



Базовый опорный конспект по дисциплине
«Физическая культура» (специальной медицинской группы)
для специальностей:

- 0701000 – «Геологическая съемка, поиск и разведка месторождений полезных ископаемых»**
- 0702000 - «Технология и техника разведки месторождений полезных ископаемых»**
- 0703000 - «Гидрогеология и инженерная геология»**
- 0704000 – «Геофизические методы поиска и разведки месторождений полезных ископаемых»**
- 0801000 – «Бурение нефтяных и газовых скважин и технология буровых работ»**
- 1514000 - «Экология и рациональное использование природных ресурсов»**

Базовый опорный конспект по дисциплине
«Физическая культура» (специальной медицинской группы)
для специальностей:

- 0701000 – «Геологическая съемка, поиск и разведка месторождений полезных ископаемых»**
- 0702000 - «Технология и техника разведки месторождений полезных ископаемых»**
- 0703000 - «Гидрогеология и инженерная геология»**
- 0704000 – «Геофизические методы поиска и разведки месторождений полезных ископаемых»**
- 0801000 – «Бурение нефтяных и газовых скважин и технология буровых работ»**
- 1514000 - «Экология и рациональное использование природных ресурсов»**

Утвержден на заседании
методического совета колледжа

Разработан 2011
(дата)

Переработан 2016
(дата)

г.Семей, 2017 г.

Базовый опорный конспект по предмету «Физическая культура» 115 стр.

Базовый опорный конспект разработан в соответствии с рабочей учебной программой и предназначен для студентов 1-4 курса колледжа специальности 0701000 – «Геологическая съемка, поиск и разведка месторождений полезных ископаемых»

0702000 - «Технология и техника разведки месторождений полезных ископаемых»

0703000 - «Гидрогеология и инженерная геология»

0704000 – «Геофизические методы поиска и разведки месторождений полезных ископаемых»

0801000 – «Бурение нефтяных и газовых скважин и технология буровых работ»

1514000 - «Экология и рациональное использование природных ресурсов»

Он содержит основные материалы теоретического и практического курса по дисциплине «Физическая культура» и состоит из 9 разделов, а также содержит контрольные вопросы и задания по курсу. Сведения наиболее полно систематизированы и конкретизированы. Благодаря четким определениям основных понятий, их признаков и особенностей студент может сформулировать ответ, за короткий срок усвоить и переработать важную часть информации, успешно сдать экзамен. Базовый опорный конспект будет полезен не только студентам, но и преподавателям при подготовке и проведении занятий.

Содержание

№	Разделы и темы	Стр.
	Раздел I. Введение.	6-7
1	Физическая культура как учебная дисциплина. Техника безопасности на занятиях физической культуры.	6-7
	Раздел II. Двигательные действия	8-23
1	Обучение технике низкого старта. КП Бег на 30,60 м.	8-12
2	КП Челночный бег 3x10,4x9 м.	12-13
3	Обучение технике метание гранаты	14-17
4	КП метание гранаты	14-17
5	Обучение технике приема передачи эстафетной палочки	17-21
6	КП техники приема передачи эстафетной палочки	17-21
7	КП специальная упражнения бегуна	21-22
8	Оздоровительный бег. Тестирование.	22-23
	Раздел III. Гибкость	24-32
1	Гимнастические упражнения на растягивание. Обучение к строевым упражнениям.	24-26
2	К П Строевые упражнения. Обучение акробатика.	26-28
3	КП Акробатика.	28-29
4	Методика составления УГГ .	29-31
5	Ритмическая и атлетическая гимнастика	31-32
6	Ритмическая и атлетическая гимнастика. Тестирование.	31-32
	Раздел IV. Методические знания и умения	32-40
1	О самоконтроле его субъективные и объективные показатели	32-34
2	Использование функциональных проб	34-36
3	КП Использование функциональных проб. Массаж	36-39
4	КП массаж. Тестирование.	39-40
	Раздел V. Настольные игры.	40-52
1	Правила игры тогызкумалак	40-41
2	Атсырау. Туздык	42
3	КП правила игры тогызкумалак	42-43
4	Тестовые задания по тогызкумалак	43-45
5	Виды национальных игр.	45-47
6	История развития и правила игры	47-49

	настольного тенниса.	
7	Обучение технике подачи настольного тенниса.	49-51
8	КП технике подачи настольного тенниса.	49-51
9	Двухсторонняя игра настольного тенниса. Тестирование.	52
	Раздел VI.Выносливость.	53-60
1	Лыжный инвентарь и снаряжение	53
2	Способы передвижения на лыжах	54-55
3	Способы лыжных ходов	55-57
4	Подъемы, повороты на лыжах.	58-59
5	Спуски, торможения на лыжах. Тестирование	59-60
	Раздел VII.Сила и скоростно-силовая способность	60-65
1	Методика воспитания физических качеств	60-63
2	Упражнения на воспитание силы	63-64
3	Упражнения на воспитание гибкости	64
4	Упражнения на воспитание скоростных качеств	64
5	Упражнения на воспитание прыгучести. Тестирование.	64-65
	Раздел VIII.Координационные способности.	65-104
1	История развития и правила игры волейбола.	65-68
2	Судейские жесты волейбола.	68-78
3	КП Судейские жесты волейбола.	68-78
4	Обучение технике верхнего и нижнего приема в волейболе.	78-81
5	КП техники верхнего и нижнего приема в волейболе.	78-81
6	Обучение технике верхней и нижней подачи в волейболе.	81-83
7	КП техники верхней и нижней подачи в волейболе.	81-83
8	Двухсторонняя игра волейбол. Тестирование.	83-85
9	История развития и правила игры баскетбола	86-89
10	Судейские жесты баскетбола .	89-94
11	Приемы и передачи мяча в баскетболе	94-101
12	Штрафные броски в баскетболе.	101-103
13	Двухсторонняя игра баскетбола. Тестирование	103-104
	Раздел IX.ППФП.	104-115
1	Роль ППФП в подготовке будущих	104-107

	специалистов.	
2	Туристические узлы.	107-111
3	Организация туристического похода. Туристические узлы.	111-115

Раздел 1. Введение.

Тема 1. Физическая культура как учебная дисциплина. Техника безопасности на занятиях физической культуры.

План:

1. Физическое воспитание.
2. Значение физической культуры

Физическое воспитание как учебная дисциплина, обязательна для всех специальностей, она обеспечивает ориентированную физическую готовность, является одной из средств формирования всесторонней развитой личности, фактом укрепления здоровья, оптимизации физического и психофизиологического состояния учащихся в процессе профессиональной подготовки.

Физическое воспитание – составная часть общей системы обучения и воспитания, оно должно содействовать как общему, так и специальному развитию физических качеств студентов в соответствии с требованиями осваиваемой профессии.

Физическое воспитание в среднем учебном заведении должно обеспечивать общую физическую подготовку, профессионально-прикладную подготовку, работу по спортивному совершенствованию, здорового и культурного досуга студентов.

Обучение движениям имеет своим содержанием физическое образование – системное освоение человеком рациональных способов управления своими движениями, приобретение таким путем необходимого в жизни фонда двигательных умений, навыков и связанных с ними знаний.

Овладевая движениями, имеющими смысловое значение, важными для жизни или спорта двигательными действиями, занимающиеся приобретают умения рационально и полноценно проявлять свои физические качества. Одновременно с этим они познают закономерности движений своего тела.

По степени освоенности техника двигательного действия может выполняться в двух формах – в форме двигательного умения и в форме навыка. Поэтому часто вместо словосочетания «обучение движениям», в практике физического воспитания используют термин «формирование двигательных умений и навыков».

Огромное количество людей разного возраста занимаются физической культурой для того, чтобы улучшить самочувствие, укрепить здоровье, стать сильными, ловкими, выносливыми, иметь стройную фигуру, хорошо развитые мышцы. Занятия физической культурой – это как бы компенсация за то, что мы

лишения таких естественных физических действий как бег, прыжки, плавание, ходьба и т.д.

Выполняя физические упражнения, человек попадает в мир новых ощущений, положительных эмоций, обретает хорошее настроение, бодрость, жизнерадостность, чувствует прилив сил.

Медицинской наукой установлено, что систематические занятия физической культурой, соблюдение правильного двигательного и гигиенического режима являются мощным средством предупреждения многих заболеваний, поддержания нормального уровня деятельности и работоспособности организма.

При выполнении физических упражнений от работающих мышц, суставов и связок в центральную нервную систему, в частности, в кору головного мозга, поступает большое количество сигналов, которые с вою очередь, из центральной нервной системы направляются ко всем внутренним органам – к сердцу, легким, мышцам и т.д. Происходит учащение сердечной деятельности и дыхания, увеличивается скорость тока крови по сосудам, повышается артериальное давление, усиливается обмен веществ. Степень изменения деятельности внутренних органов зависит от характера работы; чем сложнее и интенсивнее мышечное движение, тем больше выражены изменения внутренних органов.

Регулярные занятия физическими упражнениями, особенно в сочетании с дыхательной гимнастикой, повышают подвижность грудной клетки и диафрагмы. У занимающихся дыхание становится более редким, и глубоким, а дыхательная мускулатура – более крепкой и выносливой. При глубоком и ритмичном дыхании происходит расширение кровеносных сосудов сердца, в результате чего улучшается питание и снабжение кислородом сердечной мышцы.

Под влиянием регулярных занятия физическими упражнениями мышцы человека увеличиваются в объеме, становятся более сильными, повышается их упругость; в мышцах несколько раз увеличивается число функционирующих капилляров, которые в состоянии покоя находятся в спавшемся положении и через них кровь не проходит. При мышечных сокращениях капилляры открываются, в них начинается усиленное движение крови. В результате этого уменьшается венозный застой, увеличивается общее количество циркулирующей крови и улучшается доставки кислорода к органам и тканям.

От того, как и сколько мы двигаемся, в значительной степени зависит состояние нашего здоровья. Кроме того, влияние двигательной активности на наше настроение и умственную работоспособность часто бывает больше, чем это кажется на первый взгляд.

Контрольные вопросы:

1. Что такое физическое воспитание?
2. Какие влияние оказывает физические упражнения?

Раздел 2. Двигательные действия.

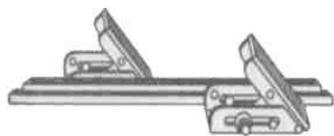
Тема 2.1 Обучение технике низкого старта. КП Бег на 30,60 м.

План:

1. Фазы бега на короткие дистанции.

Бег на короткие дистанции, или спринт, включает: бег на 30,60, 100, 200 и 400 м.

Для анализа техники спринтерского бега выделяют условно в нем: старт; стартовое ускорение; бег по дистанции; финиширование.



Стартовый станок и колодки

Старт. В беге на короткие дистанции, согласно правилам соревнований, применяется низкий старт, используя при этом стартовые колодки (станки).

Расположение стартовых колодок строго индивидуально и зависит от квалификации спортсмена и его физических возможностей.

В практике применяются четыре разновидности низкого старта (по расположению колодок): 1) обычный; 2) растянутый; 3) сближенный; 4) узкий.

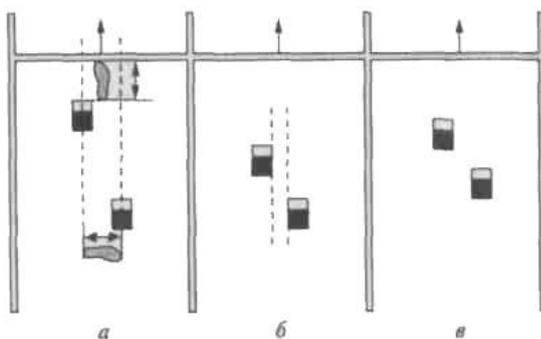
При обычном старте расстояние от стартовой линии до первой колодки 1,5 — 2 стопы, такое же расстояние от первой до второй колодки. Для начинающих спортсменов можно применять расстановку по длине голени, т.е. расстояние до первой колодки и от первой до второй равно длине голени.

При растянутом старте расстояние от стартовой линии до первой колодки увеличено от 2 до 3 стоп, от первой до второй колодки — от 1,5 до 2 стоп.

При сближенном старте расстояние от стартовой линии до первой колодки — 1,5 стопы, от первой до второй — 1 стопа.

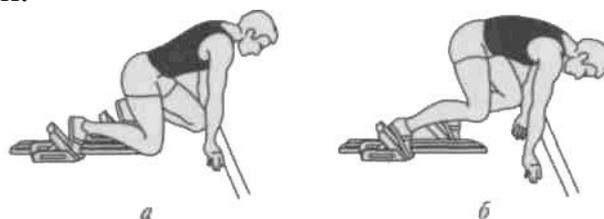
При узком старте расстояние от стартовой линии до первой колодки не меняется, а меняется расстояние от первой до второй колодки от 0,5 стопы и меньше.

Применение старта зависит от индивидуальных возможностей каждого спортсмена, в первую очередь от силы мышц ног и реакции спортсмена на сигнал. По продольной оси расстояние между осями колодок устанавливается от 15 до 25 см.



Расположение стартовых колодок: *а* — для обычного старта; *б* — для растянутого старта; *в* — для сближенного старта

По команде «На старт!» спортсмен опирается стопами ног в колодки, руки ставит к линии старта, опускается на колено сзади стоящей ноги, т.е. занимает пятиопорное положение. Голова продолжает вертикаль туловища, спина ровная или чуть полукруглая, руки, выпрямленные в локтевых суставах, располагаются чуть шире плеч или в пределах двойной ширины плеч. Взгляд направлен на расстояние 1 м за стартовую линию. Кисти рук опираются на большой и указательный пальцы, кисть параллельна линии старта. Стопы опираются на поверхность колодок так, чтобы носок шиповок касался поверхности дорожки.



Положение бегуна по командам: *a* — «На старт!»; *б* — «Внимание!»

По команде «Внимание!» бегун отрывает колено сзади стоящей ноги от опоры, поднимая таз. Плечи выдвигаются несколько вперед, чуть за линию старта. Бегун опирается на руки и колодки. Важно, чтобы спортсмен давил на колодки, ожидая стартовую команду. В этом положении большое значение имеют углы сгибания ног в коленных суставах.

Бегун в положении стартовой готовности не должен быть излишне напряжен и скован. Но в то же время он должен находиться в состоянии сжатой пружины, готовой по команде начать движение, стартовать, тем более что промежуток между командами «Внимание!» и «Марш!» не оговорен правилами соревнований и целиком зависит от стартера, дающего старт.

Услышав стартовый сигнал (выстрел, команда голосом), бегун мгновенно начинает движение вперед, отталкиваясь руками от дорожки с одновременным отталкиванием сзади стоящей ноги от задней колодки. Далее вместе с маховым движением вперед сзади стоящей ногой начинается отталкивание от колодки впереди стоящей ноги, которая резко разгибается во всех суставах.

Положение бегуна при отталкивании от передней колодки после команды «Марш!»



Стартовый разгон. Стартовый разбег 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.

Одновременно с нарастанием скорости происходит уменьшение величины ускорения, примерно к 25 —30 м дистанции, когда скорость спортсмена достигает 90 — 95 % от максимальной скорости бега. Надо сказать, что нет четкой границы между стартовым разгоном и бегом по дистанции.

В стартовом разгоне скорость бега увеличивается в большей степени за счет удлинения длины шагов и в меньшей степени за счет частоты шагов. Нельзя допускать чрезмерного увеличения длины шагов — тогда получится бег прыжками и произойдет нарушение ритма беговых движений. Только выход на оптимальное сочетание длины и частоты шагов позволит бегуну набрать максимальную скорость бега и приобрести эффективный ритм беговых движений. 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 на ОЦМ под углом, а не прямо в него. Этот бег со старта по двум линиям заканчивается примерно на 12—15-м метре дистанции.

Бег по дистанции. Наклон туловища при беге по дистанции составляет примерно $10 — 15^\circ$ 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 $140 — 148^\circ$ 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. При визуальном наблюдении мы видим, что отрыв ноги от опоры осуществляется при выпрямленной ноге, но

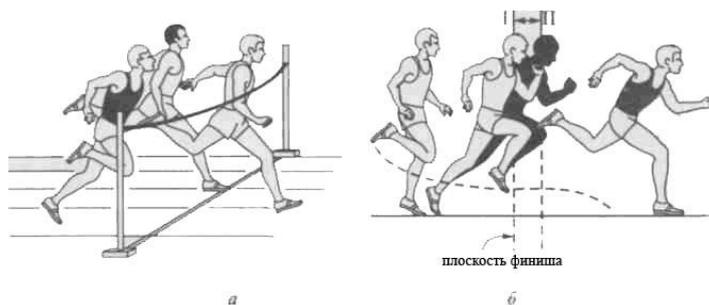
при рассмотрении кадров киносъемки с замедленной скоростью видно, что в момент отрыва ноги от грунта угол сгибания коленного сустава достигает $162\text{—}173^\circ$, т.е. отрыв от грунта происходит не выпрямленной, а согнутой ногой. Это наблюдается в беге на короткие дистанции, когда скорость бега достаточно высока.

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. Энергичные движения руками не должны вызывать подъем плеч и сутулость — это первые признаки излишнего напряжения.

Скованность в беге, нарушения в технике бега говорят о неумении бегуна расслаблять те группы мышц, которые в данный момент не принимают участия в работе. Необходимо учить бегать легко, свободно, без лишних движений и напряжений. 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.

Финиширование. Максимальную скорость невозможно сохранить до конца дистанции. Примерно за $20\text{—}15$ м до финиша скорость обычно снижается на $3\text{—}8\%$. 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, как мы уже говорили выше.

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».



Финиширование (а) и схема финишного броска (б)

Применяется и другой способ, когда бегун, наклоняясь вперед, одновременно поворачивается к финишной ленточке боком, чтобы коснуться ее плечом. Эти два способа практически одинаковы. Они не увеличивают скорость бега, а ускоряют прикосновение бегуна к ленточке. Это важно, когда

несколько бегунов финишируют вместе и победу можно вырвать только лишь таким движением. Фотофиниш определит бегуна, обладающего наиболее техничным финишированием. Для тех бегунов, которые не овладели еще техникой финиширования, рекомендуется пробегать финишную линию на полной скорости, не думая о броске на ленточку.

Спринтерский бег — это бег с максимальной скоростью. Задача бегуна — 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.

Контрольные вопросы:

1. Фазы бега на короткие дистанции?
2. Подбор колодок.
3. Особенности низкого старта.
4. Кто такие «спринтер», «стайер»?

Тема 2.2 КП Челночный бег 3x10,4x9 м.

План:

1. Разметка.
2. Техника старта
3. Бег по дистанции
4. Поворот

Учащиеся всех возрастных групп любят многократные повторения беговых упражнений со стремительным выходом со старта, ускорениями во время бега, внезапными остановками. Здесь развиваются скорость и скоростная выносливость. Эти движения присутствуют во многих спортивных и подвижных играх, эстафетах. Высокий эмоциональный подъем, вносимый ими в игровые и соревновательные ситуации, в большей мере, чем упражнения чисто учебного характера, способствует развитию быстроты. Сочетание же тех и других упражнений (игровых и учебных) повышает их эффективность.

Из средств, используемых для развития скорости бега, челночный бег характеризуется самым широким спектром вариантов. В то же время он имеет точную временную характеристику, т.е. в нем можно определить точный результат. Последнее обстоятельство служит одним из стимулов совершенствования для учащихся и ориентиром в подборе учебных средств — для учителя.

Разметка. Для челночного бега не требуется большой площади. Его с одинаковым успехом можно проводить как на открытой площадке, так и в спортивном зале. В местах его применения лучше иметь постоянную разметку — например, на спортивной площадке нарисовать две параллельные линии на расстоянии 10 м друг от друга, которые можно использовать для выполнения

нормативных упражнений в челночном беге на 3 м и 10 м. Разметку для челночного бега можно нанести и в спортивном зале.

Техника старта. В отличие от обычного бега, в челночном присутствует несколько вариантов старта, стартовых ускорений и торможений. В то же время, если внимательно проанализировать исходные и промежуточные стартовые положения, можно заметить их сходство. В основном это положение высокого старта и его разновидность – положение старта с опорой на одну руку. Отсутствие стартовых колодок в челночном беге не снижает возможности обучения учащихся выходу со старта, выполнению первого шага стоящей сзади маховой ногой.

При всей кажущейся простоте при выполнении первого шага со старта часто

возникает ошибка, когда первоначально поднимается впереди стоящая нога, на что уходит 0,1–0,4 сек., и только потом выполняется шаг маховой ногой.

Необходимо оптимально загрузить толчковую ногу. Помогая учащимся словом, показом и действием, нужно научить их принимать стартовое положение с небольшим наклоном туловища вперед и постановкой маховой ноги на носок. Не стоит исключать вариант постановки маховой ноги на внутреннюю часть голеностопного сустава (на ребро) с разворотом носка на 30–60°. Это положение напоминает старт конькобежца.

Бег по дистанции. Обучая первому шагу со старта, можно предложить детям такие подводящие упражнения: прыжок в длину с места махом одной и толчком другой ногой; различные многоскоки (например, восьмерной прыжок). Для наглядности на линию старта у носка толковой ноги ребенка можно положить веревку или планку для прыжков в высоту и дать задание сделать первый шаг за этот ориентир маховой ногой. Обучение первому шагу происходит при перемещениях в волейболе, баскетболе, футболе, нацеливая учащихся на увеличение стартовой скорости.

Увеличению частоты шагов способствуют различные виды прыжков со скакалкой в быстром темпе.

Поворот. Обучение стопорящему шагу можно позаимствовать из баскетбола. Цель остановки в баскетболе и в челночном беге одна и та же – как можно быстрее изменить направление бега. Подготовительные упражнения по освоению стопорящего шага: передвижение приставными шагами, прыжками в приседе прямо и боком. К выполнению прыжков в приседе следует подходить постепенно – сначала тренировать их в облегченных условиях, например при передвижении с небольшим подпрыгиванием в приседе с опорой руками о колени. Затем те же прыжки учащиеся выполняют без опоры руками, с большим углом разгибания ног в коленных суставах. И лишь затем следуют многоскоки из глубокого приседа с полным разгибанием ног и максимальным продвижением вперед. Количество серий и прыжков в многоскоках следует увеличивать постепенно.

Контрольные вопросы:

1. Разметка площадки для челночного бега?
2. Техника старта челночном беге?

Тема 2.3 Обучение технике метание гранаты

Тема 2.4 КП метание гранаты

План:

1. Ознакомление с техникой метания гранаты .
2. Обучить метанию гранаты с места.
3. Обучить метанию с бросковых шагов.
4. Обучить технике выполнения разбега и отведения гранаты.
5. Обучить технике метания гранаты с полного разбега.

Задача 1. Для правильного и точного броска необходимо правильное держание снаряда. Гранату держат так, чтобы ее ручка своим основанием упиралась в мизинец, согнутый и прижатый к ладони, а остальные пальцы плотно охватывали ручку гранаты. При этом большой палец может располагаться как вдоль оси гранаты (как при держании копья), так и поперек (рис. 115).

Гранату держат перед собой или у верхней кромки черепа, такое положение позволяет более рационально выполнить последующее отведение снаряда в разбеге (рис. 116).



Обучение метание гранаты проводится на стадионе или спортивной площадке.

Задача 2. Обучить метанию гранаты с места.

К метанию гранаты и мяча с места следует приступать после того, как у занимающихся отработаны и закреплены мышечные движения грудью вперед и хлестообразные движения метаемой руки при хорошей опоре на ногах. Эти ощущения создаются при помощи следующих упражнений:

- имитация заключительного усилия при метании снаряда, стоя левым боком в сторону метания, левая нога находится впереди, держась правой рукой за резиновый жгут (ленту, эспандер), закрепленный на уровне плеча за гимнастическую стенку;
- метания малого мяча (набивного мяча) в стену из исходного положения, сидя на гимнастической скамейке: двумя руками; одной рукой с предварительным поворотом туловища вправо;
- имитация финального усилия с помощью партнера (преподавателя), стоя левым боком в сторону метания, левая нога стоит впереди, стопа повернута носком внутрь под углом 45° , правая нога находится в согнутом положении.

Преподаватель (партнер), держа занимающегося за кисть правой руки, подталкивает его под лопатку вперед, дает почувствовать работу мышц в этом положении (рис. 118);

имитация входа в положение «натянутого лука». Стоя левым

- боком к гимнастической стенке, правой рукой захватить снизу рейку на уровне плеча, левой — впереди рейку хватом сверху на уровне плеч. Выход в положение «натянутого лука» осуществлять за счет усилия правой ноги, мышц таза и туловища;

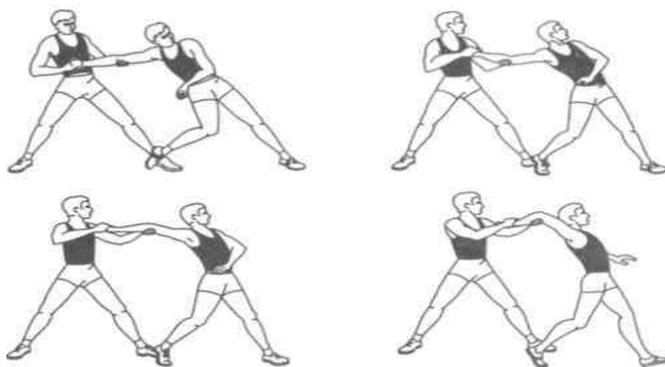


Рис. 118. Имитация финального усилия с партнером

- стоя правым боком у гимнастической стенки, правой рукой хватом снизу взяться за решетку на уровне плеча. Поворачивая и выпрямляя правую ногу, таз вперед—вверх, повернуться налево;

- метание снаряда вперед—вверх. Стоя левым боком в сторону метания, согнуть правую ногу, повернуть туловище направо и развернуть ось плеч.

Задача 3. Обучить метанию с бросковых шагов. Для решения поставленной задачи целесообразно выполнять следующие упражнения:

- метание гранаты с одного шага. Поставить левую ногу в положение шага для метания с места, с поворотом туловища в направлении броска прийти в положение «натянутого лука»;

- имитация выполнения скрестного шага. Стоя левым боком к направлению броска, выпрямленная правая рука отведена назад и находится на уровне плеча. Вес тела — на правой согнутой ноге, левая нога выпрямлена и поставлена на опору на расстоянии 2,5 — 3 стоп от правой, а левая рука — перед грудью. Сделать легкий скачок с левой ноги на правую с постановкой левой ноги на опору;

- выполнение скрестных шагов правой ногой, после чего левую ногу поставить в положение шага и выполнить бросок гранаты. Упражнение выполняется под счет преподавателя;

- имитация выполнения скрестного шага с помощью преподавателя или опытных занимающихся. Во время выполнения данного упражнения обучающегося удерживают за правую выпрямленную руку. Это делается для того, чтобы ноги обгоняли туловище.

- метание снарядов с бросковых шагов в цель. Цель расположена на расстоянии 10—12 м от линии броска.

Задача 4. Обучить технике выполнения разбега и отведения гранаты.

Применяются несколько вариантов выполнения бросковых шагов и способов отведения снаряда. Рассмотрим их.

I вариант: метание с 4 бросковых шагов с отведением гранаты на 2 шага способом «прямо —назад»;

II вариант: метание с 4 бросковых шагов с отведением снаряда на 2 шага способом «дугой вверх—назад»;

III вариант: метание с 4 бросковых шагов с отведением снаряда на 2 шага способом «вперед-вниз-назад»;

IV вариант: метание с 5 бросковых шагов с отведением мяча на 3 шага способом «вперед-вниз-назад».

Первый вариант больше подходит девушкам, обладающим большой подвижностью в плечевых суставах. Наиболее распространенным вариантом является третий. Обучение способам отведения снаряда следует начинать с положения «стоя на месте» при помощи упражнений:

- имитация отведения снаряда на 2 шага ходьбы. Занимающиеся, стоя в шеренге, держат гранату над плечом. Отведение снаряда производится на 2 шага под команду преподавателя, а затем самостоятельно;

- выполнение имитации отведения гранаты в ходьбе, а затем в беге. Выполнять на 2 шага — отведение и на 2 шага — возвращение;

- отведение снаряда на 2 шага способом «вперед — вниз — назад» с последующим выполнением скрестного шага и шага левой ногой, т.е. выполнение 4 бросковых шагов в целом и приход в исходное положение перед броском без метания и с выполнением метания (рис. 120).

Задача 5. Обучить технике метания гранаты с полного разбега. Для этого применяются следующие упражнения:

- из исходного положения, стоя лицом по направлению метания, левая нога находится впереди, снаряд — над плечом, производятся подход и попадание левой ногой на контрольную отметку, в сочетании с отведением гранаты;

- то же, но с добавлением выполнения скрестного шага;

- то же, но с выполнением бросков, акцентируя ускорение и ритм бросковых шагов после контрольной отметки и обращая внимание на согласованность движений ног, туловища, рук в фазе выполнения финального усилия.

Перечисленные упражнения выполняются с 6 — 8 шагов разбега, сначала с небольшой скоростью, а затем, по мере освоения



правильных движений, необходимо увеличивать длину и скорость разбега до контрольной отметки. *Длина разбега* — путь пробегания от контрольной отметки в обратном направлении по отношению к метанию. В исходном положении перед разбегом занимающиеся встают левой ногой на контрольную отметку, граната над плечом. Разбег начинается с правой ноги. На месте постановки ноги делается отметка. Повторными пробежками уточняется длина первой части разбега. Затем занимающиеся встают левой ногой на эту отметку лицом по направлению метания и проводят разбег в Целом. Коррекция разбега осуществляется повторными пробежками без броска и с броском снаряда.

Контрольные вопросы:

1. Технику метания гранаты?
2. Виды метания?
3. Правильное держания гранаты?

Тема 2.5 Обучение технике приема передачи эстафетной палочки.

Тема 2.6 КП техники приема передачи эстафетной палочки.

План:

1. Техника эстафетного бега на короткие дистанции
2. Задачи и методы обучения

Эстафетный бег на стадионе проводится по кругу беговой дорожки. Беговые эстафеты на стадионе могут включать в себя этапы коротких и средних дистанций. Наряду с этим применяется эстафетный бег с этапами различной длины.

Эстафетный бег (4x100 м, 4x200 м) проводится по отдельным дорожкам, а в остальных эстафетах — по общей дорожке. Первый этап или часть его можно пробегать по отдельным дорожкам.

Техника эстафетного бега на короткие дистанции.

На 1-м этапе бег начинается с низкого старта. Бегун держит эстафету в правой руке, сжимая ее конец тремя или двумя пальцами, а большим и указательным опирается на грунт у стартовой линии (рис. 46).

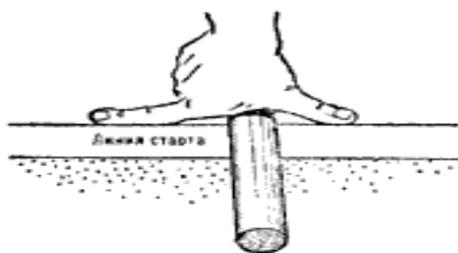


Рис. 46. Держание эстафетной палочки при низком старте

Бег со старта и по дистанции не отличается от обычного бега на 100 и 200 м. Сложность техники эстафетного бега заключается в передаче эстафеты на высокой скорости в ограниченной зоне. Для передачи эстафеты установлена 20-метровая зона. Она начинается за 10 м до конца одного этапа и продолжается на 10 м вперед от начала другого. Принимающий эстафету имеет

право начинать разбег за 10 м до начала зоны передачи. Это позволяет достигнуть более высокой скорости.

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

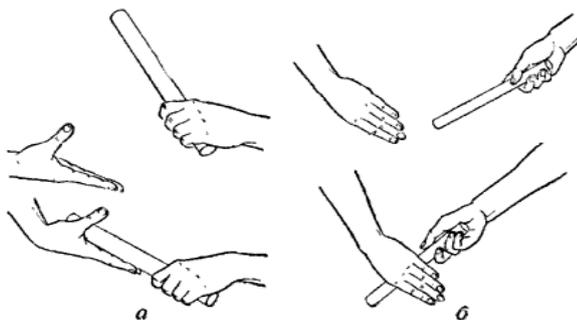


Рис. 47. Способы передачи эстафетной палочки: а — сверху, б — снизу.

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

Спортсмены, бегущие на 2, 3 и 4-м этапах, используют зоны разбега (10 м) и передачи (20 м), чтобы получить эстафету на максимальной скорости и пробежать свой этап с ходу. Для решения этой задачи бегун, принимающий эстафету, занимает позу, близкую к позе низкого старта (рис. 48).



Рис. 48. Положение бегунов, принимающих эстафету на старте

Встав правой ногой у линии, обозначающей начало разбега, он левую ногу ставит вперед, опирается правой рукой о дорожку, а левую руку отводит вверх-назад. В этом положении спортсмен смотрит назад под левое плечо на приближающегося бегуна. Бегун 1-го этапа приближается с максимальной скоростью к зоне передачи. Когда до зоны разбега ему остается 9—11 м, бегун 2-го этапа стремительно начинает бег вдоль правого края своей дорожки, стараясь развить возможно большую скорость, чтобы за 2—3 м до конца зоны догоняющий его бегун мог передать ему эстафету. Расстояние между бегунами во время передачи (1—1,3 м) равно длине отведенной назад руки бегуна,

принимающего эстафету, и длине вытянутой вперед руки бегуна, передающего ее (рис.49).

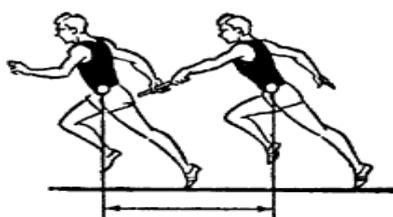


Рис. 49. Расстояние бегунов друг от друга в момент передачи эстафеты

Расстояние может увеличиваться за счет наклона туловища бегуна, передающего эстафету. Скорость бегуна на этапах спринтерской эстафеты должна быть максимальной, ее нельзя снижать в зонах передачи. Показателем, характеризующим эффективность техники, может служить время прохождения бегуна с эстафетной палочкой 20-метровой зоны передачи. Лучше всего, если скорость бегунов в момент передачи эстафеты будет одинакова.

До момента передачи эстафеты у обоих бегунов руки движутся как в спринте. Но как только бегун приблизится к принимающему эстафету на расстояние, нужное для передачи, он дает сигнал «хоп». По этому сигналу принимающий эстафету, не снижая темпа и не нарушая ритма бега, выпрямляет левую (для бегунов 2-го и 4-го этапов) руку с опущенной кистью (отведенный большой палец образует с остальными пальцами угол, открытый книзу). В это мгновение бегун, передающий эстафету, быстро вытягивает правую руку и движением снизу вперед и слегка вверх точно вкладывает эстафету в кисть принимающего.

Для точности передачи эстафеты важно еще в ходе занятий определить момент начала бега принимающего. Для этого на некотором расстоянии перед линией разбега делается отметка. В момент, когда бегун, передающий эстафету, достигнет этой отметки, принимающий стремительно начинает бег вдоль правого края своей дорожки, стараясь развить возможно большую скорость (рис. 50).

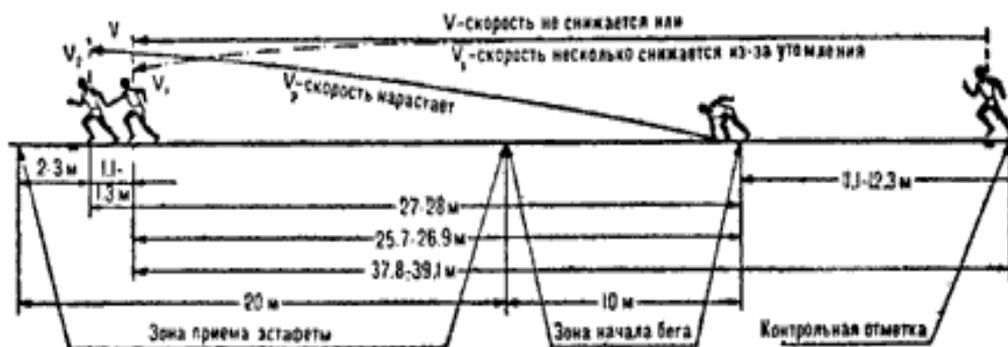


Рис. 50. Схема определения контрольной отметки для начала бега принимающего эстафету

Расстояние до отметки должно быть таким, чтобы бегун с эстафетой догнал принимающего точно у места, намеченного для передачи (за 4—5 м до конца зоны).

В эстафетах, где соотношение скорости бега принимающего и передающего бегунов несколько иное (например, 4x200 м, 4x400 м, 800+400+200+100м), следует делать соответствующие поправки.

В прикидках и соревнованиях в беге на 200 и 400м нужно определить скорость бега на последних 10м и на основании этого сделать соответствующие расчеты. Естественно, что чем медленнее бегун заканчивает свою дистанцию, тем меньшим должно быть расстояние от контрольной отметки до начала зоны передачи.

Обучать технике эстафетного бега целесообразно после того, как усвоена техника бега на короткие дистанции. Основная задача обучения состоит в том, чтобы научить занимающихся четко передавать и принимать эстафету на высокой скорости бега. Ниже указана последовательность обучения технике эстафетного бега, перечислены частные задачи, средства для их решения и даны методические указания.

Задачи и методы обучения

Упражнения в передаче эстафетной палочки на месте выполняются парами, двумя шеренгами и по кругу. Передающий находится уступом в противоположную сторону от руки, держащей эстафету. Так же выполняются упражнения в передаче эстафетной палочки в передвижении шагом и медленным бегом.

Задача 1. Научить старту бегуна, принимающего эстафету.

При овладении стартом на дорожке в зоне нужно следить за тем, чтобы принимающий бежал у внешней линии дорожки на 2-м и 4-м этапах и у внутренней — на 3-м этапе. Переходить к изучению старта, согласованного с бегом передающего, целесообразно только после того, как достигнут стабильный навык старта и бега по задней стороне дорожки.

Задача 2. Добиться передачи эстафеты на максимальной скорости в 20-метровой зоне.

Техника передачи эстафеты изучается и совершенствуется при беге в 1/2—3/4 интенсивности и на максимальной скорости в конце разминки или вскоре после нее.

В основном совершенствование в технике передачи эстафеты проводится парами (связками), которые тренируются на своем месте, т. е. в начале или в конце поворота. Вначале занимаются пары бегунов 1-го и 2-го и 3-го и 4-го этапов. После этого второй бегун совершенствует передачу с третьим, наконец все четверо вместе. Разумеется, эта последовательность в связи с задачами может изменяться. Очень важно, чтобы бегун, передавший эстафетную палочку, выходил со своей дорожки только тогда, когда снизит скорость, а участники других команд, принявшие эстафеты, пробегут вперед.

Совершенствование в эстафетной технике при беге с максимальной интенсивностью, а также прикидки следует проводить как часть спринтерской тренировки в середине или даже в конце занятий, перед заключительной

частью. Особенно важно почаще пробегать всю дистанцию эстафеты: только при этом достигается привычность движений и точный расчет контрольных отметок.

Контрольные вопросы:

1. Техника эстафетного бега?
2. Дистанций эстафетного бега?
3. Техника передачи и приема эстафетной палочки?

Тема 2.7 КП специальная упражнения бегуна.

План:

1. Виды СБУ

Специальные беговые упражнения – это упражнения, направленные на развитие силы, мощности и координации всех мышц ног, а в первую очередь тех, которые получают основную нагрузку при беге.

СБУ предназначены для повышения частоты шагов при беге, силы отталкивания каждого шага, техники выполнения движений.

Дополнительная польза СБУ в том, что в интенсивных движениях, как и при беге, участвует практически вся мускулатура, при этом повышается координация движений, мощность всего тела.

Как результат спортсмен, выполняющий кроме беговых нагрузок ещё и СБУ, сможет на такой же дистанции как ранее, потратив меньше сил, пробежать быстрее.

Виды СБУ:

Бег с захлестом голени

Фишка упражнения — касание пяткой ягодичных мышц, при этом должна быть максимальная частота шага и небольшое продвижение вперед. Может выполняться с движением рук или с руками за спиной.

Бег с высоким подниманием бедра

При отталкивании опорной ногой, нужно высоко поднимать бедро маховой ноги. Как и в предыдущем упражнении, нужно поддерживать высокую частоту выполнения подъема ноги.

Во время выполнения этого упражнения плечи должны быть расслабленными, руки согнуты в локтях, опорная нога и туловище — на одной линии. Стопа приземляется на переднюю часть, спина должна быть ровная. Новичкам можно работать руками, опытным бегунам — изолировать руки за спиной.

Бег боком, приставным шагом. За один отрезок смените ведущую ногу несколько раз, развернувшись вперед другим плечом.

Бег на прямых ногах

Главное в этом упражнении — ровные ноги и приземление на переднюю часть стопы. Необходимо быстрое продвижение вперед (это всё же бег, а не ходьба) и небольшой наклон туловища назад.

Многоскок (Олений бег). Делаете прыжки поочередно каждой ногой с акцентом вперед. То есть бег прыжками, стараясь каждый раз прыгнуть как можно дальше. При этом колено передней ноги выносите как можно выше. Это немного похоже на то, как «летит» олень.

«Велосипед»

Движение напоминает вращение педалей велосипеда с продвижением вперед. При отталкивании опорной ногой нужно вынести бедро маховой ноги вперед с последующим «загребающим» движением ее вниз и назад.

Следует обратить внимание на то, что «загребающее» движение стопой вниз должно быть быстрым.

Бег с выпрыгиванием на одной ноге

Особое внимание уделяйте толчковой ноге – она должна быть прямой, тогда как опорная согнута в колене под прямым углом. Стараться толкаться как можно выше, а не дальше. Продвижение вперед минимальное.

Бег с выпрыгиванием на одной ноге, но приземление на две ноги

Единственная разница с предыдущим упражнением состоит в том, что приземляться нужно не на толчковую ногу, а на обе.

Выпрыгивания на прямых ногах

Толчок тут выполняется только стопой. Следите за тем, чтобы нога в колене не сгибалась (это главное условие). Постарайтесь выпрыгивать как можно выше.

Бег спиной. При этом старайтесь отталкиваться каждый раз как можно сильнее.

Подскоки. То же, что и многоскоки, только акцент прыжков не вперед, а вверх. При этом приземляться нужно на обе ноги, а отталкивать одной по очереди. Это позволит нагружая мышцы ног, ослабить нагрузку на суставы и позвоночник.

Колесо. Похоже на бег с высоким подниманием бедра, только сложнее. В момент, когда поднимаете бедро максимально вверх, выбрасывайте вытянутый носок максимально вперед. Получится своеобразный бег с воображаемыми ударами каждой ногой.

Выпрыгивания. Присев, сразу выпрыгивайте вверх и вперед, оттолкнувшись обеими ногами. При приземлении сразу же присядьте и выпрыгивайте вновь, превратив это в непрерывный процесс на всей дистанции. Это очень мощное и тяжелое упражнение. Которое развивает мощность ног и всего тела.

Контрольные вопросы:

- 1. Польза СБУ?**
- 2. Виды СБУ?**

Тема 2.8 Оздоровительный бег. Тестирование.

План:

1. Правила проведения занятий оздоровительным бегом
2. Объем нагрузки.

Этот вид циклических локомоций получил широкое распространение в физическом воспитании различных контингентов занимающихся. Он доступен всем, и им охотно занимаются учащиеся разного возраста.

Рекомендовать учащимся начинать бег нужно с разминки, которая не должна превышать 5–7 мин. В процессе разминки организм готовится к предстоящей мышечной деятельности, что предотвращает травмы.

Приведём правила проведения занятий оздоровительным бегом:

- Нагрузка должна соответствовать функциональным возможностям организма. Прежде чем приступить к занятиям, необходимо посоветоваться с врачом.

- Бег должен быть свободным, ритмичным, не напряжённым. Необходимо подобрать для себя оптимальную скорость, свой темп.

- Бегать одному — важнейший принцип тренировки, особенно на первых порах. Иначе невозможно определить оптимальную скорость.

- Бегать через день. Однако возможен и вариант ежедневного бега. В таком случае длительность пробежек для новичков не должна превышать 15–20 мин.

- Нагрузка, особенно в начале занятий, не должна вызывать выраженного утомления и снижения работоспособности.

Из всего арсенала тренировочных средств бегунов для любителей оздоровительного бега подходят три.

- Длительный равномерный бег по ровной трассе — от 60 до 90 мин при пульсе 132–144 уд./мин раз в неделю. Применяется для развития и поддержания общей выносливости.

- Кроссовый бег от 30 до 60 мин при пульсе 144–156 уд./мин 1–2 раза в неделю. Применяется для развития выносливости только хорошо подготовленными бегунами.

- Медленный равномерный бег от 15 до 30 мин при пульсе 120–130 уд./мин. Для начинающих бегунов является основным и единственным средством тренировки.

Величина нагрузки в оздоровительном беге складывается из двух компонентов — объёма и интенсивности.

Объём нагрузки измеряется количеством пробегаемых километров за одно занятие, неделю, месяц тренировок. Нагрузка всегда должна быть оптимальной для каждого занимающегося в конкретный момент.

Интенсивность нагрузки зависит от скорости бега и определяется по (ЧСС). Тренировка должна быть полностью аэробна, со стопроцентным обеспечением организма кислородом.

Необходимо, чтобы учащиеся поняли, что не нужно стремиться к увеличению скорости во что бы то ни стало. В процессе занятий скорость должна увеличиваться только естественным путём, по мере роста тренированности.

Нельзя бегать сразу же после приёма пищи, так как полный желудок сильно затрудняет дыхание и кровообращение. Нельзя наедаться и сразу же после тренировки, особенно если нагрузка была значительной. Таковы основы занятий оздоровительным бегом.

Контрольные вопросы:

1. Как правильно бегать?
2. Правила проведения занятий.

Раздел 3 . Гибкость.

Тема 3.1 Гимнастические упражнения на растягивание. Обучение к строевым упражнениям.

План:

1 Комплекс упражнений на растяжку

2 Строевые приемы

Прежде чем приступить к растяжке, хорошо разогрейтесь (бег, скакалка, велотренажёр и др.)

Многие уверены, что растягивать мышцы нужно обязательно до боли, в противном случае, результата не будет. Однако это не так, здесь важно постоянство занятий (минимум через день), тогда будет и результат.

Выполнять упражнения следует строго по порядку без перерывов.

Комплекс упражнений на растяжку

Ноги ставим на ширину плеч, руки - на поясе. Выполняем наклоны влево-вправо. Упражнение повторяем 12 раз.

Ноги ставим на ширину плеч, руки - на поясе. Выполняем круговые вращения туловищем. По восемь раз в каждую сторону.

Ноги ставим на ширину плеч, руки - за голову. Выполняем круговые движения тазом. В каждую сторону по восемь раз.

Ноги ставим вместе, руки - на коленях. Выполняем круговые вращения коленями. В каждую сторону по восемь раз.

Поднимаем вперед ногу и сгибаем ее в колене, руки - на поясе. Выполняем круговые движения согнутой в колене ногой. Поочередно восемь раз каждой ногой.

Ноги ставим вместе - наклон вперед. Выполняем 12 пружинистых наклонов.

Ноги ставим на двойную ширину плеч - наклон вперед. Выполняем 12 пружинистых наклонов.

Выпад в сторону. Перемещаем вес тела на левую ногу, правую вытягиваем, после чего меняем положение ног. Выполняем упражнение 12 раз.

Выпад в правую сторону - перемещаем вес тела на правую ногу, левую вытягиваем, разворачивая при этом туловище на 90 градусов влево, перемещаем вес тела на левую ногу, правую выпрямляем, переходя в положение выпад вперед. По восемь раз в каждую сторону.

Выполняем выпад в левую сторону, правую ногу вытягиваем. Разворачиваем туловище в левую сторону, переходя в положение выпад вперед. Выполняем 8 раз в левую сторону, после чего перемещаем вес тела на правую ногу и выполняем 8 раз в правую сторону.

Стопы ставим на полторы ширины плеч, захватываем стопы руками, приседая при этом как можно ниже, выпрямляем спину и выводим таз вперед. Выполняем упражнение в течение 60 секунд.

Встаем на колени, руки скрещиваем «в замок». Выполняем приседания влево-вправо, попеременно касаясь ягодицами пола. По шесть раз в каждую сторону.

Встаем на колени, колени разводим как можно шире, стопы «смотрят» в стороны. Выполняем 12 приседаний, при этом касаясь ягодицами пола.

Садимся на пол, соединяем ноги вместе и выполняем 12 пружинистых наклонов вперед.

Садимся на пол и разводим в стороны прямые ноги, 12 раз выполняем пружинистые наклоны вперед.

Садимся на пол, правую ногу вытягиваем, левую сгибаем в колене и стопой прижимаем к правому бедру, выполняем наклоны вперед. По восемь наклонов к каждой ноге, меняя их положение.

Садимся на пол, правую ногу вытягиваем, левую сгибаем и отводим назад, выполняем наклон вперед. Делаем 12 пружинистых наклонов, после чего меняем положение ног.

Садимся на пол, ноги сплетаем в «лотос» и выполняем наклон вперед. Упражнение повторяем 12 раз.

Садимся на пол, соединяем стопы вместе, затем локтями разводим ноги в стороны. Упражнение повторяем 16 раз.

Садимся на пол, попеременно закладываем за шею то левую, то правую ногу.

Ложимся на живот, сгибаем руки в локтях. Выпрямляем руки, спину прогибаем, поднимаем вверх голову. В этом положении необходимо задержаться 30 секунд.

Ложимся на живот, беремся руками за стопы. Прогибаем спину, поднимаем вверх голову. В этом положении задерживаемся 30 секунд.

Ложимся на живот, сгибаем в коленях ноги. Выпрямляем руки, прогибаем спину. В этом положении необходимо задержаться 30 секунд.

Встаем на колени, руками беремся за голеностопы, прогибаем спину назад. В этом положении необходимо задержаться 30 секунд.

Ноги ставим вместе, выполняем наклон вперед. В этом положении необходимо задержаться 30 секунд.

«Становись!» — команда, по которой учащиеся становятся в указанный учителем строй и принимают строевую (основную) стойку.

«Равняйся!» — по этой команде учащиеся выравниваются по одной линии (в шеренге – по носкам, в колонне – в затылок) и принимают строевую стойку, в шеренге поворачивают голову направо при команде «Направо — равняйся!» и видят грудь четвертого человека, считая себя первым. По команде «Смирно!» учащиеся быстро принимают строевую стойку. **«Вольно!»** — встать свободно, ослабить в колене правую или левую ногу, не сходить с места, не ослаблять внимания и не разговаривать. В разомкнутом строю может использоваться команда **«Правой (левой) — вольно!»** При этом одна нога отставляется на шаг в сторону, тяжесть тела распределяется равномерно на обе ноги, руки за спину. **«Отставить!»** — команда, при которой учащиеся принимают положение, предшествующее этой команде. **«Разойдись!»** — команда, при которой учащиеся расходятся для самостоятельных действий. Повороты на месте выполняются по командам: **«направо!»**, **«налево!»**, **«Полповорота направо!»**, **«Полповорота налево!»**, **«кругом!»** Строевые упражнения

выполняются посредством команд, которые подразделяются на предварительные и исполнительные части, например «напра-во!», «нале-во!», «полповорота напра-во!». Есть команды, которые содержат только исполнительную часть («Смирно!», «Равняйся!», «Вольно!», «Прямо!»). Чтобы привлечь внимание учащихся перед исполнительной командой, можно добавить слово «класс», «отделение», «группа», например «класс» – «Смирно!». Повороты в движении, исполнительная команда, для поворота налево подается под левую ногу, для поворота направо — под правую ногу. Учащийся делает шаг другой ногой и производит поворот в указанную сторону. Для поворота кругом подается предварительная команда «Кругом (под любую ногу) — марш!» (исполнительная, подается под правую ногу), после чего учащийся делает полный шаг левой, полшага правой и, поворачиваясь на носках (налево кругом), переносит тяжесть тела на правую ногу, поднимая левую вперед для передвижения в противоположном направлении. Расчет группы учащихся может производиться по следующим командам. По команде «По порядку—рассчитайсь!» каждый ученик поворачивает голову налево и называет свой порядковый номер, после завершения расчета левофланговый делает шаг вперед и произносит: «Расчет окончен!» Другие команды для расчета: «На первый - второй — рассчитайсь!», «По три (четыре) — рассчитайсь!», «На шесть, три, на месте — рассчитайсь!» Расчет колонны на месте и в движении производится с поворотом головы налево; в движении — с постановкой левой ноги.

Контрольные вопросы:

1. Комплекс упражнений на растяжку
- 2 Строевые приемы

Тема3.2. К II Строевые упражнения. Обучение акробатика.

План:

1. Строевые приемы
2. Акробатика

«Становись!» — команда, по которой учащиеся становятся в указанный учителем строй и принимают строевую (основную) стойку. «Равняйся!» — по этой команде учащиеся выравниваются по одной линии (в шеренге – по носкам, в колонне – в затылок) и принимают строевую стойку, в шеренге поворачивают голову направо при команде «Направо — равняйся!» и видят грудь четвертого человека, считая себя первым. По команде «Смирно!» учащиеся быстро принимают строевую стойку. «Вольно!» — встать свободно, ослабить в колене правую или левую ногу, не сходить с места, не ослаблять внимания и не разговаривать. В разомкнутом строю может использоваться команда «Правой (левой) — вольно!» При этом одна нога отставляется на шаг в сторону, тяжесть тела распределяется равномерно на обе ноги, руки за спину. «Отставить!» — команда, при которой учащиеся принимают положение, предшествующее этой команде. «Разойдись!» — команда, при которой учащиеся расходятся для самостоятельных действий. Повороты на месте выполняются по командам: «напра-во!», «нале-во!», «Полповорота

напра-во!», «Полповорота нале- во!», «кру-гом!» Строевые упражнения выполняются посредством ко- манд, которые подразделяются на предварительные и исполни- тельные части, например «напра-во!», «нале-во!», «полповоро- та напра-во!». Есть команды, которые содержат только испол- нительную часть («Смирно!», «Равняйся!», «Вольно!», «Пря- мо!»). Чтобы привлечь внимание учащихся перед исполнитель- ной командой, можно добавить слово «класс», «отделение», «группа», например «класс» – «Смирно!». Повороты в движении, исполнительная команда, для поворота налево подается под левую ногу, для поворота направо — под правую ногу. Учащийся делает шаг другой ногой и произ- водит поворот в указанную сторону. Для поворота кругом подается предварительная команда «Кругом (под любую ногу) — марш!» (исполнительная, подает- ся под правую ногу), после чего учащийся делает полный шаг левой, полшага правой и, поворачиваясь на носках (налево кру- гом), переносит тяжесть тела на правую ногу, поднимая левую вперед для передвижения в противоположном направлении. Расчет группы учащихся может производиться по сле- дующим командам. По команде «По порядку—рассчитайсь!» каждый ученик поворачивает голову налево и называет свой порядковый номер, после завершения расчета левофланговый делает шаг вперед и произносит: «Расчет окончен!» Другие ко- манды для расчета: «На первый - второй — рассчитайсь!», «По три (четыре) — рассчитайсь!», «На шесть, три, на месте — рас- считайсь!» Расчет колонны на месте и в движении производится с поворотом головы налево; в движении — с постановкой левой ноги.

Акробатика – одно из основных средств физической культуры. Занятия ею способствуют наиболее успешному решению задач физического развития человека и совершенствованию его двигательных способностей. Акробатические упражнения позволяют развивать и совершенствовать такие двигательные качества, как ловкость, быстроту, координацию движений и сил. Они с успехом используются для специальной подготовки на занятиях различными видами спорта. Большинство из них являются основным содержанием вольных упражнений вольной гимнастики.

Акробатические упражнения представляют собой преимущественно движение с переворачиванием через голову. Вращательный компонент может носить частичный или полный характер вокруг поперечной, продольной и переднезадней осей, как в отдельности, так и вокруг всех сразу.

Акробатические упражнения делятся в основном на три группы:

Первая группа:

Акробатические прыжки – перекаты, перевороты, сальто.

Вторая группа:

Балансирование – стойка на лопатках, на плече, на голове и руках, на предплечьях, на руках, а также стойка на одной руке. Сюда же относятся парные упражнения, пирамиды из трех, четырех, пяти и более человек.

Третья группа:

Бросковые движения – подбрасывание и ловля партнера. В одних случаях соупражняющийся после броска может перейти на плечи партнеру, в других –

на руки с захватом за голени, бедро, кисти, стопу и т.д., в-третьих, может приземляться на акробатическую дорожку или маты.

Сравнительный анализ техники многих акробатических элементов показывает их структурное сходство в безопорных фазах с соответствующими упражнениями на отдельных видах гимнастического многоборья .

Следовательно, хорошая акробатическая подготовка имеет прямое отношение к освоению упражнений на гимнастических снарядах.

Указания к выполнению:

Тело прогнуто, голова приподнята, смотреть вперед.

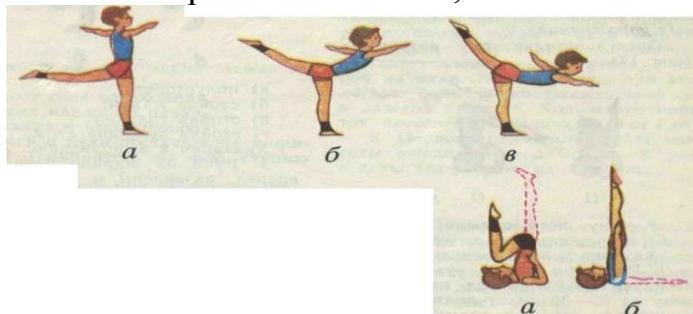
Ноги выпрямлены, закреплены, носок поднятой ноги оттянут.

Руки в стороны, лопатки соединены.

Для контроля за положением тела, ног, головы и рук можно делать равновесия перед зеркалом.

Удерживать равновесия в акробатических упражнениях следует по 3—4 сек.

С целью совершенствования увеличивайте время удержания до 10— 20 сек., выполняйте равновесия с закрытыми глазами, стоя на носке.



Контрольные вопросы:

1. Виды гимнастики.
2. Влияние гимнастики на организм человека.
3. Терминология упражнений.

Тема 3.3. КП Акробатика.

План:

1. Ознакомление и понятие о акробатике
2. простейшие акробатические упражнения

Акробатика. Акробатические упражнения представляют собой главным образом движения вращательного характера вокруг различных осей (кувырки, сальто и др.), а также упражнения в равновесии, выполняемые в необычных условиях. Они могут выполняться на акробатической дорожке, на снарядах специальных конструкций (трамплин, подкидная доска, батут и др.), индивидуально или с помощью соупражняющихся. Акробатические упражнения являются важным средством совершенствования физических и волевых качеств человека. Они применяются на учебных занятиях для развития ловкости, смелости и решительности, силы и гибкости, быстроты реакции, совершенствования координации движений. Большую ценность акробатические упражнения представляют для тренировки вестибулярного аппарата, в связи с

чем они находят широкое применение в подготовке летчиков и космонавтов. На рис. 39 показаны простейшие акробатические упражнения.

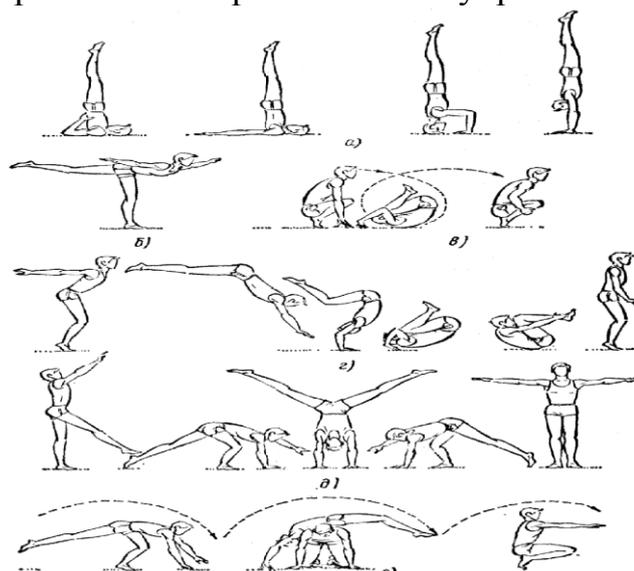


Рис. 39. Акробатические упражнения:
 а) стойки; б) равновесие; в) кувырок вперед; г) кувырок вперед прыжок;
 д) переворот боков; е) переворот вперед с помощью партнера

Контрольные вопросы:

1. Какие качества развивает акробатические упражнения?
2. Что такое акробатика?
3. Гимнастическая терминология?

Тема 3.4. Методика составления УГГ.

План:

1. Целью утренней гимнастики
2. Комплекса упражнений утренней гимнастики.
3. физкультурной паузы.

Рабочий день любого человека, должен начинаться с утренней гимнастики. Однако в настоящее время далеко не все делают утреннюю гимнастику, находя для этого множество причин.

Целью утренней гимнастики является ускорение полного пробуждения организма и приведение всех физиологических систем организма в рабочее состояние. Учащимся нужно рекомендовать выполнять утреннюю гимнастику на улице или в хорошо проветренной комнате при открытой форточке или окне. Упражнения утренней гимнастики должны быть разнообразными. В комплекс включаются движения руками, ногами, наклоны туловища, прыжки, бег, ходьба. Зарядку можно делать с гантелями, гимнастической палкой, скакалкой, резиновыми бинтами. В комплекс должно входить примерно 9–10 упражнений. Нельзя по утрам выполнять упражнения, требующие максимального напряжения.

При выполнении комплекса упражнений утренней гимнастики рекомендуется следующая очередность упражнений: 1) потягивания; 2) упражнения для мышц плечевого пояса; 3) упражнения для мышц туловища;

4) упражнения для мышц ног; 5) прыжки или бег; 6) успокаивающие упражнения (например, ходьба).

Приспосабливать дыхание к каждому движению, особенно к сложным движениям руками, ногами и т. п. необязательно. Главное — дышать ритмично.

Соблюдая основные правила, можно самостоятельно составить комплекс утренней гимнастики и выполнять его. Желательно примерно раз в месяц изменять комплекс, включая в него новые, более сложные упражнения.

В качестве примера нужно рекомендовать учащимся конкретные несложные комплексы упражнений без предметов, с гимнастической палкой, со скакалкой, с малым мячом, с обручем, с гантелями, с резиновой лентой.

Комплекс упражнений для утренней зарядки

Выполняем каждое упражнение по 8-10 раз

Упражнения для головы

1. Поворачиваем голову вправо и влево;
2. Наклоны головы назад и вперед;
3. Медленно вращаем головой.

Упражнения на плечи и руки

1. Вращательные упражнения плечами поочередно и вместе;
2. Вращения прямыми руками, как бы рисуя круг;
3. Быстрые махи руками, первая рука сверху, вторая — снизу;
4. Согнутые руки в меру резко отводим несколько раз назад, после чего отводим один раз прямые руки;
5. Разогреваем локти, вращая согнутые руки;
6. Разогреваем кистевые суставы, вращая по очереди в одну и другую сторону.

Упражнения для туловища

1. Ставим ноги на ширину плеч. Выполняем наклоны вперед, стараясь коснуться ладонью пола. Движение должно быть плавным, и ни в коем случае резким, дабы не травмировать поясницу;
2. Выполняем вращения тазом, держа руки на поясе;
3. Ставим руку на пояс, вторую над головой и тянемся в сторону первой.

Упражнения для ног

1. Выполняем поочередные махи ногами, вперед-назад;
2. Приседания, без отрыва пяток от пола;
3. Подъемы на носок ноги, сперва одной ногой, потом другой.

На этом можно закончить с утренней зарядкой. Но если хотите добиться большего эффекта, то можете выполнить комплекс утренней гимнастики.

Комплекс упражнений для утренней гимнастики

Упражнения для пресса: ложимся на пол или на коврик

1. Подъемы туловища (скручивания);
2. Подъемы прямых ног, не отрывая поясницы.

Прыжки

Упражнения на растяжку

1. Ставим ноги на максимальную ширину, одну сгибаем в колене, вторую оставляем прямой. И выполняем растягивания. Потом меняем ногу;

2. Садимся на пол и расставляем ноги на максимальную ширину, и по очереди нагибаемся к одной ноге и к другой.

Комплекс для утренней гимнастики можно менять, расширять, главное чтобы вам упражнения подходили.

Контрольные вопросы:

1. Что такое УГГ?
2. Виды гимнастики?
3. Комплекс упражнений для утренней зарядки?

Тема 3.5.3.6 Ритмическая и атлетическая гимнастика. Тестирование.

План:

1. Ритмическая гимнастика.
2. Атлетическая гимнастика

Ритмическая гимнастика относится к оздоровительным видам гимнастики, главное назначение которых состоит в том, чтобы укреплять здоровье человека, поддерживать на высоком уровне его физическую и умственную работоспособность. *Ритмическая гимнастика* (тонизирующая гимнастика, диско-гимнастика, аэробика, аэробная гимнастика, танцевальная гимнастика и т. д.) - комплекс общеразвивающих гимнастических упражнений (повороты, наклоны, вращения, бег, прыжки, движения стоя, сидя, лёжа, танцевальные элементы), гармонично организованный эмоционально-ритмичной музыкой.

Систематические занятия ритмической гимнастикой способствуют улучшению функций сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной и эндокринной систем, опорно-двигательного аппарата и т. д. Упражнения ритмической гимнастики можно с успехом использовать в различных формах организации физической культуры в качестве разминки, общей или специальной физической подготовки в учебно-тренировочных занятиях различных видов спорта, а также во всех формах организации физической культуры. Ритмическая гимнастика общедоступна и является одним из высокоэффективных средств физического и эстетического воспитания личности. Упражнения ритмической гимнастики - это простые движения, которые обычно выполняются без гантелей или другого спортивного инвентаря. В качестве противодействия используется само тело. Основу ритмической гимнастики составляют анаэробные упражнения. Ритмической гимнастикой следует заниматься методично и регулярно. Чтобы создать полный комплекс ритмической гимнастики необходимо знать самое простое - подбор последовательности упражнений. Занятия ритмической гимнастикой должны приносить удовольствие и радость, должны нравиться и самим процессом и результатами. Они не должны вызывать переутомление у занимающихся, поэтому необходимо варьировать нагрузку в зависимости от общего физического уровня и цели занятий гимнастикой. Ритмическая гимнастика помогает организовать двигательную активность человека таким образом, чтобы помочь ему развить свои двигательные навыки, сформировать у него красоту движений, содержащей в себе элементы искусства, позволяющей развивать нравственные и духовные стороны человека.

Атлетическая гимнастика является в основном средством развития мускулатуры тела и мышечной силы, исправления и совершенствования осанки. В комплекс физических упражнений атлетической гимнастики входят общеразвивающие упражнения, в том числе с использованием гантелей, гирь, штанги, различных амортизаторов, упражнения на гимнастических снарядах, а также бег, прыжки, метание и т. д.

Атлетическая гимнастика, система разносторонних силовых упражнений, направленных на развитие силы, формирование пропорциональной фигуры и укрепление здоровья. Атлетическая гимнастика укрепляет здоровье, избавляет от многих физических изъянов (сутулость, впалая грудь, неправильная осанка, слаборазвитые мышцы и др.). Режим упражнений в сочетании с рациональным питанием позволяет избавиться от излишних жировых отложений или прибавить в весе в тех случаях, когда это необходимо. Система упражнений тренирует сердечно-сосудистую (мышечную массу нередко называют вторым сердцем) и другие жизненно важные системы организма, через развитие мускулатуры активно и благотворно воздействует на работу внутренних органов, делает тело мускулистым и красивым, позволяет направленно управлять своим телосложением. с гантелями, гирями, штангой, собственным весом (отжимания, подтягивание на турнике), на специальных тренажёрах способствует достижению высокого уровня силы, развитию выносливости, укреплению нервной системы. Гимнастикой решают вопросы досуга молодёжи, отвлекают от вредных привычек, прививают самодисциплину, она является средством активного отдыха и формирования здорового образа жизни.

Контрольные вопросы:

1. Что такое ритмическая и атлетическая гимнастика?
2. Средство развития ритмическая и атлетическая гимнастика?

Раздел 4. Методические знания, умения и навыки.

Тема 4.1 О самоконтроле его субъективные и объективные показатели

План:

1. Основные задачи самоконтроля
2. Субъективные и объективные показатели
3. Дневник самоконтроля

При регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом очень важно систематически следить за своим самочувствием и общим состоянием здоровья. Наиболее удобная форма самоконтроля - это ведение специального дневника. Показатели самоконтроля условно можно разделить на две группы - **субъективные и объективные**. К **субъективным** показателям можно отнести самочувствие, сон, аппетит, умственная и физическая работоспособность, положительные и отрицательные эмоции. Самочувствие после занятий физическими упражнениями должно быть бодрым, настроение хорошим, занимающийся не должен чувствовать головной боли, разбитости и ощущения переутомления. При наличии сильного дискомфорта следует прекратить занятия и обратиться за консультацией к специалистам. Как правило, при систематических занятиях физкультурой сон хороший, с быстрым засыпанием

и бодрым самочувствием после сна. Применяемые нагрузки должны соответствовать физической подготовленности и возрасту. Аппетит после умеренных физических нагрузок также должен быть хорошим. Есть сразу после занятий не рекомендуется, лучше подождать 30-60 минут. Для утоления жажды следует выпить стакан минеральной воды или чая. При ухудшении самочувствия, сна, аппетита необходимо снизить нагрузки, а при повторных нарушениях - обратиться к врачу. Дневник самоконтроля служит для учёта самостоятельных занятий физкультурой и спортом, а также регистрации антропометрических изменений, показателей, функциональных проб и контрольных испытаний физической подготовленности, контроля выполнения недельного двигательного режима. Регулярное ведение дневника даёт возможность определить эффективность занятий, средства и методы, оптимальное планирование величины и интенсивности физической нагрузки и отдыха в отдельном занятии. В дневнике также следует отмечать случаи нарушения режима и то, как они отражаются на занятиях и общей работоспособности.

К объективным показателям самоконтроля относятся: наблюдение за частотой сердечных сокращений (пульсом) , артериальным давлением, дыханием, жизненной ёмкостью лёгких, весом, мышечной силой, спортивными результатами. Общеизвестно, что достоверным показателем тренированности является пульс. Оценку реакции пульса на физическую нагрузку можно провести методом сопоставления данных частоты сердечных сокращений в покое (до нагрузки) и после нагрузки, т.е. определить процент учащения пульса. Частоту пульса в покое принимают за 100%, разницу в частоте до и после нагрузки - за X. Например, пульс до начала нагрузки был равен 12 ударам за 10 секунд, а после - 20 ударов. После нехитрых вычислений выясняем, что пульс участился на 67%.

Учащимся, не занимающимся спортом, можно ограничиться минимумом, например фиксировать длину тела, массу тела, самочувствие, сон, аппетит, пульс, дыхание, становую силу и мышц кисти.

Самочувствия- субъективные ощущения человеком своего состояния. Для удобства в дневнике самоконтроля обычно отмечают три его степени: хорошее, удовлетворительное и плохое. Иногда дополнительно фиксируют необычность ощущений.

Сон- очень чуткий показатель состояния организма человека. Различают крепкий, спокойный и беспокойный сон, а так же бессонницу. Следует отмечать продолжительность сна и его нарушения, например трудное засыпание.

Аппетит- в дневнике самоконтроля отмечаются как хороший, удовлетворительный и плохой. Ухудшение аппетита связано, как правило, с болезненным состоянием или нарушением тренировочного режима.

ЧСС(пульс) – чрезвычайно информативный показатель состояния организма человека, тренированности его сердечнососудистой системы и аппарата дыхания. В покое ЧСС у различных людей колеблется в пределах от 40 до 70-80 ударов в минуту. При средних по объёму и интенсивности

нагрузках ЧСС достигает 130-150, а при значительных и больших нагрузках- до 200 и даже более ударов в минуту.

Измерять пульс следует утром перед тренировкой и после нее. Из многочисленных точек на теле, где можно зафиксировать пульсирующие колебания артерий, наиболее часто пульс измеряют у запястья, на шее, а также непосредственно на левой стороне грудной клетки, где хорошо ощущается биение сердечной мышцы. Обычно пульс считают 10 или 15 с, после чего умножают полученную величину на 6 или 4 и получают ЧСС за 1 мин. Это итоговая величина и записывается в дневник самоконтроля.

Дыхание. Большое информативностью о потенциальных возможностях дыхательного аппарата обладает показатель ЖЕЛ – максимальный объем воздуха, который человек может выдохнуть после глубокого вдоха. Измерения ЖЕЛ производятся водным или сухим спирометром, обычно до и после тренировки.

Масса тела. Большое значение при самоконтроле следует придавать наблюдениям за массой тела. Измерять ее следует по возможности еженедельно, в одно и то же время, о одно и то же время, на одних и тех же весах, предварительно проверив их исправность.

В обычных условиях масса тела может меняться в зависимости от состояния здоровья, водного и пищевого режима, учебной, производственной или тренировочной нагрузки, времени года.

Контрольные вопросы:

1. Что относятся к субъективным и объективным показателям?
2. Что такое дневник самоконтроля?
3. Форма самоконтроля.

Тема 4.2 Использование функциональных проб

План:

1. Методы функциональных проб
2. Виды функциональных проб

Перед началом систематических занятий физическими упражнениями надо проверить исходный уровень тренированности. Уровень подготовленности организма определяется работоспособностью сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Для их оценки существует достаточно много точных методов и функциональных проб.

Наиболее доступным показателем деятельности сердечно-сосудистой системы является пульс.

По пульсу в положении сидя (в покое) можно приблизительно оценить состояние сердца. Если у мужчин он реже 50 уд./мин – отлично, реже 65 – хорошо, 65-75- удовлетворительно, выше 75- плохо. У женщин и юношей эти показатели примерно на 5 уд./мин выше.

1) Для оценки состояния тренированности **сердечно-сосудистой системы** можно использовать функциональную пробу. Для этого необходимо измерять пульс в состоянии покоя, а затем выполнить 20 приседаний за 30 сек. Время восстановления пульса к исходному уровню является показателем

состояния сердечно-сосудистой системы и тренированности занимающегося. Восстановление пульса по времени:

- а) менее 3 минут – хороший результат;
- б) от 3 до 4 минут – средний результат;
- в) более 4 минут – ниже среднего.

2) **Ортоstaticкая проба.** Отдых, в положении лежа 5 мин. подсчитывается пульс за 10 сек. и умножается на 6. Затем нужно спокойно встать и подсчитать пульс в положении стоя. После этого вычисляется разность пульса, в положении лежа и стоя. Критерии оценок: менее 12 сокращений – хорошая, 12-18 – удовлетворительная, 19-25 – плохая, более 25 – очень плохая. Большая разница в частоте сердечных сокращений при переходе их положения лежа в положении стоя говорит об утомлении или недостаточном восстановлении после физической нагрузки.

3) Для оценки состояния дыхательной системы можно применять функциональные пробы **Тенчи-Штанге**.

Проба Тенчи – испытуемый задерживает дыхание на выдохе, зажав нос пальцами. У здоровых время задержки дыхания равняется 12 – 15 секунд.

Проба Штанге – испытуемый делает глубокий вдох и выдох, на вдохе задерживает дыхание, прижав нос пальцами. Критерии оценок задержки дыхания: до 1 минуты не тренированное от 1 минуты до 2 минут (хорошо), 2 минуты и более (отлично) тренированное дыхание.

4) **Массо-ростовый индекс (Кетле)** – это отношение массы тела в граммах к его длине в сантиметрах. Вес тела в граммах делят на рост в сантиметрах. В норме на один сантиметр длины тела приходится у мужчин 350 – 400 грамм, у женщин 325-375 грамм массы тела.

$M. P. I. =$. Если частное от деления выше 400 гр., то это указывает на избыточный вес испытуемого. Если частное от деления ниже 350 г, на недостаточный вес испытуемого.

Уровень развития двигательных качеств: быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, скоростно-силовых качеств, можно определить проведением тестов по физической культуре.

Проба Ромберга выявляет нарушение равновесия в положении стоя. Поддержание нормальной координации движений происходит за счет совместной деятельности нескольких отделов ЦНС. К ним относятся мозжечок, вестибулярный аппарат, проводники глубокомышечной чувствительности, кора лобной и височной областей. Центральным органом координации движений является мозжечок. Проба Ромберга проводится в четырех режимах (рис. 51) при постепенном уменьшении площади опоры. Во всех случаях руки у обследуемого подняты вперед, пальцы разведены и глаза закрыты. «Очень хорошо», если в каждой позе спортсмен сохраняет равновесие в течение 15 с и при этом не наблюдается пошатывания тела, дрожания рук или век (тремор). При треморе выставляется оценка «удовлетворительно». Если равновесие в течение 15 с нарушается, то проба оценивается «неудовлетворительно». Этот тест имеет практическое значение в акробатике, спортивной гимнастике, прыжках на батуте, фигурном катании и других видах спорта, где координация имеет важное значение.

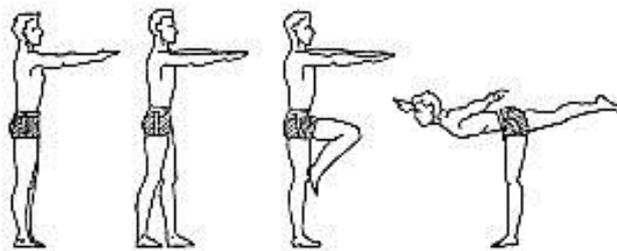


Рис. 1. Определение равновесия в статических позах.

Регулярные тренировки способствуют совершенствованию координации движений. В ряде видов спорта (акробатика, спортивная гимнастика, прыжки в воду, фигурное катание и др.) данный метод является информативным показателем в оценке функционального состояния ЦНС и нервно-мышечного аппарата. При переутомлении, травме головы и других состояниях эти показатели существенно изменяются.

Контрольные вопросы:

1. Что такое функциональные пробы?
2. Виды функциональных проб?
3. Для дыхательной системы какие функциональные пробы применяют?

Тема 4.3. КП Использование функциональных проб. Массаж.

План:

1. Виды функциональных проб
2. Массажные приёмы

1) Для оценки состояния тренированности **сердечно-сосудистой системы** можно использовать функциональную пробу. Для этого необходимо измерять пульс в состоянии покоя, а затем выполнить 20 приседаний за 30 сек. Время восстановления пульса к исходному уровню является показателем состояния сердечно-сосудистой системы и тренированности занимающегося. Восстановление пульса по времени:

- а) менее 3 минут – хороший результат;
- б) от 3 до 4 минут – средний результат;
- в) более 4 минут – ниже среднего.

2) **Ортостатическая проба.** Отдых, в положении лежа 5 мин. подсчитывается пульс за 10 сек. и умножается на 6. Затем нужно спокойно встать и подсчитать пульс в положении стоя. После этого вычисляется разность пульса, в положения лежа и стоя. Критерии оценок: менее 12 сокращений – хорошая, 12-18 – удовлетворительная, 19-25- плохая, более 25 – очень плохая. Большая разница в частоте сердечных сокращений при переходе их положения лежа в положении стоя говорит об утомлении или недостаточном восстановлении после физической нагрузки.

3) Для оценки состояния дыхательной системы можно применять функциональные **пробы Тенчи-Штанге.**

Проба Тенчи – испытуемый задерживает дыхание на выдохе, зажав нос пальцами. У здоровых время задержки дыхания равняется 12 – 15 секунд.

Проба Штанге – испытуемый задерживает дыхание на вдохе, прижав нос пальцами. У здоровых время задержки дыхания равняется 30 – 40 секунд.

4) Массо-ростовой **индекс (Кетле)** – это отношение массы тела в граммах к его длине в сантиметрах. Вес тела в граммах делят на рост в сантиметрах. В норме на один сантиметр длины тела приходится у мужчин 350 – 400 грамм, у женщин 325-375 грамм массы тела.

$M. P. I. =$. Если частное от деления выше 400 гр., то это указывает на избыточный вес испытуемого. Если частное от деления ниже 350 г, на недостаточный вес испытуемого.

Уровень развития двигательных качеств: быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, скоростно-силовых качеств, можно определить проведением тестов по физической культуре.

5)Проба Ромберга выявляет нарушение равновесия в положении стоя. Поддержание нормальной координации движений происходит за счет совместной деятельности нескольких отделов ЦНС. К ним относятся мозжечок, вестибулярный аппарат, проводники глубокомышечной чувствительности, кора лобной и височной областей. Центральным органом координации движений является мозжечок. Проба Ромберга проводится в четырех режимах (рис. 51) при постепенном уменьшении площади опоры. Во всех случаях руки у обследуемого подняты вперед, пальцы разведены и глаза закрыты. «Очень хорошо», если в каждой позе спортсмен сохраняет равновесие в течение 15 с и при этом не наблюдается пошатывания тела, дрожания рук или век (тремор). При треморе выставляется оценка «удовлетворительно». Если равновесие в течение 15 с нарушается, то проба оценивается «неудовлетворительно». Этот тест имеет практическое значение в акробатике, спортивной гимнастике, прыжках на батуте, фигурном катании и других видах спорта, где координация имеет важное значение.

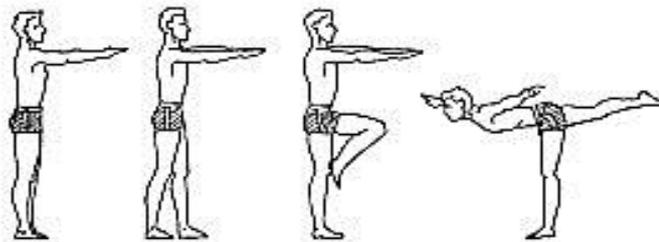


Рис. 1. Определение равновесия в статических позах.

Регулярные тренировки способствуют совершенствованию координации движений. В ряде видов спорта (акробатика, спортивная гимнастика, прыжки в воду, фигурное катание и др.) данный метод является информативным показателем в оценке функционального состояния ЦНС и нервно-мышечного аппарата. При переутомлении, травме головы и других состояниях эти показатели существенно изменяются.

Существуют различные виды массажа. Под видом понимается применение различных методик для решения конкретной задачи, или массаж применяемый в отдельной группе (спортивный (подготовительный, восстановительный), детский, профилактический, гигиенический). По виду исполнения делится на ручной и аппаратный. По применению — общий и местный. Что касается назначения, то можно подразделить на следующие виды: лечебный,

гигиенический, косметический, спортивный, рефлекторный, детский, а также самомассаж.

Массажные приёмы

В классической школе массажа существует 4 основных и несколько дополнительных приёмов проведения массажа и их разновидностей:

Поглаживание: — механическое воздействие на биологическую ткань руками массажиста с постоянным давлением, не превышающем тяжести кисти, на протяжении одного пасса, в центростремительном направлении;

Растирание: это механическое воздействие на биологическую ткань руками массажиста с постоянным давлением на уровне порога болевой чувствительности на протяжении одного пасса, выполняемое без учета центростремительности;

Разминание: — механическое воздействие на биологическую ткань руками массажиста с ритмично изменяющимся давлением от нуля до уровня порога болевой чувствительности, выполняемое спиралевидно, в центростремительном направлении;

Ударные и вибрационные техники: — ритмичные механическое колебательные воздействие на биологическую ткань руками массажиста с изменяемым ритмом, выполняемое как продольно, так и поперечно. Пример выполнения: в виде похлопывания ладонной поверхностью кисти, рубление ребром ладони(прерывистая вибрация).

Следует отметить, что внутри каждого приема выделяют его виды. Так поглаживание может быть плоскостным (плотно прилегающая ладонь легко скользит по поверхности кожи), обхватывающим непрерывистым (массируемая область, чаще дистальный отдел конечности, равномерно охватывается вокруг и производятся медленные движения по направлению к центру конечности), обхватывающим прерывистым (движения непрерывистого вида сменяются ослаблением силы надавливания — своеобразный пульсирующий режим).

Растирание выделяют гребнеобразное и граблеобразное. Гребнеобразное производят средними фалангами пальцев, граблеобразное — подушечками дистальных фаланг пальцев, немного разведенных в стороны. Дополнительный прием растирания — щипцеобразное — массируемый участок захватывают так, чтобы он находился между большим и остальными пальцами руки, плотно приведенными друг к другу.

Разминание может быть непрерывистым — руки находятся в одной плоскости, но не соприкасаются. Ткани глубоко захватываются, одной рукой смещаются от себя, другой в это время — к себе, далее — наоборот. Движения при этом плавно перетекают из одного направления в другое. Прерывистое разминание выполняется аналогично непрерывистому, но движения скачкообразны.

Вибрация может быть так же прерывистой и непрерывистой. Выделяют непрерывистую стабильную — руку при массаже не перемещают от массируемого участка, и лабильную — руку не отрывают, но перемещают вдоль части тела. Прерывистая вибрация выполняется кончиками пальцев или всей ладонью, рука массажиста при этом на время отрывается от массируемого участка.

Ударные приемы — похлопывание, поколачивание и рубление. Похлопывание производят плоскостью ладони с прижатым большим пальцем. Движения рук попеременны. Поколачивание выполняют кончиками пальцев либо кулаком (со стороны мизинца). Рубление — ребром кисти, со стороны локтевой кости, пальцы при этом расслаблены и немного отведены друг от друга. Следует отметить, что ударные приемы, несмотря на свое грозное название, не должны быть болезненны. Время их воздействия — минимально по сравнению с другими приемами массажа.

Контрольные вопросы:

1. Массажные приёмы?
2. Виды массажа?
3. Виды функциональных проб?

Тема 4.4. КП массаж. Тестирование.

План:

1. Массажные приёмы
2. Виды массажа

Существуют различные виды массажа. Под видом понимается применение различных методик для решения конкретной задачи, или массаж применяемый в отдельной группе (спортивный (подготовительный, восстановительный), детский, профилактический, гигиенический). По виду исполнения делится на ручной и аппаратный. По применению — общий и местный. Что касается назначения, то можно подразделить на следующие виды: лечебный, гигиенический, косметический, спортивный, рефлекторный, детский, а также самомассаж.

Массажные приёмы

В классической школе массажа существует 4 основных и несколько дополнительных приёмов проведения массажа и их разновидностей:

Поглаживание: — механическое воздействие на биологическую ткань руками массажиста с постоянным давлением, не превышающем тяжести кисти, на протяжении одного пасса, в центростремительном направлении;

Растирание: это механическое воздействие на биологическую ткань руками массажиста с постоянным давлением на уровне порога болевой чувствительности на протяжении одного пасса, выполняемое без учета центростремительности;

Разминание: — механическое воздействие на биологическую ткань руками массажиста с ритмично изменяющимся давлением от нуля до уровня порога болевой чувствительности, выполняемое спиралевидно, в центростремительном направлении;

Ударные и вибрационные техники: — ритмичное механическое колебательное воздействие на биологическую ткань руками массажиста с изменяемым ритмом, выполняемое как продольно, так и поперечно. Пример выполнения: в виде похлопывания ладонной поверхностью кисти, рубление ребром ладони (прерывистая вибрация).

Следует отметить, что внутри каждого приема выделяют его виды. Так поглаживание может быть плоскостным (плотно прилегающая ладонь легко скользит по поверхности кожи), обхватывающим непрерывистым (массируемая область, чаще дистальный отдел конечности, равномерно охватывается вокруг и производятся медленные движения по направлению к центру конечности), обхватывающим прерывистым (движения непрерывистого вида сменяются ослаблением силы надавливания — своеобразный пульсирующий режим).

Растирание выделяют гребнеобразное и граблеобразное. Гребнеобразное производят средними фалангами пальцев, граблеобразное — подушечками дистальных фаланг пальцев, немного разведенных в стороны. Дополнительный прием растирания — щипцеобразное — массируемый участок захватывают так, чтобы он находился между большим и остальными пальцами руки, плотно приведенными друг к другу.

Разминание может быть непрерывистым — руки находятся в одной плоскости, но не соприкасаются. Ткани глубоко захватываются, одной рукой смещаются от себя, другой в это время — к себе, далее — наоборот. Движения при этом плавно перетекают из одного направления в другое. Прерывистое разминание выполняется аналогично непрерывистому, но движения скачкообразны.

Вибрация может быть так же прерывистой и непрерывистой. Выделяют непрерывистую стабильную — руку при массаже не перемещают от массируемого участка, и лабильную — руку не отрывают, но перемещают вдоль части тела. Прерывистая вибрация выполняется кончиками пальцев или всей ладонью, рука массажиста при этом на время отрывается от массируемого участка.

Ударные приемы — похлопывание, поколачивание и рубление. Похлопывание производят плоскостью ладони с прижатым большим пальцем. Движения рук попеременны. Поколачивание выполняют кончиками пальцев либо кулаком (со стороны мизинца). Рубление — ребром кисти, со стороны локтевой кости, пальцы при этом расслаблены и немного отведены друг от друга. Следует отметить, что ударные приемы, несмотря на свое грозное название, не должны быть болезненны. Время их воздействия — минимально по сравнению с другими приемами массажа.

Контрольные вопросы:

1. Массажные приёмы?
2. Виды массажа?

Раздел 5. Настольные игры.

Тема 5.1. Правила игры тогызкумалак.

План:

1. Правила игры тогуз-кумалак

Тогыз-кумалак (Тоғыз құмалақ) (девять камешков) — казахская народная настольная игра. Играют двое. На доске имеется 18 лунок (отау) (по девять у игрока) и два казана. В начале игры у каждого игрока в девяти лунках лежит по девять камешков (кумалак) (отсюда название игры) в каждой. Задача: собрать как можно больше камешков в свой казан. Игра называется тогыз-кумалак

(девяткою), потому что в основу 81 (9x9) и 162 (2x9x9) положено число 9, считавшееся у древних тюрков священным числом.

Тогыз кумалак — казахская настольная игра. Для нее используют четырехугольную доску, имеющую 18 продолговатых лунок (отау). В промежутке между рядами вырезаны еще две большие лунки круглой или продолговатой формы (казан). Каждый из двух игроков имеет по 81 шарик, а в лунки кладут по девять. Ходы делаются поочередно.

Игрок из одной из своих лунок выкладывает по шарик в разные лунки соперника. Если количество шаров в лунке противника составляет четное число, то игрок забирает шары в свой «казан», если же нечетное, шары остаются на месте. Есть в игре как нападение, так и защита, и забрать шары у противника — не такое легкое дело.

Выигравшим считается тот, кто забрал из лунок противника большее количество шаров. Если к концу игры количество шаров равно, то есть по 81 шару, игра считается ничейной. Партия может продолжаться четыре-пять часов. В ходе игры соперникам приходится использовать все четыре основных математических действия, и чем быстрее вы будете считать, тем, естественно, выгоднее. Но игра строится не только на скорости подсчета, но и на тактике. Раньше, как пишут историки, игра была настолько популярной, что игроки могли обходиться без доски. Для этого участники выкапывали необходимые лунки прямо на земле и проводили партии.

Игра развивает математическое мышление и воспитывает выдержку. В учёном мире её называли «алгеброй чабанов».

Правила игры

Игроки делают ходы поочередно. Делая ход, игрок берёт все шарики из любой непустой лунки на своей половине, и раскладывает их в лунки по одному против часовой стрелки. Если последняя лунка окажется вражеской и количество камешков в ней стало чётным, то камешки из этой лунки переходят в казан игроку, совершившему ход. После этого ход переходит к его сопернику. Игра ведётся до тех пор, пока один из двух игроков не наберёт в свой казан 82 камешка (этот игрок побеждает), либо они оба набирают 81 камешек (ничья).

Игровые ситуации

Атсырау. Если после хода у одного из игроков все лунки оказываются пустыми, то он попадает в ситуацию «Атсырау» (каз. «остаться без коня»). В этом случае он не может ходить, пока будет оставаться «пешим».

Контрольные вопросы:

1. история игры тогуз-кумалак
2. правила игры тогуз-кумалак

Тема 5.2. Атсырау. Туздык.

План:

1. Атсырау
2. Туздык

Атсырау. Если после хода у одного из игроков все лунки оказываются пустыми, то он попадает в ситуацию «Атсырау» (каз. «остаться без коня»). В этом случае он не может ходить, пока будет оставаться «пешим».

Туздык. Если после хода в какой-то лунке оказывается три камешка, то эта лунка объявляется «туздыком». В последующем каждый камешек, попавший в туздык, переходит в казан игрока, на чьей стороне расположен этот туздык, но игрок не может завести себе туздык на 9-ой, а также на лунке под той цифрой которой взял первым "туздык" соперник. У каждого игрока может быть не больше одного туздыка одновременно.

Контрольные вопросы:

1. Что такое Атсырау?
2. Что такое Туздык?

Тема 5.3. КП правила игры тогызкумалак.

План:

1. Правила игры тогуз-кумалак

Тогыз-кумалак (Тоғыз құмалақ) (девять камешков) — казахская народная настольная игра. Играют двое. На доске имеется 18 лунок (отау) (по девять у игрока) и два казана. В начале игры у каждого игрока в девяти лунках лежит по девять камешков (кумалак) (отсюда название игры) в каждой. Задача: собрать как можно больше камешков в свой казан. Игра называется тогыз-кумалак (девяткою), потому что в основу 81 (9x9) и 162 (2x9x9) положено число 9, считавшееся у древних тюрков священным числом.

Тогыз кумалак — казахская настольная игра. Для нее используют четырехугольную доску, имеющую 18 продолговатых лунок (отау). В промежутке между рядами вырезаны еще две большие лунки круглой или продолговатой формы (казан). Каждый из двух игроков имеет по 81 шарик, а в лунки кладут по девять. Ходы делаются поочередно.

Игрок из одной из своих лунок выкладывает по шарик в разные лунки соперника. Если количество шаров в лунке противника составляет четное число, то игрок забирает шары в свой «казан», если же нечетное, шары остаются на месте. Есть в игре как нападение, так и защита, и забрать шары у противника — не такое легкое дело.

Выигравшим считается тот, кто забрал из лунок противника большее количество шаров. Если к концу игры количество шаров равно, то есть по 81 шару, игра считается ничейной. Партия может продолжаться четыре-пять часов. В ходе игры соперникам приходится использовать все четыре основных математических действия, и чем быстрее вы будете считать, тем, естественно, выгоднее. Но игра строится не только на скорости подсчета, но и на тактике. Раньше, как пишут историки, игра была настолько популярной, что игроки

могли обходиться без доски. Для этого участники выкапывали необходимые лунки прямо на земле и проводили партии.

Игра развивает математическое мышление и воспитывает выдержку. В учёном мире её называли «алгеброй чабанов».

Правила игры

Игроки делают ходы поочерёдно. Делая ход, игрок берёт все шарики из любой непустой лунки на своей половине, и раскладывает их в лунки по одному против часовой стрелки. Если последняя лунка окажется вражеской и количество камешков в ней стало чётным, то камешки из этой лунки переходят в казан игроку, совершившему ход. После этого ход переходит к его сопернику. Игра ведётся до тех пор, пока один из двух игроков не наберёт в свой казан больше 81 камешка (этот игрок побеждает), либо они оба набирают 81 камешек (ничья).

Игровые ситуации

Атсырау. Если после хода у одного из игроков все лунки оказываются пустыми, то он попадает в ситуацию «Атсырау» (каз. «остаться без коня»). В этом случае он не может ходить, пока будет оставаться «пешим».

Контрольные вопросы:

1. история игры тогуз-кумалак
2. правила игры тогуз-кумалак

Тема 5.4. Тестовые задания по тогызкумалак.

План:

1. Тестовые задания для учащихся СМГ.

1. Сколько лунок в игре тогызкумалак?

- А) 3
- Б) 6
- В) 9
- Г) 18

2. Сколько казанов в игре тогызкумалак?

- А) 1
- Б) 2
- В) 3
- Г) 4

3. Всего сколько шариков в игре тогызкумалак?

- А) 150
- Б) 162
- В) 178
- Г) 182

4. Чтобы выиграть игрока в игре тогызкумалак, сколько кумалаков надо набрать на свой казан?

- А) 76
- Б) 80
- В) 81
- Г) 82

5. При наборе скольких шариков игра закончивается ничией?
- А) 71
 - Б) 85
 - В) 81
 - Г) 84
6. Нехватка ходов в конце игры это-
- А) связать
 - Б) окончание
 - В) атсырау
 - Г) ор
7. Как называется выигрышный ход когда в одной лунке два кумалака, и ваш кумалак подает туда третим?
- А) связать
 - Б) туздык
 - В) ор
 - Г) окончание
8. Воспользоваться лункой которое не позволяет ходит сопернику и выиграть шарик?
- А) связать
 - Б) атсырау
 - В) туздык
 - Г) оборот
9. Как называется лунка если в этой лунке 28 шариков?
- А) маленькая орда
 - Б) золотая орда
 - В) белая орда
 - Г) богатство
10. Как называется лунка если в этой лунке 10 шариков?
- А) маленькая орда
 - Б) золотая орда
 - В) белая орда
 - Г) богатство
11. Как называется лунка если в этой лунке 37 шариков??
- А) маленькая орда
 - Б) золотая орда
 - В) белая орда
 - Г) богатство
12. Как называется лунка с не четным количеством шариков?
- А) открытая лунка
 - Б) закрытая лунка
 - В) соседняя лунка
 - Г) окончание
13. Как называется лунка если в этой лунке 19 шариков?
- А) орда
 - Б) маленькая орда

В) золотая орда

Г) белая орда

14. Как называется лунка с четным количеством шариков?

А) открытая лунка

Б) закрытая лунка

В) соседняя лунка

Г) окончание

15) Как называется инвентарь игры тогызкумалак?

А) шарики

Б) казан

В) доска

Г) тогызкумалак

Оценка «5» - все ответы верны - 91 % и более

Оценка «4» - верны - 75% и более

Оценка «3»- верны – 51% и более

Оценка «2»- верны – 50 % и менее

Тема 5.5. Виды национальных игр.

План:

1.История национальных видов спорта

2.Виды национальных игр.

1.Аламан байга.

Скачка на длинные и сверхдлинные дистанции, проходит на пересеченной местности, изобилующей различными естественными препятствиями.

Огромное значение имеет тактич. мастерство спортсмена.

Нередко побеждает не тот, у кого более резвая лошадь, а тот, кто умеет тактически правильно провести состязание, быстро оценить обстановку, хорошо готовить лошадь к скачке, распределять её силы на дистанции. Лошади Кустанайской породы хорошо скачут на длинные дистанции. В 50-х гг проводились испытания скаковых лошадей на дальние расстояния.

2.Буркут-салу, кус-салу.

Охота с ловчими птицами, имеет несколько видов, наиболее распространённая - с беркутом. Для проведения соревнования выбирается ровная площадка (поле), на которую выпускаются дикие звери, включая и волка. Победитель считается тот чей беркут первым поймал добычу.

3.Жамбы ату.

Стрельба из лука в цель, распространённый вид спорта в дореволюционном Казахстане. Среди казахов было много метких стрелков, так как меткость наряду с силой, ловкостью и смелостью считалась неотъемлемым качеством настоящего джигита.

Стрельба из лука имела несколько вариантов: стрельба стоя на земле, стрельба сидя верхом на лошади и на скаку лошади.

В последнее время наиболее популярной была стрельба стоя на земле. Целью для стрельбы служил Жамбы (серебряный диск), который подвешивали на тоненькой верёвке (из конских волос) к перекладине высокого столба. Попасть

в цель удавалась редким стрелкам. Наиболее рациональным считался способ прицеливания в верёвку. Нужно было точным попаданием перебить её, чтобы висящий диск упал на землю. Современные соревнования по жамбы ату проводятся по правилам, учреждённым Госспорткомитетом республики. Они предусматривают конную скачку с метанием копья в цель (вместо стрельбы из лука).

4. Жорга жарыс.

Соревнования на иноходцах. Своеобразный вид скачек для лошадей, владеющих особой поступью, мягкостью, ритмичностью в своей ходьбе и беге. При иноходи правая передняя и правая задняя (левая передняя и правая задняя) ноги лошади выносятся вперёд одновременно. Во время состязаний хорошие иноходцы никогда не переходят на обычный бег. За каждое нарушение этого правила иноходцы штрафуются; после третьего нарушения снимаются с соревнования. Обычно принято, что в состязаниях иноходцев участвуют наездники-девушки и молодые женщины в праздничных национальных костюмах. Классификация дистанции 2-3 км. для женщин и 4-6 км для мужчин.

5. Кокпар.

Конно-спортивная борьба, борьба всадников за овладение тушей козла. Кокпар в наши дни остаётся одной из любимых конно-спортивной игры народа, без которого не проходит ни одно торжество и массового развлечения. Игра имеет два варианта – наиболее распространённым является жалпы-тартыс, когда в игре участвует большое количество всадников, которые борются за овладения тушей каждый самостоятельно. Другой вариант -Дода-тартыс, когда борьба идёт между группами, состоящими из определенного количества всадников. С 1958 соревнования проводятся на скаковой дорожке ипподрома. Продолжение игры 5-15 мин.. До 1958 кокпар проводился на праздниках на отгонах, в аулах без утверждённых правил. На 1-х Всесоюзных конно-спортивных соревнованиях кокпар был включён как один из основных видов программы состязаний.

6. Кумис алу.

Вид спорта типа джигитовки. Всадник на полном ходу лошади, быстро наклонившись вниз, поднимает то слева, то справа один за другим монеты, завязанные в платочки. За каждую неудачную попытку засчитывается штрафное время. Тот, кто сумеет в одном заезде взять большое количество платков, считается победителем.

7. Кыз-куу.

Народная конно-спортивная игра, проводится на скаковой дорожке ипподрома, дистанция 300-400 м. На старте ставится два передвижных флажка в 10 м. друг от друга. У первого флажка стартует девушка. Пересечение линии флажков девушкой даёт право джигиту догонять её. Для удобства нужно подряд пропустить все пары в одну сторону, последовательно одна за другой. Затем обратно в том же порядке, только наоборот – девушке предоставляется право догонять джигита.

Содержание игры заключается в том, что в первом случае джигит старается догнать девушку. Если ему удаётся это сделать, он считается победителем и

ему предоставляется право на скаку поцеловать девушку. Если же девушке на обратном пути удаётся догнать джигита, она считается победительницей и ей предоставляется право бить камчой нерасторопного юношу.

Игра быстро распространилась среди других народов.

8. Аударыспак.

Борьба на лошадях с целью сбросить соперника с седла. Участвовали только зрелые мужчины, обладающей большой физической силы, ловкостью, выносливостью и умелым владением конем. Обычно такие мастера выставлялись на состязание от имени целого аула и рода.

9. Казахша курес.

Большой популярностью в народе пользовалась борьба казахша курес, разновидность которой встречались и у других народов Средней Азии. Видимо, первоначально все виды борьбы были порождены необходимостью рукопашной схватки во время близких боёв.

казахша курес проводился на всех празднествах между известными силачами.

Борцам были известны разнообразные приёмы, включая подножки и подсечки, а также броски стоя и падением, повороты с рывками и зацепами.

Отличительной чертой казахша курес является отсутствия борьбы в партере и производится они только на поясах и стоя.

Контрольные вопросы:

1. Назовите виды национальных игр?
2. Историю национальных видов спорта?

Тема 5.6. История развития и правила игры настольного тенниса.

План:

1. История развития игры настольного тенниса в РК.
2. Правила игры настольного тенниса.

Как и многие другие виды спорта, настольный теннис считался развлечением. Во второй половине девятнадцатого столетия в него играли в аристократических салонах, военной и студенческой среде в Англии. Произойдя вместе с бадминтоном и лаун-теннисом от старинной средневековой игры в теннис, настольный теннис переживал свою популярность больше века.

В Казахстане он пользовался популярностью, но развитие этого вида спорта имело больше стихийный характер, нежели целенаправленный. Стихийное развитие продолжалось до 1953 года, когда в Алма-Ату приехал спортсмен-профессионал Анатолий Хильевич Ицкевич, воспитавший плеяду талантливых теннисистов - победителей всесоюзных турниров, членов сборных команд СССР. С его появлением пинг-понг получил официальный статус. В спортивных школах и спортивных обществах открылись отделения настольного тенниса, с 1955 года стало регулярно проводиться первенство Алма-Аты, а со следующего года и чемпионаты КазССР. Первыми победителями республиканского чемпионата и первенства Алма-Аты у мужчин были Анатолий Ицкевич и Николай Лукьянов, у женщин не было равных Зое Золочевской.

Судя по бурному развитию этого вида спорта в Казахстане, можно с уверенностью сказать, что у настольного тенниса есть будущее. А значит, былые традиции о течественной школы настольного тенниса будут.

Инвентарь для Настольного тенниса: стол обычно тёмно-зелёного цвета (274*152,5 см высота 76 см); сетка (183*15,25 см); ракетки произвольной формы, оклеенные, как правило, специальными резиновыми пластинами тёмного цвета; мяч обычно из белого целлулоида или пластика (диаметр 37,2-38,2 мм; масса 2,4-2,53 г). Размер игровой площадки на официальных соревнованиях 6-7 м * 12-14 м. Соревнования проводятся одиночные - мужские и женские, и парные - мужские, женские и смешанные. В командных соревнованиях места определяются по результатам одиночных и парных встреч.

Игра заключается в перебрасывании мяча ударами ракетки через сетку, натянутую поперек стола. Играть могут двое или четверо. Минимальные размеры помещения для 1 стола - 7,7*4,5 м. Для игры необходимо иметь: стол, сетку, ракетку, мяч.

Игра начинается с подачи мяча одним из игроков (по жребию). После удара ракеткой по мячу последний должен сделать отскок от стола на стороне подающего, перелететь сетку, не задев ее, и коснуться стола на другой стороне. При подаче играющий, а также его ракетка и мяч, должны находиться за задней линией стола.

Подача считается неправильной, если мяч подан над столом или с ходу (с 1 сентября 2002 г. - подача регламентируется новыми правилами). Если мяч при подаче сделал отскок от стола на стороне подающего, перелетел сетку, задев ее или стойки сетки, и коснулся стола на другой стороне, то проводят переподачу, а очко не засчитывают. Количество переподач не ограничено.

Принимающий отражает отскочивший на его стороне мяч обратно на сторону подающего; тот, в свою очередь, отправляет его на сторону принимающего, и так продолжается до тех пор, пока кто-либо из игроков не допустит ошибки.

Каждая ошибка дает противнику 1 очко. Играющий выигрывает очко если противник:

- неправильно подаст мяч;
- отразит мяч с лета до его прикосновения к столу;
- отразит мяч за пределы стола;
- не сможет принять правильно посланный мяч;
- отражая мяч, тронет его ракеткой более одного раза или поймает мяч на ракетку, а потом бросит его;
- коснется мяча во время розыгрыша любой частью тела, находящейся над столом, или заденет сетку, стойку стола.

После каждых 2 очков (до 1 сентября 2001 г. - каждых 5 очков) подача переходит к принимавшему. Партия считается выигранной после того, как один из игроков наберет 11 очков (до 1 сентября 2001 г. - наберет 21 очко) при перевесе не менее чем в 2 очка. При счете 10:10 (до 1 сентября 2001 г. - при счете 20:20) подачи чередуются после каждого очка. После каждой партии

игроки меняются сторонами и очередностью подач. Игра состоит из 5 или 7 партий (до 1 сентября 2001 г. - число партий было 3 или 5).

Контрольные вопросы:

1. История развития игры настольного тенниса в РК.
2. Правила игры настольного тенниса.
3. Разновидности тенниса.

Тема 5.7. Обучение технике подачи настольного тенниса.

Тема 5.8. КП технике подачи настольного тенниса.

План:

1. Подача боковая и "слева"
2. Подача "Веер"
3. Подача с боковым вращением "справа"
4. Подача вращение "нижнее боковое справа"
5. Подача "Топорик"

ПОДАЧА БОКОВАЯ И "СЛЕВА"



ПОДАЧА "ВЕЕР"

ПОДАЧА С БОКОВЫМ ВРАЩЕНИЕМ "СПРАВА"



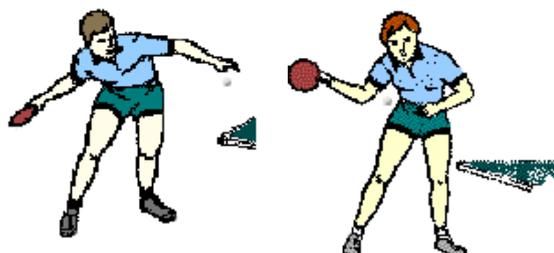
ПОДАЧА ВРАЩЕНИЕ "НИЖНЕЕ БОКОВОЕ СПРАВА"



ПОДАЧА "ТОПОРИК"



Исходная стойка типична для игры слева: правая нога немного впереди, туловище чуть повернуто влево. Движение руки, сильно согнутой в локте и отведенной налево-вверх-назад для замаха, происходит сначала вперед-вниз, причем на этом этапе рука в локте не разгибается. В процессе движения туловище немного поворачивается и центр тяжести переносится на правую ногу.



Подрезка открытой ракеткой (справа).

Чтобы подрезать, нужно во время контакта с мячом вести ракетку сверху вниз. После подрезки мяч поднимается вверх, поэтому чем сильнее вы закрутите мяч, тем дальше он будет улетать. Подрезка считается оборонительным ударом. С подрезанного мяча сложнее атаковать. Выполнение удара. В исходном положении игрок стоит почти лицом к столу, слегка выставив вперед левую ногу, рука делает замах назад-вверх и затем идет вперед-вниз. В момент удара мяча о ракетку, которая обращена открытой стороной вверх, рука слегка согнута. После удара ракетка немного сопровождает мяч и затем уходит влево-вперед вниз. Сила удара при подрезке

существенно зависит от встречной скорости мяча и расстояния от стола, на котором его принимают



Накат закрытой ракеткой (слева).

Движение мяча в основном такое же, как при накате справа. Необходимое вращение придается мячу при движении вверх-вперед. Вот последовательность выполнения удара. Ноги на ширине плеч, чуть согнуты, левая чуть выдвинута вперед, центр тяжести равномерно распределен на обе ноги. Рука на уровне пояса согнута в локте и отведена влево-назад, предплечье параллельно поверхности стола. При ударе предплечье резко идет вперед, ракетка как бы обкатывает мяч сверху, после чего рука свободно уходит вправо-вверх. Центр тяжести смещается на правую ногу, рука возвращается в исходное положение.

Практикуется гораздо реже, чем справа. Классический левый топ-спин не выполняется, это объясняется необходимостью увеличить замах при ударе, что обычно приводит к возникновению помимо верхнего вращения мяча еще и бокового.

Накат открытой ракеткой (справа).

Накат справа - это один из основных атакующих ударов. Ракетка при этом движется вверх и вперед и наносит удар по верхней боковой половине мяча. Вот последовательность выполнения удара. Ноги на ширине плеч, немного согнуты в коленях. Левая нога чуть выдвинута вперед. Вес тела равномерно распределен на обе ноги. Туловище слегка наклонено влево к столу, рука с ракеткой отведена назад вправо для замаха. Она начинает движение, когда ноги, ракетка и приближающийся мяч образуют как бы равносторонний треугольник. Удар наносится в высшей точке отскока мяча, после чего руку отводят влево-вверх. В момент контакта ракетки с мячом предплечье как бы обгоняет мяч. Ракетка движется по дуге, постепенно меняя угол наклона, в результате получается как бы обкатывание мяча сверху. Кисть при накате резким движением придает мячу вращение. При ударе тяжесть тела перемещается на левую ногу. После выполнения наката следует немедленно занять исходное положение.

Контрольные вопросы:

1. виды подачи;
2. Правила игры;
3. Технические приемы.

Тема 5.9. Двухсторонняя игра настольного тенниса. Тестирование.

Инвентарь для Настольного тенниса: стол обычно тёмно-зелёного цвета (274?152,5 см высота 76 см); сетка (183?15,25 см); ракетки произвольной формы, оклеенные, как правило, специальными резиновыми пластинами тёмного цвета; мяч обычно из белого целлулоида или пластика (диаметр 37,2-38,2 мм; масса 2,4-2,53 г). Размер игровой площадки на официальных соревнованиях 6-7 м ? 12-14 м. Соревнования проводятся одиночные - мужские и женские, и парные - мужские, женские и смешанные. В командных соревнованиях места определяются по результатам одиночных и парных встреч.

Игра заключается в перебрасывании мяча ударами ракетки через сетку, натянутую поперек стола. Играть могут двое или четверо. Минимальные размеры помещения для 1 стола - 7,7*4,5 м. Для игры необходимо иметь: стол, сетку, ракетку, мяч.

Игра начинается с подачи мяча одним из игроков (по жребию). После удара ракеткой по мячу последний должен сделать отскок от стола на стороне подающего, перелететь сетку, не задев ее, и коснуться стола на другой стороне. При подаче играющий, а также его ракетка и мяч, должны находиться за задней линией стола.

Подача считается неправильной, если мяч подан над столом или с ходу (с 1 сентября 2002 г. - подача регламентируется новыми правилами). Если мяч при подаче сделал отскок от стола на стороне подающего, перелетел сетку, задев ее или стойки сетки, и коснулся стола на другой стороне, то проводят переподачу, а очко не засчитывают. Количество переподач не ограничено.

Принимающий отражает отскочивший на его стороне мяч обратно на сторону подающего; тот, в свою очередь, отправляет его на сторону принимающего, и так продолжается до тех пор, пока кто-либо из игроков не допустит ошибки. Каждая ошибка дает противнику 1 очко. Играющий выигрывает очко если противник:

- неправильно подаст мяч;
- отразит мяч с лета до его прикосновения к столу;
- отразит мяч за пределы стола;
- не сможет принять правильно посланный мяч;
- отражая мяч, тронет его ракеткой более одного раза или поймает мяч на ракетку, а потом бросит его;
- коснется мяча во время розыгрыша любой частью тела, находящейся над столом, или заденет сетку, стойку стола.

После каждых 2 очков (до 1 сентября 2001 г. - каждых 5 очков) подача переходит к принимавшему. Партия считается выигранной после того, как один из игроков наберет 11 очков (до 1 сентября 2001 г. - наберет 21 очко) при перевесе не менее чем в 2 очка. При счете 10:10 (до 1 сентября 2001 г. - при счете 20:20) подачи чередуются после каждого очка. После каждой партии игроки меняются сторонами и очередностью подач. Игра состоит из 5 или 7 партий (до 1 сентября 2001 г. - число партий было 3 или 5).

Контрольные вопросы:

1. виды подачи;

2. Правила игры;

Раздел 6. Выносливость.

Тема 6.1. Лыжный инвентарь и снаряжение.

План:

1. Выбор лыж.
2. Лыжные палки
3. Лыжные крепления
4. Обувь и одежда лыжника.

Лыжник должен уметь выбирать себе лыжи и палки, правильно одеваться, подбирать лыжную мазь и смазывать лыжи соответственно условиям погоды.

Гоночные лыжи предназначены для скоростного бега. Они должны быть прочными и легкими, упругими и эластичными, хорошо удерживать на себе мазь. Лыжа имеет нижнюю и верхнюю поверхности, ребра, носок и пятку. Каждая лыжа имеет весовой прогиб для равномерного распределения давления на снег. Скользящая поверхность имеет направляющий желобок. Верхняя поверхность лыжи имеет грузовую площадку для установки крепления и служит опорой для ноги.

Изготавливают такие лыжи из деревянных и синтетических материалов. Деревянные гоночные в настоящее время делают клееными из древесины различных пород. На скользящую поверхность лыжи ставят древесину, отличающуюся хорошим скольжением (например береза). Скользящей По бокам скользящей поверхности накладывают окантовку из особо прочного дерева (ясень, граб или так называемая бак-фанера).

Наиболее практичны современные лыжи из пластика. Они отличаются гибкостью, прочностью, высокими скользящими свойствами.

При выборе лыж по длине необходимо учитывать длину и массу тела лыжника. В практике широко применяются такой способ: лыжу ставят у носка ноги и поднимают вверх выпрямленную руку - согнутые пальцы должны быть наложены на верхний конец лыжи. Оптимальная длина лыж должна соответствовать длине тела лыжника в сантиметрах плюс 20-25% этой величины.

Лыжные палки должны быть прочными, легкими и упругими. Для их изготовления используют прямослойную древесину, бамбук, камыш, металл, стекловолокно. Составные части палок: рукоятка, древко, петля, кольцо и штырь. Длина палок зависит от длины тела лыжника, его физического развития, степени владения техникой, а также от рельефа местности и состояния лыжных трасс. Чем хуже подготовлен физически и технически, тем короче должны быть палки. На равнинных трассах лучше иметь длинные палки.

Лыжные крепления должны надежно удерживать лыжи на обуви и вместе с тем не стеснять движений лыжника. Для гоночных лыж чаще применяют рантовые крепления с дужкой и шипами. В передней части подошвы ботинка делают отверстия для шипов. Установив ботинок в крепление, рант подошвы прижимают дужкой, которые закрепляют специальным замком, укрепленным

на лыже. В последние годы разработаны крепления, смонтированные с эластичной пластиковой подошвой ботинка, которые соединяются с лыжей шрифтом. Предназначены такие крепления для лыжников высокой квалификации.

Обувь и одежда лыжника. Лыжная обувь должна быть непромокаемой, мягкой, не вызывать потертостей, точно соответствовать креплениям. Ботинки для лыжных гонок должны иметь прочную эластичную подошву и сандаальный рант. Они подбираются с таким расчетом, чтобы можно было вложить в них стельку и надеть шерстяные носки.

Одежда лыжника состоит из трикотажного белья, шерстяного свитера, брюк из плотной ткани, кожаных рукавиц и шапочки. Для гонок обычно надевают короткие брюки с гетрами или специальный лыжный комбинезон. При ветре поверх свитера нужно надеть рубашку или куртку из плотного материала, а под боюки - теплые трусы. При сильном морозе или талом снеге на лыжные ботинки надевают соответственно теплые или непромокаемые чехлы.

Контрольные вопросы:

1. Как выбрать лыжу?
2. Как выбрать лыжные палки?

Тема 6.2 Способы передвижения на лыжах.

План:

1. Способы передвижения

1) Лыжные ходы:

- Попеременные: двухшажные и четырехшажные;
- Одновременные: бесшажные, одношажные и двухшажные;
- Переходы с одновременных ходов на попеременные и обратно.

2) Подъемы:

- Попеременным ходом: скользящим, беговым, ступающим шагом;
- «Елочкой»;
- «Полуелочкой»;
- «Лесенкой».

3) Спуски:

- В основной стойке;
- В низкой стойке;
- В высокой стойке;
- В стойке отдыха.

4) Торможения:

- «Плугом»;
- Упором;
- Соскальзыванием;
- Падением.

5) Повороты:

- Переступанием;

- Упором;
- На параллельных лыжах.

Контрольные вопросы:

- 1.Какие вы знаете способы передвижения на лыжах?
- 2.Какие виды спуска вы знаете?
- 3.Каких видов лыжных ходов вы знаете?

Тема 6.3 Способы лыжных ходов

План:

1. Попеременный двухшажный ход.
2. Одновременный одношажный ход.
3. Одновременный двухшажный ход
- 4.Одновременный бесшажный ход.
5. Бесшажный ход

Попеременный двухшажный ход. Разучивают основы рациональной техники этого хода как по элементам, так и в целом. В первом случае на уроке ставят задачу отработать какой-либо один важный момент. Лучше всего начать с фазы отталкивания, потом перейти к свободному скольжению (и другим фазам) и закончить опять отталкиванием. Во втором учитель анализирует технику движений каждого лыжника, наблюдая группы на учебных кругах или учебной дистанции. Он делает общие замечания группе и отдельные указания ученикам, ставит перед каждым задачи на следующие уроки.

В фазе отталкивания главными моментами являются: ускоренный маховой вынос свободной ноги к концу выпада, распрямление тела «на взлет», законченное отталкивание лыжей и рукой.

В последующей фазе свободного скольжения важно полностью использовать короткое время движения о инерции для некоторого отдыха мышц, но не слишком затягивать время скольжения, к концу вынести палку вперед и примерно под углом в 70° воткнуть в снег.

Далее следует фаза скольжения с выпрямлением опорной ноги, оканчивающаяся подседанием. Самый важный момент здесь- энергичный нажим на палку с целью поддержания скорости продвижения тела вперед. При этом лыжник несколько приподнимается.

Скольжение с подседанием – эта фаза одна из важнейших. Не делая подседания на толчковой ноге, невозможно оттолкнуться с полной силой. Продолжая отталкивание палкой, лыжник заканчивает скольжение на лыже и начинает перекаат- активное продвижение вперед туловища над опорной ногой. Главными задачами в этой фазе считают: быстрое подседание, быстрый вынос вперед маховой ноги и свободной руки, резкая остановка лыжи.

Последняя фаза перед активным отталкиванием – выпад с подседанием. Толчковая нога завершает подседание, а маховая ускоренным движением выносится вперед. Лыжа маховой ноги, скользя по снегу, начинает принимать на себя переносимую с толчковой ноги тяжесть тела. Это все создает готовность к последующему отталкиванию.

Одновременный одношажный ход. Вначале учитель показывает ход в целом, потом объясняет и выделяет фазы. Скользя на лыжах, лыжник выносит вперед плавным движением обе палки, переносит тяжесть тела к носкам и почти полностью на одну ногу. Из этого положения, немного подсев, он отталкивается ногой, делает выпад на другую ногу и переносит на нее тяжесть тела (при этом начинает опускать палки на снег). К окончанию толчка ногой палки должны стоять чуть наклонно вперед. В конце цикла лыжник отталкивается обеими палками и приставляет ногу.

Отталкиваться можно или одной ногой, или поочередно меняя ноги (последний способ предпочтительней).

В начале обучения рекомендуется проделать следующее имитационное упражнение без лыж. Из стойки на чуть согнутых ногах выпрямиться, перенести тяжесть тела на носки, затем на одну ногу. Оттолкнувшись этой ногой, сделать выпад на другую, имитируя скользящий шаг, немного задержаться, потом имитировать толчок обеими палками и одновременно приставить ногу.

Далее занятия чередуют на учебном кругу и на лыжне. Чаще всего бывает короткий толчок ногой и, следовательно, короткий скользящий шаг. Также можно наблюдать слабый незаконченный толчок палками и короткий прокат на обеих лыжах. Некоторые учащиеся поздно начинают отталкиваться палками - когда резко снизилась скорость от толчка ногой, а иногда даже после того, как приставили ногу.

Исправляя ошибки, учитель, прежде всего, обращает внимание на усиление толчка ногой, т.е. на удлинение скользящего шага и на увеличение проката после толчка руками.

Разучивают одновременный одношажный ход вначале на пологом спучке (1-2). Упражнение выполняют под счет: «раз»- сделать шаг и поставить палки, «два»- толчок руками, «три»- приставить ногу. Основное внимание надо обращать на то, чтобы учащиеся сильно отталкивались ногой и руками, энергично приставляли маховую ногу.

Одновременный двухшажный ход. Последовательно отрабатывается техника каждого элемента движений ног, рук и туловища, а затем согласованность всех этих элементов в целом. Основное внимание надо обращать на то, чтобы оба шага были достаточно длинными и примерно одинаковы (второй обычно на несколько сантиметров больше, так как второе отталкивание немного продолжительнее первого). Отталкивание руками должно быть энергичным, оно занимает 25-40% времени рабочего периода и создает финальное усилие, обеспечивающее достаточно продолжительный прокат (до 30% времени всего цикла движения). После отталкивания руки и палки должны составлять почти прямую линию, что служит показателем завершенности усилий. К концу скольжения на обеих лыжах тело плавно выпрямляется.

Упражнение в совершенствовании одновременного двухшажного хода включают: прохождение отрезка 50-100 м. За наименьшее число шагов, прохождение того же отрезка как можно быстрее, прохождение этим способом более длинных участков (до 200 м.) под уклоном (1-2)

Существенные ошибки : нечетко выработанное движение подседания и переката при толчках ног; постановка палок слишком далеко в сторону от лыжни; отталкивание преимущественно руками, толчки ногами вялые; палки удерживаются всеми пальцами (зажаты в кулаке); полное выпрямление ног момент отталкивания; резкий и слишком низкий наклон туловища; слишком резкое выпрямление туловища после толчка палками; после толчка руками значительное отклонение туловища назад (на пятки). Более мелкие ошибки : случайная потеря равновесия и преждевременная опора на палки, задержка палок в заднем положении после толчка.

Одновременный бесшажный ход. В этом ходе движения разделяют на два периода: подготовку к отталкиванию и отталкивание. Подготовка - это вынесение палок вперед и постановка их на снег. При этом вес тела переносят на носки. Отталкивание начинают сразу после постановки палок на снег. Сначала лыжник надавливает на них, сгибая только туловище, а затем разгибает и руки.

Бесшажный ход применяют на небольших уклонах, если же скольжение очень хорошее, то и на горизонтальных участках. Обучение начинают на месте с имитацией движений. Затем выбирают участок лыжни с небольшим уклоном и там разучивают движения по элементам. Основные требования: начинать выносить палки, когда скорость после предыдущего толчка еще резко не снизилась; обязательный перенос тяжести тела к носкам (перекат); постановка палок примерно под прямым углом (если скорость большая, под более острым); плавным, энергичным нажимом на них с участием туловища; полное разгибание рук (руки и палки после толчка составляют одну линию); плавное выпрямление тела. Для учащихся не представляет большого труда усвоить форму движений одновременного бесшажного хода, потому что еще в начальных классах они обучались отталкиванию палками при спусках с гор. Труднее усвоить правильный характер усилий. У некоторых учеников толчок получается вначале резким, быстро ослабевающим и незавершенным (руки доходят только до бедер). При резком и раннем начале толчка (когда начинают давить на палки еще до того, как они получат нужный наклон) спина прогибается и лыжник как бы повисает на палках. Другая ошибка - вес тела передается на носки, но туловище не участвует в нажиме на палки, работают только руки. Иногда студенты после толчка излишне отклоняют назад туловище. Правильный ритм толчков палками также находят не сразу: некоторые излишне торопятся, другие редко отталкиваются.

Существенные следующие ошибки: слабый толчок палками (только руками, без участия туловища); отсутствие переката тела к носкам; не полное разгибание рук при толчке. Более мелкими ошибками можно считать: излишне широкую постановку палок; некоторые приседания при толчке; резкое выпрямление туловища.

Контрольные вопросы:

1. Техника попеременного двухшажного хода.
2. Техника одновременного одношажного хода.
3. Техника одновременного двухшажного хода.

Тема 6.4 Подъемы, повороты на лыжах.

План:

1. Повороты переступанием в движении
2. Подъемы

Поворот на месте и в движении переступания. Повороты на месте переступанием вокруг пяток и вокруг носков лыж несложны, но желательно отработать их еще раз до полной автоматизации. Повороты переступанием в движении выполняются двумя способами - на внутреннюю и на внешнюю (по отношению к центру поворота) лыжу. В первом случае лыжник переносит тяжесть тела полностью на наружную лыжу, слегка подседает и наклоняется во внутреннюю сторону поворота. После этого отталкивается внешней лыжей, переносит другую над снегом в новое направление, отводя носок в сторону, и переводит на нее тяжесть тела. В заключение остается только приставить внешнюю лыжу к внутренней. Если за один прием не удалось повернуться на необходимый угол, переступание повторяется несколько раз. Обучение повороту переступания рекомендуется начинать на выкате (горизонтальной площадке) после спуска с некрутого, но достаточно длинного склона (20-30 м). При этом студенты легко выполняют поворот в ту и в другую сторону. Затем разучивают поворот (к склону) - из прямого спуска в спуск наискось; поворот <от склона> - из спуска наискось в прямой спуск; полный поворот, то есть из спуска наискось в одном направлении в спуск наискось в противоположном направлении. Типичные ошибки: студенты не уверенно отрывает от снега лыжу, которую должен переставить в новое направление, и торопится перенести на нее тяжесть тела; сильно приседает и отклоняется назад (садиться на пятки); не наклоняется в сторону и вперед, что приводит к потере равновесия; слабо отталкиваются от внешней лыжи или запаздывают с представлением внешней, в результате чего лыжи разъезжаются. После овладения студентами основами техники поворот разучивают на большей скорости, по более крутой дуге, на более глубоком снегу. Поворот переступанием на внешнюю лыжу применяется реже - преимущественно для перехода и спуска по склону наискось на небольшой скорости в спуск прямо по линии.

Поворот упором («полуплугом») Выполняется по принципу руления лыжами. Ставая одну из лыж под углом к направлению спуска и несколько выдвигая носком вперед, лыжник плавно загружает ее весом тела (но большая часть веса остается все же на опорной лыже). При этом сила сопротивления снега начинает поворачивать обе лыжи, а вместе с ними и лыжника. Чтобы удерживать отставленную лыжу в нужном положении, лыжник должен прилагать определенные усилия на упор ею о снег. Поэтому поворот и называется упором.

Подъем «елочкой» Способ елочкой применяют главным образом при подъеме в гору в прямом направлении (по линии спада склона) в тех случаях, когда попеременным ходом уже идти нельзя - лыжи начинают проскальзывать назад. Именно такие условия и подбирают при обучении: склон $5-10^{\circ}$ с не очень глубоким снежным покровом.

Подъем «полуелочкой» На этот способ переходят при подъеме на достаточно покатый склон, еще чаще он используется при движении наискось по склону. Одну лыжу (при подъеме наискось-нижнюю) слегка отводят носком в сторону и ставят на внутреннее ребро.

Эти движения легко усваиваются, но могут встречаться ошибки: чрезмерное (или, наоборот,, недостаточное) отведение носка; большой наклон туловища и малый наклон голеней; слабое отталкивание палкой с неполным распрямлением руки; короткие шаги; насупание задней частью одной лыжи на другую.

Подъем «лесенкой» Нужно следить, чтобы учащиеся особо энергично отталкивались нижней по отношению к склону ногой. При очень сильных толчках получаются не шаги а скачки вверх сторону. Делая приставные шаги, следует ставить круто на ребра за счет наклона голеней и стоп. Если надо подняться по склону наискось, верхней ногой делается шаг не только в сторону, но и вперед. Верхней по склону рукой лыжник должен подтягиваться, а нижней отталкиваться (при помощи палок).

Контрольные вопросы:

1. Какие виды поваротов вы знаете?
2. Какие виды подъёмов вы знаете?

Тема 6.5 Спуски, торможения на лыжах. Тестирование.

План:

1. Спуск в основной и в высокой стойке.
2. Торможение упором двумя лыжами (« плугом »).
3. Торможение упором.

Спуск в основной и в высокой стойке. Учащиеся должны научиться пользоваться высокой стойкой, которая обеспечивает хороший обзор пути и амортизацию толчков при спусках по неровной лыжне, а также позволяет несколько снизить скорость благодаря большей площади сечения тела, чем при основной стойке. Смена основной стойки на высокую позволяет дать некоторый отдых мышцам ног и спине.

Разучивают высокую стойку сначала на месте, затем во время движения по пологому длинному склону, потом по более короткому, но сильно покато.

Торможение упором двумя лыжами (« плугом »). Вначале учитель рассказывает о применении этого способа: он используется главным образом при движении по линии спада на не очень крутых склонах.

Выбрав подходящий ровный склон (крутизной 5-10⁰), разучивают стойку «плуга» на верху склона; затем учащиеся спускаются со склона в этом положении; далее выполняют «плуг», проехав сначала 5-10 м без торможения для набора скорости; в заключение проезжают склон, несколько раз меняя разведение лыж (от узкого до широкого).

Торможение упором (« полуплугом »). Как и при подъеме «полуелочкой», торможение упором применяют главным образом при движении по пологому склону наискось. Чтобы начать торможение, надо

перенести тяжесть тела на лыжу, стоящую на склоне выше, а нижнюю (отводя ногу в сторону и поворачивая стопу пяткой наружу) поставить под углом и на ребро. Далее перенести на нее частично тяжесть тела. Принятое положение удерживать силой ног, преодолевая сопротивление снега. Чем сильнее загрузить. Чтобы лыжи продолжили скользить в принятом направлении и не поворачиваясь, надо, чтобы верхняя (опорная) лыжа находилась круто на ребре. Такое ее положение естественно при спусках наискось.

Контрольные вопросы:

1. Виды торможения.
2. Олимпийские чемпионы Казахстана по лыжным видам спорта.

Раздел 7. Сила и скоростно-силовая способность.

Тема 7.1 Методика воспитания физических качеств.

План:

1. Физические качества
2. Средства воспитания физических качеств.
3. Методы воспитания физических качеств.

Физическими качествами человека принято называть отдельные его двигательные возможности, такие, как **сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость** и др.

Силой принято называть способность преодолевать внешнее сопротивление посредством мышечных напряжений. Сила проявляется в большей или меньшей степени в любых движениях. Примерами высоких проявлений силы могут служить поднимание штанги, подтягивание на руках, лазанье по вертикальному канату без помощи ног, толкание ядра и др. В физическом воспитании для развития качества силы применяются: упражнения с предметами различного веса (набивные мячи, гантели, мешки с песком, гири, штанги), упражнения в преодолении сопротивления партнера, упражнения с упругими предметами (резина, эспандеры), упражнения с элементами борьбы, игры с перетягиванием, упражнения в висах, упорах, метание и толкание мячей (в том числе на дальность), прыжки в длину и др.

Быстрота - это способность человека выполнять движения с возможно большей скоростью. Можно различать быстроту движений (например, в беге, особенно на короткую дистанцию) и быстроту двигательной реакции (например, реагирование на внезапный сигнал – старт в беге, плавании, игре и т.д.). В физическом воспитании для развития качества быстроты применяются: различные упражнения в быстром темпе, старты, бег на короткие отрезки с максимальной скоростью, бег с ускорением, эстафетный бег, прыжки в длину с разбега, прыжки с длинной или короткой скакалкой, игры, требующие быстрой реакции и двигательных действий, и др.

Ловкость – это способность координировать движения, овладевать новыми, уметь быстро переключаться от одних движений к другим в зависимости от требований изменяющейся обстановки. Наиболее ярко ловкость проявляется при выполнении сложных гимнастических упражнений (

вольные упражнения , упражнения на снарядах , акробатика) , в спортивных играх , прыжках в воду и на лыжах , фигурном катании на коньках , в прыжках в высоту , метаниях и др. Для развития ловкости могут быть использованы любые физические упражнения, выполняемые в различных сочетаниях, представляющие для занимающихся элементы новизны и координационной трудности.

Выносливость - это способность организма противостоять утомлению при какой-либо двигательной деятельности. Различают выносливость общую и специальную. Общая выносливость- это способность к непрерывной двигательной деятельности с умеренным напряжением в течение длительного времени (например, длительная ходьба, бег, передвижение на лыжах, плавание). Специальная выносливость- выносливость в определенной деятельности. В спорте, например, может быть скоростная выносливость, в которой сочетаются качества быстроты и выносливости (например, в беге на короткую дистанцию). Силовая выносливость- сочетание силы и выносливости (например, многократное выполнение приседания, подтягивание на руках, поднятие штанги). Средствами для развития выносливости служат различные физические упражнения, требующие умеренного напряжения, но выполняемые продолжительное время (ходьба, чередование ходьбы и бега, бег, передвижение на лыжах, коньках, гребля, плавание, прыжки со скакалкой, подвижные и спортивные игры).

Гибкость – это свойства организма человека, характеризующееся подвижностью звеньев опорно – двигательного аппарата. Одним из показателей гибкости служит амплитуда движений влияет на проявление быстроты, ловкости и других физических качеств, Для воспитания гибкости применяются упражнения на растягивание, т.е. упражнения с увеличенной амплитудой движения. Это прежде всего упражнения для рук, ног, туловища, головы, различные виды ходьбы и бега длинными шагами, прыжки в шаге, прыжки на месте , сгибая ноги к груди, глубокие приседания на всей ступне, упражнения у гимнастической стенке (стоя на полу или на рейках) лицом к ней или спиной- наклоны вперед, назад, в стороны и др.

Основными средствами воспитания физических качеств являются *физические упражнения*. Известно несколько классификаций физических упражнений по различным признакам. Одна из таких классификаций – группировка физических упражнений по тем физическим качествам , которые они преимущественно воспитывают. Соответственно ей выделяют : скоростное – силовые упражнения (спринтерский бег , прыжки . метания и др.) упражнения на выносливость (бег на средние и длинные дистанции , лыжные гонки , плавание), упражнения на координацию (акробатика, прыжки в воду, фигурное катание на коньках) и др.

Методы строгой регламентации, применяемые для воспитания физических качеств, представляют собой различные комбинации нагрузок и отдыха. Они направлены на достижение и закрепление адаптационных перестроек в организме. Методы этой группы можно разделить на методы со стандартными и нестандартными (переменными) нагрузками.

Методы стандартного упражнения в основном направлены на достижение и закрепление адаптационных перестроек в организме. Стандартное упражнение может быть непрерывным и прерывистым (интервальным).

Метод стандартно-непрерывного упражнения представляет собой непрерывную мышечную деятельность без изменения интенсивности (как правило, умеренной).

Наиболее типичными его разновидностями являются:

а) равномерное упражнение (например, длительный бег, плавание, бег на лыжах, гребля и другие виды циклических упражнениях);

б) стандартное поточное упражнение (например, многократное непрерывное выполнение элементарных гимнастических упражнений).

Метод стандартно-интервального упражнения — это, как правило, повторное упражнение, когда многократно повторяется одна и та же нагрузка. При этом между повторениями могут быть различные интервалы отдыха.

Методы переменного упражнения. Эти методы характеризуются направленным изменением нагрузки в целях достижения адаптационных изменений в организме. При этом применяются упражнения с прогрессирующей, варьирующей и убывающей нагрузкой.

Упражнения с прогрессирующей нагрузкой непосредственно ведут к повышению функциональных возможностей организма. Упражнения с варьирующей нагрузкой направлены на предупреждение и устранение скоростных, координационных и других функциональных «барьеров».

Упражнения с убывающей нагрузкой позволяют достигать больших объемов нагрузки, что важно при воспитании выносливости. Основными разновидностями метода переменного упражнения являются следующие методы.

Метод переменного-непрерывного упражнения. Он характеризуется мышечной деятельностью, осуществляемой в режиме с изменяющейся интенсивностью.

Различают следующие разновидности этого метода:

а) переменное упражнение в циклических передвижениях (переменный бег, «фартлек», плавание и другие виды передвижений с меняющейся скоростью);

б) переменное поточное упражнение — серийное выполнение комплекса гимнастических упражнений, различных по интенсивности нагрузок.

Метод переменного-интервального упражнения. Для него характерно наличие различных интервалов отдыха между нагрузками. Типичными разновидностями этого метода являются:

а) прогрессирующее упражнение (например, последовательное однократное поднятие штанги весом 70—80—90—95 кг и т.д. с полными интервалами отдыха между подходами);

б) варьирующее упражнение с переменными интервалами отдыха (например, поднятие штанги, вес которой волнообразно изменяется — 60—70—80—70—80—90—50 кг, а интервалы отдыха колеблются от 3 до 5 мин);

в) нисходящее упражнение (например, пробегание отрезков в следующем порядке — 800 + 400 + 200 + 100 м с жесткими интервалами отдыха между ними).

Кроме перечисленных, имеется еще группа методов обобщенного воздействия в форме непрерывного и интервального упражнения при круговой тренировке.

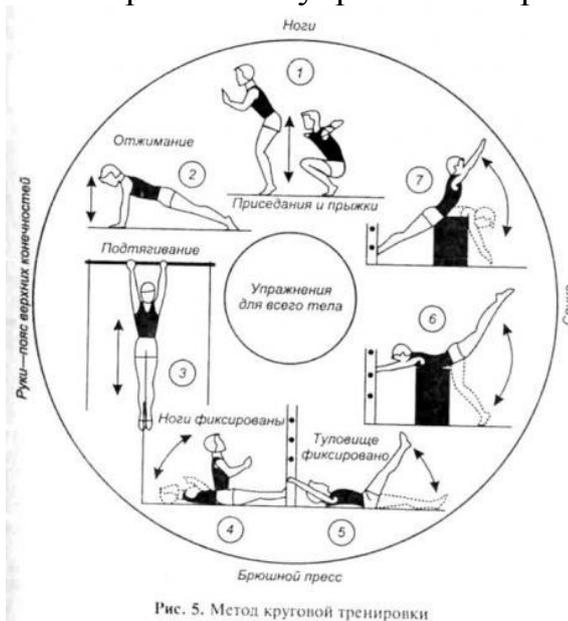


Рис. 5. Метод круговой тренировки

круговой метод

Круговой метод представляет собой последовательное выполнение специально подобранных физических упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или интервальной работы. Для каждого упражнения определяется место, которое называется «станцией». Обычно в круг включается 8—10 «станций». На каждой из них занимающийся выполняет одно из упражнений (например, подтягивания, приседания, отжимания в упоре, прыжки и др.) и проходит круг от 1 до 3 раз.

Данный метод используется для воспитания и совершенствования практически всех физических качеств.

Контрольные вопросы:

1. Какие физические качества человека вы знаете?
2. Как развивать скоростное – силовые способности?

Тема 7.2 Упражнения на воспитание силы.

План:

1. Сила.

Силой принято называть способность преодолевать внешнее сопротивление посредством мышечных напряжений. Сила проявляется в большей или меньшей степени в любых движениях. Примерами высоких проявлений силы могут служить поднимание штанги, подтягивание на руках, лазанье по вертикальному канату без помощи ног, толкание ядра и др. В физическом воспитании для развития качества силы применяются: упражнения с предметами различного веса (набивные мячи, гантели, мешки с песком, гири, штанги), упражнения в преодолении сопротивления партнера, упражнения с упругими предметами (резина, эспандеры), упражнения с

элементами борьбы, игры с перетягиванием, упражнения в висах, упорах, метание и толкание мячей (в том числе на дальность), прыжки в длину и др.

Контрольные вопросы:

1. Как воспитать силовую способность?
2. Что такое сила?

Тема 7.3 Упражнения на воспитание гибкости

План:

1. Определение гибкости.

Гибкость – это свойства организма человека, характеризующееся подвижностью звеньев опорно – двигательного аппарата. Одним из показателей гибкости служит амплитуда движений влияет на проявление быстроты, ловкости и других физических качеств, Для воспитания гибкости применяются упражнения на растягивание, т.е. упражнения с увеличенной амплитудой движения. Это прежде всего упражнения для рук, ног, туловища, головы, различные виды ходьбы и бега длинными шагами, прыжки в шаге, прыжки на месте, сгибая ноги к груди, глубокие приседания на всей ступне, упражнения у гимнастической стенке (стоя на полу или на рейках) лицом к ней или спиной- наклоны вперед, назад, в стороны и др.

Контрольные вопросы:

1. Что такое гибкость?
2. Какие формы воспитания гибкости бывают?

Тема 7.4 Упражнения на воспитание скоростных качеств

План:

1. Быстрота
2. Воспитания для развития качества быстроты

Быстрота - это способность человека выполнять движения с возможно большей скоростью. Можно различать быстроту движений (например, в беге, особенно на короткую дистанцию) и быстроту двигательной реакции (например, реагирование на внезапный сигнал – старт в беге, плавании, игре и т.д.). В физическом воспитании для развития качества быстроты применяются: различные упражнения в быстром темпе, старты, бег на короткие отрезки с максимальной скоростью, бег с ускорением, эстафетный бег, прыжки в длину с разбега, прыжки с длинной или короткой скакалкой, игры, требующие быстрой реакции и двигательных действий, и др.

Контрольные вопросы:

1. Что такое быстрота?
2. Какие есть средства воспитания для развития качества быстроты (назови их) ?

Тема 7.5 Упражнения на воспитание прыгучести. Тестирование.

План:

1. Понятие прыгучести
2. Основные требования при прыгучести

По характеру мышечной деятельности прыжок относится к группе скоростно-силовых упражнений с ациклической структурой движений, в которой в главном звене толчке развивается мышечное усилие максимальной мощности, имеющие реактивно-взрывной характер. Таким образом, прыгучесть является одним из главных специфических двигательных качеств определяющимся скоростью движения в заключительной фазе отталкивания. Чем быстрее отталкивание, выше начальная скорость взлёта.

Различают общую прыгучесть, под которой понимают способность выполнять прыжок (вверх, в длину) и специальную прыгучесть - способность развить высокую скорость отталкивания. Основным звеном в воспитании прыгучести следует считать сочетание разбега с отталкиванием.

Основные требования при воспитании прыгучести предъявляются к работе нервно мышечного аппарата, работа которого зависит от функциональной подготовки и функционального состояния организма, т.е. от величины стартовой скорости. Вместе с тем для выполнения прыжка необходимо обладать высоко развитой ловкостью, которая особенно необходима в полётной опорной фазе прыжка. Прыжок является краеугольным камнем во многих видах спорта (баскетбол, волейбол и др.). Эффективность прыжка рассматривается специалистами как функция силы.

Контрольные вопросы:

1. Как развивать прыгучесть?
2. Основные требования прыгучести?

Раздел 8. Координационные способности.

Тема 8.1 История развития и правила игры волейбола.

План:

1. Волейбол в системе физического воспитания
2. Исторический очерк развития волейбола
3. Правила игры.

Важное место в системе физического воспитания занимает волейбол. Преимущества этой общедоступной спортивной игры простоте оборудования мест занятий, в зрелищности и эмоциональности, в красоте и обилии тактических игровых вариантов. Игра требует от участников хорошей координации движений, ловкости, гибкости, физической силы, проявления смелости и сообразительности.

Занятия волейболом — эффективное средство укрепления здоровья, улучшения физического развития учащихся. В волейбол можно играть круглый год, большей частью на свежем воздухе. Эти занятия способствуют укреплению костно-связочного и мышечного аппарата, улучшению обмена веществ в организме, совершенствованию различных его функций.

Большой объем разнообразной тренировочной и соревновательной работы в волейболе воспитывает выносливость, смелость и решительность, устойчивость и самоотверженность, инициативность и дисциплинированность. Стремление к достижению общей цели во время игры приучает волейболиста к

коллективным действиям, к сотрудничеству и воспитывает чувства дружбы и товарищества.

взаимопомощи,

Исторический очерк развития волейбола

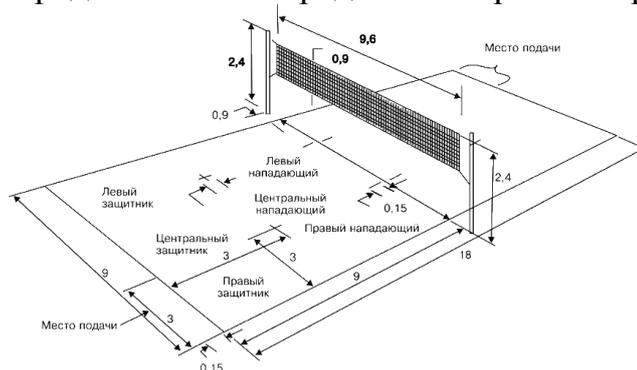
Волейбол - популярная игра во многих странах мира. Впервые играть в волейбол начали в Соединенных Штатах Америки. В **1895** г. преподаватель физической культуры колледжа из г. Гелиок (штат Массачусетс) **Вильям Морган** предложил учащимся новую развлекательную игру, основная идея которой заключалась в том, чтобы играющие ударяли по мячу руками, заставляя его перелетать через сетку. Игру назвали «волейбол», что в переводе с английского означает летающий мяч.

В **1897** г. были разработаны спортивные правила этой игры, которые неоднократно изменялись и дополнялись. Простая игра, не требующая дорогостоящего оборудования, очень быстро распространилась в Японии, Китае, на Филиппинах, а позднее - в Европе.

В программу Олимпийских игр волейбол включили только в 1964 г. в Токио. Первым в истории Олимпийских игр чемпионом по волейболу среди мужчин стала советская сборная.

Волейбол — неконтактный, комбинационный вид спорта, где каждый игрок имеет строгую специализацию на площадке. Важнейшими качествами для игроков в волейболе являются прыгучесть для возможности высоко подняться над сеткой, реакция, координация, физическая сила для эффективного произведения атакующих ударов. Для любителей волейбола — распространённое развлечение и способ отдыха благодаря простоте правил и доступности инвентаря. Существуют многочисленные варианты волейбола, ответвившиеся от основного вида — пляжный волейбол (олимпийский вид с 1996 года), мини-волейбол, пионербол, парковый волейбол (утверждённый конгрессом FIVB в ноябре 1998 года в Токио).

Правила игры. В волейбол играют на прямоугольной площадке 9×18 метров (с деревянным или синтетическим покрытием), разделенной пополам сеткой. Игровая площадка окружена так называемой свободной зоной, которая также может быть задействована в процессе игры. Высота свободного пространства над игровым полем должна составлять не менее 12,5 м. Сетка крепится на высоте 2,43 м (по верхнему краю) – для мужских команд и 2,24 м – для женских. По краям к сетке крепятся специальные антенны, ограничивающие плоскость перехода мяча над сеткой во избежание споров о том, прошел ли он в пределах или за пределами игрового пространства.



Волейбольный мяч представляет собой сферическую внутреннюю камеру из резины (или подобного ей материала) с покрытием из эластичной или синтетической кожи. Масса мяча – 260–280 граммов, окружность – 65–67 сантиметров. Международной федерации волейбола (ФИВБ) признали наиболее оптимальной комбинированную бело-желто-синюю расцветку мяча.

Команда может состоять максимум из 12 игроков. На площадке одновременно выступают шесть из них. В каждой партии разрешается шесть замен – и еще шесть так называемых обратных замен (игрок начальной расстановки может выйти из игры и вновь вернуться на площадку – но только один раз в партии и только на позицию заменившего его ранее партнера). Одновременно могут быть заменены один или несколько игроков. В случае если лимит замен исчерпан, а кто-то из игроков на площадке получает травму, допускается так называемая исключительная замена. Заменить травмированного игрока может любой партнер (кроме либеро). Матч состоит из пяти партий, а партии – из игровых эпизодов, в каждом из которых разыгрывается одно очко. Эпизод начинается с подачи мяча через сетку. Первая подача в первой и в решающей (пятой) партиях выполняется командой, выбравшей право на подачу по жеребьевке. Во всех остальных партиях первой подает команда, которая не подавала первой в предыдущей партии.

Подача производится из зоны подачи за лицевой линией площадки ударом по мячу кистью или любой частью руки после того, как мяч был подброшен или выпущен с руки (рук). Игроки подающей команды не имеют права мешать соперникам – с помощью индивидуального или группового заслона – видеть подающего и траекторию мяча. Игроки принимающей команды, пасуя мяч друг другу, пытаются отправить его обратно на сторону подающей команды, при этом допускается не более трех касаний мяча (третьим ударом он должен быть отправлен через сетку). Если использовано более трех касаний (блок – не в счет), фиксируется ошибка «четыре удара». Под «ударами» подразумеваются как преднамеренные, так и неумышленные соприкосновения игроков с мячом. Когда два (три) партнера касаются мяча одновременно, это засчитывается как два (три) удара, исключая блокирование. Кроме того, один и тот же игрок не может ударить по мячу два раза подряд. Мяч может касаться сетки при переходе через нее.

Команда получает очко и право на подачу, если соперник не сумел отбить мяч (и тот коснулся пола), не перекинул мяч обратно через сетку за три касания или сделал это с нарушением правил. Партию выигрывает команда, первой набравшая 25 очков с преимуществом минимум в два очка. При счете 24:24 игра продолжается до достижения одной из команд преимущества в два очка (26:24, 27:25 и т.д.) При счете партий 2:2 играется решающая (пятая) партия – до 15 очков, но разница в счете также должна составлять не менее двух очков. В матче побеждает команда, которая выиграла три партии. Ничьи в волейболе исключены.

Правилами предусмотрены наказания за неправильное поведение игроков по отношению к официальным лицам, соперникам, партнерам по команде или зрителям: предупреждение, замечание (команда наказывается

потерей розыгрыша), удаление игрока (до конца партии или матча), дисквалификация игрока (до конца матча).

Соревнования по волейболу проходят по круговой системе либо с выбыванием.

Контрольные вопросы:

1. Значение волейбола в физическом воспитании?
2. История развития волейбола?
3. Правила игры?
4. Размеры площадки?
5. Высота сетки у мужчин, у женщин?

Тема 8.2 Судейские жесты волейбола.

Тема 8.3 КП Судейские жесты волейбола.

План:

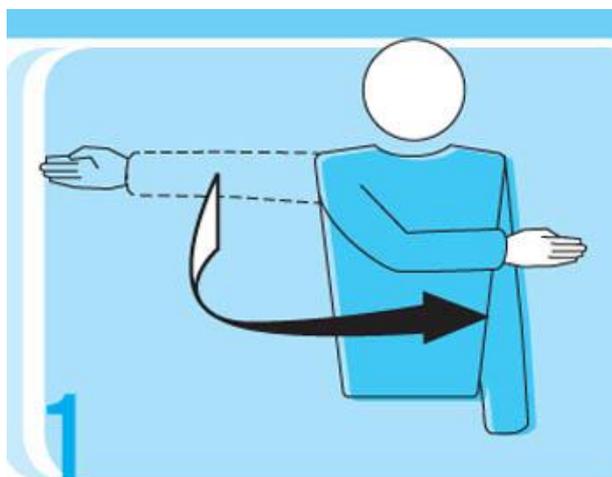
1. Официальные жесты первого и/или второго судьи в волейболе.
2. Официальные сигналы флагом линейных судей в волейболе

Официальные жесты первого и/или второго судьи в волейболе.

Судьи должны показывать официальными жестами причину их свистка (характер ошибки, зафиксированной свистком, или цель разрешенного перерыва). Жест должен выдерживаться некоторое время и, если он показывается одной рукой, то рука соответствует стороне команды, которая сделала ошибку или запрос.

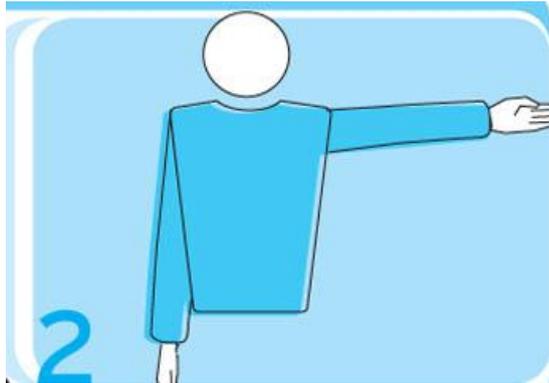
1. Разрешение на подачу.

Движение рукой, указывающее направление подачи
Жест первого судьи



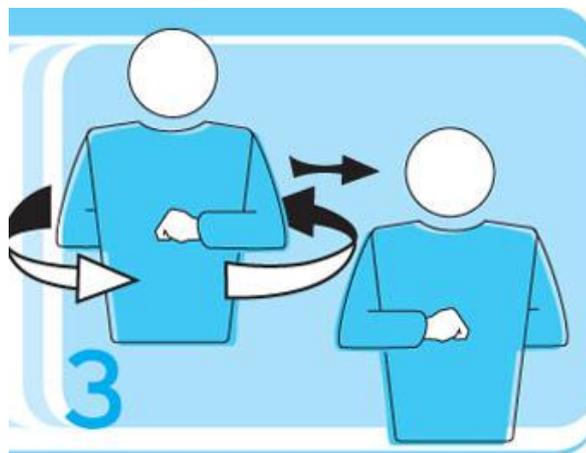
2. Подающая команда.

Рука вытянута в направлении подающей команды
Жест первого и второго судьи



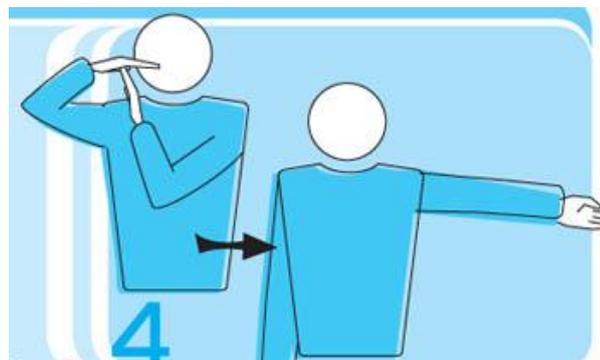
3. Смена сторон площадки

Поднять оба предплечья: одно перед грудью, другое - за спиной; затем поменять позицию рук
Жест первого судьи



4. Перерыв (тайм-аут)

Ладонь одной руки над поднятыми вверх пальцами другой руки (в форме буквы Т). Затем одной рукой указать в сторону команды, сделавшей запрос перерыва
Жест первого и второго судьи



5. Замена

Круговое движение предплечий друг вокруг друга
Жест первого и второго судьи



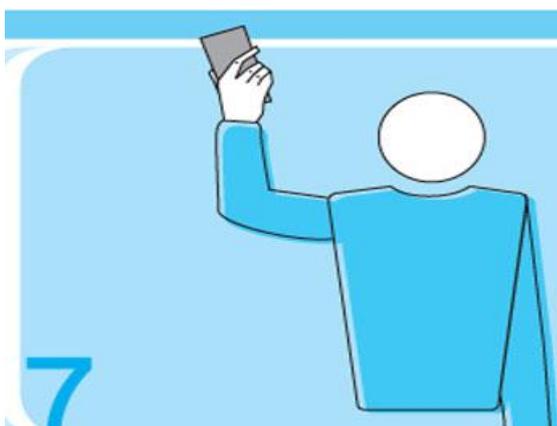
6. Предупреждение за неправильное поведение

Показать желтую карточку для предупреждения
Жест первого судьи



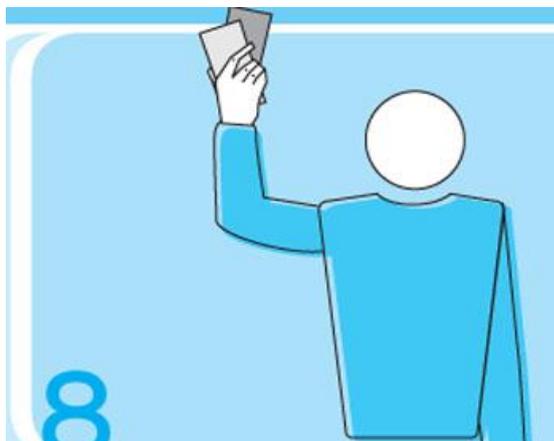
7. Удаление

Показать красную карточку для удаления
Жест первого судьи



8. Дисквалификация

Показать обе карточки (желтую и красную) одновременно в одной руке для дисквалификации
Жест первого судьи



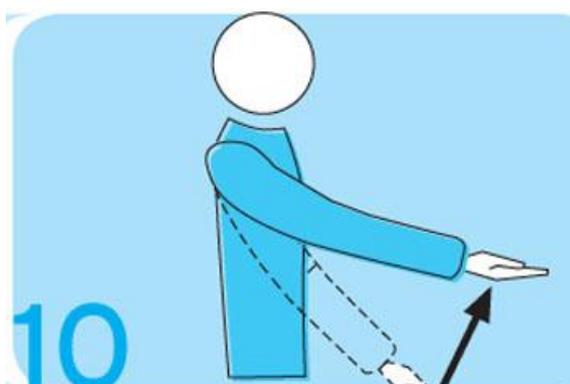
9. Конец партии (или матча)

Скрестить предплечья с вытянутыми кистями перед грудью
Жест первого и второго судьи



10. Мяч не подброшен при ударе на подаче

Поднять вытянутую руку с ладонью, обращенной вверх
Жест первого судьи



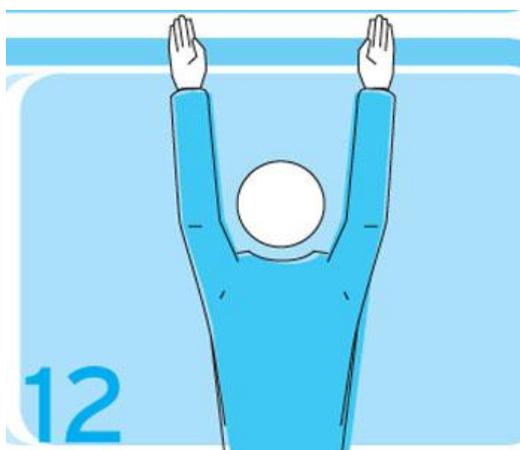
11. Задержка при подаче больше 8 секунд

Поднять вверх восемь разведенных пальцев
Жест первого судьи



12. Заслон

Поднять обе руки вертикально вверх ладонями вперед
Жест первого и второго судьи



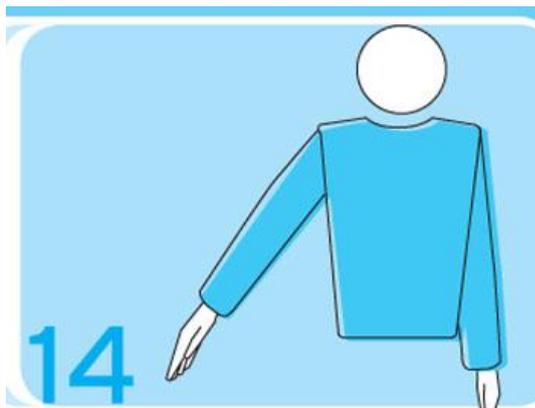
13. Ошибка в расстановке или при переходе

Сделать круговое движение указательным пальцем
Жест первого и второго судьи



14. Мяч "в поле"

Указать рукой с выпрямленными пальцами на пол
Жест первого и второго судьи



15. Мяч "за" (аут)

Поднять предплечья вертикально с выпрямленными кистями ладонями,
обращенными к телу
Жест первого и второго судьи



16. Задержка мяча

Медленно поднять предплечье с ладонью, обращенной вверх
Жест первого судьи



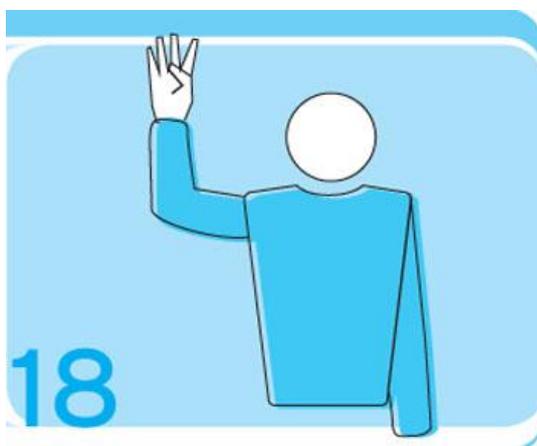
17. Двойное касание

Поднять два разведенных пальца
Жест первого судьи



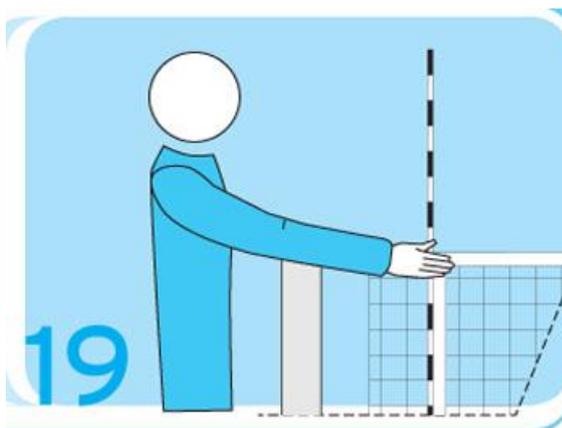
18. Четыре удара

Поднять четыре разведенных пальца
Жест первого судьи



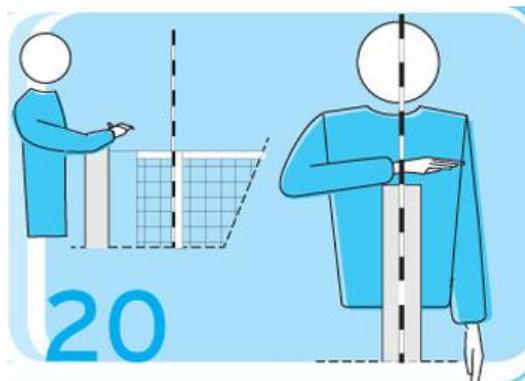
19. Касание сетки игроком или подача в сетку

Коснуться сетки с соответствующей стороны
Жест первого и второго судьи



20. Игра поверх сетки на стороне соперника

Расположить руку над сеткой ладонью вниз
Жест первого судьи



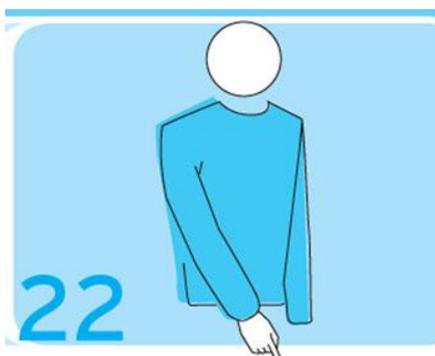
21. Ошибка при атакующем ударе игрока задней линии или либеро, или атака по подаче соперника, или выполнение либеро передачи сверху с передней линии

Сделать движение вниз предплечьем с открытой кистью
Жест первого и второго судьи



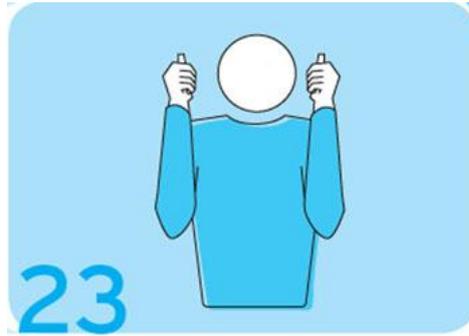
22. Переход средней линии (проникновение под сеткой на сторону площадки соперника), или касание площадки (лицевой линии) подающим игроком, или выход игрока за пределы площадки в момент выполнения подачи

Показать на среднюю или соответствующую линию
Жест первого и второго судьи



23. Обоюдная ошибка и переигровка

Поднять большие пальцы рук вертикально вверх
Жест первого судьи



24. Касание мяча

Провести ладонью одной руки по пальцам другой руки, удерживаемой вертикально
Жест первого и второго судьи



25. Предупреждение за задержку времени, замечание за задержку времени

Накрыть запястье одной руки открытой ладонью другой (предупреждение), или
показать на запястье желтой карточкой (замечание)

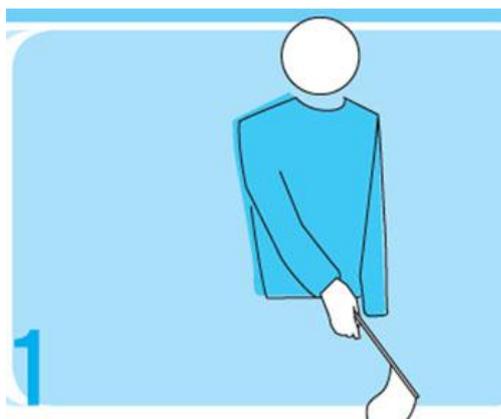
Жест первого судьи



Официальные сигналы флагом линейных судей в волейболе

1. Мяч в поле

Показать флагом вниз



2. Мяч "за" (аут)

Поднять флаг вертикально вверх



3. Касание мяча

Поднять флаг и накрыть его ладонью свободной руки



4. Мяч прошел за пределами игрового поля, или мяч коснулся постороннего предмета, или заступ за линию игрока во время подачи

Помахать флагом над головой, указывая свободной рукой на антенну или соответствующую линию



5. Судейство невозможно

Скрестить обе руки перед грудью



Контрольные вопросы:

1. Официальные жесты первого и/или второго судьи в волейболе.
2. Официальные сигналы флагом линейных судей в волейболе

Тема 8.4 Обучение техники верхнего и нижнего приема в волейболе.

Тема 8.5 КП техники верхнего и нижнего приема в волейболе.

План:

1. Передача мяча двумя руками сверху.
2. Передача мяча двумя руками снизу.

Передача мяча двумя руками сверху.

Качественный прием и точная передача мяча лежат в основе мастерства волейболистов. От того, насколько умело владеют волейболисты этим техническим приемом в игре, во многом зависит успех команды на соревнованиях.

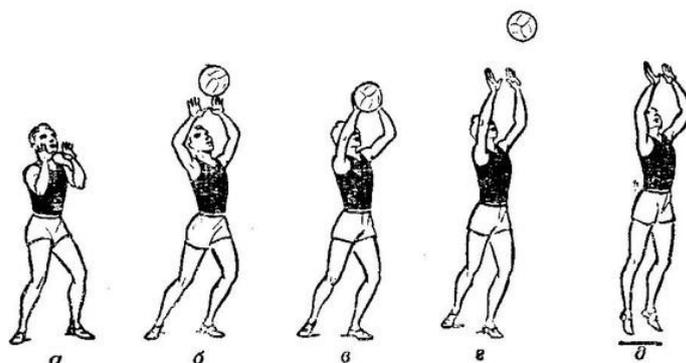
Техника подачи мяча двумя руками сверху заключается в следующем: волейболист из средней стойки. (если. Мяч летит не точно на него) перемещается в сторону, вперед или назад и до касания руками мяча принимает

исходное положение. Руки волейболиста согнуты в локтях, кисти в тыльном сгибании перед лицом, пальцы разведены, локти направлены вперед-вниз - в стороны. Ноги на ширине плеч, полусогнуты одна впереди другой, туловище слегка наклонено вперед.

В момент приема мяча пальцы волейболиста соприкасаются с мячом, амортизируя, смягчают его поступательное движение. В результате встречного движения рук (руки, туловище и ноги разгибаются) мячу придается новое поступательное движение вперед-вверх. Руки разгибаются полностью, кисти сопровождают мяч, придавая ему определенное направление.

Верхняя передача мяча. От успешного освоения верхней передачи во многом зависит обучение волейболу вообще. Изучение верхней передачи начинается с первых занятий и совершенствуется на всех последующих, за исключением занятий по общей физической подготовке.

Верхняя передача мяча двумя руками представляет собой основной технический прием волейбола. Только эта передача обеспечивает наиболее точную передачу мяча. Не овладев техникой верхней передачей, невозможно добиться сколько-нибудь значительных успехов в игре. На рисунке ниже показаны основные положения волейболиста при верхней передаче мяча.



Верхняя передача мяча

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

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

Собственно обработка мяча:

- руки соприкасаются с мячом на уровне лица над головой
- кисти находятся в положении тыльного сгибания
- пальцы слегка напряжены и согнуты, они плотно охватывают мяч, образуя своеобразную воронку (положения б, в на рисунке)
- основная нагрузка при передаче падает преимущественно на указательные и средние пальцы
- ноги и руки выпрямляются
- разгибанием в лучезапястных суставах и эластичным движением пальцев, мячу придается нужное направление (положения г, д на рисунке).

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

При приеме двумя руками сверху мяча, который летит с увеличенной встречной скоростью, сгибание ног в голеностопных и коленных суставах, а туловища в тазобедренном суставе (в исходном положении) увеличивается. Угол между туловищем и плечом уменьшается, предплечье опускается несколько ниже; такое положение рук обусловлено более пологой траекторией полета мяча после подачи. В случае большей скорости полета мяча волейболист еще больше сгибает ноги, туловище несколько отклоняется назад, мяч принимается в без опорном положении и игрок, выполнив передачу, приседа, перекачивается на спину.

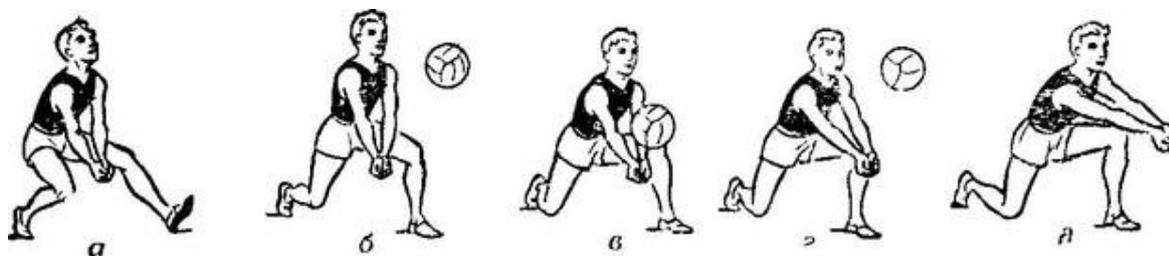
Передача мяча двумя руками снизу.

Выполнив передачу, игрок принимает положение высокой стойки.

Передача мяча двумя руками снизу стала надежным средством приема подач, нападающих ударов, страховке и само страховке. Подчас МОЖНО видеть как волейболисты этим способом передают мяч нападающим для завершения атаки.

Техника передачи мяча двумя руками снизу заключается в следующем. Волейболист принимает среднюю стойку - ноги на ширине плеч (одна на пол стопы впереди от другой, согнуты в коленях, руки перед туловищем. Определив предполагаемое место падения мяча, игрок выходит к нему и вперед или вперед - в сторону, руки соединены, туловище наклонено вперед.

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



Прием мяча снизу

На рисунке показано, как правильно выполнять прием мяча снизу. Игрок выбегает к месту приёма мяча. Одна нога (положение а) выставляется вперед с целью остановить движение тела по инерции, руки уже готовы для приема мяча. Вес тела переходит на впереди стоящую ногу, руки выпрямлены, кисти сомкнуты (положения б, в).

Для такого приема характерно «подседание под мяч» (положения г, д).

Прием производится движением рук вперед-вверх, навстречу мячу. В момент приема, руки выпрямлены в локтевых суставах, кисти слегка опущены вниз, точка касания мяча приходится на предплечья у лучезапястных

суставов. При приеме мяча на кисти (кулаки) трудно добиться точности полета мяча. В момент касания руки не должны сгибаться в локтях.

При приеме Мяча двумя руками снизу в исходном положении ноги волейболиста согнуты в коленных и голеностопных суставах, туловище незначительно наклонено вперед, руки выпрямлены и направлены вперед вниз, предплечья супинированы.

Мяч принимается на предплечья, ближе к кистям, ноги и туловище выпрямляется. С увеличением скорости полета мяча встречное требующий от волейболиста проявления быстроты реакции, скорости, прыгучести, ловкости, силы и выносливости, то есть всесторонней физической. подготовки

Контрольные вопросы:

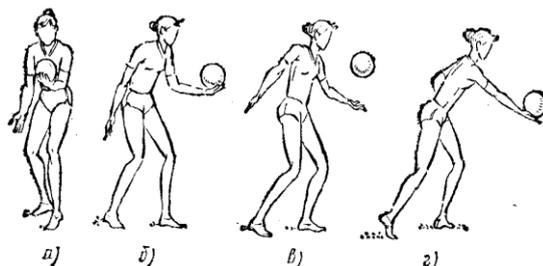
1. Техника передачи мяча двумя руками сверху.
2. Техника передачи мяча двумя руками снизу.
3. Техника приема мяча с подачи.

Тема 8.6 Обучение техники верхней и нижней подачи в волейболе.

Тема 8.7 КП техники верхней и нижней подачи в волейболе.

План:

1. Нижняя прямая подача
2. Нижняя боковая подача
3. Техника верхней подачи



Подачей волейболист вводит мяч в игру. Можно ввести мяч в игру так, что соперник его легко примет. Но можно и затруднить сопернику прием подач к дальнейшее развитие атаки. Многие волейболисты, избран наиболее эффективный способ подачи и тактически правильно ее реализован, сразу выигрывают очко.

но способу выполнения наиболее доступны на начальном этапе обучения нижние прямая и боковая подач. Перед выполнением верхней прямой подачи (с вращением) волейболист принимает следующее исходное положение:

стоя лицом к сетке, ноги на ширине плеч, левая впереди (для правши), мяч в согнутых руках па уровне груди, левая рука снизу, взгляд направлен на площадку соперника.

Правая рука, сгибаясь в локтевом суставе, отводится назад, локоть направлен вперед-вверх. Тяжесть тела переносится на правую ногу, туловище слегка прогибается, взгляд переводится на мяч, Движением левой руки вверх игрок подбрасывает мяч перед собой на 0,5-0,8 м выше головы, Выпрямляя опорную ногу и туловище (тяжесть тела переносится на впереди стоящую

ногу), волейболист разгибает правую руку и производит удар по мячу (кисть слегка напряжена и накрывает мяч), левая рука опускается вниз, После удара кисть. сопровождая мяч сгибается, рука опускается и туловище наклоняется вперед.

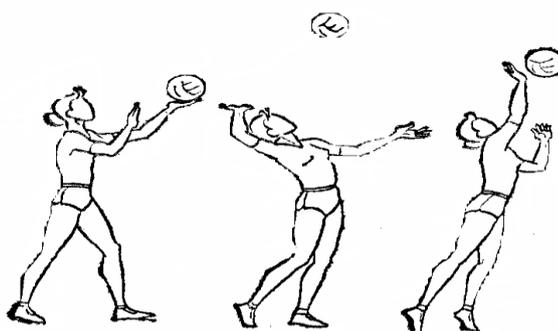
Техника выполнения верхней боковой подачи с вращением (силовая) заключается в следующем. Из исходного положения -стоя левым боком (для правши) к сетке на расстоянии двух метров от лицевой линии, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях, левая впереди, мяч в руках перед туловищем, левая ладонь снизу, игрок смотрит на противоположную площадку. Затем он правой ногой делает скрестный шаг за левую, левую руку с мячом выводит вперед вверх. Правую руку для замаха опускает вниз (вся тяжесть тела на левой ноге), после чего тяжесть тела переносится на правую ногу, левая выставляется на шаг в сторону. Волейболист подбрасывает мяч на высоту 1,5-2м и вперед на 0,5-0,7 м, сгибает ноги, туловище наклоняет в сторону бьющей руки, взгляд переводит на мяч, Разгибая ноги и выпрямляя туловище, игрок выводит правую руку через сторону вверх, левую руку опускает вниз и готовится к выполнению удара. При ударе по мячу туловище разворачивается влево и незначительно сгибается. Спортсмен располагается грудью к сетке, бьющая. рука прямая, кисть сгибается и накрывает мяч, Удар производится напряженной кистью, ребром ладони или кулаком, чтобы не создавать вращающего движения. Для того, чтобы мяч планировал, ему необходимо придать высокую начальную скорость. Поэтому ударное движение бьющей руки резко затормаживается и быстро устанавливается (сопровожающего мяч движения нет). Контакт кисти с мячом должен быть как можно меньше.

Различают четыре разновидности подач: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Так называемая планирующая подача является разновидностью верхней подача.

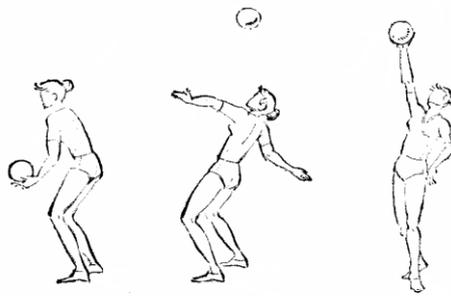
Нижняя прямая подача (вид спереди и сбоку)



Нижняя боковая подача



Верхняя прямая подача



Верхняя боковая подача



Способы удара по мячу при выполнении планирующих передач.

Контрольные вопросы:

1. Техника нижней прямой подачи
2. Техника нижней боковой подачи
3. Как выполнить верхнюю подачу

Тема 8.8. Двухсторонняя игра волейбол. Тестирование.

План:

1. Тактика волейбола
2. Тактика нападения.
3. Тактика защиты.

Рассматривая тактику как составную часть подготовки игрока, следует, прежде всего, отметить, что она основывается на техническом мастерстве волейболиста. Следовательно, техника является средством претворения в действие тактических замыслов игрока команды.

Тактика игры представляет собой целесообразное применение средств, способов, действий, форм ведения игры с учетом подготовленности команды в конкретной обстановки, направленных на достижение победы, Тактика это организация спортивной борьбы с помощью определенных индивидуальных, групповых и командных действий..

Тактику игры подразделяют на тактику нападения и тактику защиты.

Средствами тактики являются технические приемы и способы их выполнения. Например, более целесообразной для нападающего удара игрока, обладающего хорошими скоростными качествами и высоким прыжком, будет трострельдая передача мяча, выполненная по невысокой траектории и даже в прыжке с тем.

Групповые действия - представляют собой взаимодействие двух или в нескольких спортсменов, выполняющих конкретную задачу.

Командные действия - это взаимодействия всех членов команды, направленные на выполнение определенных, задач в нападении и защите.

Системами игры называют определенную организацию взаимопомощи игроков команды, основанную на их функциях и расположении на площадке.

Тактические комбинации - это согласовывающие действия игроков, направленные на создание условий для эффективного завершения атаки (контратаки).

Формы ведения игры - это характер проявления действий команды, выражающийся в изменении темпа игры, умения навязывать сопернику свою манеру и стиль игры, в тактике замен и перерывов, применении тех или иных комбинаций, в игровой дисциплине и умении бороться до конца.

Тактическая подготовка - это процесс овладения волейболистам специальными упражнениями по тактике, которые выполняются в приближенной к игровой обстановке, а также на учебных, контрольных и официальных соревнованиях.

Методы, используемые для тактической подготовки волейболистов, в основном те же, что применяются при решении задач технической подготовки. Они предполагают при показе широкое использование макетов площадки. Кинокольцовок, специальных устройств в виде электро-тренажеров.

Применяется метод анализа действий (своих и соперника) с использованием видеомэгнитофона, магнитофона, киносъемки.

Специфическим и довольно эффективным при тактической подготовке является метод моделирования действий игроков и команды соперника.

Приобретенные тактические умения должны совершенствоваться и реализовываться в игре с учетом функций игрока в команде. Нападающий связующий игрок отрабатывает определенные ему действия во взаимосвязи с партнерами.

Первоначальное комплектование команды происходит по принципу подбора игроков с учетом наиболее сильных сторон каждого для рационального распределения сил по линиям соответственно их функциям и зонам расстановки.

Существует несколько стандартных принципов комплектования стартового состава команды: 3 нападающих и 3 связующих игрока. При этом игроки, как правило, располагаются через одного. Яркий пример больше находит применение подготовленности и целесообразности использования нападающих и связующих игроков своей команды.

Тактика волейбола

Как и в других спортивных играх, для записи тактических схем в волейболе пользуются условными обозначениями, а площадку условно делят на зоны. Тактика в волейболе — это целесообразное применение индивидуальных, групповых и командных действий в борьбе с противником. Основные задачи тактики — навязать противнику свой, приспособиться к особенностям игры

противника. Для этого все члены команды должны строго подчиняться игровой дисциплине, уметь применять различные тактические действия.

Индивидуальными называют самостоятельные действия игроков, осуществляемые без партнеров; групповыми — взаимодействия двух- трех-четырех игроков; командными — взаимодействия всех игроков команды.

Тактика нападения. Какие же тактические задачи в нападении может решать один игрок индивидуальными действиями? Без мяча он может тактически правильно выбрать место для второй передачи, для нападающего удара. С мячом он может самостоятельно выбрать способ подачи, характер и направление передачи, разнообразить нападающие удары и т. д. Умелое применение подач затрудняет их прием, однако к однообразным подачам противник легко приспосабливается; изменив способ подачи, можно разрушить защитные противодействия соперников.

На схеме стрелками показаны возможные выходы игроков для подстраховки. Нападающий удар выполняет игрок зоны ближайшей любой передачи. К нему подтягиваются в первую очередь игроки зон 3, 5 а б. Игроки зон 2 и 1 также готовы к подстраховать отскочивший мяч.

Тактика защиты. Наблюдая за игрой грамотного защитника, часто создается впечатление, что нападающие как будто специально направляют мяч в него. На самом же деле это происходит оттого, что защитник умеет точно выбрать место своих защитных действий, предугадать атаку противника. В этом и заключается индивидуальное мастерство защитника: правильно выбрать место для приема подачи, при блокировании, при подстраховке.

Это совсем не значит, что можно заранее встать на определенное место и ждать: надо уметь выбрать также и время выхода — не раньше и не позднее. Например, игрок, поставивший блок преждевременно, дает возможность противнику выполнить нападающий удар с обводкой. Это не исключает преждевременной постановки блока как тактического варианта психологического воздействия на игрока: слабо бьющий нападающий может отказаться от своего намерения и вместо нападающего удара будет вынужден сделать лишь переброску мяча через сетку. Такие мячи не представляют трудности для защищающей команды.

Групповые тактические взаимодействия чаще всего применяются при групповом блокировании, при приеме нападающих ударов, при страховке блокирующих игроков своей команды и в других случаях. При этом защитники руководствуются правилом: отвечай за свою зону и готовься помочь партнеру. Посмотрите схему (рис. 207). Игроки зон 3 и 2 ставят двойной блок в зоне 2. Страхует игрок зоны 4, место которого, в свою очередь, страхует игрок зоны 5.

Контрольные вопросы:

1. Оборудование волейбольной площадки;
2. Количество замен и тайм-аутов;
3. Правила игры;
4. Кто такой игрок «либеро»?
5. Виды подач;
6. Виды приемов;

7. Структура игры;
9. Расстановка на площадке.
10. Тактические действия волейбола
11. Тактика защиты
12. Тактика нападения

Тема 8.9. История развития и правила игры баскетбола

План:

1. История баскетбола.
2. Правила баскетбола.

В 1891 г. Джеймс Нейсмит продемонстрировал своё изобретение коллегам и студентам. Основная идея этой игры состояла в том, чтобы попасть мячом в высоко поднятую горизонтальную мишень. Первый матч по баскетболу состоялся в колледже Спрингфилда перед Рождеством 1891 г.

В то время количество игроков на площадке постоянно менялось: то «3 на 3», то «5 на 5», то «9 на 9».

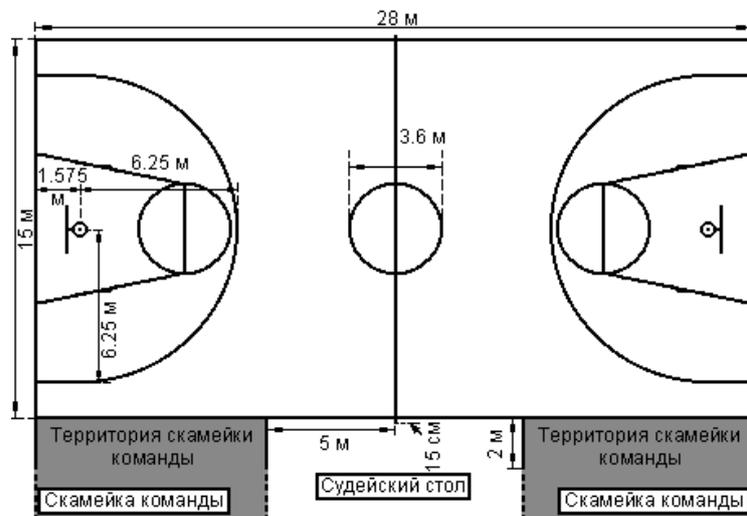
В начале 20 века было решено играть в баскетбол «5 на 5». Можно было делать замены. По началу в качестве мешени для игроков служила коробка из под фруктов, из которой надо было доставать мяч. Это вынудило вырезать у неё дно, а вскоре коробки уступили место кольцу с сеткой, прикрепленной к специальному щиту.

Правила баскетбола постоянно совершенствовались, в основном чтобы сделать игру менее контактной, а нарушителей строго наказывать. В итоге получилась очень зрелищная игра.

На олимпиадах баскетбол дебютировал в 1936 г. Сейчас данный вид спорта является очень популярным. История развития баскетбола очень богата. Наибольших успехов в баскетболе добились американцы. Баскетбольная лига США NBA является сильнейшей в мире и попасть в неё для иностранцев большой успех. Сборная США по баскетболу выиграла огромное число мировых соревнований.

Правила баскетбола.

Рассмотрим правила баскетбола под эгидой ФИБА (международная любительская федерация баскетбола). Размер баскетбольной площадки – 28 x 15 м. Вес мяча – 567 – 650 г. Окружность мяча – 75 – 78 см. От каждой команды на площадке выступают одновременно пять игроков, еще пять-семь баскетболистов находятся во время игры на скамейке запасных. Обычно это 2 защитника, 2 нападающих и центровый. Команды играют 4 тайма по 10 минут чистого времени, в случае ничьи – овертайм 5 мин., если и после него ничья, то тогда ещё один такой овертайм.



Матч начинается в центре площадки. Судья подбрасывает мяч строго вверх между двумя игроками команд-соперниц. В тот момент, когда они касаются мяча (брать мяч в руки нельзя), начинается отсчет игрового времени. После каждого свистка судьи секундомер останавливается – и с возобновлением игры включается вновь.

Цель игры – забросить как можно больше мячей в корзину в виде кольца с сеткой, прикрепленной к специальному щиту, который расположен на высоте 3,05 м. Игрок может передвигаться с мячом ударяя его об паркет, с зажатым в руках мячом, он может максимум сделать два шага после чего он должен либо передать его партнеру, либо бросить в кольцо. На расстоянии 6,25 м. от щита на площадке прочерчена дуга. В случае попадания мячом в кольцо из-за неё команда игрока, исполнившего этот бросок получает три очка, если бросок был из пределов дуги, то тогда - два очка. В баскетболе запрещены толчки, захваты частей тела соперника, подножки, игра ногами по мячу. За нарушение правил, игрок провинившийся в этом получает персональный фол, а команда соперника делает с определенной дистанции два штрафных броска по системе одно попадание – очко. Игрок набравший пять персональных фолов покидает площадку до конца игры, а его заменяет другой игрок. Количество замен в баскетболе не ограничено, но проводить их можно только в тот момент, когда остановлен секундомер.

По правилам ФИБА 2000-го года, на атаку командам также отводится не более 24 секунд. В состав судейской бригады входит так называемый оператор 24 секунд, который следит за соблюдением этого правила.

Кроме этого, существуют также «правило трех секунд» (столько времени игрок атакующей команды может находиться в ограниченной зоне соперника, которую иногда так и называют – «3-секундная зона») и «правило восьми секунд» (за это время команда, овладевшая мячом на своей половине площадки, должна перевести его из тыловой зоны в передовую).

Каждый раз, когда Игрок устанавливает контроль над живым мячом в своей тыловой зоне, его команда должна в течение восьми (8) секунд перевести мяч в свою передовую зону.

В баскетбольных правилах есть несколько ограничений, касающихся техники владения мячом. После дриблинга игрок может сделать только два шага с мячом в руках, не ударяя им о пол. Затем он должен или бросить мяч в кольцо, или отдать партнеру. В случае третьего шага фиксируется пробежка, и мяч

переходит к другой команде. Если же баскетболист остановился с мячом в руках и вместо броска в корзину или паса партнеру снова начинает дриблинг, фиксируется двойное ведение и мяч также переходит к сопернику. Игрок, владеющий мячом, может останавливаться и затем снова продолжать движение при условии, что во время остановки он продолжал постукивать мячом о пол. Мяч в баскетболе можно вести поочередно то одной, то другой рукой, но не двумя руками сразу. Если игрок получил мяч, стоя на месте, или остановился после того, как получил мяч, ему не разрешается отрывать от пола опорную ногу раньше, чем он выпустит мяч из рук.

Фол – это несоблюдение правил игры, вызываемое персональным контактом игрока или неспортивным его поведением. Виды фолов:

- персональный;
- технический;
- неспортивный;
- дисквалифицирующий.

Если игрок за время игры получил пять фолов, то он должен покинуть игровую площадку и не может принимать участие в дальнейшей игре (но ему разрешается находиться на скамейке запасных до конца игры). Игрок, который получил дисквалифицирующий фол, в обязательном порядке должен покинуть место проведения игры (ему не разрешают находиться даже на скамейке запасных).

Дисквалифицируется также тренер команды в следующих случаях:

- если он совершит два технических фола;
- запасной игрок или официальное лицо команды совершили три технических фола;
- тренер команды свершил один технический фол и официальное лицо команды или запасной игрок совершат два технических фола.

Каждый фол засчитывается на счет командных фолов, за исключением технических фолов, которые получили тренер команды, игрок на скамейке запасных или официальным представителем команды.

Персональный фол - это фол, который получил игрок вследствие персонального контакта во время игры.

Наказание: если фол совершается на игроке, который не находится в стадии броска, то:

- если команда еще не набрала 5 командных фолов или совершается игроком, команда которого владела мячом, то пострадавшая команда проводит вбрасывание;

- в другом случае пострадавший игрок выполняет два штрафных броска.

Если фол совершается на игроке, который находится в стадии броска, то:

- если бросок был результативным, то он засчитывается, а пострадавший игрок выполняет один штрафной бросок;

- если бросок был неудачным, то игрок, который пострадал, выполняет такое количество штрафных бросков, сколько бы заработала команда, будь бросок удачным.

Неспортивный фол - это фол, который совершается вследствие контакта, при котором игрок не пытался сыграть мячом, согласно правил игры.

Наказание: если фол совершается на игроке, который находится в стадии броска, то поступают также как и в случае персонального фола. В том случае если фол совершается на игроке, который не находится в стадии броска, то игрок который пострадал, выполняет два штрафных броска. После выполнения штрафных бросков пострадавшая команда производит вбрасывание из-за пределов площадки на продолжении центральной линии. Исключение составляют фолы, которые были совершены до начала первого периода. В этом случае после выполнения штрафных бросков, выполняется розыгрыш спорного броска (как и в случаях начала игры). Если одним игроком на протяжении одного матча совершается два неспортивных фола, то его в обязательном порядке дисквалифицируют.

Дисквалифицирующий фол - это фол, который является результатом вопиющего неспортивного поведения игрока. Дисквалифицирующий фол могут получить игроки основного состава и запасные, тренер, а также официальный представитель команды.

Наказание: количество штрафных бросков и последующее вбрасывание после них назначается также как и при неспортивном фоле.

Технический фол - это фол, который вызывается без непосредственного контакта с соперником. Это может быть пренебрежительное поведение по отношению к судьям, соперникам, умышленная задержка игры, а также нарушения процедурного характера.

Наказание: пробиваются два штрафных броска любым игроком из команды, которая не нарушала правила игры. Вбрасывание проводится аналогично неспортивному фолу, после выполнения штрафных бросков пострадавшей стороной.

Контрольные вопросы:

1. История развития баскетбола?
2. Кто придумал игру баскетбол?
3. Правила баскетбола.
4. Виды фолов?

Тема 8.10. Судейские жесты баскетбола.

План:

1. Судейские жесты.

Жесты баскетбольных судей служат для того, чтобы объяснить, как зрителям, так и судьям-секретарям, какой пункт правил баскетбола был нарушен, кем он был нарушен и какие санкции понесет нарушивший правила игрок.

Правилах, являются единственными официальными жестами. Они должны использоваться всеми судьями во всех играх. Важно, чтобы судьи-секретари также были знакомы с этими жестами".

Рассказ о жестах баскетбольных судей мы начнем с жестов, которыми обозначаются броски по кольцу, удачные попытки бросков, а также обозначение количества набранных очков.



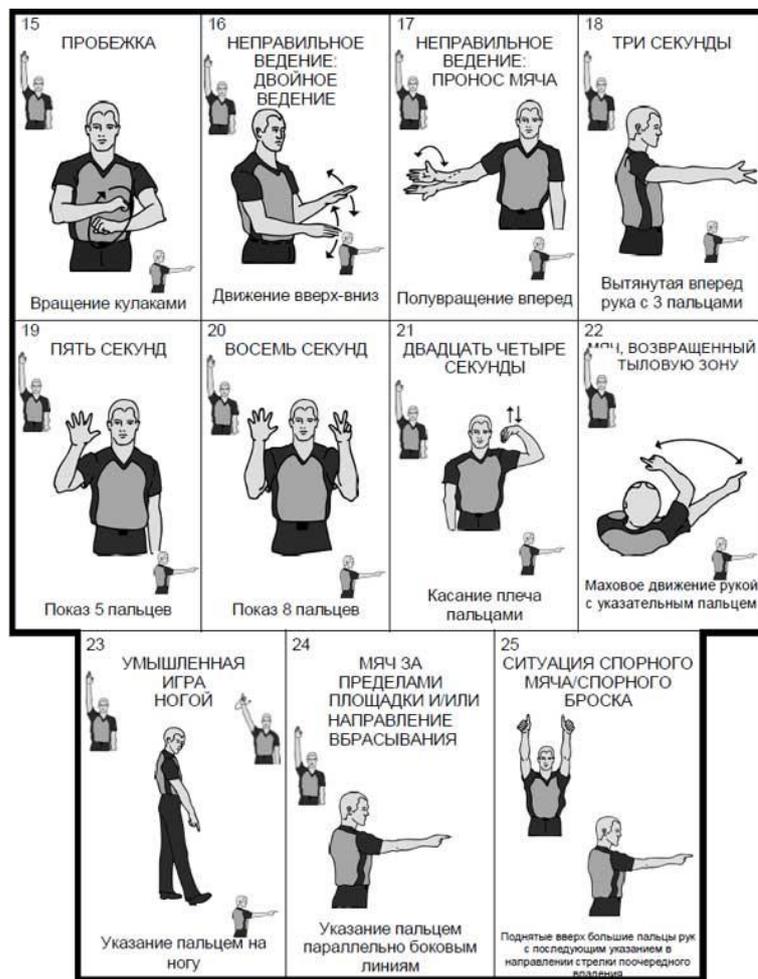
Следующая серия судейских жестов затрагивает все, что так или иначе связано с игровым временем.



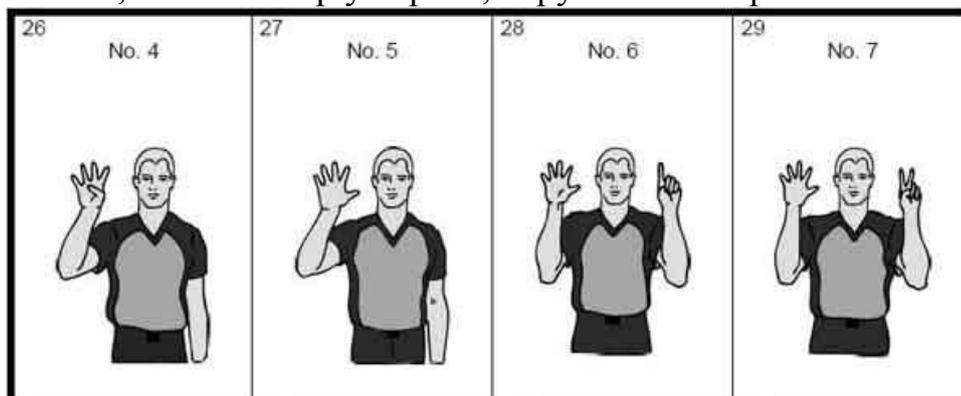
Административные жесты баскетбольных судей связаны с проведением замены одного игрока на другого, приглашением игрока на площадку, объявлением тайм-аута, а также визуальной демонстрацией отсчета времени (пяти секунд и восьми секунд). Кроме того, есть жест, который применяется для связи между судьями и судьям-секретарями.

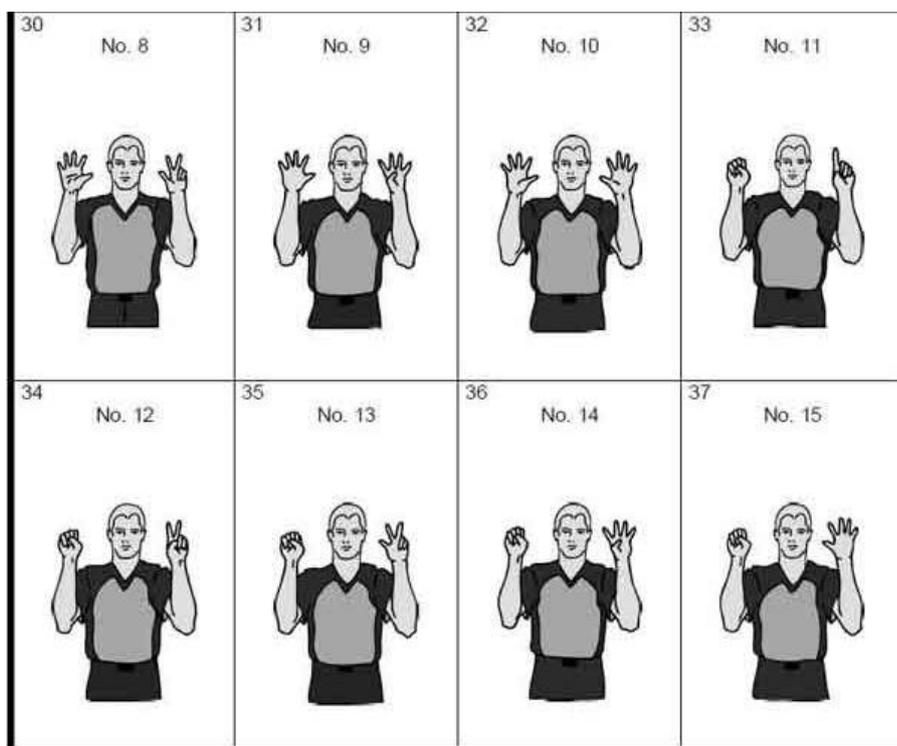


Следующая группа жестов, которая включает в себя одиннадцать видов жестов, призвана демонстрировать зрителям и судьям-секретарям - какие именно правила баскетбола были нарушены в данном конкретном эпизоде. Жест судьи расскажет нам, была ли у игрока пробежка или он использовал неправильно ведение (двойное ведение, пронос мяча), был ли игрок слишком долго в трехсекундной зоне или не успел ввести мяч в игру, была ли умышленная игра ногой или игрок нарушил правило зоны.

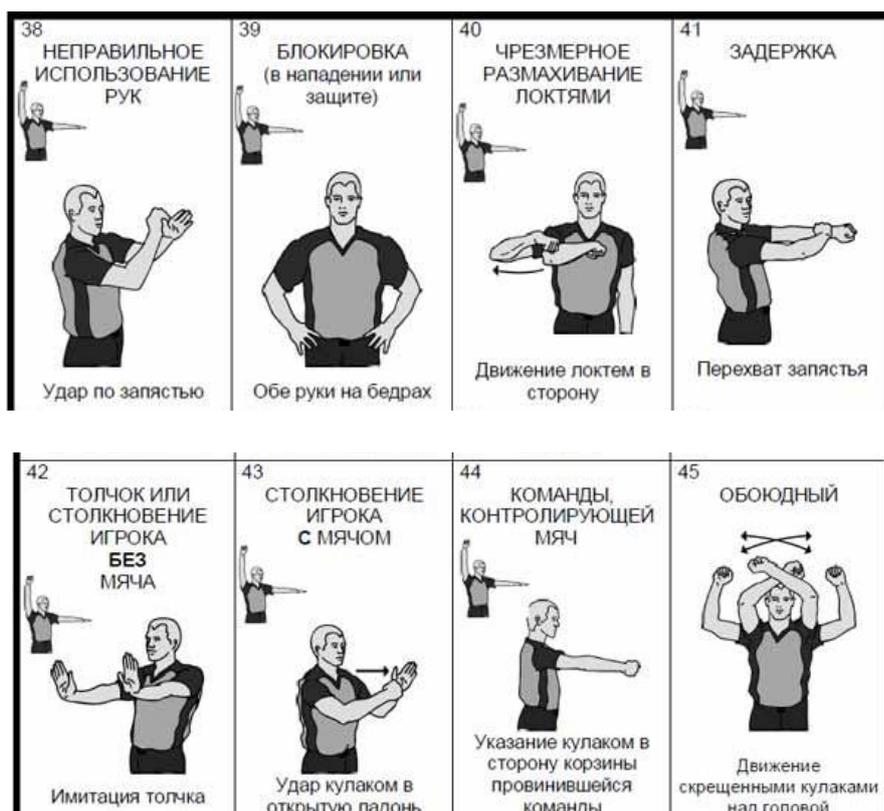


Хорошо, игрок нарушил правила (совершил фол) и судья это заметил. Теперь он должен в полном объеме проинформировать об этом судейский стол. Вся процедура состоит из трех шагов. Первым шагом является уведомление судей-секретарей о том, какой номер у игрока, нарушившего правила.





Второй шаг заключается в том, чтобы продемонстрировать, какой именно тип фола имел место: неправильное использование рук, столкновение с игроком, владеющим мячом, или с игроком без мяча. Также, в определенных ситуациях судья может назначить обоюдный фол, технический фол, неспортивный фол или даже дисквалифицирующий фол.





Наконец, третий шаг судьи - уведомить о количестве предоставленных штрафных бросков (один, два или три броска). Если нарушение правил не предусматривает выполнения штрафных бросков, то судья должен указать направление для продолжения игры.



Итак, судья уже показал вид и тип нарушения правил и определил меру наказания для него. Последняя группа жестов баскетбольных судей относится непосредственно к выполнению штрафных бросков (свободных бросков). Причем, вид жеста отличается в зависимости от того, находится ли судья внутри ограниченной зоны, либо за её пределами.



Контрольные вопросы:

1. Правила игры баскетбола?
2. Какой жест показывает судья при штрафном броске ?
3. Размер площадки?
4. Высота баскетбольной корзины?

Тема 8.11. Приемы и передачи мяча в баскетболе.

План:

1. Ловля мяча классификация способов ловли мяча. Фазы.
2. Передача мяча одной, двумя руками. Фазы.

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, поэтому структура движений должна обеспечивать четкое и удобное выполнение последующих приемов. Еще не поймав мяч, игрок должен смотреть, куда и кому его потом отдавать. Это возможно благодаря периферическому зрению, т. к. центральное зрение должно быть направлено на мяч. Баскетболисту следует взять за правило не ждать мяча, стоя на месте, а обязательно выходить ему навстречу. Выбор определенного способа ловли мяча и его разновидности зависят от положения игрока по отношению к летящему мячу, динамики передвижения игрока, высоты и скорости полета мяча.

Но во всех способах ловли 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.

Наиболее часто встречающимися ошибками при ловле, которые нужно обязательно исправлять или лучше не допускать, являются:

руки согнуты в локтях, а не выпрямлены;

кисти не раскрыты для соприкосновения с мячом;

баскетболист ловит мяч без движения к мячу и стоит на прямых ногах, не укрывая мяч;

мяч прижимается к груди;

голова опущена; баскетболист при ловле не контролирует взглядом ситуацию на площадке.

Передача – прием, с помощью которого игрок направляет мяч партнеру для продолжения атаки. Умение правильно и точно передать мяч – основа четкого, целенаправленного взаимодействия баскетболистов в игре.

Существует много различных способов передачи мяча. 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.

Периферическое зрение, быстрота движений рук, точный расчет и тактическое мышление – вот те качества, которые характеризуют баскетболистов, 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.

Как и в ловле мяча, 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).

Выполняя передачу двумя руками от груди, нужно помнить:

не следует разводить локти в стороны при замахе, они должны быть опущены; движения рук и ног должны быть согласованы. Разгибать колени нужно активно, мяч кистями выпускать хлест-ко;

ловлю мяча и последующую передачу нужно делать слитно, без паузы, без лишних движений.

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

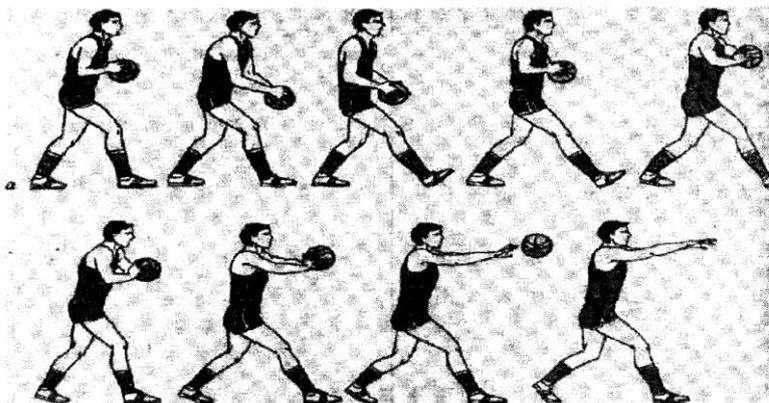
Техника владения мячом включает следующие приемы: ловлю, передачи, ведение и броски мяча в кольцо.

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

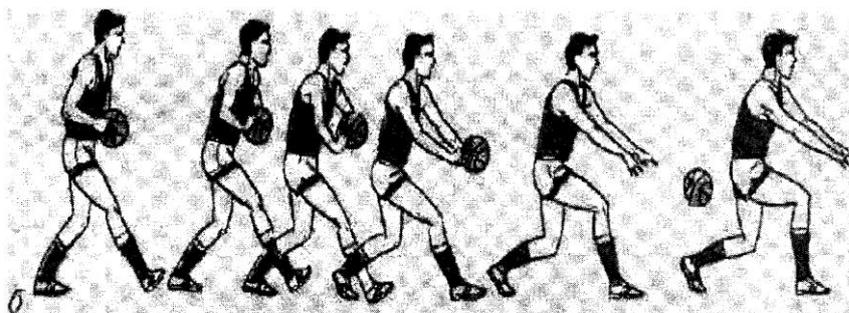
Подготовительная фаза: кисти с расставленными пальцами свободно обхватывают мяч, удерживаемый на уровне пояса, локти опущены. Кругообразным движением рук мяч подтягивают к груди.

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

Завершающая фаза: после передачи руки расслабленно опускаются. игрок выпрямляется, а затем занимает положение на слегка согнутых ногах.



Передача двумя руками от груди

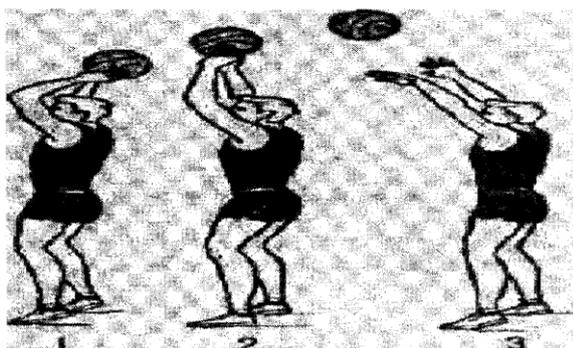


Двумя руками от груди ударом о площадку

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

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

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

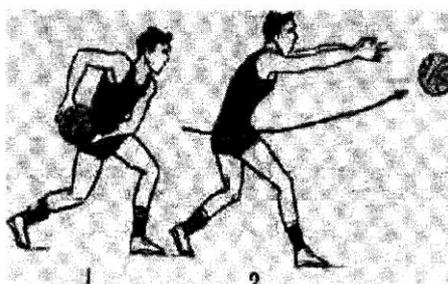


Передача двумя руками сверху

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

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

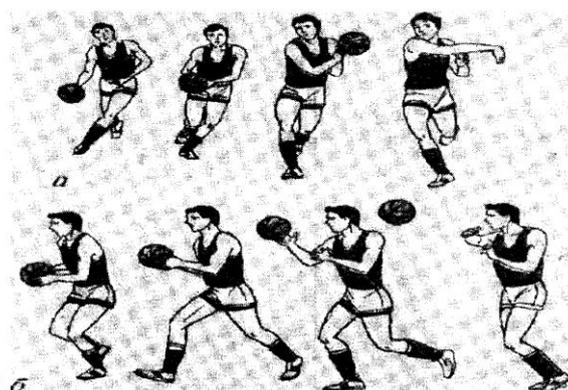
Основная фаза: маховым движением руками вперед и одновременно выпрямлением их мяч посылают в нужном направлении. Когда руки достигают уровня пояса, кисти активным движением выталкивают мяч и придают ему обратное вращение. Высота полета мяча определяется раскрывающим движением кистей. Передачу чаще всего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



Передача мяча одной рукой от плеча наиболее распространенный способ передачи мяча на близкое и среднее расстояние. Здесь минимальное время для замаха и хороший контроль за мячом. Дополнительное движение кисти в момент вылета мяча позволяет игроку изменять направление и траекторию полета мяча в большом диапазоне. **Подготовительная фаза:** руки с мячом отводят к правому плечу (при передачах правой рукой мяч лежит на кисти правой руки и поддерживается левой рукой) так, чтобы локти не поднимались; одновременно игрок поворачивается в сторону замаха.

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

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



Передача одной рукой от плеча (а вид спереди; б вид сбоку)

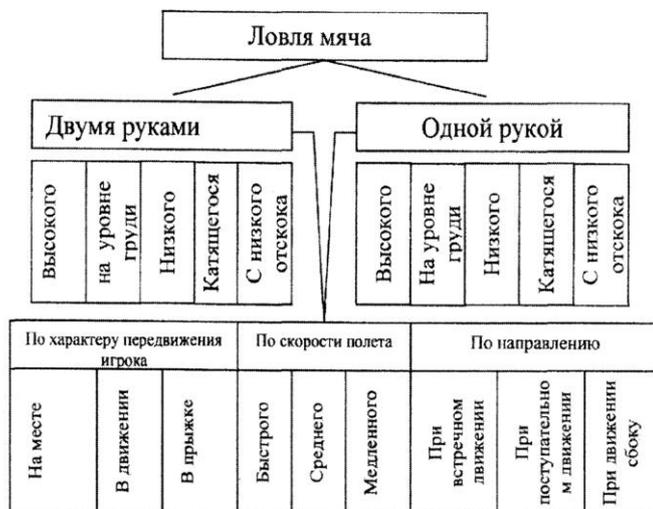


Ловля мяча

Ловля прием. с помощью которого игрок может уверенно овладеть мячом и предпринять с ним дальнейшие атакующие действия.

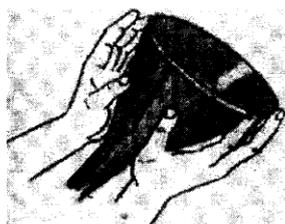
Ловля мяча является и исходным положением для последующих передач, ведения или бросков, ПОЭТОМУ структура движений должна обеспечивать четкое и удобное выполнение последующих приемов. Еще не поймав мяч, игрок должен смотреть, куда и кому его потом отдавать. Это ВОЗМОЖНО благодаря периферическому зрению, так как центральное зрение

должно быть направлено на мяч. Баскетболисту следует взять за правило не ожидать мяча, стоя на месте, а обязательно выходить ему навстречу. Выбор определенного способа ловли мяча и его разновидности зависит от положения игрока по отношению к летящему мячу, динамики передвижения игрока, высоты и скорости полета мяча.

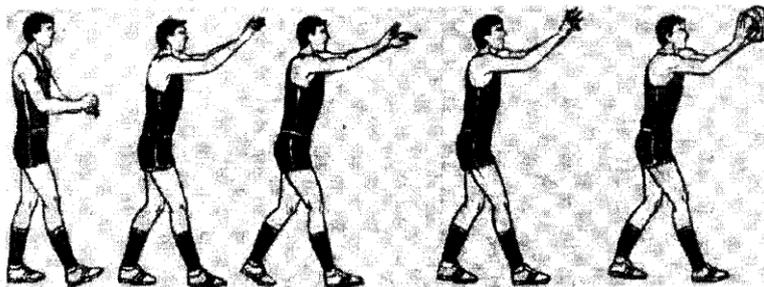


Классификация способов ловли мяча.

Ловля мяча двумя руками. Наиболее простым и в то же время надежным способом овладения мячом считается ловля мяча двумя руками. Подготовительная фаза: если мяч приближается к игроку на уровне груди или головы, следует вытянуть руки навстречу мячу, ненапряженными 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. Положение рук является амортизационным движением при ловле мяча двумя руками, гасящим силу удара летящего мяча.

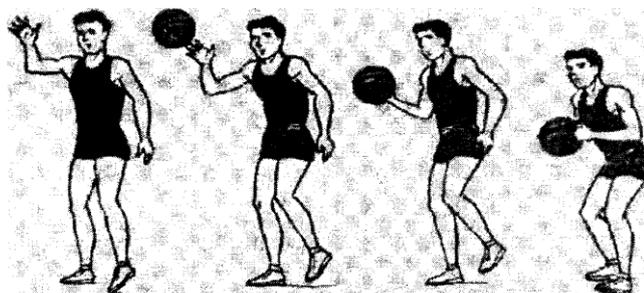


Завершающая фаза: после приема мяча туловище вновь подают слегка вперед; мяч, укрываемый от соперника разведенными локтями, выносят в положение готовности к последующим действиям. Если мяч летит несколько ниже уровня груди, то игрок приседает глубже, чем обычно, снижая тем самым **ВЫСОТУ** плеч до уровня полета мяча. для того чтобы поймать мяч, летящий **ВЫСОКО** над головой, нужно выпрыгнуть и руки с разведенными **КИСТЯМИ** **СЗКО** вынести вверх (расстояние между большими пальцами не должно превышать нескольких сантиметров, остальные пальцы свободно разведены). В момент, когда мяч коснется пальцев, **КИСТИ** сближают, поворачивают внутрь и крепко обхватывают ими мяч, а руки, сгибая в локтевых суставах, опускают и притягивают мяч к туловищу. При ловле низко летящего мяча руки опускают, кисти и пальцы образуют как бы раскрытую чашу (расстояние между мизинцами обеих рук не должно превышать нескольких сантиметров).

При борьбе за мяч, опускающийся на площадку, не следует ждать, пока он отскочит на удобную для ловли высоту. Нужно двигаться навстречу, ловить его в начальный момент отскока. Игрок делает выпад к мячу, быстро наклоняет туловище вперед, руки опускает вперед-вниз, кисти подводит к мячу с внешних сторон, но не сверху. Захватив мяч, он сразу же выпрямляется и подтягивает его к себе.

При ловле мяча в движении с намерением тут же выполнить передачу или бросок в корзину применяют так называемую двухшажную технику. Если игрок хочет сразу после ловли на бегу сделать передачу или бросок, предположим правой рукой. он должен поймать мяч, слегка напрыгивая на него, в тот момент, когда уже выполнен толчок левой ногой, а правая вынесена вперед. Затем следует толчок правой ногой (первый шаг), толчок левой ногой (второй шаг) и передача или бросок мяча правой рукой в прыжке. Если же игрок сразу же после ловли в движении собирается выполнить остановку двумя шагами так, чтобы осевой осталась левая нога, он должен стараться поймать мяч в тот момент, когда уже выполнен толчок правой ногой, а левая вынесена вперед. Затем следует первый тормозящий шаг левой ногой, второй стопорящий шаг правой и остановка. дающая возможность выполнять повороты па левой, осевой, ноге.

Ловля мяча одной рукой. Когда обстановка не позволяет дотянуться до летящего мяча и поймать его двумя руками, следует ловить его одной рукой.



Подготовительная фаза: игрок вытягивает руку таким образом, чтобы пересечь траекторию полета мяча (кисть и пальцы не напряжены).

Основная фаза: как только мяч коснется пальцев, руку нужно отвести назад-вниз, как бы продолжая этим движением полет мяча (амортизационное движение). Этому движению помогает небольшой поворот туловища в сторону ловящей руки.

Завершающая фаза: мяч нужно поддержать одной рукой, затем крепко охватить двумя руками так, чтобы быть готовым немедленно действовать дальше,

Контрольные вопросы:

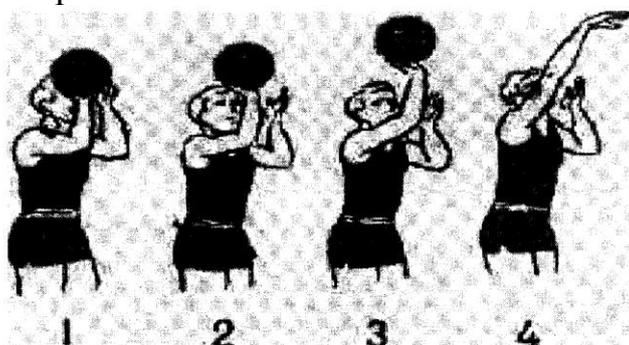
1. Классификация способов ловли мяча.
2. Способы передачи мяча

Тема 8.12. Штрафные броски в баскетболе.

План:

1. Бросок одной рукой от плеча
2. Бросок двумя руками сверху
3. Бросок двумя руками снизу

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



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

Подготовительная фаза: мяч ловят под правую ногу (при броске правой рукой). Шаг, под который ловят мяч, наиболее растянут. Последующий шаг должен быть укороченным, стопорящим. Игрок должен быстрее и сильнее оттолкнуться почти вертикально вверх.

При отталкивании от площадки мяч выносят над плечом и переключают на повернутую кисть правой руки.

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

Завершающая фаза: игрок приземляется на согнутые ноги недалеко от кольца.

Штрафной бросок - это возможность, предоставляемая Игроку, набрать одно (1) очко броском в корзину без помех с позиции за линией штрафного броска и внутри полукруга. Бросок должен быть исполнен при контролируемом напряжении — не слишком расслабленно, но и не слишком напряженно.

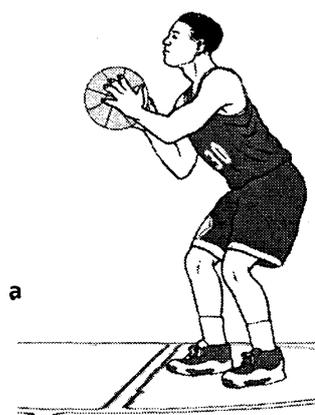


Рисунок 2а. Расположитесь по линии и присядьте, перенеся вес чуть вперед. Расположение по одной линии (рис. 2а)— стопа со стороны бросающей руки, плечо, кисть и мяч находятся в одной вертикальной плоскости с корзиной. Расположение стопы, одноименной бросающей руке, должно быть каждый раз в одном и том же месте, и стопа должна смотреть на корзину или слегка влево от линии, перпендикулярной линии штрафного броска. Поставьте пальцы доминирующей/ведущей стопы (правой стопы — для правшей и левой — для левшей) как раз в центр линии штрафного броска. Корты из древесины твердых пород уже имеют нужные «дырочки для ногтей» по центру с целью измерения. На других покрытиях на этом месте делают отметку. Поставьте стопу вблизи центра и направьте заднюю стопу на угол щита с той же стороны (правая стопа, левый угол и наоборот). Располагайте стопы на ширине плеч в уравновешенной, со стоящими уступом стопами стойке.

Хват — мяч полностью лежит на бросающей кисти, уравнивающая рука находится сбоку или под мячом. После завершения ритуальных действий поместите большой палец в желобок и средний палец — на отверстие для надувания мяча воздухом.

Запястье — игроки, выполняющие штрафной бросок, должны поставить мяч в исходное положение и согнуть кисть в запястье подобно букве «L», точно так же, как в броске с места.

Локоть — держите локоть внутрь, близко к телу, поднятым вверх и впереди запястья. Изобразите локтевой сгиб в виде буквы «L».

Перенос веса тела чуть вперед — игроки, выполняющие бросок, должны принять чуть измененную позицию с тройной угрозой, при которой вес тела больше находится на передней стопе, голову следует держать ровно и спину — прямой.

Цель — внимание следует сфокусировать на середину кольца или на петлю сетки в центре задней части обода. Игрок должен сфокусировать внимание на мишени и думать: «Я заставлю защитника заплатить за фол на мне».

Фокусировка внимания на цели должна продолжаться до тех пор, пока мяч не пролетит сквозь сетку.

Пауза (рис. 2б)— в исходном положении для броска игрок должен сделать паузу в движении на мгновение: для того, чтобы успокоится физически и умственно и сосредоточится, но не дольше. После паузы все движения должны быть направлены вверх и по дуге в направлении кольца.

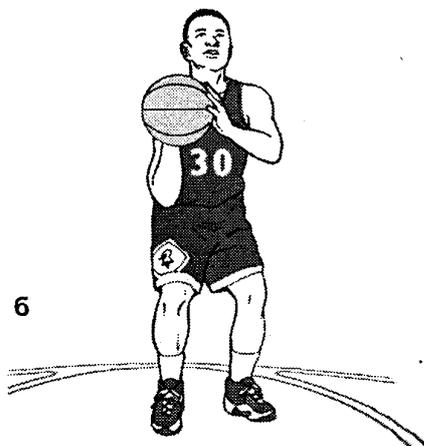


Рисунок 2б. Пауза в исходном положении для броска.

Проводка — полное выпрямление и пронация — вот основные ключевые моменты движения проводки. Игрок, выполняющий бросок, должен приподняться с пола, приложив силу ног. Рука, находящаяся наверху, должна находиться под углом $30-35^{\circ}$ от вертикали в конце проводки. Выпускайте мяч высоко и оставайтесь в положении проводки, пока мяч не попадет в сетку. Направьте свою кисть в корзину.

Поднимайтесь вверх и заканчивайте на пальцах ног или слегка подпрыгните вперед. Оставайтесь в положении броска и стойте, переместившись чуть вперед, с рукой, направленной в корзину (рис. 2в).

Оценка техники штрафного броска проводится по основным параметрам движения при выполнении броска одной рукой от плеча согласно составленной биомеханической модели [7;8].



Рисунок 2в. Конечное положение проводки мяча

Контрольные вопросы:

1. Тактика бросков в корзину
2. Сколько очков дается на штрафной бросок?
3. При каких ситуациях дается штрафной бросок?

Тема 8.13. Двухсторонняя игра баскетбола. Тестирование.

План:

1. Тактика игры баскетбол
2. Тактика командной защиты

Баскетбол это командная игра, в ней побеждает хорошо сыгранный коллектив, игроки которого четко знают и строго выполняют свои роли, дружно и самоотверженно добиваются игрового превосходства над командой соперников. Мяч в кольцо забрасывает один игрок, условия же для этого готовят все пять игроков команды. Вот почему основным в баскетболе является девиз «Один - за всех, все за одного».

Система взаимодействия игроков команды в нападении или защите называется тактикой игры. По-другому можно сказать, что тактика - это рациональное использование средств, способов и форм ведения спортивной борьбы, направленных на достижение победы.

Тактика командной защиты. Существует несколько вариантов командной защиты. Но для всех вариантов обязательными являются некоторые общие условия:

каждый игрок должен знать свое места и строго выполнять свою роль в защитном построении команды;

не допускайте количественного превосходства игроков противник. под своим щитом;

всячески препятствуйте броскам соперников по вашему кольцу с близких дистанций и с наигранных точек;

повышенную бдительность проявляйте к самому умелому и результативному игроку сопернику, не позволяйте ему получать мяч, стремитесь к тому, чтобы в команде противника мячом владел слабейший игрок. Не допускайте сильного игрока на атакующую позицию или наигранную точку; сильного и высокорослого игрока пытайтесь оттеснить к боковой линии;

если по-вашему кольцу был выполнен бросок, старайтесь завладеть мячом при его отскоке от щита. Не допускайте, чтобы мячом завладел противник.

Контрольные вопросы:

1. Что такое тактика?

2. Расскажите о тактике командной защиты

Раздел 9. Профессионально-прикладная физическая подготовка. ППФП.

Тема 9.1 Роль ППФП.в подготовке будущих специалистов.

План:

1. Цель ППФП

2. Задачи ППФП

Профессионально-прикладная физическая подготовка – это специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности.

Современный труд экономиста связан с большой ответственностью, а, следовательно, требует значительного напряжения умственных, психических и физических сил.

Цель ППФП – психофизическая готовность к успешной профессиональной деятельности. Чтобы достичь этой цели, необходимо создать у будущих специалистов психофизические предпосылки и готовность.

- К ускорению профессионального обучения;
- К достижению высокопроизводительного труда;
- К предупреждению профессиональных заболеваний и травматизма, обеспечению профессионального долголетия;
- К использованию средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления общей и профессиональной работоспособности в рабочее и свободное время;
- К выполнению служебных и общественных функций по внедрению физической культуры и спорта в профессиональном коллективе.

Конкретные задачи ППФП состоят в том, чтобы:

1. Формировать необходимые прикладные знания;

Прикладные знания имеют непосредственную связь с будущей профессиональной деятельностью, их можно получить в процессе физического воспитания и спорта, на лекциях по учебной дисциплине «Физическая культура», во время кратких методических бесед, путем самостоятельного изучения литературы. Специфические прикладные знания по необходимой психофизической подготовленности можно получить также в учебном материале по другим дисциплинам. Следует отметить, что знания о закономерностях повышения спортивной работоспособности имеют единую психофизиологическую основу со знаниями о достижении и поддержании высокой профессиональной работоспособности человека в сфере труда.

1. Осваивать прикладные умения и навыки;

Прикладные умения и навыки обеспечивают безопасность в быту и при выполнении определенных профессиональных видов работ, способствуют быстрому и принятию решений и их выполнению на практике. Естественно, что этими умениями и навыками лучше владеет человек, который занимается прикладными видами спорта.

1. Воспитывать прикладные психофизические качества;

Прикладные психофизические качества – это обширный перечень необходимых для каждой профессиональной группы прикладных физических и психических качеств, которые можно формировать при занятиях различными видами спорта. Прикладные физические качества – быстрота, сила, выносливость, ловкость необходимы специалистам во многих сферах деятельности. Заблаговременное акцентированное формирование этих прикладных качеств в процессе физического воспитания до профессионально требуемого уровня и является основной из задач ППФП.

Прикладные психические качества и свойства личности, необходимые будущему специалисту, могут формироваться и на учебно-тренировочных занятиях, и самостоятельно. Направленным подбором упражнений, выбором видов спорта, спортивных игр можно акцентировано воздействовать на человека, формируя такие качества, как настойчивость, смелость, решимость, выдержка, самообладание, самодисциплина. Эти качества во многом повлияют на успешность профессиональной деятельности. Воспитанная в спортивной деятельности привычка соблюдать установленные нормы и правила поведения

(чувство коллективизма, выдержка, уважение к соперникам, трудолюбие, самодисциплина) переносятся в повседневную жизнь, в профессиональную деятельность. Сознательное преодоление трудностей в процессе регулярных занятий физической культурой и спортом, борьба с нарастающим утомлением, ощущениями боли и страха воспитывают волю, самодисциплину, уверенность в себе.

2. Воспитывать прикладные специальные качества;

Прикладные специальные качества – это способность организма противостоять определенным специфическим воздействиям внешней среды. Формировать специальные качества можно в процессе ППФП не только с помощью специально подобранных упражнений, но и при регулярных занятиях соответствующими в каждом случае видами спорта.

Эту задачу решает профессионально-прикладная физическая подготовка. Учитывая особенности той или иной профессии, составляются так называемые профессиограммы.

Исходя из вышеизложенного, попытаемся составить профессиограмму .

1. Утренняя разминка.

Каждое утро должно начинаться с разминки и подготовки организма к предстоящей работе. Начинать занятие следует с упражнений, требующих точности движения, скорости и лишь потом к упражнениям, которые требуют силы и выносливости. Упражнения должны воздействовать на основные группы мышц рук, ног, туловища. Отметим, что утренняя разминка не должна вызывать значительного заметного утомления.

2. «Пятиминутки» во время рабочего времени.

Мы уже уяснили, что профессиональная деятельность экономиста связана с постоянным интеллектуальным напряжением. Учитывая, что напряженная деятельность, а также маленькая двигательная активность могут привести к переутомлению, необходимо проводить «пятиминутки» во время рабочего времени. Самостоятельно выполненные физические упражнения помогут снять чрезмерное напряжение, организм почувствует прилив сил.

3. Применение простых методов реабилитации организма после трудового дня.

Реабилитация в переводе с латинского языка на русский означает восстановление пригодности и состоятельности или, как раньше говорили, - восстановительная терапия. К средствам реабилитации можно отнести проведение активного отдыха, участие в массово-оздоровительных мероприятиях по физической культуре в зимнее и летнее время в условиях: места проживания, в сельской местности, домах отдыха, на турбазе в спортивно-оздоровительном комплексе и др. А также спортивные игры, занятия различными профессионально-прикладными видами спорта.

Итак, роль профессионально-прикладной физической подготовки студентов к будущей профессиональной деятельности очень велика, так как в будущем ее методы помогут снять чрезмерное напряжение, повысить работоспособность.

Инженеры-геологи и геофизики.

Приоритетным качеством является выносливость. Необходимы умения передвигаться по пересеченной местности, владение навыками туризма, ориентирования на местности, чтение карт, умение вождения автотранспорта, ездить на велосипеде, передвигаться на лыжах, управлять моторной лодкой, грести и плавать.

Спортивное ориентирование является одним из профессионально значимых видов спорта. В подготовке могут использоваться лыжный спорт, гребля, плавание и т.д.

Качества:

физические

статическая
выносливость;
сила;
ловкость;

психофизически

пространственно-
временная ориентация;
развитый глазомер;

психические

коммукативность
внимание;
память.

Навыки и умения: Находить, дифференцировать усилия, чтение чертежей, расчетные операции, переносить небольшие тяжести, лазить по лестницам.

Знания: профессиональные заболевания

Контрольные вопросы:

1. Определение понятия ППФП, ее цели и задачи. Место ППФП в системе физического воспитания.
2. ППФП студентов на учебных занятиях и во внеучебное время.

Тема 9.2 Туристические узлы.

План:

1. Узлы

Узлы -

это способы соединения веревок, лент, рыболовных лесок, различных нитей и т.п., способы образования петель и привязывания веревок к различным предметам. Кроме того, узлом называется само соединение веревок.

К туристическим узлам предъявляются определенные требования, продиктованные практикой их применения. Туристические узлы должны: завязываться просто (легко запоминаться); не развязываться самопроизвольно под нагрузкой или после её снятия; не «ползти»

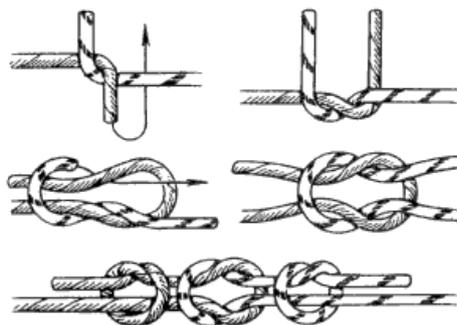
при переменных нагрузках; не затягиваться «намертво»

без необходимости; соответствовать своему назначению. Кроме того, если есть сомнения в правильности вязания узла, лучше от него отказаться и использовать другой узел, хорошо вам известный.

Каждая веревка, канат, шнур и т.п. имеют свою прочностную характеристику. Правда, когда мы привязываем оттяжку палатки к дереву, то вряд ли думаем о прочности веревки, используемой для этих целей.

Чтобы грамотно вязать узлы, конечно, нужна практика. Тот, кому это нужно, будет тренировками закреплять свои навыки. Ведь не все узлы вяжутся просто. Есть очень удачные узлы, но трудные для запоминания. Вообще, способность

вязать узлы очень индивидуальна. Кому-то несложный узел придется долго запоминать, а кто-то узел со сложным рисунком будет вязать с первого раза.



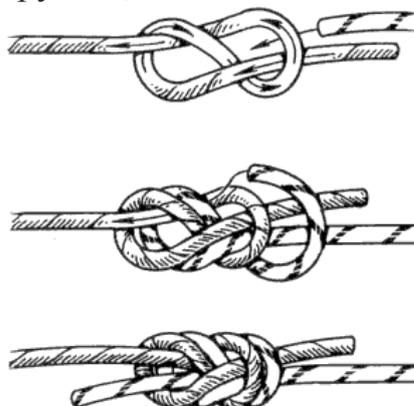
Прямой узел

Самопроизвольно развязывается ("ползёт"), поэтому использование без контрольных узлов допустимо только в бытовых целях.



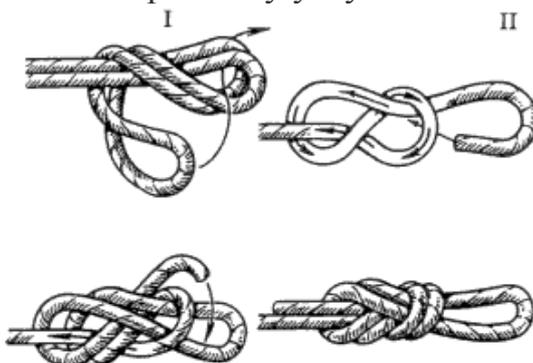
Ткацкий узел.

Ползёт при переменных нагрузках, сильно затягивается.



Встречная восьмёрка

Характеристики аналогичны встречному узлу.

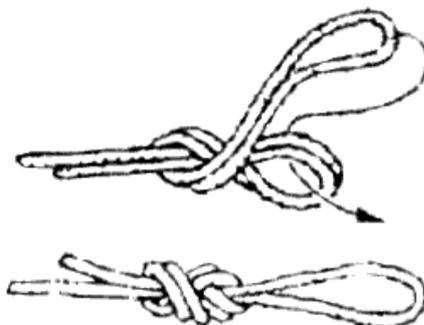


Восьмёрка (I – петлёй, II – одним концом)

Под нагрузкой сильно не затягивается, не "ползёт", прочность верёвки снижает

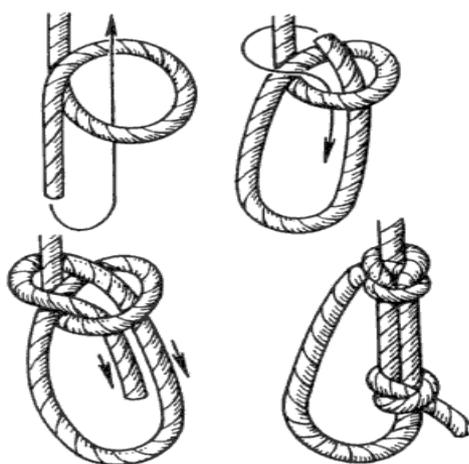
меньше, чем проводник.

Примечания Аналитика: 1) На этом эскизе правый нижний рисунок не соответствует левому верхнему. 2) После завязывания "восьмёрки" петлёй рисунок узла получается несколько неправильным и требует корректировки. Объяснить, какой именно, словами проблематично, будете вязать – догадаетесь сами



Девятка

Имеет наибольшую прочность (70-74%) по сравнению со всеми остальными узлами серии "проводник" - снижает прочность верёвки даже меньше чем "восьмёрка".



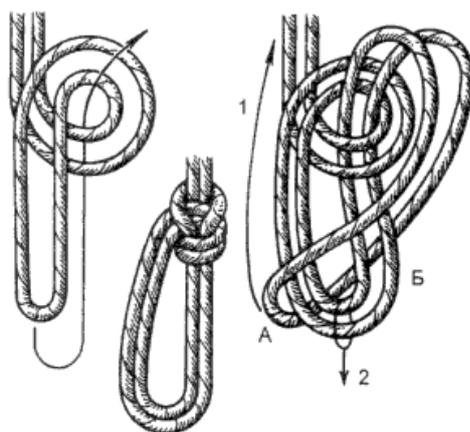
Булинь (беседочный узел)

Был известен египтянам и финикийцам за 3000 лет до н. э.

Под нагрузкой сильно не затягивается, "ползёт" при переменных нагрузках, необходим контрольный узел.

Булинь, особенно незатянутый, чувствителен, к какому концу приложена основная нагрузка. Если тянуть за один конец, узел сильно (иногда даже чересчур) затягивается. Если же тянуть за другой – эта нагрузка способствует саморазвязыванию узла.

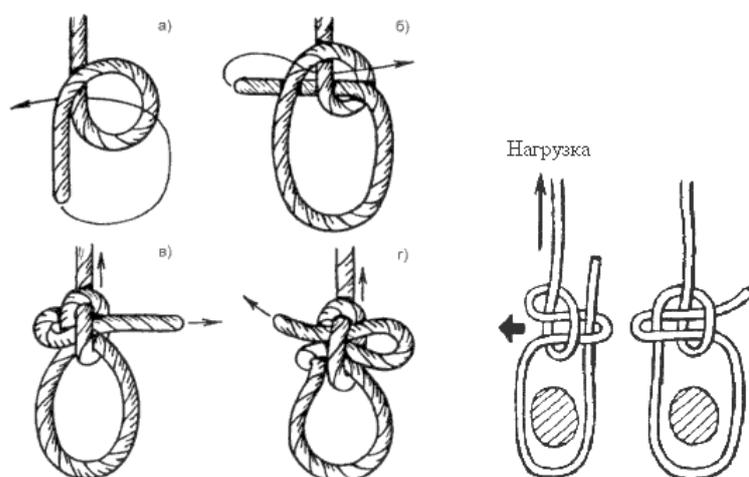
Кстати, в описание буляня сопровождается рисунком казачьего узла.



Двойной булинь

Позволяет делать петли как одной, так и разной длины.

Чтобы рисунок узла получился правильным, нужно петлю "А" полностью вытянуть в противоположном от петель "Б" направлении (1), после этого затянуть узел (2). Применяется в альпинизме для вязания беседки (каждая петля для одной ноги), в морской практике узел используется для страховки человека: в одной петле сидят, а другая охватывает тело под мышками.



Казачий узел (а-в). Калмыцкий узел (г).

Надёжные узлы, не "ползут", под нагрузкой сильно не затягиваются, не требуют контрольного узла.

Для облегчения развязывания можно использовать вариант с петлёй (г).

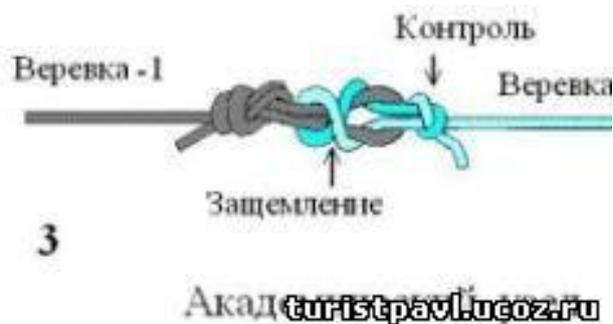
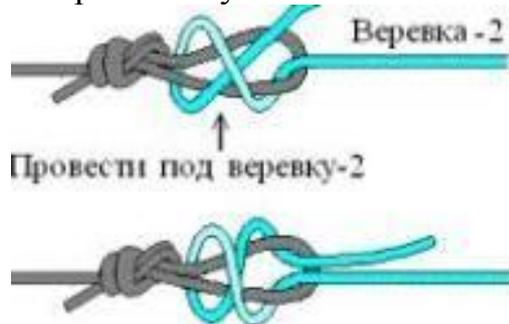
На рисунке справа показан альтернативный вариант завязывания казачьего узла, а рисунок сопровождает почему-то описание булини.

Для удобства запоминания и сравнения рисунки первоисточников были развёрнуты вокруг разных осей.

«Академический» узел

Берем две веревки разного диаметра, более толстой делаем петлю, а ходовым концом тонкой веревки обкручиваем петлю так, как показано на рисунке. Узел затягивается, расправляется, на обоих концах вяжутся

контрольные узлы.



Контрольные вопросы :

1. Виды узлов и их применение?

Тема 9.3. Организация туристического похода. Туристические узлы.

План:

1. Понятие о туризме, походах.
2. Личные снаряжения
3. Меры безопасности в походе.

Туризм — экскурсии, походы и путешествия, в которых активный отдых сочетается с познавательными и образовательными целями. По назначению и формам проведения туризм подразделяют на плановый (Экскурсионный) и самостоятельный.

При плановом (экскурсионном) туризме участники путешествуют на автобусах, самолетах, теплоходах, в поездах по заранее намеченным маршрутам, останавливаются в гостиницах или на турбазах, где им предоставляется ночлег, питание, экскурсионное обслуживание.

В самостоятельном туризме путешествие строится целиком или частично на самообслуживании. Здесь туристы сами намечают маршрут и способ передвижения, обеспечивают себе питание, ночлег и места отдыха, намечают объекты для осмотра. Им самим приходится разбивать лагерные стоянки, заготавливать топливо для костров, готовить пищу, в пути преодолевать различные препятствия, устраивать переправы, расчищать завалы и пр.

В коллективах физкультуры и спортивных клубах на предприятиях и в учебных заведениях создаются туристские секции, проводятся различные туристские мероприятия: походы, путешествия, соревнования и др. Туристские походы и путешествия являются важным средством коммунистического воспитания молодежи. В походах и путешествиях туристы познают могущество и красоту нашей социалистической Родины, знакомятся с историческим прошлым и героическим настоящим своего края. Коллективные путешествия сплачивают людей, воспитывают чувство товарищеской солидарности, коллективизм, мужество, настойчивость. Походная жизнь, сопряженная с преодолением разнообразных трудностей, помогает воспитанию высоких моральных и волевых качеств, дисциплинирует человека. Систематические занятия туризмом укрепляют здоровье, воспитывают силу, выносливость, ловкость. Многие туристские навыки и умения являются элементами военной

подготовки будущего воина (ориентирование на местности, преодоление препятствий и др.)

По способу передвижения туристские походы делятся на пешие, лыжные, водные, велосипедные, мотоциклетные и автомобильные; по длительности — на походы выходного дня (1—2 дня) и многодневные путешествия (3 дня и более). По степени сложности маршрутов пешеходные походы подразделяются на пять категорий.

К личному снаряжению относятся: обувь, одежда, предметы личной гигиены, головной убор, посуда (лучше металлическая), рюкзак, накидка или плащ, спальный мешок или одеяло, фотоаппарат, починочный инвентарь, спички, электрический фонарик, компас, защитные очки, индивидуальный медицинский комплект, мешочек из пластика для документов, накомарник, тонкая прочная веревка и др.

В сырые, ветреные и прохладные дня необходимо надевать или брать с собой шерстяное белье, носки, шапочку. Обувь следует брать разношенную до похода.

Рюкзак должен быть соответствующего размера. Особое значение имеет его правильная укладка (рис. 226). уложенный рюкзак должен быть плоским и вытянутым по

высоте. Такая форма рюкзака позволяет распределить нагрузку равномерно на плечи, спину и поясницу, что облегчает его переноску. Под спину и на самом дне рюкзака укладывают толстый слой мягких вещей, а затем—тяжелые вещи. Продукты должны быть надежно упакованы. Предметы, которые могут понадобиться во время марша (шапочка, плащи т. в.), необходимо положить сверху или в специальные карманы рюкзака. Сверху могут крепиться предметы группового снаряжения (палатки, инструмент, веревки и др.). В этом случае их следует плотно притянуть веревкой к рюкзаку. Тщательная укладка и балансировка рюкзака способствуют воспитанию хорошей осанки.

Рюкзак должен быть по силам туристу, В двухдневном походе его масса составляет примерно 12—15 кг для юношей, 6—10 кг — для девушек

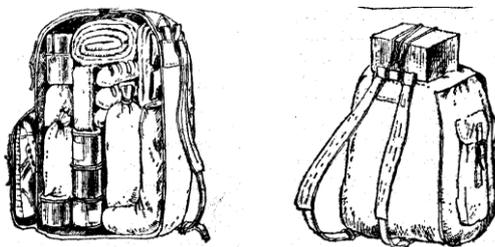


Рис 226. Правильная укладка рюкзака

Организация передвижения туристской группы.

Меры безопасности в походе. Перед началом движения определяется походный порядок. Наиболее удобным считается движение в колонне по одному. Опытных и физически сильных участников похода назначают в голову колонны и замыкающими. В походе, как правило, должно быть равенство на слабейшего. Команды, распоряжения и предупреждения передаются по колонне голосом; замыкающий короткими свистками может остановить колонну.

Скорость передвижения пешей группы зависят от местности, погодных условий, физической подготовленности участников и составляет 3,5—5 км/ч. Обычный режим движения — 45—50 мин хода и 10—15 мин отдыха. Через первые 10—15 мин после начала движения целесообразно сделать кратковременную остановку для устранения неполадок в одежде, вещах, снаряжении и т. п. На малых привалах все туристы снимают рюкзаки и располагаются на пнях, поваленных деревьях или сухих возвышениях почвы. Через два-три перехода следует остановиться на большой обеденный привал.

Ритмичность передвижения — одно из условий сохранения сил туристов и их работоспособности. Изменять скорость движения нужно плавно, постепенно увеличивая ее в начале движения и сбавляя перед остановкой. Турист должен уметь ходить ровным, свободным шагом.

Направление движения пешей колонны часто определяется рельефом местности, растительностью и наличием троп. Открытые пространства, небольшие перелески и другие легко преодолимые участки следует проходить по азимуту. Густые леса, пересеченный рельеф, заросли-кустарника лучше пересекать по тропам, даже если они несколько отклоняются от нужного направления.

По лесным зарослям, густому кустарнику или высокому жесткому травостой передвигаются с интервалом в 1—1,5 м. Надо придерживать ветки, чтобы они не ударили идущего следом товарища.

При движении в гору шаг должен быть короче, нога ставится на грунт с носка и несколько развернутой в сторону. При движении под уклон ногу ставят с пятки, почти не сгибая ее.

Под дно палаток укладывают сухие листья, траву, мох и т. п. (Рис 229).

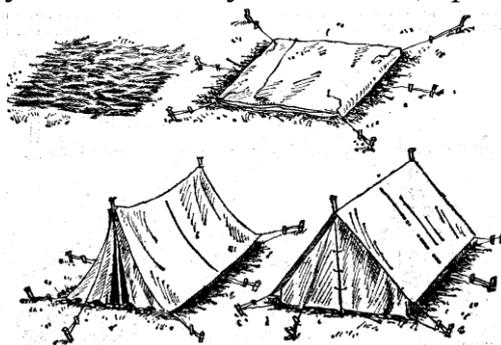


Рис. 229. Установка палатки

Желательно установить палатку до выпадения росы, чтобы место под ней и подстилка были сухими. Палатка считается поставленной правильно, если крыша не морщится складками, стенки не провисают, пол не перекошен. При длительных стоянках и затяжных дождях вокруг палатки выкапывают неглубокий ровик для отвода воды. Во время дождя нельзя касаться крыши палатки, иначе она промокнет. Палатку в дождь хорошо накрыть полиэтиленовой пленкой, закрепив ее бельевыми прищепками.

Обувь ставят в палатку у входа, мелкие личные вещи убирают в рюкзаки или карманы палатки.

Обязанности участников похода. Советы начинающим туристам

На туристской тропе могут встретиться трудности и даже опасности. Некоторые из них возникают при преодолении препятствий: спусков и подъемов, рек, болот, завалов. другие возникают из-за незнания или несоблюдения туристами правил поведения, пренебрежения техникой безопасности.

Каждый участник похода или путешествия обязан:

- выполнять указания руководителя группы;
- пройти всестороннюю подготовку до начала похода;
- ознакомиться с правилами и инструкциями по вопросам правопорядка, соблюдения природоохранных законов, с правилами пожарной безопасности, способами тушения лесных пожаров, с правилами безопасности на воде, предупреждения травматизма и оказания медицинской помощи; в период подготовки к путешествию по маршрутам высших категорий сложности пройти Специальный медицинский осмотр, а в случае необходимости сделать профилактические прививки; в походе строго соблюдать санитарно-гигиенические правила, правила личной гигиены, своевременно информировать руководителя группы об ухудшении состояния здоровья;
- немедленно и при любых условиях оказывать помощь товарищам, терпящим бедствие;
- вести себя тактично и с уважением по отношению к местному населению; бережно относиться к природе, памятникам истории и культуры;
- при обнаружении лесного пожара принять меры к его тушению и сообщить об этом местным органам власти;
- принимать активное участие в подготовке отчета о совершенном путешествии.

Все участники туристского похода должны хорошо знать и точно выполнять эти правила. К туристам, нарушившим их, применяются меры воздействия.

Советы начинающим туристам и некоторые меры безопасности в походах. Несоблюдение указанных правил, неорганизованность и низкая дисциплина участников похода часто являются причиной травм: ушибов, растяжений, ранений, вывихов, переломов.

Режущие и колющие предметы в руках неумелого или недисциплинированного туриста становятся потенциально опасными и могут стать причиной ранений. Необходимо соблюдать следующие правила:

на марше топоры, пилы, ножи носить только зачехленными; на привалах острые орудия складывать в одном месте, не втыкая их в деревья, тем более на высоте человеческого роста; при ночлеге прятать острые предметы под палатку; работать топором и пилой в рукавицах; обрубая ветки с лежащего дерева, находиться по другую сторону ствола и т. д.

Несоблюдение санитарно-гигиенических требований к снаряжению, особенно к одежде и обуви, легко может стать причиной различных потертостей и мозолей.

Употребление в пищу недоброкачественных продуктов может привести к пищевому отравлению или острому расстройству желудка. Для

предупреждения этого необходимо соблюдать простейшие гигиенические нормы: в походе нельзя употреблять вареные сорта колбас, не проваренные мясные продукты и молоко, консервы во вздутых банках. Питьевую воду следует брать только из чистых источников и кипятить ее не менее 15 мин. Не оставлять для вторичного употребления консервированные продукты во вскрытых, особенно металлических банках. Не употреблять продукты, потерявшие свой обычный запах, вид и цвет.

При грозе в лесу не следует прятаться под высокие деревья. Особенно опасны отдельно стоящие дуб, тополь, ель, сосна. Находясь в грозу на открытом месте, лучше лечь или присесть в яму, канаву. Надо учитывать и характер грунта: на глинистой почве вблизи водоносных слоев находиться в грозу опаснее, чем на каменистых или песчаных

участках. Поражению может способствовать мокрое тело, сырая одежда. Поэтому при грозе следует быстро поставить палатки, лечь в них, переодевшись в сухую одежду, и без крайней необходимости не подниматься. Металлические предметы (посуду, топоры и т. п.) рекомендуется отнести на несколько метров в сторону от лагеря.

Для предотвращения травм, связанных с ожогами, надо соблюдать необходимые меры предосторожности. Дежурные у костра должны быть в длинных брюках, обуви и рукавицах. Костровые рогульки, перекладину или тросик для подвески ведер заранее тщательно проверить. Ведра с горячей пищей можно оставлять только в месте, где их не могут опрокинуть. У костра надо пользоваться длинными поварешками, избегать искристых дров, не допускать игр и развлечений с огнем.

Для предупреждения перегрева и теплового удара в жаркую погоду следует выполнять простейшие правила: не надевать теплую, не вентилирующуюся и не впитывающую пот одежду; переходы выполнять в раннее утреннее или прохладное вечернее время, а отдых — в жаркое время дня; при передвижении использовать по возможности затененные и продуваемые ветром места; одевать головной убор светлых тонов с козырьком и др.

Контрольные упражнения.

1. Сборка и разборка палатки.
2. Понятие о туризме, походах.
3. Личные снаряжения
4. Меры безопасности в походе.

Список использованной литературы:

1. Коробейников Н.К., Михеев А.А., Николенко И.Г. Физическое воспитание 1984 год Москва.
2. Волейбол правила соревнований Алматы 2001 год Перевод с английского: О. Горбенко, С. Савенко, В Френкель
3. Легкая атлетика 3- издание А.И Жилкин. В.С. Кузьмин.
4. Е.В. Сидорчук г. Москва 2006 год.
5. Методическое пособие по обучению игре в волейбол и ее совершенствование. г. Алматы 2008 год.