

**ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ТОМСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ»**



**Методические рекомендации к выполнению практических занятий по физической
культуре**

Дисциплина: «Физическая культура»


- | | |
|----------|--|
| 15.01.05 | Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки)) |
| 19.01.17 | Повар-кондитер |
| 38.01.02 | «Продавец, контролер-кассир» |
| 23.01.03 | «Автомеханик» |

2019год

Методические рекомендации к выполнению работ разработаны в соответствии с Федеральным Государственным Образовательным Стандартом по профессии среднего профессионального образования ППКРС 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки), 19.01.17 Повар-кондитер, 38.01.02 «Продавец, контролер-кассир» 23.01.03 «Автомеханик» предназначены для организации работы на практических занятиях по учебной дисциплине «Физическая культура».

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий УЧ

 Н.М. Дубровина
« 10 » 09 20 19 г.

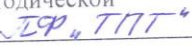
Разработчик: Ершова Татьяна Владимировна, преподаватель

Рецензенты:

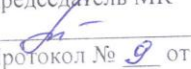
(Внутренний) Мариненко Наталья Юрьевна, методист

(Внешний) Дорохова Елена Петровна, Зам. директора по УВР МБУДО

«ДЮСШ»

РАССМОТРЕНО
на заседании методической
комиссии (МК) 

Председатель МК

 (Н.Ю. Мариненко)
Протокол № 9 от « 10 » 09 20 19 г.

Рецензия на методические рекомендации

Под современным широким понятием «физическое воспитание» подразумевается составная часть общего воспитания - учебный, педагогический процесс, направляемый на освоение человеком личностных ценностей физической культуры. Иными словами, целью физического воспитания является формирование физической культуры личности, то есть той стороны общей культуры человека, которая помогает реализовать его биологический и духовный потенциал.

Практические занятия в техникуме являются решением основных задач физического воспитания: укрепление здоровья студентов, совершенствование двигательных умений и навыков, развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости). В данной разработке указаны методические рекомендации по выполнению практических занятий.

Методические рекомендации по учебной дисциплине «Физическая культура» имеют практическую направленность и значимость. Формируемые в процессе практических занятий умения позволяют использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

Методические рекомендации предназначены для студентов, изучающих учебную дисциплину «Физическая культура» и могут использоваться как на учебных занятиях, которые проводятся под руководством преподавателя, так и для самостоятельного выполнения практических упражнений, предусмотренных рабочей программой во внеаудиторное время.

Методические рекомендации практических занятий изложены в 5-ти основных разделах и включают в себя следующие темы:

- Методические рекомендации по легкой атлетике
- Методические рекомендации по гимнастике
- Методические рекомендации по спортивным играм
- Методические рекомендации по атлетической гимнастике
- Методические рекомендации по лыжной подготовке

Каждая тема работы имеет обоснование, где указана тема занятия, техника и методика выполнения упражнений, которые необходимо выполнить в соответствии с методическими указаниями.

В конце методических рекомендаций указан список литературы.

Большую практическую значимость имеет собранный и представленный материал, который может быть использован для проведения практических занятий.

Методические рекомендации предназначены для внутреннего пользования преподавателей и самостоятельных занятий студентов в техникуме.



Мариненко Н.Ю.

Рецензия на методические рекомендации к выполнению практических занятий по физической культуре

Содержание данной работы разработано на основании нормативных документов в области образования и ориентировано на основные задачи – подготовку квалифицированных специалистов, конкурентоспособного на рынке труда, готового к эффективной работе, самостоятельного, профессионально – мобильного.

Содержательная сторона методических рекомендаций соответствует требованиям, предъявляемым к методическим материалам.

Основное направление методических рекомендаций по практическим занятиям физической культуре – отработка умений и навыков по разделам изучаемой дисциплины, развитие самостоятельности студентов. Данные занятия углубляют, расширяют, детализируют полученные знания.

В основе данных занятий лежит физическая подготовка - вид физического воспитания: развитие и совершенствование двигательных навыков и физических качеств, необходимых в конкретной профессиональной или спортивной деятельности.

В процессе практических занятий по физической культуре студенты выполняют одно или несколько практических заданий под руководством преподавателя в соответствии с изучаемым содержанием учебного материала.

Практические занятия сгруппированы по темам, которые углубляются в течение обучения, что позволяет студентам не только ознакомиться с технологией выполнения физических упражнений, но и поработать над собственными ошибками и повысить уровень физической подготовки.

Таким образом, методические рекомендации к выполнению практических занятий по физической культуре, составленные Т.В. Ершовой, могут быть рекомендованы к использованию студентами СПО, изучающих данную дисциплину.

Рецензент (внешний)

Зам. директора по УВР МБУДО «ДЮСШ»

Е.П. Дорохова



Содержание

Пояснительная записка	6
1. Методические рекомендации по Легкой атлетике.....	7
1.1 Бег на короткие дистанции	7
1.2 Бег по дистанции	7
1.3 Бег по виражу.....	8
1.4 Низкий старт и стартовый разбег.....	8
1.5 Финиширование.....	10
1.6 Прыжок в длину «согнув ноги»	11
1.7 Метание гранаты (мяча).....	14
2. Методические рекомендации по Гимнастике	17
2.1 Общеразвивающие упражнения.....	17
2.2 Упражнения на брусьях параллельных	18
3. Методические рекомендации по спортивным играм	23
3.1 Методические рекомендации по баскетболу	23
3.2 Методические рекомендации по волейболу	36
4. Методические рекомендации по атлетической гимнастике	40
5. Методические рекомендации по лыжной подготовке	41
Заключение.....	45
Список используемой литературы.....	46

Пояснительная записка

Методические рекомендации по учебной дисциплине «Физическая культура» предназначены для организации работы на практических занятиях в системе подготовки специалистов среднего профессионального образования и имеют практическую направленность и значимость.

Формируемые умения в процессе практических занятий направлены на физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

Данные методические рекомендации по дисциплине «Физическая культура» предназначены для студентов СПО, которые могут использоваться на учебных занятиях, под руководством преподавателя, а также для самостоятельного выполнения упражнений, предусмотренных рабочей программой во внеаудиторное время.

Практические занятия по физической культуре рассчитаны на не менее двух академических часов в неделю, обязательным этапом является необходимость организации самостоятельной деятельности студентов.

Практические упражнения оцениваются за выполнение и выставляются по пятибалльной системе. Оценивание по учебной дисциплине «Физическая культура» является обязательным и определяется текущими оценками и контрольными тестами за определенные умения и навыки.

1. Методические рекомендации по Легкой атлетике

1.1 Бег на короткие дистанции

Для удобства изучения технику бега принято условно подразделять на 4 части: старт, стартовый разбег, бег по дистанции и финиширование.

1.2 Бег по дистанции

Техника.

Бегун, набрав максимальную скорость, стремится сохранить ее на всей дистанции. Переход от стартового разбега к бегу по дистанции следует выполнять плавно, туловище выпрямляем постепенно, без изменения ритма беговых шагов.

При беге по дистанции нужно стремиться выполнять широким шагом, активно проталкиваясь. Не менее важную роль играет активный вынос бедра вперед-вверх, для создания предпосылок постановки ноги на дорожку активным загребающим движением.

Осваивая технику бега, необходимо с самых первых занятий стремиться бежать на передней части стопы, при этом руки должны работать вдоль туловища по ходу движения, дыхание ритмичное, взгляд направлен вперед, кисти расслаблены, полусогнуты.

Методика.

1. Пробегание с различной скоростью отрезков 40-80 м.
2. Специальные упражнения для овладения техникой:
 - бег у гимнастической стенки;
 - работа рук на месте;
 - бег с высоким подниманием бедра;
 - семенящий бег;
 - бег с захлестыванием голени.
3. Бег с ускорением и нарастанием ритма.
4. Бег со скоростью 80% от максимальной на отрезках 40-60 м.
5. Бег в полную силу 40-60 м.

Методические указания.

Все беговые упражнения и ускорения выполнять без напряжения, свободно. Количество повторений зависит от уровня физической подготовленности. После выполнения каждого ускорения преподаватель обращает внимание на основные ошибки,

предлагая устранить их в очередной пробежке. Одновременное указание занимающемуся на исправление 4-5 ошибок не позволит ему устранить их одной.

Типичные ошибки: непрямолинейный бег, голова запрокинута назад, верхняя часть тела раскачивается, руки выполняют движение поперек тела, верхняя часть туловища наклонена чрезмерно вперед, постановка ноги с пятки, ноги ставят на грунт непрямолинейно, сед широкий, стопа становится или сзади и носки развернуты наружу или на уровне коленного сустава, нет активного загребания стопой, подняты плечи, закрепощаются руки, толчок направлен вверх, а не вперед.

1.3 Бег по виражу

Техника.

Техника бега по виражу имеет свои особенности:

- выполняя бег по виражу необходимо наклонить туловище влево, стопы ставить с небольшим поворотом влево, для преодоления действия центробежной силы;
- правая рука движется больше внутрь, левая - наружу;
- выход из поворота сопровождается плавным уменьшением наклона.

Методика.

Имитация движения рук на месте (активное, более широкое движение правой рукой, вовнутрь).

Бег змейкой, бег по кругу радиусом 10-20 м. Бег с ускорением по виражу, с ускорением на отрезках 60-7- м. Повторить ускорение с различной скоростью при выходе из виража.

Бег с ускорением по виражу по большой и малой дуге (1-й и 8-й дорожке).

Методические указания.

Прежде всего, необходимо обратить внимание на необходимость бежать свободно и незакрепощенно, следя за разворотом стоп влево, своевременным наклоном туловища к центру поворота, изменением движения рук и ног, более широкой и свободной работой правой руки.

1.4 Низкий старт и стартовый разбег

Техника.

Начало бега (старт): наиболее выгоден низкий старт. Он позволяет быстро начать бег и на небольшом участке достигнуть максимальной скорости. Для обеспечения

лучшего упора ногами при старте применяются стартовый станок или колодки. Расположение стартовых колодок бывает в разных вариантах, в зависимости от длины тела и особенностей техники бегуна.

Передняя колодка (для сильной ноги) устанавливается на расстоянии 35-45 см от стартовой линии (1 - 1,5 стопы), а задняя - 70-85 см или на расстоянии длины голени от передней колодки.

Некоторые бегуны сокращают расстояние между колодками от одной стопы и менее, отодвигая при этом назад переднюю колодку (растянутый старт) или приближая заднюю колодку к передней (сближенный старт). Опорная площадка передней колодки наклонена под углом 45-50°; а задней - 60-80°. Расстояние по ширине между осями колодок равно 18-20 см.

Выполняя низкий старт, соблюдается последовательность: установив колодки, бегун отходит на 2-3 м назад и сосредотачивает внимание на предстоящем беге.

По команде «На старт!» подходим к колодкам, приседаем и ставим руки на дорожку, затем, стопой более слабой ноги упирается в опорную площадку задней колодки, стопой другой ноги - в переднюю колодку и опускается на колено сзади стоящей ноги. В последнюю очередь он ставим руки перед стартовой линией на ширине плеч или чуть шире.

Руки у стартовой линии опираются на большой, указательный и средний пальцы. Большие пальцы обращены друг к другу, взгляд направлен вниз, на стартовую линию, руки выпрямлены в локтях,

По команде «Внимание!» поднимаем таз выше плеч на 20-30 см, но ноги в коленных суставах полностью не выпрямлять.

Углы между бедром и голенью соответственно 100-130°, независимо от расстановки колодок и антропометрических данных спринтера. Плечи подаются вперед, тяжесть тела распределена на 4 опорные точки.

Стартовый разбег выполняется на первых 7-14 беговых шагах. На этом отрезке дистанции бегун должен набрать максимальную скорость. На первых 2-х шагах бегун стремится активно выпрямлять ноги при отталкивании. Движение направлено вперед, при этом наклон туловища выпрямляется. Длина шагов зависит от индивидуальных особенностей бегуна - силы ног, длины тела, физической подготовленности, при систематических занятиях постепенно возрастает. Ускорение заканчивается, как только длина шага станет постоянной.

Методика.

Бег из различных положений высокого старта, 15-20 м.

И.П. - стать лицом к финишу, ноги вместе, руки свободно вдоль туловища.
Выпрямление - падая вперед, начать бег.

И.П. - то же. Толчковая нога впереди, маховая сзади. Выполнение то же.

Научить установке стартовых колодок.

Научить выполнению команд «На старт!» и «Внимание!». По команде «Внимание!» необходимо научиться рационально, распределять вес тела на ноги и руки.

Научить выбеганию со стартовых колодок: опробовать низкий старт, пробегая отрезки 20-30 м, И.П. - упор лежа на согнутых руках.

Выполнение - с одновременным выпрямлением рук выносить поочередно каждую ногу до касания коленом груди (628 раз каждой ногой).

Стать в колодки, поставить руки на расстоянии 60-70 см впереди от линии старта.
Выполнение - выносить маховую ногу коленом к груди с одновременным выпрямлением толчковой ноги (7-8 раз);

Положить несколько матов высотой 60 см на дорожку в 1м перед стартовой линией, стать в колодки, выполнить команду «Внимание!» и сильно оттолкнувшись, послать себя вперед, до падения на маты.

Овладеть техникой низкого старта в целом на отрезках 30 м.

То же упражнение, фиксируя время.

Методические указания.

Начиная обучение с обычного варианта низкого старта, при установке колодок, следует контролировать правильное распределение веса тела на 4 опорные точки. Расположение плеч относительно стартовой линии и таза относительно плеч. Все стартовые упражнения в начале обучения выполнять на оптимальной скорости и без команды, а затем постепенно переходить к групповым стартам с подачей команд.

Типичные ошибки: спина прогнута, руки согнуты, центр тяжести сдвинут назад, голова запрокинута назад, т.к. бегун смотрит на финиш, плечи поданы далеко вперед за стартовую линию.

1.5 Финиширование

Финиширование - это усилия бегуна на последних метрах дистанции.

Техника.

Законченный бег - когда бегун пересечет воображаемую плоскость финишного створа какой-либо частью туловища, пробегая финишную линию с максимальной скоростью и выполняя на последнем шаге бросок в финишном створе грудью или плечом.

Методика.

Ходьба с наклонами туловища вперед и отведением рук назад;
То же, в спокойном и быстром беге;
Финиширование плечом со средней и максимальной скоростью.

Методические указания.

Упражнения выполнять сначала самостоятельно, а затем в группе по 3-5 человек.

Типичные ошибки: финиширование прыжком, остановка сразу после финиша, ранний наклон туловища.

После освоения бегу на спринтерские дистанции переходят к его совершенствованию.

1.6 Прыжок в длину «согнув ноги»

Разбег применяется для создания начальной скорости полета тела, характеризуется определенным углом шагов, скоростью бега и общей длиной, изменением их длины и темпа.

Длина разбега зависит от следующих параметров: роста, пола, подготовленности в прыжках и, главное, способности к ускорению в беге.

Амплитуда первого шага ограничена, начало движения характерно падением вперед, т.е. с одинаковыми усилиями и ускорением. Наивысшая скорость разбега должна быть к моменту отталкивания.

При подборе разбега занимающимися, преподаватель, наблюдая за местом отталкивания, указывает, насколько поднести или отнести разбег, таким образом, правильно определяя длину своего разбега. Ступнями они измеряют свой разбег и в дальнейшем уточняют его.

Длина разбега может меняться в зависимости от следующих условий: дорожки разбега, направления ветра, физического состояния прыгающего.

Методика.

Равномерное пробегание отрезков 20-25 м, начиная бег с высоким подниманием бедра, то же, с постепенным переходом на ускорение.

Бег с высокой частотой движения с переходом на ускорение.

Пробегание отрезков 15-20 м с ходу с увеличением темпа движений (без учета времени и на время).

Пробегание отрезков 20-30 м с ходу на время.

Выполнение 7-11 шагов с увеличением темпа движений в конце и попаданием толчковой ногой в зону отталкивания 60х60 см.

Пробегание через набивные мячи, меняя расстояние между ними.

Эстафеты с преодолением горизонтальных препятствий.

Методические указания.

Все упражнения заканчивать свободным отталкиванием от грунта. В упражнении №5 разбег размечается предварительно.

Следить за постановкой стопы (на переднюю часть).

Не закрепощать верхний плечевой пояс.

Мышцы шеи и лица не должны напрягаться.

Отталкивание выполняется очень быстро и резко. Оно сопровождается согласованными и энергичными движениями маховой ноги и рук, при этом маховая нога, согнутая в коленном суставе, выносится вперед-вверх до горизонтального положения бедра. Плечи приподнимаются, руки делают энергичный взмах - одна вперед и несколько внутрь, другая - в сторону и назад. Отталкивание заканчивается полным выпрямлением толчковой ноги во всех суставах.

Нога ставится на брусок быстрым загребающим движением сверху, вниз-назад по отношению к туловищу, ближе к проекции ОПТ тела, касанием пятки с быстрым перекатом на носок.

По отношению к грунту нога ставится всегда вниз-вперед, почти прямой, под углом 65-70°. Под действием инерции массы тела происходит небольшое сгибание ноги в коленном суставе с последующим выпрямлением к моменту вертикали.

С выпрямлением толчковой ноги маховая, активным движением выносится от бедра вперед-вверх до горизонтального положения бедра. Одноименная к толчковой ноге рука выносится вверх-вперед, немного вовнутрь, другая - в сторону, несколько назад.

Методика.

Из положения, стоя толчковая нога впереди на всей стопе, маховая нога оставлена назад на 30-40 см, руки опущены. Вынести согнутую в колене маховую ногу вперед-вверх, поднимаясь на толчковой ноге; руку, одноименную толчковой ноге, поднять (согнутой в локтевом суставе) вперед-вверх, другую отвести назад (имитация отталкивания).

То же, с одного шага.

С 3-5 шагов разбега выполнить отталкивание, приняв положение «шага», приземлиться на маховую ногу с дальнейшим пробеганием.

То же, но перед приземлением к маховой ноге подтянуть толчковую и приземлиться на обе в песок.

С разбега запрыгнуть на возвышение (на маты, тумбу, коня), отталкиваясь с 1,5-2 м.

Прыжки с разбега с доставанием предмета (рукой, головой), с последующим пробеганием.

Прыжки в длину с тумбы (30 см).

Прыжки в длину с разбега с приземлением в яму.

Методические указания.

Последний шаг выполняется быстрее, чем предыдущие. Пятка только на миг касается грунта, стопа быстро перекачивается на носок. Необходимо добиться ощущения, что вы мгновенно дотронувшись пяткой бруска, отталкиваете его назад.

Взгляд направлен вперед, верхняя часть туловища находится в вертикальном положении.

Бедро маховой ноги поднимается до горизонтальной линии (колени сильно сгибаются).

Не следует выполнять упражнения большое количество раз, так как может появиться ошибка - глубокое подседание на маховой ноге.

В упражнениях с запрыгиванием, доставанием следует обозначить место отталкивания на 1,5-2,5 м в зависимости от уровня подготовки занимающихся. Отталкивание должно быть направлено вперед-вверх.

Важно ставить ногу на брусок с напряженными мышцами-разгибателями. Следить за тем, чтобы к моменту соприкосновения стопы с бруском нога была почти прямой. В этом случае прыгуну легче справиться с нагрузкой на опорную ногу, возникающей при переходе от горизонтального движения к отталкиванию, особенно в момент постановки ноги на брусок.

Приземление.

При всех способах прыжков в длину с разбега приземляются одновременно на обе ноги в яму с песком. Приземление заканчивается глубоким приседанием и выходом вперед или падением вперед - в сторону.

Методика.

Прыжки с места в длину, возможно больше выбрасывая ноги вперед.

Прыжки в длину в шаге с 3-5 шагов разбега. В середине полета вынести толчковую ногу вперед к маховой, а затем принять правильное положение перед приземлением. Далее приземлиться и выйти вперед, сгибая ноги и поднимая руки вперед.

Прыжки в длину с короткого разбега через планку на высоте 20-40 см за 0,5 м до места приземления.

Прыжки с короткого разбега через ленту на месте приземления.

Прыжки с полного разбега способом «согнув ноги» с правильным приземлением и

выходом из ямы.

Методические указания.

Как только пятки касаются грунта, ноги мягко сгибаются в коленях, обе ноги приземляются на одной линии.

Приземление считается правильным, если после касания ногами песка занимающийся сможет перемещать тело вперед по прямой линии или выполнять падение в сторону от нее.

Выходить из ямы только вперед.

Техника приземления почти не изменяется при переходе к другим способам прыжка. Поэтому следует многократным повторением закрепить навык.

1.7 Метание гранаты (мяча)

Метание гранаты выполняется из различных положений - стоя, с колена, лежа.

Метание гранаты (мяча) делится на фазы: разбег, финальное усилие (бросок), торможение.

Техника хвата и выпуска снаряда.

Гранату удерживают за нижнюю половину ручки, мизинец находится под ее основанием, а большой палец расположен вдоль оси снаряда.

Мяч удерживают фалангами пальцев метящей руки, три пальца размещены как рычаг сзади мяча, а мизинец и большой поддерживают сбоку.

Методика обучения.

Бросок мяча кистью руки вниз перед собой.

Бросок мяча вперед в цель.

Стоя в шаге, рука с гранатой отведена назад-вверх.

Методические указания.

Рука с мячом над плечом на уровне головы, ноги врозь; затем в шаге, левая впереди. При броске локоть с мячом находится близко к голове и не опускается ниже уха, финальное движение кистью должно быть ускоренным.

Выполнить метание гранаты с места из-за головы, заканчивая кистью и вращением гранаты в вертикальной плоскости.

Техника финального усилия (броска).

Стоя левым боком в направлении метания, ноги «в шаге», тяжесть тела на правой ноге, носок которой развернут «в шаге» под углом 30°, левая нога впереди, носком внутрь. Рука с мячом отведена назад на уровне плеча, плечи незначительно повернуты направо, левая рука перед грудью, согнута в локте. Движение начинается с разгибания правой ноги

вперед-вверх, поворачивая правую сторону таза с плечом, вес тела переносится на левую ногу. Одновременно правая рука, сгибаясь в локтевом суставе, «берет на себя» снаряд, проходя через положение «натянутого лука». Быстрым движением плеч и руки вперед-вверх метатель выполняет бросок. После броска сделать шаг правой ногой вперед - с поворотом носка внутрь и сгибанием ноги в коленном суставе.

Методика.

«Стоя в шаге», левая нога впереди, рука с мячом над плечом. Счет «два» - поворачиваясь грудью вперед, выпрямляя правую ногу и поднимая руку с мячом вперед, принять положение «натянутого лука», на счет «три» - бросок.

Бросок выполнять через плечо с последующим проходом вперед правым боком, обратить внимание на рывок левой рукой назад.

С активной постановкой левой ноги выполнить метание, обратить внимание на полное разгибание ног, выпрямление туловища с продвижением грудью вперед-вверх без наклона в стороны и вперед.

Следить за работой таза и хлестом руки, метание выполнять двумя шеренгами или группами по 8-10 человек.

Техника скрестного шага.

Скрестный шаг начинается энергичным отталкиванием левой и махом правой ноги. Правая нога быстро выносится вперед, ставится с пятки развернутым носком наружу. В этот момент туловище отклоняется в сторону, противоположную разбегу, а плечи поворачиваются направо. Левая нога быстро выносится вперед и ставится с пятки носком по направлению метания.

Скрестный шаг служит для плавного перехода от разбега к броску.

Методика.

Стоя левым боком.

Стоя на левой ноге с поднятой правой ногой скрестно перед левой.

Стоя левым боком.

То же, но левая нога приподнята.

То же, слитно.

Методические указания.

Тяжесть тела на правой ноге, на счет «раз» - перенося тяжесть тела на левую ногу и оставляя плечи сзади, выполнить скрестный шаг правой, на «два» - И.П.

Скрестно перед левой, выполнить легкий прыжок с левой ноги на правую.

На счет «раз» - шаг правой с пятки вперед и отведение и с мячом назад, на счет «два» - шаг левой в упор.

На счет «раз» - шаг (скачком) левой с отведением правой руки с мячом от плеча прямо назад, на «два» - шаг правой вперед, на «три» - левая вперед в упор.

То же на счет «четыре» выполнить бросок.

Техника разбега.

Разбег состоит из двух частей: от старта до контрольной отметки (15-20 м); от контрольной отметки до планки (7-9 м). В первой части разбега метатель набирает скорость, во второй части выполняет обгон снаряда и бросок. Разбег начинается медленным бегом с постепенным ускорением. На контрольную отметку метатель попадает левой ногой (при метании правой рукой), после чего начинает отведение и обгон снаряда. Шаги с этой части принято называть «бросковыми». Их может быть два, четыре, шесть. Отведение снаряда назад выполняют двумя способами: дугой вперед-вниз- назад или прямо назад. К моменту окончания постановки левой ноги на контрольную отметку рука со снарядом полностью выпрямляется. Третий бросковый шаг принято называть скрестным. Заканчивая четвертый шаг, метатель принимает исходное положение для выполнения финального усилия (броска).

Методика.

Метание мяча с небольшого предварительного разбега.

Метание с постепенным увеличением разбега.

Установление индивидуальной длины и ритма полного разбега.

Метание с полного разбега.

Методические указания.

От линии отсчитывать два или четыре бросковых шага, пробегая, проверить точность попадания на отметку левой ногой, следить за отведением руки с мячом и ритмом шагов. Следить за обгоном снаряда, быстрым и широким выполнением скрестного шага. Заканчивая бросок, погасить скорость, перейти с левой ноги на правую.

2. Методические рекомендации по Гимнастике

2.1 Общеразвивающие упражнения

Общеразвивающими упражнениями называются движения отдельными частями тела или их сочетания, выполняемые с максимальным и умеренным мышечным напряжением, с разной скоростью и амплитудой.

ОРУ - это школа двигательной подготовки, без которой достижения в различных видах спортивной и трудовой деятельности значительно затрудняются.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) - это движения, как отдельными звеньями тела, так и их сочетания. Сложность и доступность этих упражнений, в зависимости от уровня подготовленности занимающихся, может быть самой разнообразной. От элементарных движений до упражнений, которые требуют хорошей подготовленности студентов. Благодаря своей доступности эти упражнения определяют основное содержание занятий групп здоровья, групп реабилитации после различных заболеваний, включая и заболевания опорно-двигательного аппарата.

Цель — воспитание физических качеств, формирование правильной осанки и подготовка занимающихся к овладению более сложными двигательными навыками.

Общеразвивающие упражнения могут выполняться без предметов, с предметами (гантелями, набивными мячами, гириями, штангой, резиновыми амортизаторами, палками и др.), на различных гимнастических снарядах, а также с взаимной помощью друг друга.

Направленность общеразвивающих упражнений

На осанку.	На силу.
Общего воздействия.	На гибкость.
На плечевой пояс.	Махи.
На мышцы спины и живота.	Прыжки.
На боковые мышцы.	На дыхание (восстановление).
На координацию движения.	

Методы обучения в способы проведения общеразвивающих упражнений.

В зависимости от сложности ОРУ для их разучивания применяются следующие методы обучения: в целом по показу, в целом по рассказу, в целом по показу и рассказу, по разделениям.

Для проведения ОРУ применяются способы: отдельный, поточный, проходной и поточный в движении.

В зависимости от сложности упражнений и поставленных задач применяется наиболее эффективный способ проведения общеразвивающих упражнений. Например, для развития устойчивости, распределения и переключения внимания необходимо подобрать упражнения средней трудности, но при этом выполнять их поточным способом в движении.

Правильно применяя общеразвивающие упражнения, можно положительно воздействовать на развитие различных, как потенциальных, так и актуальных способностей человека.

2.2 Упражнения на брусьях параллельных

Размахивание - несколько махов подряд (несколько колебательных движений телом), выполняемых попеременно в противоположных направлениях.

На брусьях выполняются размахивания в упоре на предплечьях, в упоре на руках (плечах) и в упоре. Вначале учат размахиванию в упоре на предплечьях, затем в упоре на руках и, наконец, в упоре.

Размахивание в упоре.

Техника выполнения.

Из упора выполнить мах вперед (потянуться за носками), за счет напряжения мышц рук и передней поверхности туловища, при этом плечи слегка отвести назад. В вертикальном положении тело прямое, плечи находятся над кистями. За счет работы мышц задней поверхности тела выполнить мах назад, во время которого плечи подаются чуть вперед (в начале маха назад спина немного опережает движение ног, а в конце маха ноги обгоняют туловище).

Методические указания.

Имитация положения маха вперед и назад на полу (упор лежа и упор лежа сзади ноги на скамейке).

Размахивание в упоре на гимнастических скамейках расположенных параллельно друг другу (конечные точки маха фиксировать 2-3 секунды).

Ходьба в упоре до середины снаряда, из упора махом вперед выполнить упор лежа сзади (опереться о жерди наружной стороной стоп) и после фиксации и исправления ошибок соединить ноги и выполнить пассивный мах назад.

То же, но махом назад выполнить упор лежа (опираться о жерди внутренней стороной стоп) и после фиксации выполнить пассивный мах вперед.

Размахивание в упоре с фиксацией положений на махе вперед и назад и после 2-3 таких махов перейти к размахиванию в упоре с помощью.

То же самостоятельно.

Рекомендации: не требовать сразу большой амплитуды размахивания. Постепенно увеличить амплитуду махов до уровня плеч. Страховать стоя сбоку, поддерживать одной рукой за предплечье, другой рукой на махе вперед под таз или спину, на махе назад - под грудь.

Соскоки - различные прыгивания со снаряда.

Соскок махом назад.

Техника выполнения.

Из размахивания в упоре, проходя махом назад вертикаль, энергично разогнуться в тазобедренных суставах и послать ноги назад - вверх и в сторону соскока. В конце маха назад, затормозив движение ног, слегка прогнуться и вывести тело из середины брусьев, быстро переставить руку с дальней жерди на жердь, через которую выполняется соскок, а другую руку (одноименную соскоку) отвести в сторону.

Методические указания.

Из упора лежа на брусьях (опереться о жерди внутренней стороной стоп), поставить разноименную соскоку руку на жердь перед другой рукой, которую после толчка ногами быстро поднять в сторону. Приземлиться боком к снаряду (руку не отпускать).

Ходьба спиной вперед в упоре до конца снаряда, 3-4 маха и соскок махом назад.

Из размахивания в упоре на концах жердей (лицом внутрь) соскок махом назад смещением тела в сторону соскока и с перехватом рук.

Размахивание в упоре на середине снаряда с разведением ног на махе назад.

Соскок махом назад на середине брусьев.

Рекомендации: Страховать стоя сбоку у места приземления, одной рукой поддерживать за спину, другой под грудь (за плечо).

Соском махом вперед (углом).

Техника выполнения.

Из размахивания в упоре, с началом маха вперед слегка прогнуться, проходя вертикаль, сделать энергичное движение ногами вперед-вверх и в сторону соскока. Не дожидаясь окончания маха быстро разогнуться (тормозя движение стоп и направляя таз вперед) и одновременно взяться разноименной соскоку рукой за жердь, через которую выполняется соскок, а другую руку отвести в сторону.

Методические указания.

Размахивание в упоре с разведением ног на махе вперед.

Из упора махом вперед сед на правом бедре, правой рукой перехватиться за ближнюю жердь, а левую руку поднять в сторону и соскок влево (руку не отпускать).

Из седа на левом бедре, перемах через обе жерди (опираться на левую руку выполнить соскок углом).

Из размахивания в упоре соскок махом вперед с помощью.

То же самостоятельно.

Рекомендации: Страховать стоя сбоку и сзади от учащегося у места приземления, одной рукой за плечо, другой под грудь.

Подъемы - переходы в более высокое положение.

Подъем махом вперед из упора на предплечьях.

Техника выполнения.

Из размахивания в упоре на предплечьях, проходя вертикаль энергичным махом вперед, слегка сгибаясь в тазобедренных суставах, резко разогнуть выпрямить руки и перейти в упор.

Прогибанием тела, плечи слегка подать вперед. Подъем выполняется активными усилиями мышц рук и плечевого пояса в момент торможения стоп.

Методические указания.

Размахивание в упоре на предплечьях и соскок махом назад внутрь брусьев.

То же на концах жердей (лицом внутрь), на приземление положить два мата.

Из размахивания в упоре на предплечьях на концах жердей подъем махом назад помощью.

Подъем махом назад из упора на предплечьях на середине брусьев с помощью и самостоятельно.

Рекомендации: Страховать стоя сбоку, под бедро и грудь.

Сгибание и разгибание рук на махе назад.

Техника выполнения.

Из размахивания в упоре в конце маха вперед руки согнуть, мах выполнить на согнутых руках и в конце маха назад разогнуть руки.

Методические указания.

Размахивание в упоре.

Повторить сгибание и разгибание рук на махе вперед.

Из размахивания в упоре, махом вперед развести ноги и мягко опустить и наружными сторонами стоп на жерди (принять упор лежа сзади на жердях), согнут руки, соединив ноги выполнить мах назад в конце которого разогнуть руки.

Сгибание и разгибание рук на махе назад с помощью и самостоятельно.

Рекомендации: Страховать стоя сбоку. В конце маха вперед и с началом маха назад по спине и бедра; в конце маха назад, т.е. во время разгибания рук под грудь и бедра.

Подъем махом назад из упора на руках.

Техника выполнения.

Выполняется из размахивания в упоре на руках. На махе назад, пере, прохождением вертикали туловище несколько опережает ноги. За вертикалью мах усиливается энергичным хлестовым движением ног (они опережают движение туловища) следует отталкивание плечами от жердей и разгибание рук. Полное выпрямление рук должно совпадать по времени с остановкой движения стоп назад-вверх.

Методические указания.

Повторить подъем махом назад из упора на предплечьях.

Повторить сгибание и разгибание рук на махе назад.

Из размахивания в упоре на руках подтягивание (подбрасывание) плеч к кистям.

То же, но в сочетании с подъемом махом назад с помощью и самостоятельно.

Рекомендации: Страховать сбоку, под грудь и бедро.

Подъем разгибом из упора на руках согнувшись.

Техника выполнения.

Из размахивания в упоре на руках махом вперед принять положение, близкое к стойке на лопатках, мягко сложиться, приближая ноги к груди (таз не опускать ниже жердей) и, не останавливаясь, разогнуться, направив ноги и таз вверх-вперед. Разгибание выполняется быстрым и коротким движением ног, после чего следует остановка ног (за счет напряжения мышц пресса). Это позволяет передать туловищу и плечам приобретенную ногами энергию, одновременно оттолкнуться плечами от жердей, использовать их реактивную силу и, нажимая на жерди руками, поднять плечи вверх-вперед, выйти в упор. Завершить подъем высоким махом назад.

Методические указания.

Из упора лежа на спине согнувшись на мате, разгибание тела в близкое к стойке на лопатках положение и возвращение в И.п.

Из седа на гимнастическом мате перекатом назад стойка на лопатках (руки на опоре) и вернуться в И.п.

Из упора лежа на спине согнувшись, разгибаясь на угол 90-100° перейти в упор сидя и И.п.

Из седа на мате перекатом назад стойка на лопатках (руки на опоре), мягко сложиться и кратковременным энергичным движением ног вперед-вверх одновременно толкаясь руками, разогнуться на угол 90-100° и перейти в упор сидя.

Размахивание в упоре на руках, на махе вперед до положения близкого к стойке на лопатках.

То же, но из стойки на лопатках согнуться (таз ниже жердей не опускать) фиксировать 1-2 секунды, разгибаясь выпрямиться и выполнить высокий мах назад.

3. Методические рекомендации по спортивным играм

3.1 Методические рекомендации по баскетболу

Организационно-методическая структура обучения технико-тактическим действиям в баскетболе.

Поточно-круговая форма организации учебного процесса по физическому воспитанию предусматривает проведение занятий по баскетболу с помощью активных методов обучения. Процесс обучения технико-тактическим действиям носит познавательный характер, т.е. все студенты получают нужный объем знаний, которые применяются в процессе обучения. Процесс же обучения предусматривает приобретение нужных умений и навыков в сочетании с развитием основных физических качеств и функциональной подготовкой студентов. В технико-тактических действиях и практико-методических указаниях обучающей программы по курсу «Баскетбол» заложена обучающая и воспитывающая направленность.

Разучивание и совершенствование стойки баскетболиста.

Стойка без мяча - это исходное положение, из которого студент наиболее быстро может действовать без мяча или с мячом. Это положение дает возможность игроку быть в постоянной готовности, как к наступательным, так и оборонительным действиям в баскетболе. Поэтому стойка баскетболиста должна быть такой, чтобы обеспечивать игроку переход к передвижению. Краткая биомеханическая характеристика расположения частей тела баскетболиста

Е Ноги находятся на расстоянии ширины плеч друг от друга. Они могут располагаться: а) параллельно на одной линии; б) одна нога выдвинута вперед, а носок другой находится на уровне пятки. 2. Тяжесть тела распределена равномерно на обе ноги на передние части стоп. 3. Пятки приподняты от пола на 1-2 см, колени

полусогнуты, спина прямая, руки согнуты в локтях. Такое расположение частей тела позволяет выполнить все перемещения наиболее быстро. 4. В стойке баскетболиста игрок должен держать мяч на уровне груди и защищать его, согнув руки в локтях, слегка расставив их в стороны. Типичные ошибки: а) игрок держит мяч слишком низко и это заставляет поднимать руки перед броском или передачей мяча; б) игрок держит мяч слишком высоко и в связи с этим он не может быстро начать движение; в) ноги выпрямлены; г) колени или стопы сведены.

Передвижение без мяча.

В связи с тем, что баскетбол является динамичной игрой, без передвижения этот вид спортивной деятельности теряет всякий смысл. Небольшие размеры площадки и необходимость быстро изменять направление, а также скорость бега требуют легкости в

передвижениях. Передвижения могут выполняться по прямой, с изменением направления, вперед лицом и спиной, а также приставными шагами.

Характеристика передвижений баскетболиста лицом вперед:

Мягкость передвижения достигается постановкой ноги на площадку всей ступней или перекатом с пятки на носок.

Для выполнения рывка (ускорения) необходимо бежать с носка, как это рекомендовано в методической литературе по технике спринтерского бега.

Спиной вперед:

Бежать необходимо короткими шагами в основном на носках.

Руки во время бега согнуты в локтях и свободно двигаются в такт шагов так, чтобы в любой момент можно было выполнить активные действия с мячом и без него.

Приставными шагами:

Выполняется на согнутых ногах, которые ставятся с носка на всю ступню.

Шаг начинается ногой, одноименной направлению движения: вправо - с правой ноги; влево - с левой ноги.

Одна нога мягко подтягивается к другой, выполнившей шаг, на ширину плеч, а затем вновь выполняется все сначала.

Приставные шаги должны быть недлинными и выполняться быстро, но в то же время мягко.

Вес тела баскетболиста равномерно распределяется на обе ноги (ближе к носкам).

Прыжки, применяемые в баскетболе.

Прыжки, применяемые при начальном и спорном бросках, в борьбе за мяч, отскочивший от щита, а также в сочетании с другими приемами игры, (передачами, бросками и т.д.).

Характеристика прыжка с места толчком двумя ногами.

Ступни несколько согнутых ног слегка расставлены, согнутые в локтях руки у туловища отведены назад, голова приподнята, глаза наблюдают за мячом и обстановкой, в соответствии с которой предстоит действовать.

Отталкивание от площадки выполняется одновременным активным разгибанием ног, туловища и махом рук вперед - вверх.

Типичные ошибки: нет согласованного одновременного разгибания ног, туловища и маха руками вперед – вверх, взгляд устремлен на соперника; приземление происходит на прямые ноги.

В движении толчком одной ногой.

Последний шаг разбега делается, несколько шире предыдущего.

Толчковая нога, разноименная руке, выполняющей прием, посылается вперед и ставится для толчка перекатом с пятки на носок.

Согнутая у туловища рука слегка отведена назад.

Другая нога выполняет активный мах вперед - вверх и в момент, когда общий центр тяжести находится над опорой, сгибается в тазобедренном и коленном суставах.

Отталкивание от площадки и активный мах ногой выполняется одновременно. В наивысшей точке взлета маховая нога, разгибаясь, присоединяется к толковой.

Приземление выполняется на согнутые и расставленные ноги. Оно должно быть мягким, без потери равновесия.

Такое приземление позволяет игроку немедленно приступить к выполнению игровых действий.

Типичные ошибки: последний шаг делается короче предыдущего; отталкивание от площадки и активный мах ногой выполняется последовательно; приземление на прямые ноги.

В движении толчком двумя ногами.

В последнем шаге разбега вперед посылается любая нога.

Одновременно руки принимают исходное положение у пояса, а нога быстрым движением приставляется к первой.

Приземление выполняется на согнутые ноги.

Баскетболист отталкивается ногами с резким махом рук вперед - вверх, выполняется прыжок.

Повторное приземление выполняется на согнутые и расставленные ноги.

Типичные ошибки: нет быстрой постановки ноги к опорной ноге, нет активного отталкивания ногами и резкого взмаха рук вперед вверх, приземление происходит на прямые ноги.

Повороты, применяемые в баскетболе.

С помощью поворотов можно избежать опасности потерять мяч, освободиться от плотной опеки защитника для приема мяча, сохранить контроль за мячом. Направление поворота зависит от того, с какой стороны нападает соперник. Если сзади, то поворот делают вперед, а если соперник напал спереди, то нужно повернуться на 180°, к нему спиной. В обоих случаях опорная нога остается на месте. Повороты дают возможность беспрепятственно выполнить передачу или выполнить финт с последующей атакой кольца.

Поворот вперед и назад на месте.

Определяем опорную ногу и, оттолкнувшись маховой от пола, поворачиваемся

плечом вперед или назад.

При этом важно, чтобы общий центр тяжести не поднимался.

Во время поворота игрок находится на согнутой в коленном суставе ноге, поворачиваясь на носке. Маховая нога в это время должна находиться над полом, для того, чтобы в любой момент можно было прекратить поворот или изменить его направление. Ширина шага зависит от игровой обстановки.

Типичные ошибки: не правильное определение опорной ноги, поворот осуществляется на полной ступне или переступанием опорной ноги, отрыв опорной ноги от площадки при повороте с мячом; изменение высоты общего центра тяжести, выпрямление опорной ноги.

Направо и налево в движении.

При повороте направо выполняется шаг правой ноги с опусканием правого плеча. Поворот осуществляется вокруг правой ноги. Локоть правой руки энергично движется назад. Поворот завершается шагом левой ноги.

Поворот налево выполняется также в низкой стойке шагом левой с опусканием левого плеча, локоть левой руки энергично движется назад. Поворот завершается шагом левой ноги.

Типичные ошибки: опускание правого (левого) плеча не прослеживается.

Обманные движения (финты) в баскетболе

«Финты» - это движения игрока, предназначенные для обмана соперника. Обманное движение должно ввести соперника в заблуждение и лишить его устойчивого положения. Движением головы, глаз, туловища, ног, рук или мяча игрок пытается заставить соперника поверить в истинность своих намерений. «Финты» могут выполняться с мячом и без мяча. Обманные движения без мяча выполняются преимущественно «на рывок», «на поворот», «на передвижение», «на ловлю мяча» и «на заслон». «Финты» с мячом выполняются «на передачу», «на бросок», «на поворот» и «на ведение». В замедленном темпе сделать первое движение в ложном направлении, дать возможность защитнику среагировать на якобы начатый технический прием. Затем быстро и резко изменить движение на противоположное и двинуться в истинном направлении.

Типичные ошибки.

Излишне быстрое, резкое, ложное движение.

Учебные задания для изучения техники рывков, остановок, поворотов, изменения темпа и направления.

В различных построениях группы подать сигнал (звуковой, зрительный), по

которому студенты должны остановиться и принять правильную стойку баскетболиста.

В различных построениях группы подать сигнал, по которому студенты должны выполнить один из вариантов прыжка и приземлиться так, чтобы сохранить равновесие тела.

Упражнение в парах. Один - нападающий, другой - защитник. Нападающему постараться освободиться от защитника с помощью одного из вариантов: рывков, остановок, изменения скорости и способа передвижений, а также поворотов. Защитник следит за правильностью биомеханики передвижений спиной вперед или приставными шагами с поворотом. Если обучаемым сразу будет очень трудно использовать все приемы в этом упражнении, то можно дать им задание применять лишь один два приема для освобождения от защитника.

Упражнение в тройках. Первый номер является водящим, второй прикрывает своего партнера под третьим номером. Действия водящего: он старается вывести из равновесия игрока под №2, чтобы затем прорваться к игроку №3. Действия игрока под №3: он не имеет права отходить от партнера под №2 далее, чем на один метр, прячась за его спину. Действия игрока под №2: он не имеет права держать руками водящего, поэтому защитник при приближении водящего должен отступать спиной вперед, боком, приставными шагами, с поворотом или передвигаться в сторону. Защитник должен смотреть не в глаза водящему, а на его ноги.

Упражнение в парах. Один - защитник, а другой - нападающий. Действия нападающего: он должен прорваться в заданную зону, применяя рывки, различные варианты передвижения, поворотов и прыжков. Действия защитника: он должен быстро реагировать на действия нападающего и выполнять указанные приемы, чтобы не дать возможность нападающему решить поставленную задачу.

«Пятнашки» или «обман водящего». В центре баскетбольной площадки располагается водящий. Остальные игроки находятся на лицевой линии. Действия водящего игрока: передвигаться вдоль средней линии. Действия нападающих: выполнить различные варианты рывков, остановок, поворотов и передвижений, чтобы достичь противоположной лицевой линии и не быть осаленным водящим.

То же, но с двумя или тремя водящими.

Учебное задание с мячом. Подбросить мяч вверх - вперед на 3 метра, затем сделать рывок, поймать мяч остановиться без пробежки (т.е. выполнить с мячом не более 2 шагов). То же выполнить в обратном направлении.

«Челночный бег» с выполнением остановки, поворота и рывка. В каждом старте передавать варианты технических приемов.

Упражнение в парах - «Зеркало». Первый номер выполняет рывки, остановки, передвижения и обманные движения, а второй, стоя лицом к партнеру, повторяет его движения. Упражнение выполнять сначала в медленном темпе, а затем в среднем и быстром темпе.

Ведение мяча в баскетболе.

Ведение мяча - это технический прием, который дает возможность игроку продвигаться с мячом по площадке с изменением скорости, в любом направлении. Баскетболист обязан одинаково хорошо владеть техникой ведения мяча левой и правой рукой. Тот, кто освоит ведение мяча без зрительного контроля над ним, получит в игре определенное преимущество. Он будет видеть площадку, партнеров и соперников, сам сможет создавать острые моменты в атаке и облегчит игру своим товарищам.

Характеристика ведения мяча.

Слегка наклониться вперед, согнуть ноги в коленных суставах для сохранения равновесия и быстрого изменения направления движения.

Опуская мяч вниз, выполнить толчок по нему расслабленными пальцами. После толчка руку удерживать внизу, ожидая мяча отскочившего от пола. Встречая мяч поднять руку вместе с ним. Мяч как бы «прилипает» к ладони. При ведении мяча смотреть на пол в нескольких метрах перед собой.

При обучении ведению нужно постоянно напоминать воспитанникам, что перед началом дриблинга необходимо оценить игровую обстановку: может быть, целесообразнее отдать мяч своему партнеру. В последующем, на этапе совершенствования, нужно ощущать мяч периферическим зрением, а основное внимание уделять перемещению игроков, чтобы быстро анализировать игровые ситуации.

Типичные ошибки.

«Шлепание» по мячу; накладывание кисти на мяч сверху, опускание свободной руки в низ, постоянное направление взгляда дриблера на мяч.

Примерные учебные задания для изучения техники владения мяча.

Ведение мяча с закрытыми глазами из одной колонны к другой. Направляющий противоположной колонны корректирует движение партнера словами «прямо», «направо», «влево». Когда звучит команда «Стой!», игрок, ведущий мяч, открывает глаза и передает мяч партнеру, а сам занимает место в конце колонны.

Эстафета с ведением. Учебная группа распределяется на команды с равным количеством игроков. Направляющие по сигналу ведут мяч в одном направлении правой рукой, а обратно левой. Команда, которая первой заканчивает выполнять учебное задание, объявляется победительницей.

Игра в «Пятнашки» с ведением мяча. Все игроки с мячами. Один из них назначается водящим. Водящий старается «запятнать» рукой любого игрока во время ведения мяча. «Запятнанный» игрок становится водящим.

То же, но с двумя или тремя водящими. Для каждой подгруппы игроков определяется район действий.

Ведение мяча с обводкой препятствий (змейкой). Передвижение игрока должно быть слитное. Вести мяч необходимо рукой, дальней от препятствия. Обратить внимание на правильное выполнение перевода мяча с правой руки на левую и наоборот.

То же, что и в предыдущем учебном задании, но роль препятствия выполняет партнер. Игрок, ведущий мяч, должен не только переводить мяч с одной руки на другую, но и укрывать его от защитника туловищем.

Ведение мяча по кругу. Упражнение выполняется в парах: первый номер выполняет ведение мяча внутри круга, укрывая мяч от защитника, при этом защитник, стремясь отобрать мяч, не должен выходить за линию круга.

Броски в корзину и их назначение.

Броски в корзину - важнейший элемент игры в баскетбол. Правило гласит: «Цель каждой команды - забросить мяч в чужую корзину и помешать команде противника забросить мяч в свою корзину». В процессе обучения технике игры в баскетбол на занятиях необходимо обязательно освоить следующие броски в корзину: - бросок мяча от груди двумя руками с места; - бросок мяча двумя руками сверху с места; - бросок мяча одной рукой с места; - бросок одной рукой сверху в движении; - бросок одной рукой сверху в прыжке.

Характеристика броска мяча от груди двумя руками с места.

Этот бросок применяется для атаки кольца, как с ближней, так и со средней дистанции

Мяч держится перед грудью в основном положении для броска. Ноги могут быть расположены вместе, на ширине плеч или одна из них выдвинута вперед.

Пальцы рук раздвинуты, большие пальцы направлены друг к другу с противоположных сторон мяча. Взгляд устремлен на корзину. Локти опущены.

Мяч посылается в цель после одновременного разгибания в голеностопных и коленных суставах направленным движением кистей и пальцев вперед - вверх

Выдавливание мяча движением кистей вовнутрь.

Пальцы придают мячу обратное направление вращения, при этом указательные пальцы параллельны, кисти описывают максимально возможную дугу.

После броска игрок переносит тяжесть тела на носки ног, полностью выпрямив ноги и руки.

Типичные ошибки.

Низкое опускание мяча перед броском, неполное выпрямление ног и рук, незаконченное движение руками; отсутствие обратного вращения мяча, неправильная траектория полета мяча.

Характеристика броска мяча двумя руками сверху с места.

Бросок мяча двумя руками сверху с места мало чем отличается от броска мяча от груди двумя руками с места. Однако основное отличие заключается в том, что в исходном положении мяч находится над головой. Этот бросок применяется со средних и дальних дистанций.

Мяч держится над головой в основном положении для броска. Ноги могут быть расположены вместе, на ширине плеч или одна из них выдвинута вперед.

Пальцы рук раздвинуты, а большие пальцы направлены друг к другу с противоположных сторон мяча. Взгляд устремлен на корзину. Локти на уровне плеч.

После одновременного разгибания в голеностопных и коленных суставах мяч посылается в цель направленным движением кистей и пальцев вперед - вверх

Выдавливание мяча движением кистей вовнутрь.

Пальцы придают мячу обратное направление вращения, при этом указательные пальцы параллельны, кисти описывают максимально возможную дугу.

После броска игрок переносит тяжесть тела на носки ног, полностью выпрямив ноги и руки.

Типичные ошибки.

Низкое опускание мяча перед броском, мяч закрывает взгляд на корзину, неполное выпрямление ног и рук; незаконченное движение руками, отсутствие обратного вращения мяча, неправильная траектория полета мяча.

Характеристика броска одной рукой с места.

Этот способ броска используется для атаки кольца со средних и дальних дистанций, а также при выполнении штрафных бросков.

В исходном положении игрок выставляет ногу, одноименную бросающей руке.

Колени согнуты, туловище прямое. Мяч удерживается обеими руками перед плечом бросающей руки, кисть которой находится сзади на мяче. Локоть опущен вниз.

Другая рука поддерживает мяч спереди сбоку. Ее локоть направлен немного в сторону. Выпрямляя ноги и бросающую руку, игрок на уровне головы полностью перекладывает мяч на ее кисть. В момент, когда плечо, предплечье и кисть составляют

прямую линию, мяч срывается с указательного пальца. Мяч получает обратное вращение.

Ноги, туловище и бросающая рука выпрямлены. Игрок стоит на носках. Тяжесть тела перенесена на впереди стоящую ногу.

Типичные ошибки.

Потеря равновесия при броске, неправильное положение ног, мяч и руки закрывают взгляд игрока на кольцо, отсутствие обратного вращения мяча, полностью не выпрямлены ноги, туловище и рука игрока; игрок стоит на полной ступне, поспешное выполнение броска, наступание на линию штрафного броска до касания мячом кольца, отсутствие самоанализа причин неудачных попыток.

Характеристика броска одной рукой сверху в движении.

Этот способ броска - один из самых распространенных в современном баскетболе, он применяется для атаки с близкого расстояния после прохода под щит с ведением и непосредственно броском мяча из-под щита.

После ведения мяча игрок выполняет шаг правой ногой и подтягивает мяч двумя руками к правому плечу. Шаг правой ногой длинный и стелющийся.

В этом положении игрок выполняет шаг левой ногой. Шаг короткий, стопорящий.

При сильном и быстром отталкивании левой ногой игрок выносит мяч вверх двумя руками, делая при этом энергичный мах бедром правой ноги вперед - вверх.

Во время прыжка игрок перекладывает мяч на кисть правой руки и поддерживает его сзади всей кистью, взгляд направлен на квадрат, расположенный над корзиной, а тело вытянуто и устремлено вверх,.

В момент достижения максимальной высоты прыжка игрок убирает левую руку с мяча и плавно посылает его кистью в направлении корзины или щита правой рукой. Бросающая рука полностью выпрямляется.

Бросок завершается захлестывающим движением правой кисти вперед-вверх.

Приземляться мягко на полусогнутые ноги или на одну толчковую в готовности бороться в случае промаха за отскочивший мяч.

Типичные ошибки.

Первый шаг короткий и направлен вверх, нет стопорящего шага, прыжок направлен вперед, отсутствует маховое движение бедром правой (левой) ноги, поперечное размахивание руками с мячом во время шагов, мяч не перекладывается на кисть руки, неполное выпрямление бросающей руки, выпуск мяча не в высшей точке прыжка, приземление на прямые ноги.

Характеристика броска одной рукой сверху в прыжке.

Бросок одной рукой сверху в прыжке - основное средство нападения в

современном баскетболе. Этот бросок можно выполнять с любого места площадки, но лучшего результата можно достигнуть при броске в пределах 6 м от корзины.

Игрок получает мяч в движении и сразу делает стопорящий шаг левой ногой, затем приставляя правую ногу, сгибая локти, выносит мяч на правой руке над головой, поддерживая его сбоку сверху, пальцы широко расставлены.

Игрок выпрыгивает вверх толчком двумя ногами, при этом туловище развернуто прямо к кольцу, ноги слегка согнуты, смотрит на цель.

В высшей точке прыжка игрок правой рукой посылает мяч в корзину выпрямлением правой руки вперед-вверх и энергичным, но плавным движением кисти и пальцев. Мячу придается обратное вращение. В момент начала движения правой кисти левую руку снимают с мяча. Мяч выпускается из рук при полном выпрямлении их в локтевых суставах. Такое положение затрудняет блокирование мяча соперником. Если бросок выполняется после ведения, игрок должен полностью остановиться и прыгнуть вертикально вверх. Когда это движение осуществляется, правильно, бросающий должен приземляться после броска практически в то же место, от которого оттолкнулся, что позволяет ему избежать столкновения с защитником.

Примерные учебные задания для изучения бросков в корзину.

Учебная группа распределена на две команды и игроки каждой команды с мячами располагается справа под углом от щита. Игрок выполняет ведение мяча, выполняет остановку в два шага и производит бросок одной рукой сверху. После подбора мяча участник выполняет ведение и занимает место в конце колонны.

То же, но слева под углом 45 градусов от щита.

То же, но прямо перед щитом.

Выполнять последовательно броски мяча с места от груди с пяти точек: - с ближней дистанции; - со средней дистанции; - с дальней дистанции. Игроки команды, расположены полукругом от баскетбольного щита. Смена исходного положения (точек) происходит по сигналу влево или вправо.

Упражнение в парах. Игрок ведет мяч и выполняет бросок, второй следует за ним и в случае непопадания добивает мяч в корзину. Возвращаясь в свою колонну, оба игрока отрабатывают передачу и ловлю мяча.

Команда делится на две подгруппы, которые выстраиваются в колонны слева и справа от щита. Один игрок из группы с мячом находится под щитом. Направляющий первой подгруппы в движении получает мяч от игрока, стоящего под щитом, и без ведения выполняет бросок по заданию. В это время направляющий из второй подгруппы продвигается под щит и добивает мяч в корзину. Игрок, выполнивший бросок уходит во

вторую подгруппу (команды добывающих). Баскетболист, стоящий под щитом, убегающий, в первую подгруппу (команду бросающих), а направляющий из второй подгруппы становится под щит на место разводящего.

Выполнение броска одной рукой сверху в тройках со сменой мест.

Выполнение броска одной рукой сверху в прыжке в парах.

Выполнение штрафного броска с выбыванием.

Группа игроков выполняет броски друг за другом по заданию с линии штрафного броска. Если первый игрок забрасывает мяч в корзину, то и второй должен также выполнить бросок успешно, иначе он выбывает из игры. Таким образом, игрок, не забросивший мяч в корзину, прекращает игру.

Техника владения мячом.

Характеристика ловли мяча двумя руками.

Ловля - прием, с помощью которого игрок может уверенно овладеть мячом и предпринять с ним дальнейшие атакующие действия. Ловля мяча является и исходным положением для последующих передач, ведения или бросков.

Перед ловлей тяжесть тела переносится на впереди стоящую ногу, колени согнуты, туловище наклонено вперед.

Руки, с широко расставленными пальцами (положение воронки), обращены в направлении летящего мяча и подняты ему на встречу.

Мяч необходимо ловить кончиками пальцев.

Одновременно уступающими движениями рук и сгибанием ног необходимо погасить скорость полета мяча.

Захватив мяч пальцами, не следует менять их положение перед передачей или броском, он подтягивается к груди.

Локти опущены, а тяжесть тела равномерно распределяется на обе ноги.

Конечное положение при ловле мяча является во всех случаях исходным положением для последующих действий.

Типичные ошибки.

Ловля мяча производится ладонями, отсутствие амортизационного движения рук и ног, руки опущены; мяч не подтягивается к груди, локти прижаты к туловищу или сильно разведены.

Характеристика передачи мяча двумя руками от груди.

Передача мяча двумя руками от груди - самая распространенная в баскетболе. Этим способом пользуются для передачи мяча на близкие (до 5-6 м) расстояния. Передающий игрок еще до передачи должен решить, кому он направит мяч, а

принимающий обязан выбежать на свободное место с таким расчетом, чтобы между ним и партнером с мячом не было соперников.

Ноги свободно расставлены и согнуты в коленях. Туловище слегка наклонено вперед, мяч держится на уровне груди обеими руками, пальцы широко расставлены, ладони не касаются мяча.

Выполнить небольшой замах кистями вниз - на себя - вверх.

Выполнить шаг в направлении игрока, принимающего мяч, с последующим полным выпрямлением рук и быстрым разгибанием кистей и пальцев. Мяч при этом получает обратное вращение.

Вес переносится на ногу, расположенную впереди.

Типичные ошибки.

Локти широко разведены в стороны, отсутствие амортизационного движения, касание мяча ладонями; мяч прижимается к груди, нет замаха кистями или выполняем большой замах, предварительно размахиваем руками или мячом, руки не выпрямляются; нет хлесткого движения кистями; отсутствие обратного вращения мяча.

Характеристика передачи мяча двумя руками от груди с отскоком от пола

Мяч сопровождается большими пальцами в направлении передачи и четырьмя другими пальцами, обращенными вниз

Мяч выпускается из рук мощным разгибанием кистей вперед - вниз через указательные пальцы, что придает ему большую скорость.

Типичные ошибки.

Ошибки в данном случае, как правило, такие же, что и при выполнении передачи двумя руками от груди.

Характеристика передачи мяча двумя руками сверху (из-за головы).

Передача мяча двумя руками сверху (из-за головы) позволяет направить мяч через все поле контратакующему партнеру на расстояние 20-25м. Поднимаем мяч вверх слегка согнутыми руками и заносим его за голову. Одновременно поворачивают туловище (таким образом достигается амплитуда замаха). Выпрямляясь, подняться на носки и резким разгибанием рук в локтевых суставах и захлестывающим движением кистей направить мяч партнеру.

Характеристика передачи мяча правой (левой) рукой от плеча.

Распределяем вес тела на обе ноги и поднимаем мяч двумя руками над правым (левым) плечом. Правая (левая) рука располагаем позади мяча, немного снаружи, пальцы направлены вверх, а ладонь - в сторону передачи мяча партнеру.

При передаче мяча вес тела перемещается на ногу, расположенную впереди.

Сопровождение мяча заканчиваем вращением внутрь - вниз предплечья и кисти выпрямленной руки. Большой палец направлен вниз.

Типичные ошибки.

При выполнении передачи впереди располагается нога, одноименная руке, неполное выпрямление руки при финальном усилии на мяч, отсутствует захлестывающее движение кисти в финальном усилии.

Примерные учебные задания для изучения различных вариантов передач мяча партнеру.

Передачи мяча двумя мячами от груди в двух шеренгах.

В том же построении выполнить передачи двумя руками от груди с отскоком от пола.

Передачи мяча двумя руками сверху (из-за головы) в двух шеренгах.

Передачи правой (левой) от плеча в двух шеренгах.

Рекомендуем видоизменять действия партнеров при выполнении указанных передач в двух шеренгах: • передачи после одного шага; • передачи после передвижения и поворотов; • передачи со сменой мест; • передачи без поворота и с поворотом в прыжке; • передачи после ведения мяча. На практике очень часто применяются учебные задания, с помощью которых можно научиться передавать мяч при пассивных и активных действиях защитника. Они могут быть использованы для совершенствования защитных действий. Упражнение в двух колоннах. Две команды игроков выстраиваются в шеренгу лицом друг к другу на расстоянии 4- 5 метров друг от друга. Защитник занимает место между колоннами лицом к игроку, владеющему мячом. Игрок владеющий мячом посылает мяч направляющему игроку другой команды, обыгрывая передачей защитника. После передачи мяча защитник становится на место передающего, а передающий игрок становится защитником.

3.2 Методические рекомендации по волейболу

Волейбол - это спортивная игра, и цель игры - направить мяч над сеткой для приземления его на стороне соперника и предотвратить такую же попытку соперника. Для этого команда имеет 3 удара мяча. В настоящее время действует правило «каждый розыгрыш - очко».

Современный волейбол - атлетичная игра с различными ее версиями (видами), в том числе и пляжный волейбол.

Волейболисты должны обладать очень многими физическими качествами - хорошей прыгучестью, силой, координацией, выносливостью, быстротой, а также природными физическими данными. Игрокам в настоящее время присуща узкая специализация: пасующий, диагональный, нападающий первого темпа, доигровщик, либеро. Большое количество выполняемых прыжков, ударов, блоков, падений, красивые розыгрыши мяча определяют оздоровительное, воспитательное значение этой игры и поддерживают ее зрелищность.

Волейбол как спортивная игра появился в 1895-1896г.г., когда преподаватель физической культуры колледжа в городе Холиоке (США) Вильям Морган предложил новую игру: перебрасывать наполненную воздухом камеру через сетку. Игра пришлась по душе и получила название «волейбол» (летающий мяч). В нашей стране игра начала развиваться в 1921 - 1922г.г., а с 1938 года проводится ежегодное первенство среди клубных команд. В 1964 году волейбол впервые включен в программу Олимпиад. На тех, 17-ых Олимпийских Играх в Токио, наша мужская команда стала первой, женская — второй, уступив лишь хозяйкам.

Международная Федерация волейбола - ФИВБ - объединяет более 160 стран и более 150 млн. регулярно занимающихся этой игрой. Высокая напряженность волейбольных поединков, эстетическая красота и атлетичность по достоинству оцениваются зрителями.

Рекомендованные упражнения.

Рекомендованные упражнения являются достаточно простыми и эффективными, позволяющими за короткий срок добиться стабильных двигательных навыков. Терминология упрощена для лучшего восприятия студентами.

Более сложные упражнения, применяемые в основном на занятиях в спортивной секции «Волейбол», в данном методическом руководстве не рассматриваются и не предлагаются.

Специальная разминка.

Выполняется перед основной частью занятий. В нее включаются упражнения как без мяча, так и с мячом, в том числе и с баскетбольным.

Упражнение 1

Круговые, волнообразные, растирающие движения кистей друг друга.

Упражнение 2

Исходное положение (и.п.) - упор лежа на пальцах. Держать!

Упражнение 3

И.п.- в парах, стоя лицом друг к другу, опереться в мяч на уровне груди, положение кистей на мяче - «волейбольное».

-немного «потолкать» друг друга,

-сгибание и разгибание рук с сопротивлением партнера.

Упражнение 4

И.п. - в парах, четверках, стоя напротив друг друга на боковых линиях площадки.

-броски мяча правой, левой рукой. Включать в работу поворот туловища и отведение плеча.

Упражнение 5

И.п. - то же.

-броски мяча двумя руками из-за головы после прогибания назад,

-то же с отскоком мяча от пола,

-броски мяча из-за головы по высокой (под потолок) траектории.

Упражнение 6

И.п. - то же, стоя на расстоянии три - пять метров.

-выполнять баскетбольные передачи двумя руками от груди

-выполнять баскетбольные передачи двумя руками от груди по высокой траектории,

-выполнять баскетбольные передачи двумя руками от груди, придавая мячу вращение вперед, назад.

Упражнения для изучения, закрепления и совершенствования передачи двумя руками сверху и снизу.

Техника выполнения данных передач, конечно, разная. Однако общая схема формирования двигательного навыка одинакова. Ниже приводятся опробованные упражнения для этих передач.

Передача мяча двумя руками сверху или снизу путем имитации положения рук, кистей. Имитация выполнения передачи. Обратить внимание на правильность.

В парах. 1-ый набрасывает мяч по удобной траектории, а 2-ой выполняет передачу. Накидывать надо удобно!

В парах. 1-ый ударяет мяч об пол так, чтобы он отскочил по высокой траектории, а 2-ой выполняет передачу. Главное - своевременный «выход» к мячу.

1-ый накидывает не совсем точно, а 2-ой выполняет передачу. Главное - своевременный «выход» к мячу.

1-ый накидывает 10 раз подряд быстро, 2-ой выполняет передачу.

Себе подкинуть - высоко-высоко, передать. Главное - включать ноги, согласованность усилий, «потянуться».

В парах - передачи на небольшом и среднем расстоянии (3-5м). Главное - своевременный «выход» к мячу, не пропускать мяч за голову, должна быть траектория полета мяча.

В парах - передачи с 1-й промежуточной передачей себе.

Передачи от стены, стоя на расстоянии 3-4м.

В парах - передачи через сетку.

Передачи над собой 10-15-20 раз.

Передачи, увеличивая расстояние до 9-10м.

Передачи над собой

- не выходя из баскетбольного круга

- не делая более 1 шага (выпада) в сторону

- не сходя с места

В двух шеренгах по 5-6 человек, стоя на разных сторонах площадки. Занимающиеся одной шеренгой, стоя на трехметровой линии, подкидывают мяч себе и

отдают передачу в: 3-ий, 6-ой, 9-ый метр площадки. Упражнение развивает чувство мяча и площадки.

Нижняя прямая подача

Техника выполнения: выполняющий стоит лицом к сетке. Левая нога впереди.левой рукой мяч плавно подбрасывается вверх до 0.5 м. Одновременно выполняется замах правой рукой назад - вниз. При снижении мяча маховым движением прямой правой руки выполняется ударное движение. Тяжесть тела переносится на впереди стоящую (левую) ногу. После удара рука вытягивается в направлении движения (полета) мяча.

Типичные ошибки.

Не попадает по мячу: неправильное подбрасывание мяча, отсутствие зрительного контроля, кисть не напряжена.

Мяч не долетает до сетки: кисть расслаблена, медленный удар по мячу, нет переноса тяжести тела вперед при ударе.

Мяч не попадает в площадку: неправильное (неточное) подбрасывание, рука не вытягивается в направлении полета мяча.

Упражнения.

Передачи над собой 10-15-20 раз.

Передачи, увеличивая расстояние до 9-10м.

Передачи над собой:

- не выходя из баскетбольного круга;
- не делая более 1 шага (выпада) в сторону;
- не сходя с места.

В двух шеренгах по 5-6 человек, стоя на разных сторонах площадки. Занимающиеся одной шеренги, стоя на трехметровой линии, подкидывают мяч себе и отдают передачу в: 3-ий, 6-ой, 9-ый метр площадки. Упражнение развивает чувство мяча и площадки.

4. Методические рекомендации по атлетической гимнастике

Физические упражнения для развития основных групп мышц

Физические упражнения - это основное и специфическое средство физического воспитания, особый вид двигательной деятельности, при помощи которого осуществляется направленное воздействие на занимающегося. При составлении комплексов силовых упражнений для процесса проведения занятий (тренировок) по атлетической гимнастике упражнения подбираются преимущественно по воздействию на развитие отдельных мышечных групп.

Существуют упражнения для мышц шеи, спины, груди, живота, плечевого пояса, плеча, предплечья, кисти, таза, бедра и голени.

Мышцы шеи - эти мышцы работают при всех гимнастических упражнениях, связанных с движением головы.

Мышцы спины - подтягивание на перекладине (широким и средним хватом), тяга штанги в наклоне к поясу, тяга нижнего блока к животу сидя, тяга верхнего блока вниз (за голову, к груди), тяга гантели в наклоне одной рукой, гиперэкстензии (разгибания туловища), наклоны вперед со штангой на спине, пуловеры (лежа на горизонтальной скамье и удерживая двумя руками гантель медленное отведение ее за голову).

Грудные мышцы - жим штанги (гантелей) лежа на горизонтальной и наклонной скамье, разведения рук лежа на горизонтальной и наклонной скамье, сведение рук на блоках (кроссоверы).

Мышцы живота - подъем туловища на наклонной (горизонтальной) доске, подъем ног (коленей) в вися на перекладине, то же на наклонной скамье, «скручивания» на скамье с наклоном вниз, то же на полу, наклоны в стороны с гантелями и «скручивания» сидя со штангой на плечах (проработка косых мышц).

5. Методические рекомендации по лыжной подготовке

Классический и коньковый лыжные ходы

Правильная техника передвижения на лыжах - это система движений, с помощью которой лыжник добивается наибольшей эффективности своих действий. Правильная техника помогает лыжнику наиболее полно реализовать свои возможности для достижения результата, соответствующего уровню его физической подготовленности. Показателями качества техники передвижения на лыжах являются естественность, эффективность и экономичность.

К основным действиям, которые выполняет лыжник и от которых зависит скорость его передвижения, относятся: отталкивание лыжами, отталкивание палками, скольжение. Отталкивание лыжами создает поступательное движение. Отталкивание палками увеличивает (или сохраняет) скорость скольжения на лыжах. Скольжение выполняется попеременно на одной лыже или на двух лыжах одновременно за счет приобретенной скорости.

Во время скольжения лыжник должен стремиться к тому, чтобы не потерять скорость. Все способы передвижения на лыжах в зависимости от целей, условий их применения и способов выполнения разделяются на следующие группы: строевые упражнения с лыжами и на лыжах, лыжные ходы, переходы с хода на ход, подъемы, спуски со склона, торможения, повороты на месте и в движении. В классификации техники передвижения лыжника насчитывается более 50 способов, среди которых доминирующее положение, как по количеству, так и по значимости занимают лыжные ходы, которые подразделяются на две подгруппы: классические и коньковый.

Лыжные ходы получили свое название от различных сочетаний движений рук и ног. Они подразделяются на две группы: попеременные ходы (руки работают попеременно) и одновременные ходы (руки работают одновременно). По количеству скользящих шагов в цикле движения лыжные ходы подразделяются на бесшажные, одношажные, двухшажные, четырехшажные.

К классическим лыжным ходам относятся:

- 1) попеременные ходы - двухшажный и четырехшажный;
- 2) одновременные ходы - бесшажный, одношажный, двухшажный.

К коньковым лыжным ходам относятся:

- 1) попеременный ход - двухшажный;
- 2) одновременные ходы - полуконьковый, одношажный, двухшажный;
- 3) коньковый ход без отталкивания палками, с махом и без махов руками.

Техника движений классическими и коньковыми лыжными ходами отличается механизмом выполнения отталкивания ногой. В классических ходах отталкивание осуществляется в момент кратковременной остановки лыжи, т.е. от неподвижной опоры, в коньковых ходах отталкивание выполняется от подвижной опоры (лыжи), т.е. скользящим упором. Рассмотрим некоторые классические ходы подробнее.

Двухшажный попеременный ход

Сначала, воткнув палки, походите: медленно, ступающим шагом, без проскальзывания. Даже эта ходьба развивает равновесие и координацию движений. Потом походите быстрее. Когда почувствуете, что равновесие сохраняете легко, вас не шатает, начинайте потихонечку отталкиваться: толкнулись правой ногой и катитесь на левой лыже, толкнулись левой — катитесь на правой. Чем дольше катитесь, тем лучше. Вы учитесь отталкиваться, вы тренируете одноопорное стояние, координацию движений, равновесие. В дальнейшем передвижение без палок повторяйте в начале каждой тренировки — неделю, две... четыре... Перейдя с круга на длинную лыжню, периодически берите палки в руки или за спину. Обратите внимание на руки в этом упражнении; они расслаблены, идут вперед-назад и своими махами (даже без палок) помогают отталкиванию ногами, скольжению по лыжне.

Только теперь палки вам нужны уже не для страховки от поперечной потери равновесия, а исключительно для более быстрого передвижения вперед: толкнулись правой ногой и помогли ей левой палкой, толкнулись левой — и помогли правой.

Это и есть ваш первый спортивный ход — двухшажный попеременный, как его официально называют. И видите, как все в нем просто: движения естественные, словно при ходьбе обыкновенной — правая нога, левая рука... Чем сильнее толчок ногой и палкой, тем дольше и быстрее вы катитесь на лыже, тем энергичнее темп передвижения.

Если скольжение отличное, если лыжня на озере или во дворе хорошо укатана, можете разучивать этот ваш спортивный ход на том же лыжном круге, где начинали. Но все же для ощущения всей прелести этого хода и более успешного разучивания лучше проложить другую лыжню: в одну сторону с едва заметным подъемом, в другую — с едва заметным уклоном. Вверх вы забираетесь тихонько, шагом, притопывая лыжами, чтобы они не проскальзывали назад, а вниз разучиваете попеременный лыжный ход. Вниз легче, вниз приятнее, вниз меньше физическое напряжение. Есть и еще одна деталь при подготовке лыжни для разучивания ходов с палками в руках: чтобы палки не вязли, проложив главную лыжню, пройдите на лыжах слева и справа от нее. Причем пройдите накануне. Тогда и эти лыжни мороз схватит ночью, палки не будут проваливаться в снег.

Типичные ошибки.

В толчке ноги не распрямляются, после толчка туловище не наклоняется в сторону выдвинутой вперед ноги, после толчка лыжа не отрывается от снега, нога не расслабляется, когда выдвинута вперед нога, колено находится не впереди голеностопного сустава. Палка ставим под тупым углом к переднему концу лыж, рука не полностью проносится назад — толчок заканчивается у бедра, палка выносится напряженной рукой, ноги мало согнуты, туловище сильно раскачивается, а плечи закручиваются.

Попеременный четырехшажный ход

Он известен также под названием хода «в перекладку» Этот ход употребляется при движении по рыхлому снегу, когда отталкивание палками затруднено. Удобен он и в лыжном походе, когда приходится нести рюкзак. Для этого хода характерен малый наклон туловища вперед.

В начале хода выполняются два последовательных скользящих шага, поочередно на одной и другой ноге. При выполнении третьего шага подтягивается одноименная рука, и сразу после шага следует толчок этой рукой. Четвертый шаг также завершается толчком соответствующей руки. Первые два шага являются своеобразным разбегом к двум длинным заключительным шагам, усиленным отталкиванием палками.

К обычным ошибкам попеременного двухшажного хода здесь, как правило, добавляются ошибки, связанные с излишним закручиванием туловища, разбрасыванием палок в стороны, отсутствием ритма движений.

Одновременный ход

В попеременном двухшажном вы будто шли-скользили, отталкиваясь то одной палкой и лыжей (правая рука — левая нога), то другой. Во всех же одновременных ходах лыжник отталкивается сразу двумя палками. Отсюда и название — «одновременные». Различают три одновременных хода: бесшажный, одношажный и двухшажный. В бесшажном вы «стоите» на двух лыжах и передвигаетесь вперед за счет отталкивания палками, сильно сгибаясь в пояснице. В одношажном — на один толчок ногой (правой или левой) вы отталкиваетесь двумя палками В двухшажном — после двух шагов на лыжах (вроде бы с разбега) — толчок палками. По затрате физических усилий в единицу времени (то есть по нагрузке) одновременные ходы труднее, а по передвижению — быстрее, чем попеременный. И поэтому, чтобы не перенапрячься и чтобы ходы эти получались легко, красиво, разучивать их целесообразнее опять же под небольшой уклон по хорошо накатанной лыжне: вверх поднимаетесь ступающим шагом, отдыхая, набираясь сил, вниз — то бесшажным, то одношажным, то двухшажным одновременными ходами.

Бесшажный ход — самый быстрый. Его обычно применяют на пологих спусках по ледянистым накатанным лыжням.

Одношажный — при уклонах чуть поменьше.

Двухшажным можно передвигаться по равнине, если лыжи очень хорошо скользят по ледянистой накатанной лыжне. Впрочем, с появлением пластиковых лыж, у которых трение меньше, мастера почти перестали применять двухшажный ход. Он с лыжной «сцены» постепенно сходит, уступая место одношажному.

Падения и повороты на лыжах

Уметь падать очень важно. Это самое простое средство регулировать свою скорость, если лыжи вдруг «понесут» вас с нежелательной скоростью. Падать нужно только на бок, широко раскинув руки. Обычное для начинающих лыжников стремление сесть на лыжи, как правило, к добру не приводит. Движение не замедлится, и вас обязательно опрокинет на спину.

Следующая ваша задача — научиться разворачиваться на месте, не запутавшись в лыжах и палках. Разучивание таких разворотов не представляет труда. Разворот переступанием следует начинать разучивать на ровном месте. Отставляя в стороны палки, следя за тем, чтобы пятки лыж не перекрещивались, и слегка приподнимая носки, вы совершаете поворот на 90 или больше градусов. Нетрудно догадаться, что начинать переступание нужно с той ноги, которая ближе к направлению предполагаемого поворота. Шаги при этом должны быть обычными — не большими, не маленькими.

После выполнения разворота на снегу от лыж должен оставаться след в виде веера. Разворот переступанием можно выполнять как вокруг задников, так и вокруг носков лыж. Разворот махом позволяет поворачиваться значительно быстрее, чем переступанием. Кроме того, разворот махом — часто единственный способ развернуться на узкой лыжне или на крутом склоне. Для этого вес тела переносится на одну лыжу, допустим правую, левая нога с лыжей разворачивается носком вверх и ставится на лыжню в обратном направлении. Поворачиваясь вокруг левой ноги кругом, приставьте правую лыжу.

При выполнении этого разворота нужно следить за тем, чтобы лыжные палки не попадались на пути ваших лыж.

Заключение

Технологический аспект подготовки студента осуществляется в направлении от прикладной составляющей - к творческой деятельности в формировании здорового образа жизни.

Через систему практических занятий по физической культуре и внеаудиторной самостоятельной работы студент осваивает теоретические и практические знания, которые позволяют расширить кругозор по предмету, вырабатывает основу правильных движений, эффективно работать в коллективе, планировать тренировочный процесс для определенной физической нагрузки и свою физическую подготовку.

При освоении учебной дисциплины «Физическая культура» студент должен уметь составлять систему физкультурно-оздоровительных мероприятий и спортивной деятельности с учетом индивидуальности, имеющую профессиональную направленность.

Список используемой литературы

1. Барбар Л.Виера, Бонни Джил Фергюсон. Волейбол. Шаги к успеху. (Пер. с англ.).- М: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель»,-2004.
2. Баскетбол. Волейбол. Ручной мяч. (Методическое руководство для студентов факультета физического воспитания.) - Казань.-1981
1. Виленский М.Я., Ильинич В.И. Физическая культура работников умственного труда.-М., 1987.
2. Голомазов В.А., Ковалев В.Д., Медников А.Г., Волейбол в школе.- М: Просвещение.-1976.
3. Железняк Ю.Д., Слупский Л.И. Волейбол в школе. М: Просвещение.- 1989.
4. Железняк Ю.Д. Спортивные игры: совершенствование спортивного мастерства. -М: «Академия», 2013.
5. Железняк Ю.Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура». -М.: «Академия», 2013.
6. Журавин М.Л. Гимнастика. - М.: «Академия», 2012.
7. Жилкин А.И. Легкая атлетика. - М.: «Академия», 20013.
8. Лях В.И. Физическая культура. Учебник для общеобразовательных организаций 10,11 класс. — М., 2015.
9. Нестеровский, Д.И. Баскетбол: теория и методика обучения. - М.: «Академия»; 2014.
10. Решетников Н.В. Физическая культура. - М.:«Академия», 2012.
11. Раевский Р.Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов.-М.: Высш. Шк., 1985.
12. Тер-Ованесян А.А. Педагогические основы физического воспитания.- М.: Физкультура и спорт, 1978.
13. Физическая культура (учеб. пособие для образоват. учреждений сред, проф. образования / Н.В.Решетников и др.).-7-е изд., испр .М: Академия,2008