опустите штангу на стойки или на пол, чтобы не травмировать себя или окружающих.



Упражнение №23: Подъемы ног в висе на турнике



Повисните на турнике, руки на ширине плеч, ноги прямые.
Поднимите ноги вверх, до тех пор, пока они не будут перпендикулярны полу.
Опустите ноги вниз, но не до конца, а до угла 90 градусов с туловищем.
Повторите упражнение необходимое количество раз.

Упражнения №24: Становая тяга с гантелями

Встав прямо, расставьте ноги на ширине тазобедренных суставов.

Наклонитесь и возьмите двумя руками гантели, лежащие впереди.

Опустите прямые руки, держа гантели прямым хватом непосредственно спереди бёдер.

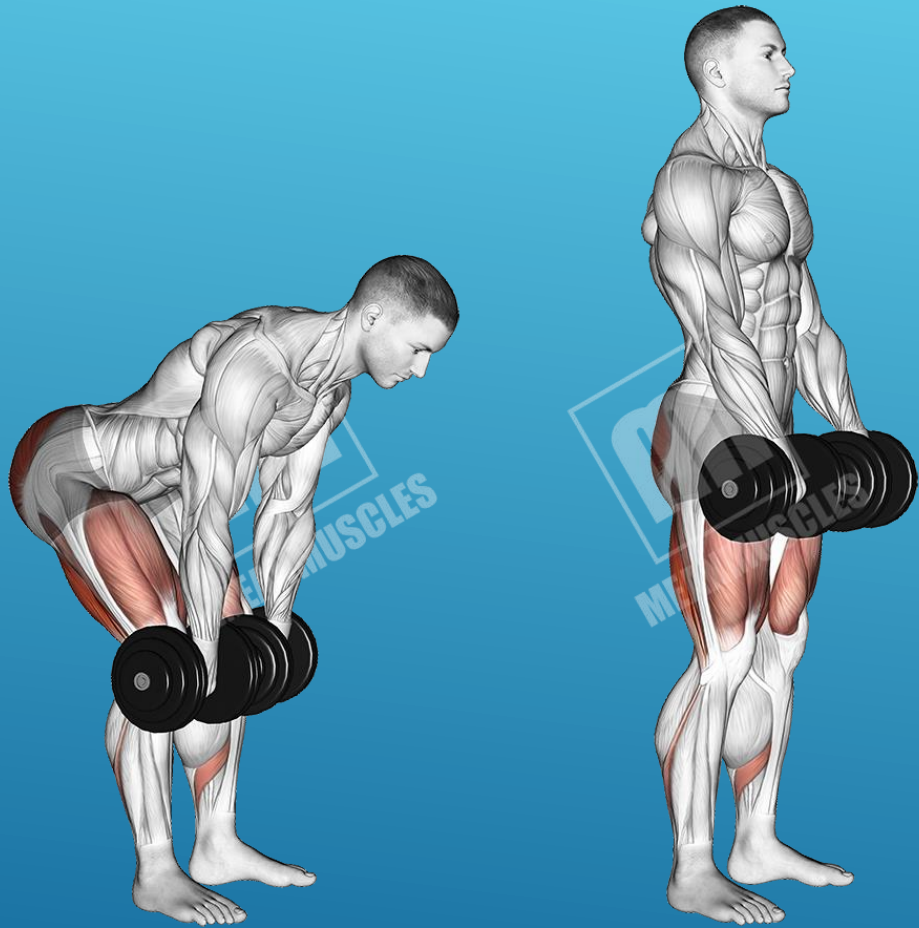
Держа спину прямо, начинайте плавно наклоняться вперёд, как бы скользя гантелями по поверхности бёдер.

Голову в это время держите прямо, взгляд устремите вперёд.

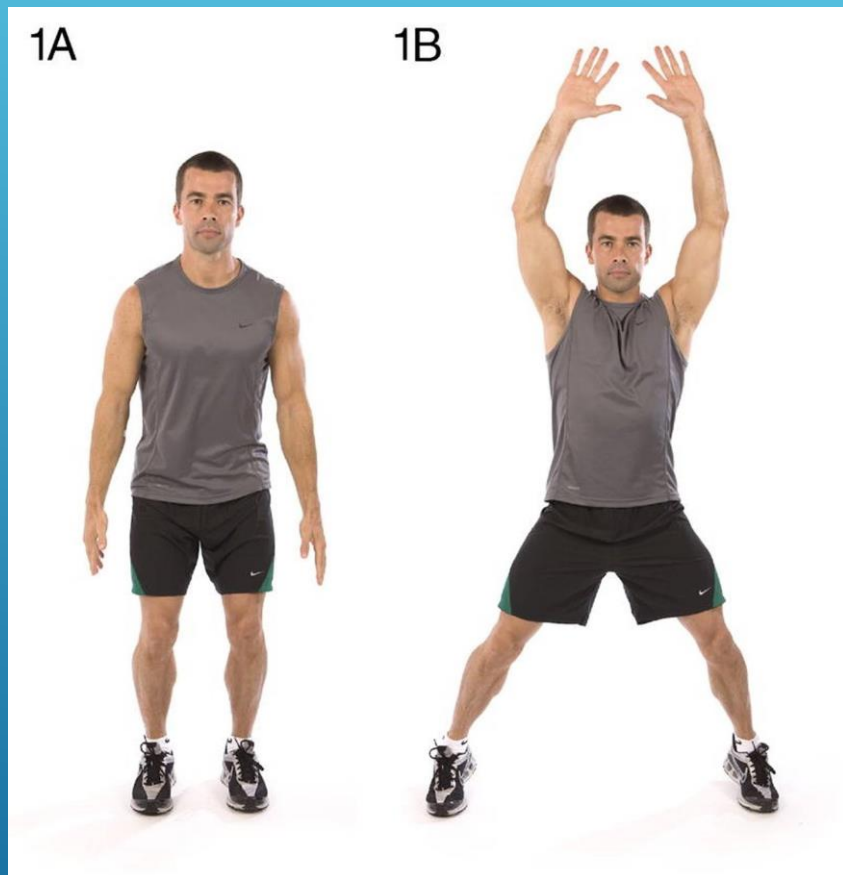
Во время наклона сгибайтесь ноги в коленях до тех пор, пока в них не образуется прямой угол.

В ходе движения следите за правильностью дыхания. Опускаясь, нужно делать вдох, а поднимаясь — выдох.

Достигнув минимальной точки и не кладя гантели на пол, начинайте медленно подниматься вверх по той же траектории.

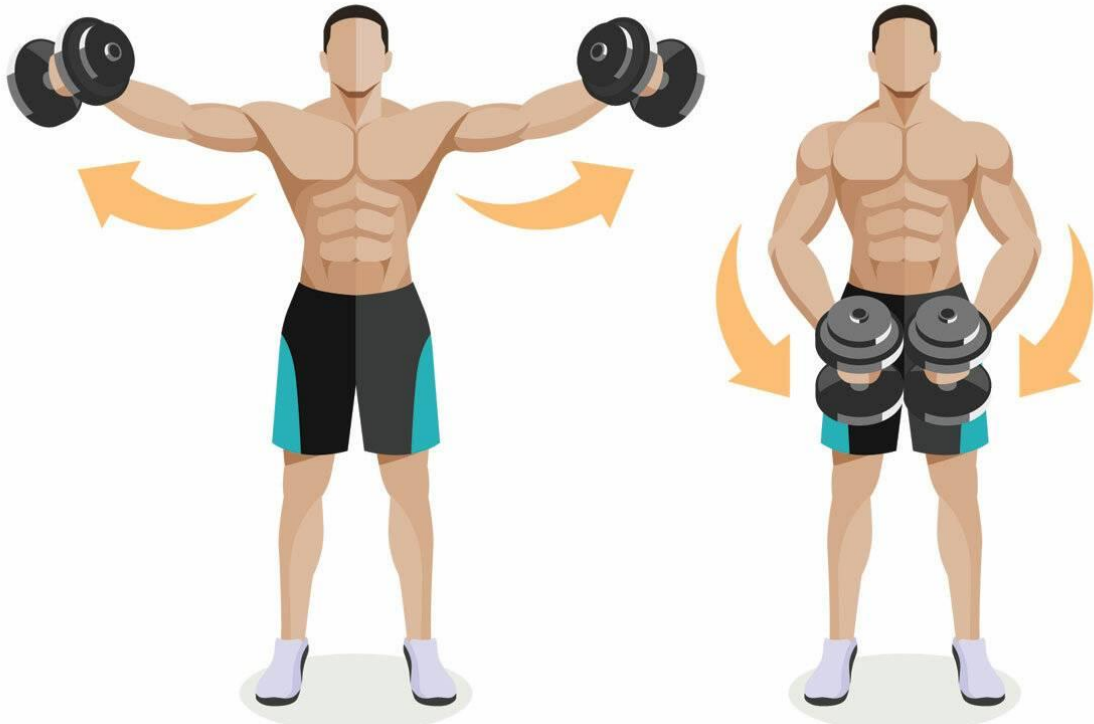


Упражнение №25: Прыжки на месте с разведенными ногами



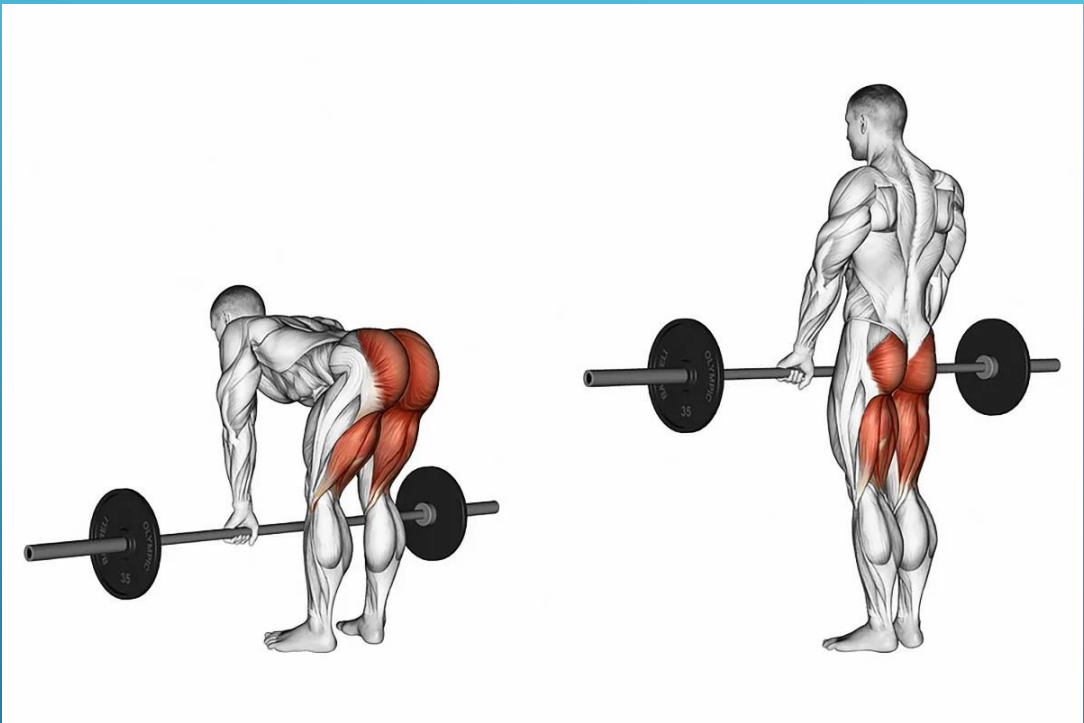
- 1.Примите начальную позицию: встаньте прямо, руки опустите, ноги поставьте вместе и слегка согните их в коленных суставах.
- 2.Теперь подпрыгните, делая вдох.
- 3.В прыжке широко расставьте ноги, руки поднимите вверх (можно хлопнуть в ладоши над головой).
- 4.Освобождая лёгкие от воздуха, вернитесь в начальную позицию.
- 5.Выполните необходимое количество повторов.

Упражнение №26: Махи гантелями



1. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Возьмите гантели и держите их нейтральным хватом, чтобы руки были ладонями друг к другу. Руки в локтях слегка согнуты – этот угол нужно удерживать на всей амплитуде, это очень важно. Гантелями не касаемся друг друга, кисти строго под плечами, но не ближе.
2. Сделайте чуть заметный наклон корпуса вперед ровно настолько, чтобы гантели расположились перед вами, а не по бокам, как в классической технике.
3. На выходе начинайте отводить руки в стороны и поднимайте гантели, но не выше уровня плеч. Гантели должны быть параллельны земле, кисти не поворачиваем ни как будто «из кувшина наливаем воду», ни в обратную сторону.
4. В верхней точке мы стараемся поднять именно локти, как в тяге гантелей к подбородку. Следите, чтобы локти не были ниже, чем кисти – они должны быть на одной высоте.
5. На вдохе медленно верните гантели в исходное положение, но в нижней точке не касайтесь гантелями друг друга!

Упражнение №27: Становая тяга с гантелями



1. Поставьте ноги на ширине плеч, а гантели расположите на полу.
2. Сделайте небольшой наклон туловища вперёд, удерживая спину прямо. Ягодицы при этом отводятся назад, а ноги сгибаются в коленях.
3. Возьмите выпрямленными руками гантели и вернитесь с ними в исходную позицию в обратном порядке. При этом нужно провести гантели впереди, а не сбоку туловища, максимально близко к ногам.

Упражнение №28: Растяжение мышц сидя – руки за спиной



Присядьте на коврик, подогните ноги, придвиньте их к себе, а затем поставьте на стопы. Отклоните корпус назад, обопритесь на прямые руки, развернув ладони в обратную от таза сторону. Немного прогнитесь и выставите грудь вперед. Голову не запрокидывайте. Ощутите натяжение в мышцах рук.

Упражнение №29: Скакалка



1. Простой прыжок на 2 ноги: прыгайте, держа ноги вместе, приземляйтесь на носки.

Упражнение №30: Попеременные прыжки через скакалку



Сперва идет прыжок на правой ноге, потом на двух, потом на левой. Повторяем не менее 50-60 раз.

Упражнение №31: Прыжки на одной ноге через скакалку



Сперва прыгаем на одной ноге (начинаем с минимального количества раз), потом на другой ноге. Выполняем на каждую ногу 5 подходов по 15-20 раз.

Упражнение №32: Быстрые прыжки на скакалке



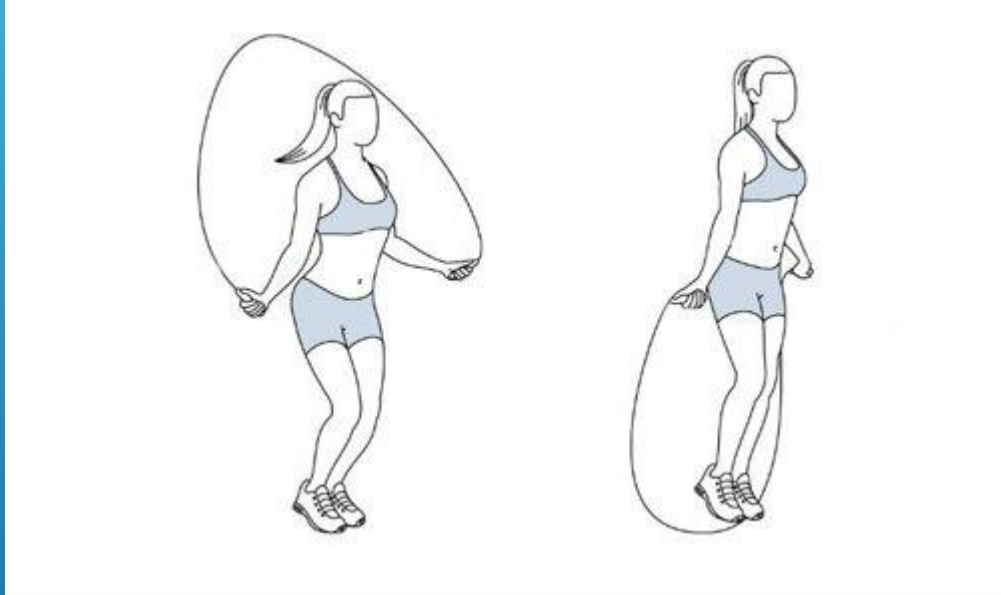
Прыгаем на месте с максимальной скоростью. Делаем в несколько подходов в том количестве, сколько вам под силу (к примеру, по 20 секунд, 5 подходов).

Упражнение №33: Прыжки из стороны в сторону через скакалку



Прыгаем из стороны в сторону с каждым вращением скакалки. Выполняем не менее 50 раз на каждую сторону.

Упражнение № 34: Прыжки с вращением скакалки назад



Вращаем скакалку назад и прыгаем. Выполняем по 30-50 раз, 4-5 подходов.

Упражнение № 35: Прыжки с закидыванием пяток назад



Прыгаем и тянем пяточки, как бы к ягодицам. Выполняем по 20-30 секунд, 5-6 подходов.

Упражнение № 36: Прыжки с высоко поднятыми коленями.



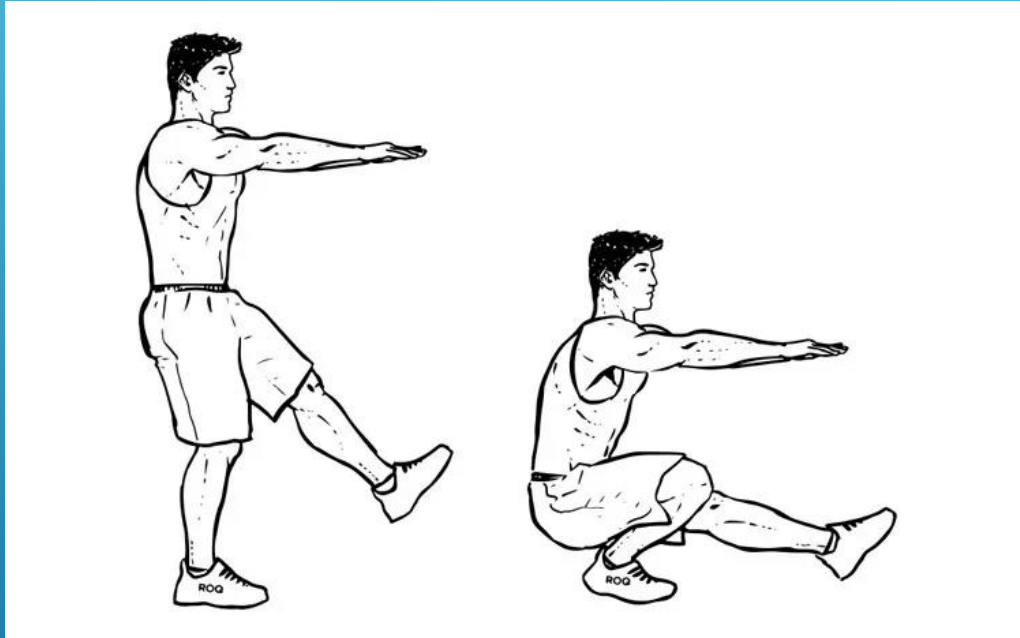
Стараемся как можно выше поднять колени при выполнении прыжков. Выполняем по 15-20 секунд в 5 подходов.

Упражнение № 37: Бег на месте со скакалкой



Никуда не перемещаемся, просто пропускаем каждый шаг (в беге) через скакалку. Упражнение можно разбить в несколько подходов, к примеру, бегаем 30-40 секунд, отдыхаем. Затем повторяем снова (4-5 раз).

Упражнение №40: Приседание пистолетом



1. Расставьте стопы по ширине таза, выпрямите спину.
2. Вес тела перенесите на одну ногу, другую слегка приподнимите над полом.
3. Вытяните верхние конечности перед собой для баланса.
4. Выполняйте упражнение медленно и плавно: согните опорную нижнюю ногу, поднимите и вытяните вперед другую.
5. Одновременно углубляйте присед и уводите вверх неопорную ногу, которая должна быть полностью выпрямлена.
6. Приседая, отводите таз назад. Для баланса тело можно слегка смещать вперед.
7. Сгибайте опорную ногу до тех пор, пока бедро не прижмется к голени. Другая конечность должна вытянуться параллельно полу.
8. Напрягите пресс, бедра, ягодицы, вдавите пятку в пол и поднимитесь из приседа.

Упражнение № 41 : Приседания «Плие»



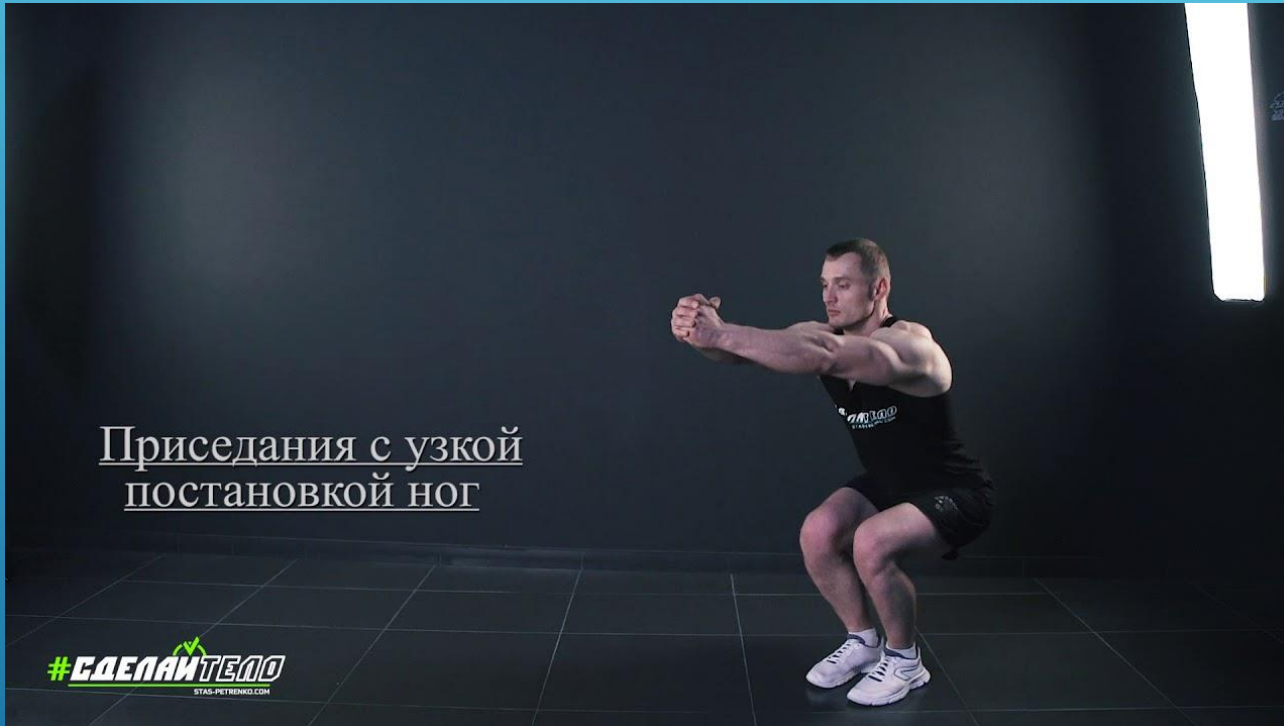
- Ноги должны быть расставлены шире плечевого пояса, а носки разведены в стороны. ...
- Колени направлены в сторону носка. ...
- Корпус фиксируется строго вертикально, поэтому при движении нужно обязательно следить за данным моментом.
- Силовые приседания «Плие» выполняют плавно и в медленном темпе, контролируя каждое движение.
- Взгляд всегда должен смотреть прямо, а подбородок быть приподнятым.

Упражнение № 42: Приседания «Сумо»



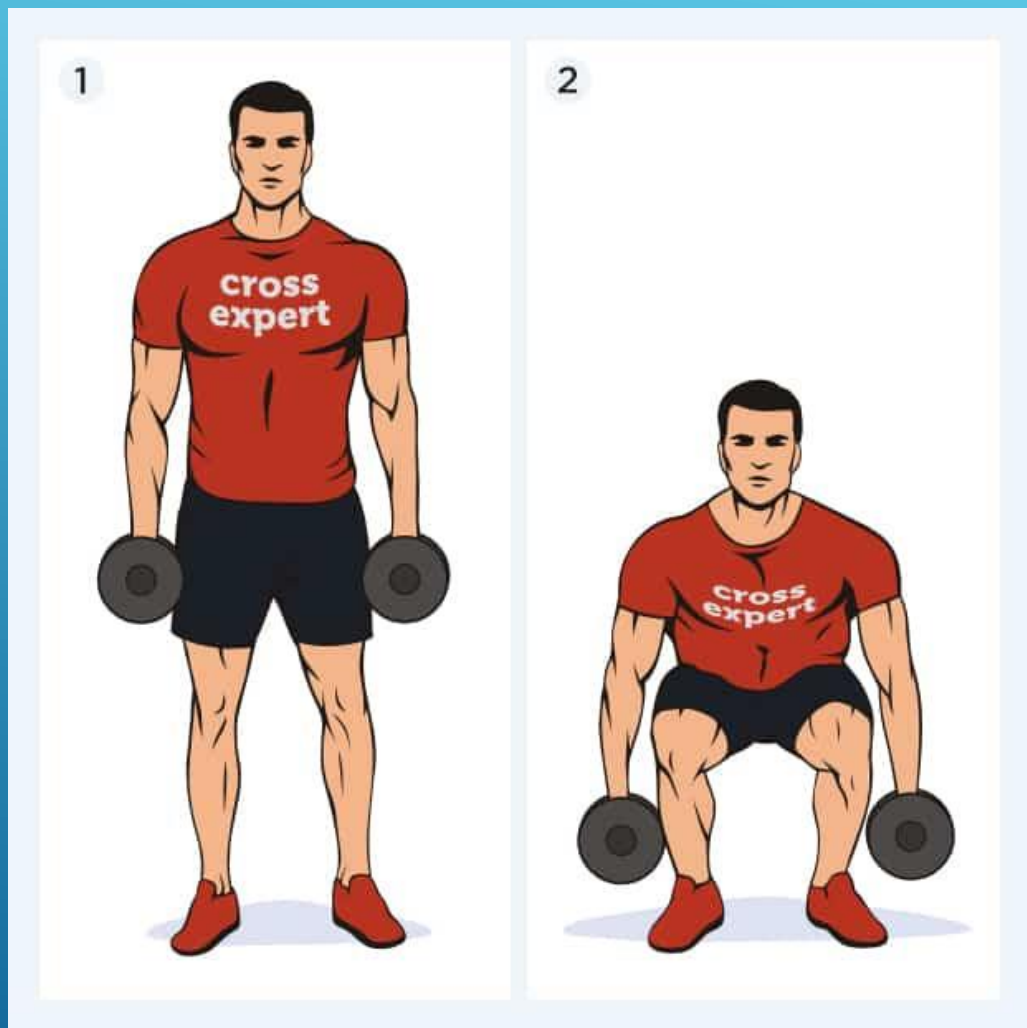
- Встаньте, ноги чуть шире, чем ширина бедер, носки смотрят под углом 45 градусов.
- Соедините руки на уровне груди.
- Держа спину прямо, отведите бедра назад и согните колени над пальцами ног, чтобы присесть. ...
- Опускайтесь, пока ваши бедра не будут параллельны земле (или настолько низко, насколько вы можете опуститься).

Упражнение №43: Приседания с узкой постановкой ног



1. Поставьте ноги чуть уже ширины плеч.
2. Ступни поставьте параллельно друг другу.
3. Прогнитесь в пояснице и держите спину строго прямо.
4. Взгляд направлен вперёд.
5. Сделайте глубокий вдох и плавно тазом опускайтесь вниз до параллели бёдер с полом или ниже.
6. Сделайте выдох и мощным движением вытолкните себя вверх.

Упражнение №44: Приседания с гантелями



- 1.Примите спортивную стойку с гантелями по бокам и стопами чуть шире бёдер.
- 2.Держа спину прямо и колени на уровне пальцев ног, опустите бёдра назад и опуститесь в приседание, пока бёдра не будут параллельны земле.
- 3.Выпрямите бёдра и колени, чтобы подняться в исходное положение.


УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ

1. Приседания, выпрыгивания со штангой на одной или двух ногах с весом не более 20% от собственного веса.
2. Быстрые шаги вперёд, назад, влево, вправо с отягощением 15-30 кг (выполнять 30-60 сек) 2-3 шага в каждом направлении.
3. Быстрые шаги без отягощения вперёд, назад, влево, вправо с касанием земли рукой при каждой смене направления – 1 мин (2-3 шага).
4. Те же шаги с касанием земли одной рукой и ведением мяча другой.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ

1. Высокие старты на дистанцию 5-10 м по сигналу на время в парах. Выполняется лицом и спиной вперёд.
2. Низкие старты на дистанцию 5-10 м, выполнять с ведением мяча.
3. Старты лицом и спиной вперёд на дистанцию 5-10 м.
4. Бег на дистанцию 30-40 м с высоким подниманием бедра, переходящий в ускорение на такую же дистанцию.
5. Бег с захлёстом голени назад на 30-40 м.
6. Бег с подскоками попеременно на левой и правой ноге на 30-40 м.
7. Прыжки на двух ногах вперёд (ноги вместе) на дистанцию 30-40 м.

**Спасибо за
внимание!**



легкая атлетика

**Выполнил:
Ковалев Игорь Аркадьевич**

История возникновения легкой атлетики

Борьбу, кулачный бой и вообще все упражнения, которые развивали силу, греки относили к тяжелой атлетике. Ясно, что название «легкая атлетика» сегодня достаточно условное, ведь трудно назвать, например, бег на сверхдлинные дистанции — марафон или метание молота «легкими» физическими упражнениями.

Древнейшим состязанием атлетов, несомненно, является бег. Поразительно, что сегодня мы знаем имя первого олимпийского чемпиона древней Греции и дату, когда произошло это событие. Это случилось в 776 г. до н. э. в Олимпии. Победитель был один, так как атлеты соревновались на тех играх только в беге на один стадий (примерно 192 м) — отсюда слово «стадион». Победителя звали Коре б, кажется, он был поваром из города-полиса Элиды. В Эрмитаже, в Санкт-Петербурге, можно увидеть греческие и римские памятные медальоны, монеты с изображениями бегунов.

Соревновались древние и в метании диска. Были диски из дерева, камня, железа, бронзы, нередко украшались резьбой, изображениями птиц, животных или сценами спортивных соревнований. Вес диска был от 1,25 до 6,63 кг. (Сегодня диск весит 2 кг для мужчин и 1 кг для женщин.) Среди болельщиков иногда очень ценились





Современная легкая атлетика раньше, чем в других странах начала культивироваться в Англии. Еще в 1837 здесь состоялись первые соревнования по бегу на дистанцию около 2 км. Участниками этого соревнования были учащиеся колледжа города Регби. Вскоре и в колледжах Итона, Оксфорда, Кембриджа, Лондона также организуются спортивные соревнования. Чуть позже в программу соревнований включается бег на короткие дистанции, бег с препятствиями и метание тяжести, с 1851 включены в программу прыжки в длину и в высоту с разбега, а с 1864 — метание молота и толкание ядра. Новый этап начался с проведения ежегодных соревнований между университетами Оксфорда и Кембриджа. В 1865 был основан Лондонский атлетический клуб, который проводит первые чемпионаты страны по легкой атлетике.



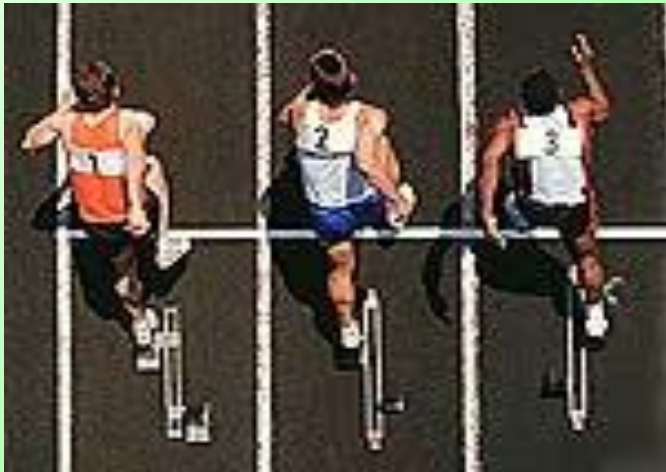
В 1880 в Англии была основана любительская легко атлетическая ассоциация, получившая права высшего органа по легкой атлетике в пределах Британской империи, а также в ее колониях. В США первый атлетический клуб появился в 1868 в Нью-Йорке. Но, пожалуй, центрами развития легкой атлетики в Америке в те годы стали университеты. В 1880-90-е гг. легкая атлетика как самостоятельный вид спорта начинает культивироваться почти во всех странах Европы.

Возрождение в 1896 Олимпийских игр современности оказало большое влияние на развитие легкой атлетики. В программу Игр I Олимпиады в Афинах (1896) были включены 12 видов легкоатлетических соревнований. Почти все медали на этих Играх завоевали американские легкоатлеты. Правда, с появлением в 1952 на олимпийских играх сборной СССР, у американцев появились серьезные конкуренты в легкой атлетике. На Олимпийских играх в Атланте (1996) 2000 атлетов разыгрывали 44 комплекта наград (более чем в любом другом виде спорта). Соревнования для женщин появились на олимпийских играх в 1928, на Играх 1996 женщины соревновались в 20 видах легкой атлетики, а уже на летнем чемпионате мира (1999) и Олимпиаде в Сиднее (2000) женщины смогли состязаться в прыжках с шестом и метании молота.

Нередко именно с о сязания легкоатлетов-олимпийцев становились самым ярким с о бытием Олимпиад. Так было, например, в Мехико (1968), когда американский спортсмен Боб Бимон установил феноменальный мировой рекорд в прыжках в длину — 8 м 90 см (сразу на 55 см превысив мировое достижение). Это выступление называли «прыжком в 21 век». Практически так оно и случилось. Только через двадцать лет этот результат был улучшен. Фантастические секунды показала в забегах на 100 и 200 м на Олимпиаде в Сеуле американская бегунья Флоренс Гриффит-Джойнер. Ее рекорд держится более 14 лет.

Чемпионаты Европы

Чемпионаты Европы проводятся с 1934. По накалу борьбы эти состязания мало чем отличаются от чемпионатов мира и Олимпийских игр. Интерес к европейским первенствам растет с каждым годом. На летнем чемпионате 2002 наши спортсмены выступили успешно. Выдающихся результатов достигли наши женщины в метании молота (О. Кузенкова) и прыжках с шестом (С. Феофанова). Всего наши спортсмены завоевали 10 медалей и заняли первое место в командном зачете. В целом география победителей расширилась: прекрасных результатов добилась, например Испания. К сожалению, спортсмены Великобритании основные силы направили на игры Содружества, и это помешало им занять высокие места.





БЕГ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ (30, 60 и 100 м)

Бег на короткие дистанции характеризуется максимальной интенсивностью. Бегун должен за кратчайшее время достичь максимальной скорости и по возможности сохранить ее на протяжении всей дистанции. Поэтому громадное значение имеет не только собственно бег по дистанции, но и техника принятия старта, стартового разгона.

Стартовая поза. Бег на короткие дистанции начинают с низкого старта. Бегун отталкивается от специальных колодок, установленных перед стартовой линией, или от задних стенок вырытых ямок.

Принимая стартовое положение, бегун упирается всей подошвой о специальные опорные площадки, которые устанавливаются под определенным углом наклона (в зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена). Обычно угол установки передней колодки 45° , задней — $60-70^\circ$.

Переднюю колодку ставят примерно на 1,5 ступни от стартовой линии, заднюю — на расстоянии голени (около 45 см) от передней. Примерно так же располагаются и стартовые ямки.

По команде «На старт!» бегун подходит к предварительно установленным колодкам (ямкам) и становится перед ними. Наклонившись вперед, он опирается руками о дорожку перед стартовой линией. Сильнейшую ногу ставит на переднюю колодку (в ямку), более слабую — на заднюю, опускает колено сзади стоящей ноги на грунт и переносит руки к линии старта. Четыре пальца соединены вместе и обращены наружу, большие пальцы — внутрь. Руки расставлены на ширину плеч, плечи — над стартовой линией. Тяжесть тела распределяется равномерно между точками опоры. Голова держится свободно; взгляд устремлен вперед-вниз примерно на 1,5—2 м от линии старта. <с

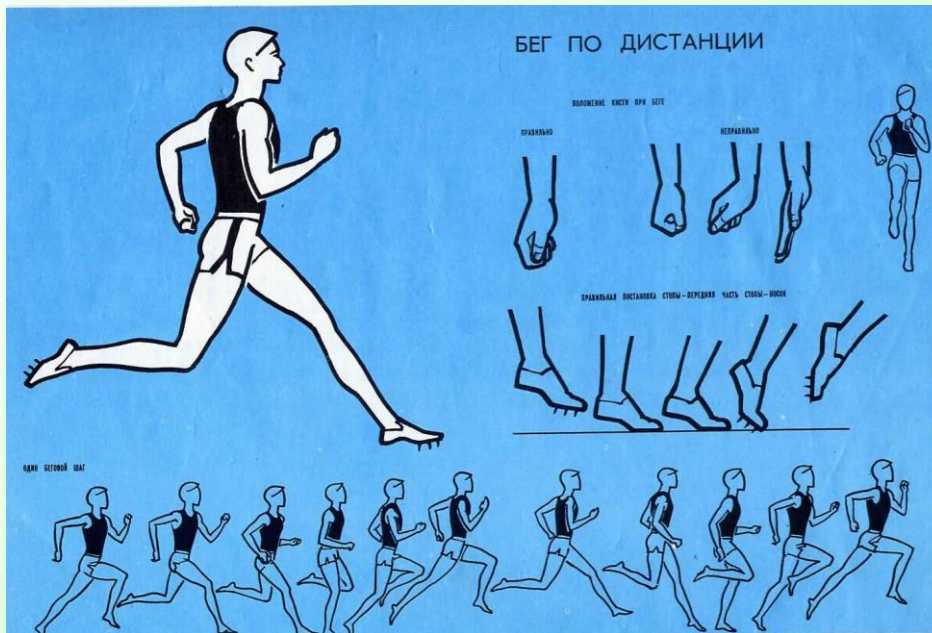
По команде «Внимание!» бегун поднимает таз и выводит плечи за линию старта. Начиная бегунам таз следует поднимать несколько выше плеч. Тяжесть тела должна быть расположена так, чтобы бегун смог сохранить равновесие во время первых движений на старте. Примерно 2—2,5 сек. бегун, прекратив всякие движения, ждет последней команды — «Марш!».



СТАРТ И СТАРТОВЫЙ РАЗГОН

Команда «Марш!» или выстрел стартового пистолета служат сигналом к началу бега. Первое движение начинается с перемещения тяжести тела по прямой вперед, затем спортсмен резко отрывает руки от земли и сильными взмахами рук одной вперед, другой назад посылает тело вперед. При этом необходимо, чтобы положение рук на следующих нескольких шагах позволило им работать наиболее эффективно. Если хотя бы одну руку слишком сильно выбросить вверх, корпус выпрямляется и ограничивает последующие движения обеих рук. Если слишком энергично отбрасывать ее назад, отклоняются в сторону от линии движения плечи. Нога, стоящая сзади, отталкивается первой. Она выносится коленом вперед до момента, когда нога, стоящая на передней колодке, полностью выпрямится, а затем уже делается первый шаг. Корпус, выпрямляясь, подается вперед почти до горизонтального положения.

Стопа в момент стартового разгона ставится носком точно вперед или чуть внутрь. Стартовый разгон заканчивается при достижении максимальной длины шага. Корпус принимает вертикальное положение.



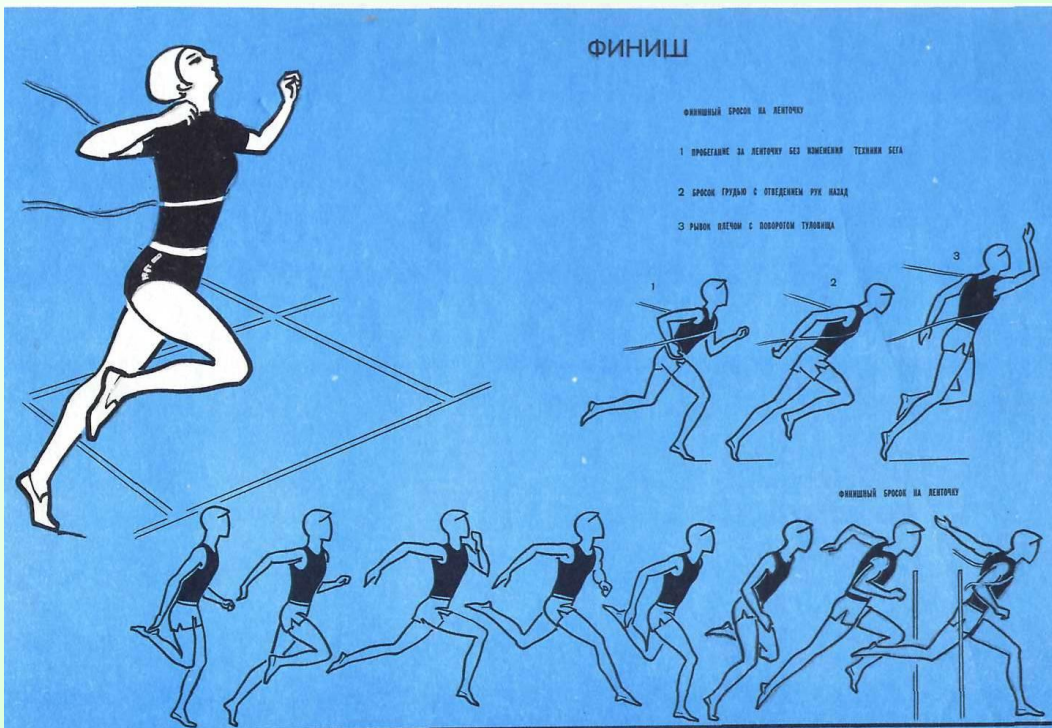
БЕГ ПО ДИСТАНЦИИ

Бег по дистанции. Скорость, достигнутая на старте, поддерживается на дистанции до конца бега. Бег должен быть ритмичным и свободным, с расслаблением и небольшим наклоном тела вперед.

Надо следить за тем, чтобы при отталкивании нога, находящаяся сзади, полностью выпрямлялась и, закончив толчок, расслабленно сгибалась в колене, выносилась бедром вперед. Нога касается дорожки передней частью стопы и на протяжении всей опорной фазы не опускается на пятку. Стопы ставятся по прямой линии, не следует выбрасывать их далеко вперед.

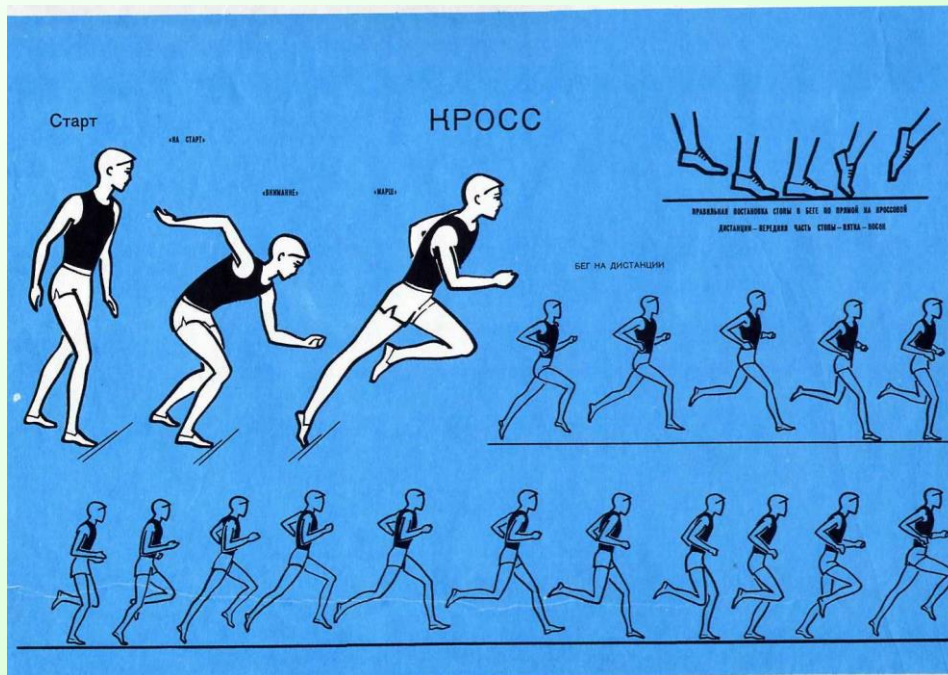
Согнутые в локтях руки во время бега способствуют сохранению равновесия и поддержанию или изменению темпа движений.

В технике бега на короткие дистанции особое значение приобретает способность бежать свободно.



ФИНИШ

Финиш включает в себя заключительное усилие для сохранения максимальной скорости бега к концу дистанции: действия бегуна на последних метрах дистанции и движение верхней части туловища у ленточки (бросок в момент последнего шага, когда нога опирается о землю, а не находится в воздухе). После бега на короткие дистанции не рекомендуется сразу останавливаться или садиться. Следует в течение 1—2 мин. продолжать легкий, расслабляющий бег или ходьбу.



КРОСС

Искусство бега (как кросса, так и бега на средние и длинные дистанции) заключается в наиболее быстром, эффективном и полном распределении сил бегуна на дистанции. Первостепенным фактором является выносливость.

По своей технике кросс отличается от бега по специальной беговой дорожке, характер его изменяется в зависимости от рельефа местности.

В кроссе применяется высокий старт. Сильнейшую ногу ставят вплотную к линии {не наступая на нее), немного повернув носком внутрь. Другую ногу отставляют на 1,5—2 ступни назад. Тяжесть тела равномерно распределяется на обе ноги. Туловище выпрямлено, руки свободно опущены.

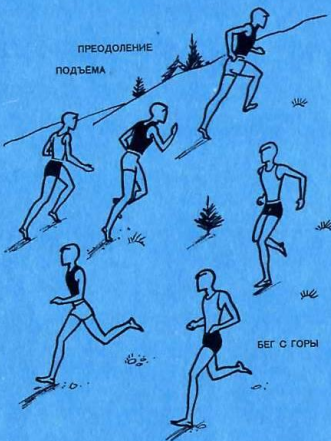
По команде «Внимание!» бегун наклоняет туловище вперед примерно под углом 45°. Тяжесть тела переносится на сильнейшую ногу.

По команде «Марш!» бегун резко бросается вперед, через 5—6 шагов принимает вертикальное положение.

По ровному грунту надо бежать свободно, широким маховым шагом, ногу ставить на носок с последующим перекатом на всю ступню, туловище немного наклонять вперед, слегка прогибая в пояснице, голову держать прямо. Руки двигаются свободно, ритмично.

КРОСС

Преодоление препятствий



Преодоление препятствий

При беге по жесткому, каменистому грунту шаг следует укорачивать, ногу во избежание повреждений ставить на всю стопу.

В гору лучше бежать коротким, но не частым шагом на носках, наклоня туловище вперед, на крутые подъемы подниматься зигзагообразно.

По мягкому, особенно песчаному, грунту рекомендуется бежать частым, коротким шагом. Чтобы нога меньше увязала в песке, надо ставить ее на всю ступню.

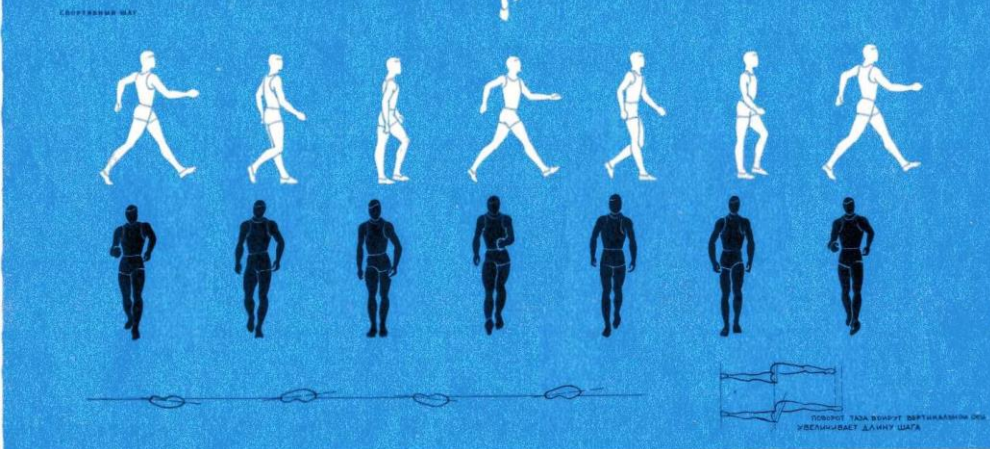
По высокой траве надо бежать свободно, высоко поднимая ко-ленн, глинистые участки преодолевать частым и коротким шагом, ставя стопу несколько внутрь.

Мелкие канавы шириной до 2 м лучше перепрыгнуть, невысокие п.чгороди II барьеры на твердом грунте можно преодолевать барьерным шагом или наступая на них. Высокие препятствия легче преодолеть, опираясь на них рукой.

Трассу кросса надо изучить заранее, провести на ней несколько тренировок, чтобы определить темп бега для соревнований.



СПОРТИВНАЯ ХОДЬБА (ускоренная ходьба)



Ускоренная ходьба отличается от обычной лишь большей частотой и длиной шагов. Но можно пользоваться и техникой спортивной ходьбы.

Постановка выпрямленной ноги на грунт при прочих равных условиях позволяет несколько увеличить длину шага. Но основное преимущество выпрямления ноги в фазе передней опоры заключается в том, что мышцы скорохода частично отдыхают.

Уменьшение напряжения мышц ноги в фазе передней опоры при каждом шаге позволяет экономить энергию и длительное время сохранять работоспособность.

При вынесении ноги вперед для очередного шага стопа должна проходить низко над дорожкой, нога выпрямляется в колене лишь в момент постановки ее на грунт.

Для уменьшения силы динамического удара скороход должен ставить ногу с пятки, а перекал на всю стопу делать за счет работы передней группы мышц голени.

Для смягчения удара рекомендуется положить в туфли под пятки губчатую резину.

При продвижении вперед отталкивание начинается, когда тыловица стопы оказывается впереди стопы опорной ноги.

Для того чтобы угол отталкивания был острее, скороходу следует подольше удерживать пятку на грунте, Начинать разгибание стопы надо примерно в середине фазы отталкивания.

Поворот таза вокруг вертикальной оси увеличивает длину шага.

При правильном выполнении поворота таза маховая нога выносится вперед маятниковым движением, стопа ставится на грунт с чуть повернутым наружу носком.

Положение корпуса скорохода должно быть прямым и поданным несколько вперед, в фазе отталкивания — до 3° .

Движения рук облегчают сохранение равновесия и позволяют регулировать частоту шагов. Рука, противоположная маховой ноге, выносится вперед и чуть внутрь (кость доходит примерно до середины корпуса и заканчивает свое движение на уровне груди), другая — назад и несколько наружу. Локоть ни в коем случае не должен подниматься до уровня плеча.

На подъемах шаг укорачивается, туловище несколько больше наклоняется вперед. На спусках длина шага примерно такая же, как на равнине, руки более разогнуты, корпус отклонен назад.

В тренировочные занятия следует включать ходьбу по пересеченной местности с наличием подъемов и спусков различной крутизны.

ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА



ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА

И. п. — ступни расставлены параллельно на ширину таза, носки вровень с передним краем бруска, руки подняты вперед-вверх.

Одновременно с небольшим приседанием руки свободным маховым движением вниз отвести назад, разогнуть ноги в коленях. Затем мах руками вниз-вперед и вверх с выпрямлением ног в исходное положение. Ступни плотно стоят на бруске.

Когда прыгун почувствует готовность к прыжку, он в момент движения рук сверху вниз сгибает ноги и, почти касаясь земли у их носков, выносит руки в крайнее заднее положение.

В начале толчка активно ускоряется взмах рук вперед, спина выпрямляется.

Взмах руками и бросок вперед заканчиваются одновременно с окончанием толчка ногами, который является результатом стремительного и полного выпрямления их. В этом положении наступает пауза, как бы «зависание» прыгуна в воздухе. Достигнув половины длины полета, следует стремительно (рывком) согнуть таз, колени подтянуть к-груди и выбросить ноги вперед. Руки резким движением вперед опустить вниз-назад.

В момент соприкосновения ног с землей разогнуть их. Руки по инерции выносятся вперед, увлекая за собой туловище и перенося центр тяжести тела через опору.

При разучивании прыжка особое внимание надо обратить на подготовку к нему, взмах рук и паузу в полете. От правильного выполнения этих элементов зависит правильность всего прыжка.

Чтобы прочувствовать значение маха руками вперед, прыгуну следует проделать указанные выше размахивания руками и прыжок с гантелями весом 1—2 кг. Такое упражнение помогает выработке направления толчка и работе рук.

Для овладения паузой в полете надо установить на расстоянии 2—2,5 м от бруска рейку под углом 45° к бруску и, сделав прыжок, коснуться ее руками. В последующем постепенно рейку отдалять от бруска.

Для овладения движением «выбрасывание ног» прыгун должен в момент касания рейки энергично отбросить руки вниз-назад, а ноги броском направить вперед так, чтобы можно было сесть на землю с вытянутыми вперед прямыми ногами.

ПРЫЖКИ В ДЛИНУ С РАЗБЕГА



ПРЫЖКИ В ДЛИНУ С РАЗБЕГА Разбег

Результаты в прыжках в длину зависят от скорости разбега, высоты взлета, эффективного приземления и способности прыгуна удерживать равновесие в полете.

Разбег. Существует два варианта разбега. В первом прыгун быстро стартует, примерно на расстоянии $2/3$ дистанции разбега или немного раньше достигает максимальной скорости и сохраняет ее вплоть до отталкивания. Во втором прыгун начинает разбег относительно спокойно, плавно наращивает скорость. Максимум она достигает в конце разбега.

Длина разбега колеблется в пределах 15—25 м.

После тщательной разминки определяется дистанция, в пределах которой может быть достигнута необходимая скорость.

Конечная точка дистанции располагается приблизительно в 8 м от бруска, а расстояние разбега измеряется назад от этой точки.

Тренеру или партнеру прыгуна надо встать примерно в 10 м сбоку от этой точки и следить за постановкой стопы на седьмом шаге.

Разбег повторяется до тех пор, пока не будет найдена постоянная точка постановки стопы на седьмом шаге. В ней делается отметка. Прыгун не должен стараться попасть на отметку, а просто пробегать через нее, добываясь произвольного «попадания».

Затем тренер переносит свое внимание к бруску для отталкивания, и процесс повторяется: снова прыгун не стремится попасть на брусок, он просто пробегает его. После трех полных пробежек тренер определяет среднюю точку отталкивания и передвигает две другие контрольные отметки или вперед или назад так, чтобы толчковая нога попадала на брусок.

В конечной точке за четыре беговых шага до бруска внимание переключается на самый прыжок.

На этих последних четырех шагах подбородок и грудь прыгуна несколько поднимаются, сам он немножечко подседает.

Отталкивание. Движения на последних четырех шагах должны быть расслаблены и тщательно контролироваться.

Последний перед бруском шаг должен быть короче предыдущих.

Ногу на место отталкивания надо ставить быстрым «загребающим» движением, способствующим сохранению скорости и усилению маха другой ногой.

Быстрота отталкивания в значительной мере зависит от скорости взмаха другой ногой. Взмах этой ноги и рук вперед-вверх должен достигнуть своего предела одновременно с полным выпрямлением толчковой ноги. Т. е. к моменту

ПРЫЖКИ В ДЛИНУ С РАЗБЕГА



Техника движений в полете. Взлет в основном одинаков при всех способах прыжков в длину. После отталкивания толчковая нога остается несколько сзади, затем следует движение бедра вперед с закидыванием голени назад.

Маховая нога в это время начинает разгибаться с опусканием бедра и движением голени вперед по инерции. Руки немного опускаются и поддерживают равновесие. Это переходное положение, именуемое полетным шагом, прыгун принимает после взлета.

Основная структура полетного шага присуща всем прыжкам. Завершается она сгибанием ног, прогибанием или «ножницами».

Какой бы способ прыжка ни применял прыгун, он должен вместе с другими движениями, начатыми в полетном шаге, несколько выдвинуть вперед таз. Туловище при этом, естественно, отклоняется назад.

Приземление. Изучение приземления надо начинать с прыжков с места. Основное внимание следует обращать на резкое выбрасывание ног вперед, поднимая их возможно выше.

Прыжок «согнув ноги»

В этом самом простом способе прыгун подтягивает толчковую ногу к маховой в шаге, затем обе ноги, сгибая в коленях, подтягивает к груди, корпус слегка наклоняет вперед, руки опускает вперед-вниз. Примерно за полметра до приземления выпрямляет ноги в коленях, а руки дугообразным движением отводит назад.

Прыжок «прогнувшись»

Этот способ позволяет выбросить ноги при приземлении далеко вперед. В начале полета толчковая нога выпрямляется, прыгун прогибается в грудной части позвоночника, фиксирует это положение. Затем сгибает толчковую ногу, подтягивая ее вперед к маховой. Поднятые руки начинают опускаться, а ноги, теперь уже обе согнутые в коленях, выносятся вперед и выпрямляются.

Прыжок «ножницы»

В начале полета бедро маховой ноги продолжает подниматься, делается первый широкий шаг. Это нужно для большей устойчивости в полете. Затем, как при беге, выполняется второй широкий шаг. Далее прыгун подтягивает ногу, находящуюся сзади, поднимает обе согнутые ноги, выпрямляет их и приземляется.

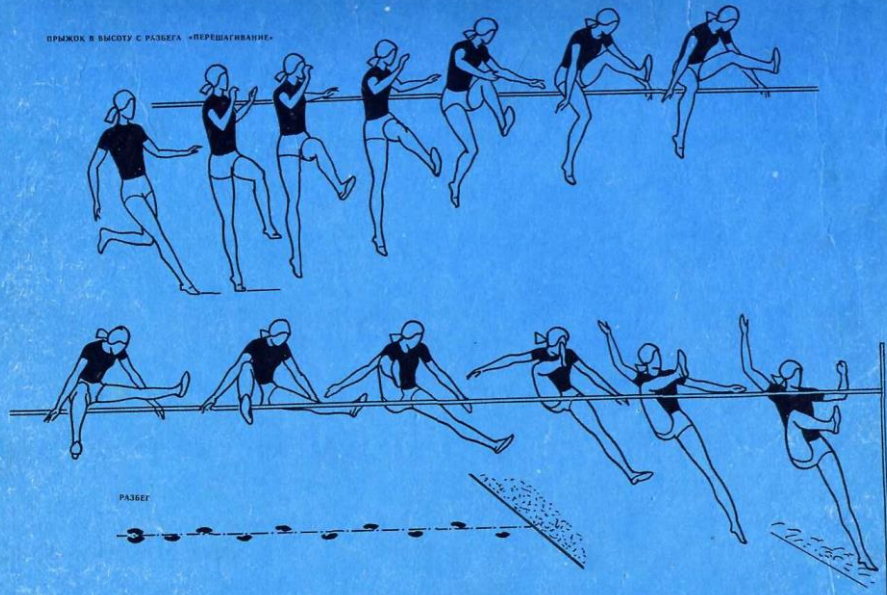
Для сдачи норм ГТО по прыжкам в длину с разбега необходимо тренироваться 1—3 месяца (по 1,5 часа 3 раза в неделю).

1-й день. 2—3 различных гимнастических упражнения типа потягиваний, повторенных от 6 до 10 раз. Разминочный, легкий бег на 500 м. Снова гимнастические упражнения для рук, туловища, ног. Ускорения в беге (3—4 раза по 50—60 м). 8—11 прыжков в длину с разбега. Бег с низкого старта (3 раза по 30 м). Приседания на одной ноге (3 серии по 5—8 раз). Медленный, спокойный бег на 400 м. Упражнения на расслабление. Водные процедуры.

2-й день. Повторить начальные 4 упражнения первого дня. Затем пробежки полного разбега с 3—4 прыжками. 5—6 прыжков с короткого разбега.

Поднимание ног на перекладине или на гимнастической стенке (3 серии по 3—4 раза). Подтягивание, лазание по канату или отжимание в упоре лежа (3 серии по 5—6 раз). Подскоки на месте на обеих ногах (3 серии по 1 мин.). Легкий бег на 200 м. Упражнения на расслабление. Водные процедуры.

3-й день. Повторение программы первого дня. На последующих занятиях гимнастические упражнения следует разнообразить. Повышать интенсивность занятий, удлинять дистанцию бега, увеличивать количество повторений серий легкоатлетических упражнений и самих прыжков, доводя их до 15 и более.



ПРЫЖКИ В ВЫСОТУ С РАЗБЕГА « Перешагивание »

Начинающему прыгуну лучше разбегаться медленно и плавно, главное внимание сосредоточить на правильном толчке и переходе через планку.

Во время первоначального обучения прыжку необходимо пользоваться контрольными отметками. Для начинающих прыгунов следует вторую отметку поставить на третьем шаге разбега, третью — перед последними тремя шагами. Разбег состоит из 7—9 шагов, начинается сразу с бега или после 2—4 и более шагов ускоряющей ходьбы. Длина шагов разбега плавно нарастает. Наиболее важен ритм шагов в конце разбега.

Толчок следует рассматривать в единстве с последними двумя или тремя шагами разбега.

При последних трех шагах перед толчком стопа толчковой ноги должна находиться впереди проекции тяжести тела.

Чтобы меньше тормозить скорость движения на предпоследнем шаге, прыгун мягко сгибает маховую ногу в момент ее постановки на опору. С последним шагом руки отводятся назад, выполняя наибольший замах перед касанием опоры толчковой ногой.

Толчковая нога, почти выпрямленная, становится на опору пяткой, затем слегка сгибается с минимальным торможением движения вперед, таз быстро выводится вперед-вверх, и с сильным махом вверх другой (выпрямляющейся) ноги и рук прыгун отталкивается. В начале полета он некоторое время сохраняет вертикальное положение.

Прыжок «перешагивание м». Прыгун отталкивается внешней от планки ногой на расстоянии 70—80 см от ближайшей стопки.

Предварительно выпрямленная нога ставится на пятку по линии разбега. В конце толчка маховая нога, согнутая в колене, поднимается вверх параллельно планке.

Достигнув высшей точки взлета, прыгун выпрямляет маховую ногу вдоль планки и наклоняется вперед. Переходя через планку, прыгун энергично опускает маховую ногу за нее, а стопу с оттянутым носком поворачивает внутрь. Одновременно он поднимает вверх толчковую ногу, чему способствует поворот наружу стопы и колена этой ноги, а также поворот

ПРЫЖКИ В ВЫСОТУ С РАЗБЕГА



ПРЫЖОК «ПЕРЕКИДНОЙ»



«Перекидной»

Прыжок «перекидной». В «перекидном» прыжке разбег заканчивается под углом 30—40° к планке. Мах выпрямляющейся ногой выполняется в направлении разбега. Стремясь забросить ногу выше планки, прыгун поворачивается лицом к планке и проходит над ней в положении «верхом».

Одновременно со взмахом ногой следует сильный мах рукой, одноименной маховой ногой. Как только маховая нога пройдет над планкой, ее надо быстро выпрямить, опустить вниз и сделать стремительный «нырок» корпуса вниз за планку. Этим движением поднимается таз, позволяя взять большую высоту. В то же время другая рука, одноименная толчковой ногой, отводится назад в сторону вращения тела, а затем, переходя через планку, чтобы не сбить ее, резко выпрямляется.

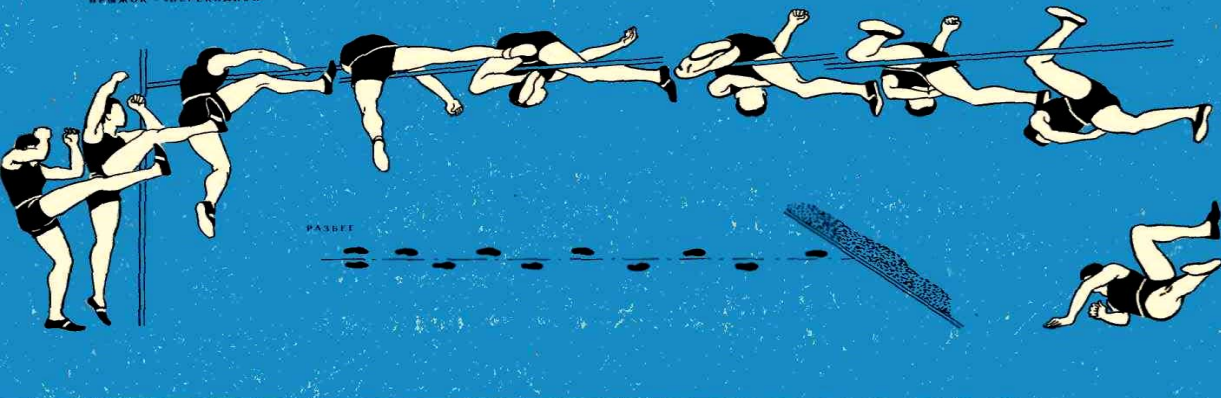
Над планкой для увеличения вращения следует повернуть голову по направлению к месту толчка ногой.

Преодолев планку, прыгун вытягивает руки вниз, опускает маховую ногу и приземляется на одну или обе руки, затем на маховую ногу и поворачивается на спину. Такое вращение тела смягчает приземление.

ПРЫЖКИ В ВЫСОТУ С РАЗБЕГА



ПРЫЖОК «ПЕРЕКИДНОЙ»



Перекидной»

Прыжок «перекидной». В «перекидном» прыжке разбег заканчивается под углом 30—40° к планке. Мах выпрямляющейся ногой выполняется в направлении разбега. Стремясь забросить ногу выше планки, прыгун поворачивается лицом к планке и проходит над ней в положении «верхом».

Одновременно со взмахом ногой следует сильный мах рукой, одноименной маховой ногой. Как только маховая нога пройдет над планкой, ее надо быстро выпрямить, опустить вниз и сделать стремительный «нырок» корпуса вниз за планку. Этим движением поднимается таз, позволяя взять большую высоту. В то же время другая рука, одноименная толчковой ноге, отводится назад в сторону вращения тела, а затем, переходя через планку, чтобы не сбить ее, резко выпрямляется.

Над планкой для увеличения вращения следует повернуть голову по направлению к месту толчка ногой.

Преодолев планку, прыгун вытягивает руки вниз, опускает маховую ногу и приземляется на одну или обе руки, затем на маховую ногу и поворачивается на спину. Такое вращение тела смягчает приземление.



МЕТАНИЕ ТЕННИСНОГО МЯЧА И ГРАНАТЫ



Разбег выполняется строго по прямой линии с расстояния 10-20 м, с ускорением. Но следует помнить, что слишком большая скорость разбега затрудняет правильное выполнение броска.

Гранату держать в согнутой, ненапряженной руке впереди правого плеча на уровне головы. Выгоднее держать ее ближе к концу ручки чтобы мизинец упирался в конец ручки.

На дистанции разбега проводят черту, которая делит ее на две части — предварительную и заключительную.

В предварительной части разбега надо держать гранату (мяч) перед плечом и разбежаться так, чтобы попасть левой ногой на контрольную линию перед заключительной частью.

Расстояние от разбега до ограничительной планки должно быть точно размечено, чтобы окончание броска совпадало с четвертым шагом заключительной части и последний шаг (смена ног) приходился на точку близ планки.

Пробежав первые метры разбега и наступив левой ногой на контрольную линию, надо на последующих трех шагах разогнуть руку и отвести ее назад, одновременно поворачивая корпус направо. Третий, «скрестный», шаг делается правой ногой значительно быстрее других, чтобы «обогнать» корпус.

На третьем шаге таз поворачивается в ту же сторону, ступня разворачивается немного вправо.

Четвертым шагом, чуть большим предыдущих, левая нога ставится немного влево от линии разбега. Корпус энергично поворачивается грудью к направлению разбега, а рука, слегка согнутая в локте, проходит над правым плечом и выбрасывает гранату вверх-вперед.

Особое внимание надо обращать на то, чтобы рука с гранатой или мячом сначала отставала от движений туловища, создавая этим условия для последующего хлесткого движения.

Эти движения в сочетании с выпрямлением ног способствуют мощному броску. Метание надо выполнять с ходу, без остановки. После вылета гранаты из руки следует пятый шаг правой ногой, на которую метатель опирается у ограничительной планки.

Техника метания мяча аналогична технике метания гранаты, только разбег может быть короче.

На тренировках и соревнованиях во избежание травм перед метанием снаряда надо обязательно выполнить упражнение на разогревание и улучшение подвижности, особенно в плечевых суставах.

Начинать тренировку метаний можно с бросков камней, мячей и других предметов, лицом в направлении метания, выставив левую ногу вперед. Броски производятся из-за головы, через плечо. Рука со снарядом в исходном положении поднята вверх. Затем она отводится назад, корпус также отклоняется назад.

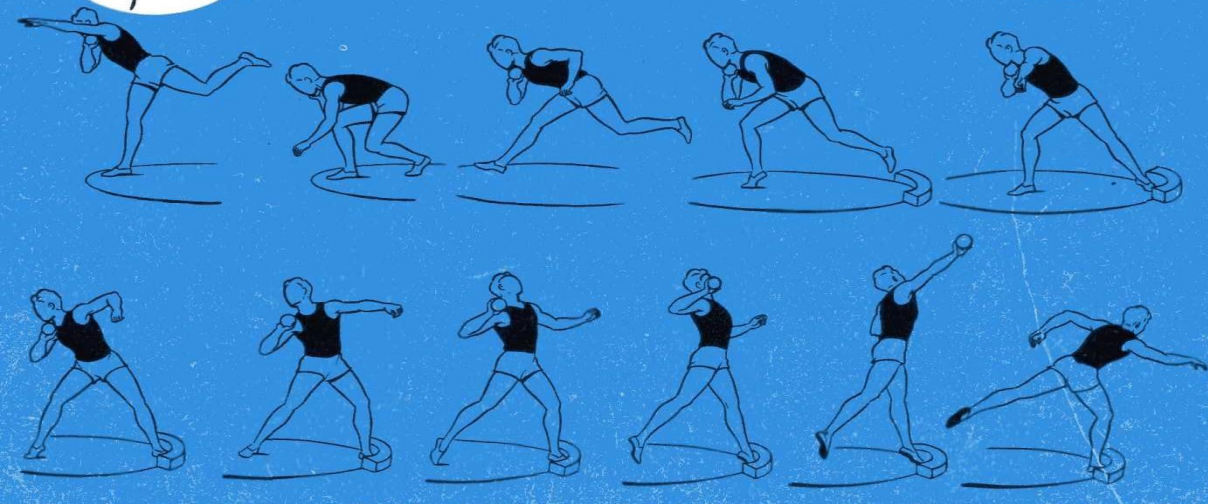
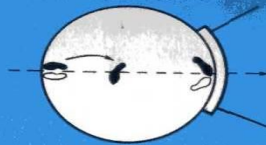
По мере овладения техникой движений предплечья и кисти амплитуда метания увеличивается. Наклон туловища назад и отведение руки выполняются уже с переносом тяжести тела на правую ногу. Затем основное внимание обращается на пружинистые движения ног и всего тела, на продвижение грудью вперед с опережением движения метательной руки.

При изучении финального усилия внимание надо обращать на прохождение через положение «лука» с выведением локтя вверх.

При выбрасывании гранаты локоть не опускать, чтобы не повредить локтевой сустав.



ТОЛКАНИЕ ЯДРА



Толкание ядра

Перед толканием ядро располагают в правой кисти на подключичной ямке так, чтобы оно касалось шеи. Ядро лежит на основании указательного, среднего и безымянного пальцев, тыльная часть которых касается подключичной ямки. Кисть повернута ладонью вперед, локоть - в сторону-вниз. Не следует излишне напрягать мышцы плечевого пояса и рук.

Подготавливаясь к толканию, занимающийся становится у задней части круга спиной к направлению полета снаряда, ноги на ширине плеч, носки вблизи обода круга. Вес тела распределяется на обеих ногах, правая рука поддерживает ядро, левая, слегка согнутая, поднимается вперед-вверх.

Переноса тяжесть тела на правую ногу и наклоняясь вперед, занимающийся приседает на правой ноге, а полусогнутую левую отводит назад. Затем выпрямляет правую ногу и туловище и поднимает левую назад. Почувствовав раскрепощенность мышц и сосредоточив внимание на предстоящих движениях, занимающийся выводит тело из равновесия и начинает как бы падать в круг. Это «падение» он ускоряет широким махом левой ноги в направлении метания, поднимая пятку до высоты таза и одновременно отталкиваясь правой ногой, которая, выпрямляясь, переходит на пятку.

В результате маха левой ноги и толчка правой тело движется в направлении предполагаемого толчка. Это движение выполняется в виде быстрого скачка, во время которого таз и ноги перемещаются быстрее, чем верхняя часть тела с ядром, поэтому туловище отклоняется в сторону, противоположную направлению толчка. Скачок следует делать невысоко, как бы скользящим движением.

В момент скачка занимающийся поворачивает таз налево до 90° оставляя плечи в прежнем положении.

Сгибая правую ногу, он подтягивает и ставит ее вблизи центра круга с носка на всю ступню носком наружу под углом до 40° к линии толчка. Корпус, наклоненный вперед и развернутый вправо, продолжает движение в направлении толчка, левая рука, слегка согнутая в локтевом суставе, поднята Вверх-вперед.

Вслед за правой ногой вблизи сегмента опускается и левая, немного согнутая в коленном суставе. Левая ступня, развернутая наружу до 45° , ставится не на одной линии с правой, а немного левее так, чтобы ее носок оказался против правой пятки.

В заключительном усилии первыми начинают сокращаться крупные мышцы ног и туловища. Сильным разгибанием правой ноги тяжесть тела переносится на левую, слегка согнутую ногу. Корпус выпрямляется и поворачивается налево, грудью к направлению броска. Ноги выпрямляются, сообщая телу движение кверху, поворот корпуса грудью в направлении толчка заканчивается, кисть правой руки быстро разгибается, толкая ядро под углом до 40° .

Чтобы не выйти из круга, необходимо скачком изменить положение ног: правую переставить на место левой к самому сегменту, а левую поднять назад.

Начинать толкание ядра следует в облегченных условиях: использовать меньший вес снаряда, площадку не ограничивать.