

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Комин Андрей Эдуардович

Должность: ректор

Дата подписания: 15.07.2026 11:45:28

Уникальный программный ключ:

f6c6d686f0c899fdf76a1ed8b44b432ab8cac6fb1af6547b6d40cd1bdc60ae2

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
Приморская государственная сельскохозяйственная академия

Межинститутская кафедра естественно-научных и социально-гуманитарных
дисциплин

Физическая культура и спорт (элективная дисциплина):

легкая атлетика -

гимнастика; легкая атлетика - волейбол; легкая атлетика - баскетбол

Методические указания для практических занятий обучающихся по
всем направлениям бакалавриата Приморской ГСХА

Электронное издание

Уссурийск 2025

УДК 796

Физическая культура и спорт (элективная дисциплина): легкая атлетика - гимнастика (спортивная); легкая атлетика - волейбол; легкая атлетика – баскетбол: методические указания для практических занятий обучающихся по всем направлениям бакалавриата / сост. О.В. Скрынник, М.Н.Смелик ; ФГБОУ ВО Приморская ГСХА. – Уссурийск: ФГБОУ ВО Приморская ГСХА, 2025. – 79 с.

Методические указания составлены в соответствии с учебным планом и рабочей программой дисциплины (модуля).

Включают общие методические указания по освоению дисциплины (модуля), материалы для практических занятий, список литературы.

Предназначены для обучающихся по всем направлениям бакалавриата Приморской ГСХА.

Издается по решению методического совета ФГБОУ ВО Приморская ГСХА

Оглавление

РАЗДЕЛ 1 Общие методические указания по освоению дисциплины (модуля).....	4
РАЗДЕЛ 2 Материалы для практических занятий	8
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	84

РАЗДЕЛ 1 Общие методические указания по освоению дисциплины (модуля)

1.1 Цели и задачи дисциплины (модуля)

Цель освоения дисциплины (модуля) – формирование мировоззрения и культуры личности, обладающей нравственными качествами, чувством ответственности, самостоятельностью в принятии решений, инициативой, способностью успешной социализации в обществе, способностью использовать разнообразные формы физической культуры и спорта в повседневной жизни для сохранения и укрепления своего здоровья, здоровья своей семьи, близких, для качественной жизни и эффективной профессиональной деятельности. .

В ходе достижения цели решаются следующие основные **задачи**:

- обеспечение понимания роли физической культуры в развитии личности и подготовке к будущей профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- овладение системой специальных знаний, практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, формирование компенсаторных процессов, коррекцию имеющихся отклонений в состоянии здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, формирование профессионально значимых качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- овладение методикой формирования и выполнения комплекса упражнений оздоровительной направленности для самостоятельных занятий, способами самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера, правилами личной гигиены, рационального режима труда и отдыха.

- адаптация организма к воздействию умственных и физических нагрузок, расширение функциональных возможностей физиологических систем, повышение сопротивляемости защитных сил организма.

В результате освоения дисциплины (модуля) обучающиеся должны:

Знать:

- обеспечение понимания роли физической культуры в развитии личности и подготовке к будущей профессиональной деятельности;

- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

- овладение системой специальных знаний, практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, формирование компенсаторных процессов, коррекцию имеющихся отклонений в состоянии здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, формирование профессионально значимых качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;

- овладение методикой формирования и выполнения комплекса упражнений оздоровительной направленности для самостоятельных занятий, способами самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера, правилами личной гигиены, рационального режима труда и отдыха.

- адаптация организма к воздействию умственных и физических нагрузок, расширение функциональных возможностей физиологических систем, повышение сопротивляемости защитных сил организма.

Уметь:

- использовать опыт систематических занятий физическими упражнениями и спортом для укрепления здоровья, активизации учебной и профессиональной деятельности;

- самостоятельно поддерживать и развивать индивидуальный уровень состояния своих физических качеств;
 - использовать методические приемы для разработки индивидуальных программ оздоровительной и тренировочной направленности;
 - диагностировать состояние организма и отдельных его систем и вносить необходимую коррекцию в их развитие средствами физической культуры и спорта;
 - использовать систему практических умений и навыков, обеспечивающих формирование, сохранение и укрепление здоровья;
- использовать средства физической культуры и спорта в процессе профессиональной подготовки специалистов и повышать на этой основе их социально-профессиональную готовность.

1.2 Содержание тем дисциплины (модуля)

№ п/п	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Содержание раздела
1.	Лёгкая атлетика	обучение технике низкого старта; бег на короткие дистанции; обучение стартовому ускорению в беге на короткие дистанции; обучение финишированию в беге на короткие дистанции; обучение технике высокого старта; - обучение технике бега по прямой; обучение технике бега на средние дистанции; обучение технике бега на длинные дистанции; обучение технике эстафетного бега; обучение технике прыжка в длину способом «согнув ноги»; обучение технике метания мяча

2.	Гимнастика	строевые упражнения; обще развивающие упражнения (ОРУ); строевые упражнения; обще развивающие упражнения (ОРУ), в парах; упражнения на гимнастической скамейке; упражнения с набивным мячом; упражнения с гантелями - силовая гимнастика; прикладные упражнения.
3.	Баскетбол	обучение технике владения мячом; обучение технике передач; обучение технике бросков; обучение игре в команде - совершенствование техники ведения мяча; совершенствование технике приема и передачи мяча; совершенствование техники ловли, передачи и броска мяча на два шага; обучение технике ведения со сменой направления движений; обучение техники финтов, защитных и атакующих действий; совершенствование техники поворотов на месте - совершенствование техники передачи мяча на месте и в движении; совершенствование техники ведения мяча, приема и передачи на месте; совершенствование техники ведения со сменой направления движений; совершенствование техники финтов, защитных и атакующих действий; совершенствование техники индивидуальной защиты; двусторонняя игра.

4.	Волейбол	Правила игры в волейбол. Размеры и разметку игрового поля; Правила экипировки и инвентаря. Амплуа игроков в волейболе и их функции. Правила судейства в волейболе. Виды крупнейших соревнований по волейболу. Техника подачи мяча. Техника приема мяча. Техника передвижений. Техника игры. Техника подачи мяча. Техника приема и передачи мяча на месте. Техника приема мяча и передачи мяча в движении. Техника игры в защите. Техника нападающего удара. Техника паса и блокирования. Технические и тактические действия занимающихся в игре. Техника нападения и защиты. Техника двусторонней игры.
----	----------	--

РАЗДЕЛ 2 Материалы для практических занятий

Практическое занятие к теме «Лёгкая атлетика»

Практическое занятие по теме предполагает освоение обучающимися составляющих легкой атлетики (бег, ходьба, прыжки и метания) в рамках рабочей программы дисциплины (модуля).

Современная легкая атлетика-это вид спорта, включающий такие упражнения, как бег, ходьба, прыжки, метания и многоборья, составленные из перечисленных упражнений. Международная ассоциация легкоатлетических федераций (ИААФ) является руководящим органом, объединяющим 212 национальных федераций. Согласно ИААФ термин «легкая атлетика» определяется как соревнования на стадионе, бег по шоссе, спортивная ходьба, кросс и бег по горам (горный бег).

Обучающиеся должны освоить следующие составляющие легкой атлетики:

– технику низкого старта;

- бег на короткие дистанции;
- стартовое ускорение в беге на короткие дистанции;
- финиширование в беге на короткие дистанции;
- технику высокого старта;
- технику бега на короткие дистанции;
- технику бега по прямой;
- технику бега на средние дистанции;
- технику эстафетного бега;
- технику прыжка в длину с разбега;
- технику метания гранаты.

Техника низкого 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.

По команде «Внимание!» бегун отрывает колено сзади стоящей ноги от опоры, поднимая таз. Обычно высота подъёма таза находится на 7 – 15 см выше уровня плеч. Плечи выдвигаются вперёд, 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. Угол между бедром и голенью, опирающейся ноги о переднюю колодку равен $92 - 105^\circ$, сзади стоящей ноги – $19 - 23^\circ$. Значения

этих углов можно использовать при обучению низкому старту, в частности при становлении позы стартовой готовности, применяя транспортер или модели углов из деревянных реек. 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 оговорён правилами и целиком зависит от стартера, дающего старт.

Услышав стартовый сигнал (выстрел, команда голосом), бегун мгновенно начинает движение вперёд, отталкиваясь руками от дорожки с одновременным отталкиванием сзади стоящей ноги от задней колодки. Далее вместе с маховым движением вперёд сзади стоящей ногой начинается отталкивание от колодки впереди стоящей ноги, которая резко разгибается во всех суставах. Обычно руки работают разноименно, но некоторые тренеры предлагают начать движения руками одновременно и с частотой выше, чем частота ног. Это делается для того, чтобы бегун активно выполнял шаги на первых метрах дистанции, особенно первый шаг. Угол отталкивания с колодок у квалифицированных бегунов колеблется от 42 до 50°.

При первом шаге угол между бедром маховой ноги и бедром толчковой ноги приближается к 90°. Это обеспечивает более низкое положение ОЦМ и отталкивание толчковой ноги ближе к направлению к направлению вектора горизонтальной скорости. Начинающим бегунам можно дать образное сравнение, будто они толкают вагонетку: чем острее угол толкания, тем больше усилий они прикладывают для создания скорости. В данном случае вагонетка – это тело бегуна, а ноги толкатели.

При старте необходимо помнить, что неправильное положение головы или туловища могут вызвать ошибки в последующих движениях. Низкий

наклон головы и высокий наклон таза могут не дать возможность бегуну выпрямиться, и он рискует упасть или споткнуться. Высокий подъём головы и низкое положение таза могут привести к раннему подъёму туловища уже на первых шагах и снизить эффект стартового разгона.

Техника высокого старта

В начальном обучении любого спортсмена очень важен подробный разбор с бесконечным повторением каждой отдельно взятой стартовой команды. Чтобы успешно освоить выполнение высокого старта, на первых тренировках практикуют быстрое выбегание на небольшие расстояния (15-20 метров). Позже можно будет дистанцию увеличить до 30-40 метров.

Спортсмены, особенно юные, должны привыкнуть к нахождению перед подачей команд на расстоянии за полтора-два метра до линии старта (не ближе). Когда тренер произносит команду «На старт», спортсмену следует толчковую ногу поставить всей ступнёй вперед, подведя носок к самой линии старта.

Маховая нога при этом устанавливается назад на половину шага и опирается на переднюю часть стопы. Ступни обеих ног располагаются параллельно относительно друг друга по траектории движения. При этом сильного мышечного напряжения быть не должно, стартовать нужно в легком раскрепощенном состоянии.

Услышав команду «Внимание», легкоатлет переносит на другую ногу массу тела, сгибает ноги в коленях и наклоняется вперед туловищем. Руки при этом должны согнуться в локтях с выносом вперед той из них, которая противоположна толчковой ноге. Запомнить это важно, так как юные спортсмены способны перепутать положение рук. Как вариант, рука, будучи согнутой, может быть свободно опущена вниз.

Когда звучит команда «Марш», спортсмены начинают бег, используя с основным маховую ногу, которая согнута в колене. Техника бега с высокого старта подразумевает начало в виде активного движения, акцент в котором делается именно на маховую ногу.

Первые шаги после линии старта влияют на набор бегуном максимальной скорости. Чтобы стартовать как можно лучше, следует производить их путем упругой постановки ступней под корпусом, сохраняя при этом стартовый наклон.

Спустя какое-то время нужно выпрямить туловище и увеличить длину шага. Если предстоит бежать дистанцию более 400 метров, команда «Внимание» не подается. Чтобы отточить технику процесса выбегания при высоком старте, на тренировочных занятиях следует использовать процедуру старта и с двумя, и с тремя командами. Высокий старт в легкой атлетике, кроме того, возможен также с применением опоры или без таковой.

Техника бега на короткие дистанции

Технику бега на короткие дистанции можно условно разбить на четыре фазы: старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование.

Стартовое ускорение в беге на короткие дистанции

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 и быстроты движений бегуна. Первый шаг надо выполнять максимально быстро и мощно, чтобы создать начальную скорость бегуна.

Финиширование в беге на короткие дистанции

Максимальную скорость невозможно сохранить до конца дистанции. Примерно за 20-15 метров до финиша скорость обычно снижается на 38%. Суть финиширования как раз состоит в том, чтобы постараться

поддерживать максимальную скорость до конца дистанции или снизить влияние негативных факторов на нее. С наступлением утомления сила мышц участвующих в отталкивании снижается, уменьшается длина бегового шага, а значит, падает скорость. Для поддержания скорости необходимо увеличить частоту беговых шагов, а это можно сделать за счет движения рук. Бег на дистанции заканчивается в момент, когда бегун касается створа финиша, т.е. воображаемой вертикальной плоскости проходящей через линию финиша. Чтобы быстрее ее коснуться. Бегуны на последнем шаге делают резкий наклон туловища с отведением рук назад. Этот способ называют «бросок грудью».

Техника бега по прямой

Наклон туловища при беге составляет примерно 10-15 градусов по отношению к вертикали. 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. Длина шагов правой и левой ногами в беге зачастую неодинакова. В беге с меньшей, чем максимальная, скоростью – это не важно.

Техника бега на средние дистанции

Начало бега выполняется так же, как и спринте, только с меньшей интенсивностью усилий. Быстрее происходит выпрямление туловища, и бегун переходит к свободному бегу по дистанции. Во время бега туловище слегка наклонено вперед, голова держится прямо, движения плечевого пояса и рук выполняются легко и ненапряженно. Длина шага и скорость бега по мере увеличения дистанции уменьшаются. Существенное значение в беге на средние дистанции имеет ритм дыхания. При небольшой скорости бега одно дыхательное движение (вдох и выдох) выполняется на 6 шагов. С ростом скорости увеличивается частота дыхания; одно дыхательное движение выполняется на 4, а иногда и на 2 шага.

Техника эстафетного бега

Эстафетный бег – командный вид соревнований, в котором участники поочередно пробегают отрезки дистанции, передавая друг другу эстафетную палочку. Передача эстафетной палочки разрешается только в зоне, по длине равной 20 метрам. Техника бега с эстафетной палочкой практически не отличается от бега по дистанции. Участники первого этапа начинают бег из положения низкого старта. Принимающий эстафету может сделать на дорожке со стороны передающего отметку на расстоянии 7-9 метров от места своего старта. Это расстояние уточняется в процессе тренировки. Затем он становится в начале зоны передачи в положение высокого старта и ожидает бегуна своей команды. Передающий голосом подает обусловленный сигнал «Гоп» или др. По этому сигналу принимающий не снижая скорости, опускает руку назад за спину. При этом ладонь должна быть опущена вниз, а большой палец направлен к бедру. В это мгновение передающий движением снизу вкладывает эстафетную палочку в ладонь принимающего. Спортсмен закончивший этап, должен остаться на своей дорожке.

Техника прыжка в длину с разбега

Прыжок в длину с разбега выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Измерение производится по перпендикулярной прямой от ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника, до линии отталкивания. Разбег в прыжках в длину состоит из разбега от 25 до 50 метров.

Вся техника целостного прыжка делится на четыре части: разбег, отталкивание, полет и приземление.

Техника метания мяча

Метание гранаты выполняется с места или с разбега. Наибольшая дальность броска достигается с разбега. Метатель удерживает гранату за нижнюю половину ручки, мизинец находится под ее основанием, а большой палец расположен вдоль оси снаряда. Разбег состоит из двух частей: от старта(исходного положения) до контрольной отметки (15-20 м); от контрольной отметки до планки (7-9 м).В первой части разбега метатель выполняет «обгон» снаряда и бросок. Разбег начинается легким бегом с постепенным ускорением. На контрольную отметку метатель попадает левой ногой (при метании правой рукой), после чего начинает отведение и «обгон» снаряда. Шаги а этой части принято называть бросковыми. Отведение гранаты назад можно выполнять двумя способами: дугой вперед-вниз-назад или прямо-назад. После броска для удержания равновесия метатель делает быстрый шаг правой ногой вперед с поворотом носка внутрь и, сгибая ногу в коленном суставе, тормозит движение тела вперед.

Практическое занятие к теме «Гимнастика»

Практическое занятие по теме предполагает освоение обучающимися гимнастических упражнений в рамках рабочей программы дисциплины (модуля).

Гимнастика – система специально подобранных физических упражнений и методических приемов, применяемых для укрепления здоровья, гармоничного физического развития и совершенствования физических качеств человека – силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости. Занятия гимнастикой создают базу для общей физической подготовки людей, они доступны всем независимо от возраста, пола и подготовленности.

Обучающиеся должны освоить следующие гимнастические упражнения:

- строевые упражнения;
- обще развивающие упражнения (ОРУ);
- обще развивающие упражнения (ОРУ), в парах;
- упражнения на гимнастической скамейке;
- упражнения с набивным мячом;
- упражнения с гантелями;
- силовая гимнастика;
- прикладные упражнения.

Строевые упражнения

Строевые упражнения применяются для организованного и целесообразного размещения обучающихся в зале на площадке, для воспитания у них чувства ритма, навыков коллективных действий, формирования правильной осанки, дисциплинированности, способности соразмерять их по времени и в пространстве.

Для удобства использования строевых упражнений в гимнастическом зале устанавливаются условные точки: центр, середина и углы. Они определяются по первоначальному расположению строя. Сторона зала, вдоль которой учащиеся строятся перед началом занятия, называется правой стороной, правofланговый учащийся располагается ближе к правому верхнему углу, левofланговый — к правому нижнему углу. Половина зала, соединяющая верхние углы, называется верхняя половина, а нижние углы — нижняя половина. Стороны и половины зала имеют свои середины. Для пользования строевыми упражнениями введены основные понятия о строе.

Строй — установленное размещение учащихся для совместных действий.

Фланг — правая и левая оконечности строя. При поворотах строя название флангов не меняется.

Фронт — сторона строя, в которую учащиеся обращены лицом.

Интервал — расстояние по фронту между учащимися. Для сомкнутого строя он равен ширине ладони между локтями стоящих рядом учащихся.

Дистанция — расстояние в глубину между учащимися, стоящими в колонне. Для сомкнутого строя нормой считается расстояние на вытянутую вперед руку.

Направляющий — учащийся, идущий в колонне первым.

Замыкающий — учащийся,двигающийся в колонне последним.

Шеренга — строй, в котором учащиеся размещены один возле другого на одной линии и обращены лицом в одну сторону.

Колонна — строй, в котором учащиеся расположены в затылок друг другу.

Строевые упражнения подразделяются на следующие группы: строевые приемы, построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания.

Строевые приемы выполняются по следующим командам. «*Становись!*» — команда, по которой учащиеся становятся в указанный преподавателем строй и принимают строевую (основную) стойку. *Основная стойка* — термин, принятый в физическом воспитании, является синонимом строевой стойки и подразумевает положение, при котором учащийся стоит прямо; пятки вместе, носки врозь на ширину стопы, ноги выпрямлены; плечи развернуты, живот подтянут; руки опущены; кисти со сжатыми и согнутыми пальцами прижаты к средней линии бедра; голову держит прямо; смотрит вперед.

«Равняйсь!» — по этой команде учащиеся выравниваются по носкам, принимают строевую стойку, поворачивают голову направо (налево) при команде *«Направо (налево) — равняйсь!»* 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.

Расчет группы учащихся может производиться по следующим командам. По команде *«По порядку — рассчитайсь!»* каждый учащийся 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 и т.д.) — 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.

Повороты на месте и в движении выполняются по командам: *«Направо!»*, *«Налево!»*, *«Полповорота направо!»*, *«Полповорота налево!»*, *«Кругом!»* В движении исполнительная команда для поворота налево подается под левую, для поворота направо — под правую ногу. Учащийся делает шаг другой ногой и производит поворот в указанную сторону. Для

поворота кругом подается команда «Кругом (предварительная, подается 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.

Для удобства размещения занимающихся в зале на площадке установлены следующие виды построения и перестроения.

Построение — действия учащихся по команде или распоряжению преподавателя для принятия определенного строя.

Построение в шеренгу осуществляется по команде «В одну (две, три и т.д.) шеренгу — становись!» Подавая команду, преподаватель становится лицом в сторону фронта в положение строевой стойки, а группа выстраивается слева от него.

Построение в колонну осуществляется по команде: «В колонну по одному (два, три и т.д.) — становись!» Учащиеся выстраиваются за преподавателем.

Перестроение — действия учащихся по команде или распоряжению преподавателя, связанные с переменой вида строя.

Перестроение из одной шеренги в две и обратно выполняется после предварительного расчета на первый-второй по команде: «В две шеренги — стройся!» По этой команде вторые номера левую ногу ставят на шаг назад (счет «раз»), затем правую на шаг в сторону (счет «два») и, приставляя левую, встают в затылок первому (счет «три»). Перестроение из двух шеренг в одну производится по команде: «В одну шеренгу — стройся!», при этом все действия выполняются в обратном порядке.

Перестроение из одной шеренги в три выполняется после предварительного расчета по три. Для этого подается команда: «В три

Шеренги — стройся!» По этой команде вторые номера остаются на месте, первые номера ставят правую ногу на шаг назад (счет «раз»), затем левую ставят на шаг в сторону (счет «два») и, приставляя правую ногу к левой (счет «три»), встают в затылок ко вторым номерам. Третьи номера ставят левую ногу на шаг вперед (счет «раз»), правую — на шаг в сторону (счет «два») и, приставляя к ней левую (счет «три»), становятся впереди вторых номеров.

Действие первых и вторых номеров происходит одновременно. Перестроение из трех шеренг в одну производится по команде: «В одну шеренгу — стройся!», все действия выполняются в обратной последовательности. *Перестроение из колонны по одному в колонну по два* производится по команде: «В колонну по два (по три) стройся!» Действия учащихся при этом аналогичны тем, которые выполняются при перестроении из одной шеренги в две (три).

Перестроение уступами из шеренги выполняется после предварительного расчета: «Шесть, три, на месте!» или «Девять, шесть, три, на месте!» Для этого подается команда: «По расчету шагом — марш!» Учащиеся выполняют соответствующее расчету число шагов и приставляют ногу. Обратное перестроение производится по команде: «На свои места шагом — марш!» Учащиеся поворачиваются кругом, идут на свои места и затем делают поворот кругом.

Перестроение уступами из колонны по одному в колонну по три (по четыре) производится также после предварительного расчета. Возможны такие же варианты расчета, как при перестроении уступами из одной шеренги в три (четыре), в этом случае используется команда: «Влево (вправо) по расчету приставными шагами шагом — марш!» При обратном перестроении подается команда: «На свои места приставными шагами шагом — марш!»

Перестроение из шеренги захождением плечом производится после предварительного расчета по три (четыре и т.д.) по команде: «Правое (левое) плечо вперед шагом — марш!» Учащиеся продвигаются по радиусу круга до очередной команды. В момент, когда учащиеся перестроятся в нужном для учителя положении, могут подаваться следующие команды: «Класс — стой!», «На месте!»

Для перестроения из колонны по одному в колонну по три (четыре и т.д.) *одновременными поворотами* налево (направо) подается команда: «Налево (направо) в колонну по три (четыре и т.д.) — марш!». Исполнительная команда «марш!» подается под левую (правую) ногу. После поворота первой тройки (четверки и т.д.) последующие выполняют его на том же месте; команду «марш!» подает замыкающий каждой тройки. При перестроении таким способом учитель может попутно дать указания об интервале и дистанции. Для обратного перестроения класс поворачивается налево (направо) и подается команда: «Слева в обход налево (направо) в колонну по одному шагом — марш!» («марш!» — в движении).

Перестроение дроблением и сведением выполняется в движении. Для этого подается команда: «Через центр — марш!», затем по мере приближения направляющего к верхней или нижней середине зала подается команда: «В колонну по одному направо (налево) в обход — марш!» При встрече колонн подается команда: «Через центр в колонну по два — марш!» (сведение). Затем, повторяя дробление и сведение, можно построить учащихся в колонну по четыре, восемь и т.д. Обратное перестроение разведением и слиянием производится по команде: «В колонну по два направо и налево в обход — марш!» (разведение). При встрече колонн подается команда: «Через центр в колонну по два — марш!» (слияние). Затем, повторяя разведение и слияние, можно перестроить учащихся в колонну по одному.

Для передвижения занимающихся в ходе занятий могут быть использованы следующие способы ходьбы.

Строевой шаг — шаг, при котором нога выносится прямая, с оттянутым носком на 15 — 20 см от пола, а ставится твердо на всю ступню. Движение руками выполняется вперед (сгибая в локтях) так, чтобы кисти поднимались выше пояса на ширину ладони и на расстояние ладони от тела, назад — до отказа в плечевом суставе. Пальцы рук полусогнуты. В движении голову и туловище держать прямо, смотреть перед собой.

Походный шаг (обычный) отличается меньшим напряжением, нога выносится свободно, без оттягивания носка и ставится на пол без акцента, руками производятся свободные движения около тела.

В процессе проведения занятия преподавателю приходится применять различные способы ходьбы — *на носках, на пятках, приставными шагами, в полуприседе и приседе, выпадами*, а также *упражнения типа задания*. Для перемены способа ходьбы или для выполнения Упражнений в движении подается команда: «На носках — марш!» или «С выполнением задания — марш!» и т.д. Исполнительная команда подается под левую ногу, правой делается шаг вперед. Под левую ногу начинается новое упражнение, для прекращения выполнения упражнения в движении подается команда: «Без задания — марш!» или «Закончить упражнение» (если не требуется согласованного выполнения).

Остановка строя осуществляется по команде: «Группа — стой!» Исполнительная команда подается с постановкой левой ноги, после чего делается шаг правой и приставляется левая нога.

Движение на месте выполняется по команде: «На месте шагом (бегом) — марш!» Для остановки строя в определенном месте:

«Направляющий — на месте!» По этой команде направляющий выполняет шаг на месте, остальные продолжают двигаться вперед до дистанции в 1 шаг. Для того чтобы остановить занимающихся в разомкнутом строю, подается команда: «Дистанция 2 — 3 — 4 шага. Группа — на месте!» Для возобновления движения вперед при ходьбе на месте подается команда: «Прямо!» Для достижения большей согласованности движений может быть использована предварительная команда: «Группа — прямо!» Исполнительная команда подается под левую ногу, после чего делается шаг правой на месте и с левой начинается движение вперед.

Для изменения скорости, темпа и ритма передвижения используются команды: «Шире — шаг!», «Короче — шаг!», «Чаще — шаг!», «Реже!», «Полный — шаг!» Исполнительная команда подается под левую ногу. Для обеспечения большей согласованности в действиях учащихся преподаватель подсчетом задает темп и ритм выполнения.

Захождение плечом выполняется по команде: «Правое плечо вперед шагом — марш!» (в движении слово «шагом» опускается). При выполнении захождения плечом вперед до необходимого учителю положения могут быть использованы команды: «На месте!», «Прямо!»

На учебных занятиях по гимнастике, во время массовых спортивно показательных выступлений, праздников применяются различные виды фигурной маршировки.

Обход — передвижение вдоль границ зала, выполняется по команде: «В обход налево (направо) шагом — марш!» (в движении «шагом» опускается). Исполнительная команда подается в момент, когда направляющий подходит к границе в любой точке зала.

Диагональ — передвижение по диагонали зала, площадки выполняется по команде: «По диагонали — марш!» Исполнительная команда подается на одном из углов зала.

Противоход — движение колонны за направляющим в противоположном направлении, выполняется по команде: «Противоходом налево (направо) — марш!».

Змейка — ряд противоходов, соответствующих первому противоходу. По этой команде направляющий продвигается змейкой до новой команды учителя.

Круг — движение занимающихся по кругу выполняется по команде: «Направо (налево) по большому (среднему, малому) кругу — марш!» В процессе продвижения преподаватель может дополнительно указывать дистанцию между занимающимися.

Скрещение — фигура, образованная в результате пересечения движения двух колонн в одной из точек зала. При скрещении учащиеся проходят поочередно определенную точку зала, не нарушая при этом темпа и ритма передвижения. Для выполнения скрещения подается команда: «Через центр (или другую точку зала) со скрещением — марш!»

Петля по форме может быть открытой и закрытой. Она выполняется в любом направлении (поперечном, продольном, косом). Для выполнения подаются команды: «Налево (направо) открытой петлей — марш!», «По диагонали открытой петлей — марш!», «Налево (направо) по диагонали закрытой петлей — марш!».

Для рационального размещения занимающихся в спортивном зале или на площадке применяются размыкания и смыкания строя.

Размыкание — действия учащихся, связанные с увеличением интервала и дистанции.

Смыкание — уплотнение разомкнутого строя.

Размыкание приставными шагами по фронту из колонны по три выполняется по команде: «Группа, от середины на два (три) шага приставными шагами разомкнись!» После исполнительной команды преподаватель начинает подсчет до четырех при размыкании на 2 шага, до шести — при размыкании на 3 шага.

Из колонны по четыре размыкание осуществляется по команде: «От середины на два (три) шага приставными шагами разомкнись!» Движение начинают крайние колонны, затем через два шага вступают остальные и размыкаются так, чтобы между колоннами был указанный в предварительной команде интервал в шагах. Размыкание из колонны по три (четыре) в одну сторону выполняется по команде: «Влево (вправо) приставными шагами на два (три) шага разомкнись!» Действия учащихся аналогичны тем, которые описаны выше.

Смыкание приставными шагами выполняется по команде: «К середине (влево, вправо) приставными шагами сомкнись!» Действия выполняются одновременно всеми занимающимися.

Размыкание из колонны по три {четыре} от середины или в одну сторону с поворотами выполняется по команде: «От середины (или влево, вправо) с поворотами на два (три) шага разомкнись!» Преподавателю необходимо производить подсчет с учетом количества колонн и интервала между учащимися в шагах. Например, для размыкания из колонны по три на два шага подсчет идет до семи: первые два счета — поворот, затем два шага вперед — счет «три», «четыре», на «пять» приставить ногу и на «шесть», «семь» — поворот лицом в первоначальное положение.

Различные виды размыкания могут проводиться не по команде, а по распоряжению преподавателя: «Разомкнитесь от середины на вытянутые в

стороны руки», «Разомкнитесь по ориентирам» (для этого необходимо заранее расставить ориентиры — флажки, кубики, мячи и т.д.).

Размыкания могут выполняться с применением акробатических упражнений, переворотов боком, кувырков, движений руками, подскоков.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ)

Общеразвивающие упражнения – упражнения, развивающие двигательный аппарат человека, его мышечный корсет и гибкость тела, а также в целом способствующие укреплению и оздоровлению организма.

Суть упражнений заключается в целенаправленном совершении двигательных действий, с задействованием туловища, рук, ног, а также других различных частей тела. Существует множество комплексов таких упражнений, различающихся по сложности исполнения, по количеству необходимых повторений, а также по задействованию определенных групп мышц и суставов, что позволяет использовать данные упражнения и людям с различными заболеваниями и нарушениями функционирования организма. Как правило, данные упражнения являются относительно несложными, именно поэтому их могут использовать люди без особой физической подготовки, в том числе старики и дети. При систематическом использовании комплекса общеразвивающих упражнений укрепляются и растут не только мышечные волокна, но также укрепляется сердечно-сосудистая система организма, развиваются зоны мозга ответственные за моторику.

На начальном этапе использования общеразвивающих упражнений существует необходимость в их правильной подборке, это связано в основном с различиями физического и умственного развития, а также возрастными особенностями индивида и другими немаловажными факторами. Рекомендуется начинать с относительно несложных упражнений, затем по мере возможностей, увеличивая их сложность, а также количество

повторений. Немаловажным является также момент подготовки к проведению упражнений и непосредственно сам процесс активности. Во-первых, важным атрибутом послужит спортивная одежда, которая гарантированно не будет стеснять движения, в отличие от повседневной одежды, а музыка позволит отвлечься от повседневных забот, стать более сосредоточенным и ощутить эмоциональный подъем. Также необходимо правильно подобрать место для выполнения упражнений, лучше если это будет достаточно просторное помещение, в котором будет комфортно и ничто не будет мешать сосредоточиться. Во-вторых, выполняя упражнения, нужно следить за правильностью техники, за дыханием и частотой сердцебиения. В процессе выполнения возможно использование специальных предметов: мяча, гимнастической палки, флажков, обруча и многих других.

Рассмотрим комплекс базовых общеразвивающих упражнений, который способны выполнить обучающиеся без особой физической подготовки. Для удобства комплекс был разбит на блоки, каждый из которых позволяет постепенно и систематично задействовать различные группы мышц.

1. Упражнения для разогрева.

Выполнение этих упражнений является важной составляющей комплекса, позволяет улучшить эластичность мышц, расширяет кровеносные сосуды, а также снижает риск травм и растяжений. Время выполнения от 1 до 5 минут, в начале занятия. Ниже представлены упражнения для данного блока:

- Бег в медленном темпе с высоким подниманием бедер.
- Бег с захлестом голени назад.
- Бег с прямыми ногами вперед (колени не сгибать, носок оттянут).
- Бег приставными шагами(в левую и правую сторону);

- бег скрестными шагами (в левую и правую сторону);
- подскоки с одной ноги на другую.

2. Упражнения для шеи. Данные упражнения стоит выполнять с особой осторожностью, т.к. велика вероятность травмы при неправильном исполнении, делать без рывков и резких движений головой.

Исходное положение: стойка ноги врозь, руки на поясе.

- Наклоны головы в стороны;
- Круговые вращения головы (вправо и в лево);
- Повороты головы вправо и влево.

3. Упражнения для рук.

Исходное положение: стойка ноги врозь.

- Вращение кистями рук.
- Вращение руками в локтевых суставах;
- Вращение руками в плечевых суставах;

Исходное положение: стойка ноги врозь, руки согнутые в локтях перед грудью.

- Рывки руками в разные стороны, с разведением и сведением лопаток;

Исходное положение: стойка ноги врозь, правая рука вверх, левая вниз.

- Рывки руками поочередно.

4. Упражнения для туловища.

Исходное положение: стойка ноги врозь. руки на поясе

- Наклоны туловища в стороны;
- Наклоны туловища вперед, с касанием кистями ступней;
- Вращение туловищем вправо и влево;

Исходное положение: стойка ноги врозь, руки в стороны,.

- Повороты туловища, с поочередным касанием правой и левой ступни руками («мельница»)

5. Упражнения для ног. Также следует выполнять осторожно, без рывков и резких движений.

Исходное положение: стойка ноги врозь, руки на коленях,.

- Вращения коленными суставами в разные стороны;

Исходное положение: стойка на одной ноге.

- Поднести колено не опорной ноги к плечу, задержаться на несколько секунд, затем сменить исходное положение.

Исходное положение: стойка ноги врозь, руки за голову.

- Приседания (без отрыва пятки от земли).

Исходное положение: основная стойка, руки на поясе.

- Выпады ногами поочередно вперед с пружинистыми покачиваниями;

- Прыжки на двух ногах.

При овладении всеми блоками данного комплекса целесообразно включения еще одного, в котором содержатся упражнения, которые задействуют сразу несколько групп мышц, а также развивают координацию и внимательность человека. Ниже представлены упражнения данного блока:

Исходное положение: основная стойка.

- Упор присев, далее принятие положения упора лежа на руках, затем выход из него с прыжком и хлопком руками в высшей точке.

- Прыжок с одновременным поднятием рук вверх, затем принятие исходного положения;

Исходное положение: положение упор лежа:

- Отжимания от пола.

Исходное положение: лежа на спине, поясница плотно прижата к полу, ноги согнуты в коленях.

- Скручивания туловища, с нагрузкой на мышцы брюшного пресса.

Исходное положение: в висе на перекладине, расстояние между руками равно ширине плеч.

- Подтягивания к перекладине.

При выполнении всех упражнений комплекса необходимо следить за правильностью дыхания и техникой выполнения упражнений. Это позволит правильно распределить нагрузку и не допустить возникновения травм, а также других негативных последствий. При систематичном и правильном выполнении всего комплекса упражнений гарантированно будет получен положительный эффект, заключающийся в повышении тонуса мышц, улучшения общего настроения, улучшения осанки и т.д.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) в парах

Упражнения в парах способствуют развитию силы, укреплению суставов и повышению их подвижности. Кроме того, в этих упражнениях возможны такие двигательные действия, которые невозможно проделать без помощи или поддержки партнера, что значительно обогащает двигательные умения учащихся. Так, упражнения в сопротивлении формируют у учащихся умение проявлять максимальные усилия или точно рассчитывать их интенсивность для оказания сопротивления партнеру, что способствует развитию мышечной чувствительности. При этом работа мышц может протекать в различном режиме: статическом и динамическом (преодолевающего и уступающего характера). Упражнения, где партнер оказывает помощь или поддержку в выполнении определенных движений, способствуют формированию умения согласовывать свои действия с действиями товарища (партнера).

Роль партнеров в этих упражнениях различна:

- оба партнера выполняют совершенно одинаковые по форме и характеру движения (зеркально или одноименными частями тела;
- партнер оказывает помощь, поддержку или сопротивление основному исполнителю.

Упражнения в парах с различными предметами (гимнастическая палка, набивные мячи разного веса, скакалка, упражнения на гимнастической стенке и скамейке) благодаря специфике предметов и снарядов предъявляют повышенные требования к организму занимающегося. Все эти предметы позволяют разнообразить упражнения, избирательно воздействовать на желаемую группу мышц, развивать быстроту мышечных сокращений, строго дозировать нагрузку, формировать умение регулировать напряжение и расслабление отдельных групп мышц.

Ценность упражнений в парах также несомненна и для развития ряда навыков, имеющих прикладное значение. С этой целью применяются упражнения в перетягивании и переталкивании, поднимании и переноске партнера, элементы борьбы, броски и ловля мяча, передача предметов и другие, способствующие специальной подготовке занимающихся к овладению более сложными двигательными навыками, а также общему физическому развитию.

Правила составления комплекса и записи упражнений в парах

При составлении комплекса упражнений в парах рекомендуется придерживаться тех же правил, что и в упражнениях без предмета, а именно:

- начинать с упражнений общего воздействия в медленном темпе (типа потягиваний);

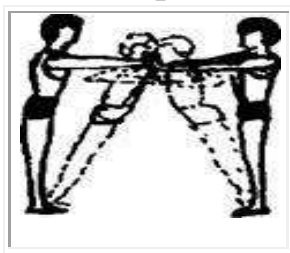
- нагрузку увеличивать постепенно, чередуя работу различных групп мышц;
- чередовать упражнения по характеру воздействия (на силу, гибкость, расслабление и т. п.);
- наиболее интенсивные упражнения давать в середине или во второй половине комплекса;
- завершать комплекс упражнениями умеренной интенсивности.

Некоторые упражнения в парах можно включать в виде отдельных заданий в обычные комплексы или сериями по 2-4 упражнения для развития определенного двигательного качества. Часть упражнений с предметами, в первую очередь со скакалкой и набивным мячом, упражнения прикладного характера, а также упражнения, требующие больших мышечных и волевых усилий, лучше проводить в основной части урока, когда необходимо освоить технику сложно координационных движений.

При описании упражнений вначале указывается исходное положение каждого из них, а затем следует описание действий для обоих партнеров, если в этом есть необходимость.

Упражнения для силы мышц рук плечевого пояса

Упражнение 1



И. п. — стоя лицом друг к другу на расстоянии двух шагов, руки вперед, ладонь в ладонь.

Сгибая руки, оба партнера наклоняются друг к другу прямым телом и, нажимая на ладони партнера, медленно разгибают руки в и. п.

Упражнение 2

И. п. — стоя лицом друг к другу в стойке ноги врозь правой (левой) на расстоянии одного шага, руки вперед, пальцы сцеплены.

Поочередное сгибание и разгибание рук с сопротивлением.

Упражнение 3



И. п. — **первый:** в стойке ноги врозь, руки вверх; **второй:** узкая стойка ноги врозь в затылок первому, держит его за руки у кисти.

Второй — стремится развести руки первого в стороны; первый — оказывает ему сопротивление. И наоборот, первый стремится развести руки в стороны, а второй — оказывает ему сопротивление.

Упражнение 4



И. п. — **первый:** сидя, руки в стороны; **второй:** стоя сзади партнера, держит его за руки у кисти.

Второй, упираясь коленом в спину первого, стремится отвести его руки назад, первый — оказывает сопротивление. То же, переменив направление усилий.

Упражнение 5



И. п. — **первый:** сидя, руки вперед; **второй:** в стойке ноги врозь сзади партнера, наклоняется и берет его за руки у кисти.

Первый — старается развести руки в стороны-назад; второй — сдерживает усилия первого. То же, переменив направление усилий.

Упражнение 6

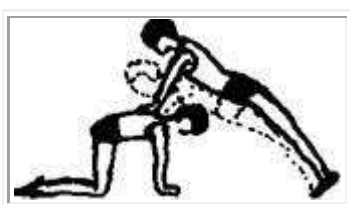


И. п. — **первый:** руки назад; **второй:** стоя в затылок первому на расстоянии шага, берет его за руки у локтя.

Первый—старается опустить руки вниз; второй— сдерживает его движение.

Вариант: второй пружинистыми надавливаниями у локтевых суставов сводит напряженные руки первого.

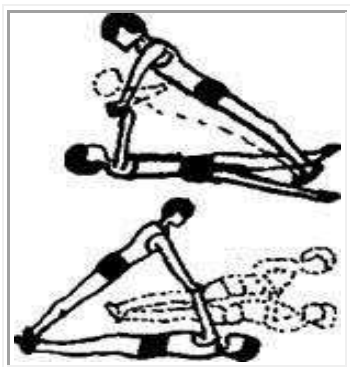
Упражнение 7



И. п. — **второй:** упор стоя на коленях; **первый:** стоя со стороны головы партнера, принимает упор лежа, руки на плечах второго.

Первый — сгибает и разгибает руки в упоре лежа. То же, но сгибают и разгибают руки оба партнера.

Упражнение 8

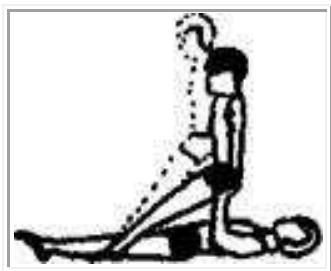


И. п. — **второй:** лежит на спине, ноги врозь, руки вперед; **первый:** в упоре лежа со стороны ног партнера опирается руками на его руки.

Первый — сгибает и разгибает руки.

Варианты: и. п. — то же: а) сгибает и разгибает руки только второй; б) оба партнера сгибают и разгибают руки одновременно; в) сгибают и разгибают руки поочередно.

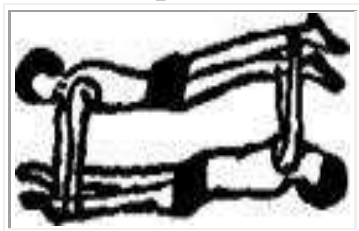
Упражнение 9



И. п. — **первый:** лежа на спине, руки вперед; **второй:** со стороны ног партнера сидит у него на руках, ноги врозь (ступни у колен первого), руки за голову.

Первый — сгибает и разгибает руки.

Упражнение 10



И. п.—**первый:** лежит на спине, ноги врозь, руки вперед; **второй:** в упоре лежа ноги врозь, опирается руками на голени первого, а своими ногами на руки партнера.

Партнеры одновременно сгибают и разгибают руки.

Упражнения на гимнастической скамейке

Преимущество упражнений на гимнастических скамейках еще в том, что это динамические упражнения, позволяющие включить в работу всех (или значительную часть) обучающихся, используя групповой или поточный метод. Упражнения хорошо вписываются в метод круговой тренировки. Не последнее место при умелом подходе занимают упражнения на гимнастических скамейках и с детьми, имеющими отклонения в здоровье, осанке.

Комплекс 1

1. Перепрыгивание на одной, двух ногах (можно проводить на время – 20 сек., 30 сек., 45 сек.).
2. Наскок на скамейку двумя ногами, соскочить – ноги врозь, скамейка между ног, выполняется в продвижении вперед и на месте.
3. Стоя сбоку, одной ногой на скамейке, выпрямиться вверх и поменять прыжком положение ног.
4. Бег по скамейке. Класс делится на две группы, устанавливаются скамейки, можно параллельно.

Преподаватель: «Ребята, вот переправа, упавший со скамейки «улетает в пропасть», каждые 7, 10 или 15 сек., в зависимости от количества учащихся, «противник ведет обстрел». Вашей группе необходимо за это время переправиться на другую сторону как можно быстрее и без ошибок».

Это можно проводить с переносом пострадавшего.

5. Бег по скамейке сбоку, наступая одной ногой (левой или правой).
6. И.п.: стойка носками на доске перевернутой скамейки, пятки на полу. Подниматься на носки и опускаться вниз, не касаясь пятками пола, не сгибая ног в коленях.
7. Стоя в выпаде на скамейке, одной ногой покачивая сзади – опорная нога прямая.
8. Передвижение на гимнастической скамейке с переносом партнера с захватом через плечо.
9. Прыжки – ноги врозь, наскок на скамейку с партнером, стоя лицом друг к другу, взявшись за руки, соскочить вниз.
10. Партнеры стоят по разные стороны скамейки, взявшись за руки, по сигналу одного одновременно выполняют прыжок один влево, другой вправо, на месте. В движении руки не рассоединять.
11. Первый занимающийся стоит – руки на поясе, второй кладет руки ему на пояс (оба стоят на скамейке). Выполняют прыжки вместе, ноги врозь, то же самое втроем, вчетвером и т. д., с продвижением вперед.
12. Одна нога на скамейке, второй переступить вперед, затем назад, потом положение ног меняется. Можно выполнять на время (15, 20, 30 сек.), в зависимости от подготовленности занимающихся.
13. Стоя слева от скамейки, выпрыгнуть двумя ногами на скамейку, соскочить вправо.

14. Прыжки через скамейки в ряд 5–6, через две скамейки, установленные рядом в ширину, в высоту.

$l = 50 \text{ см}$ $h = 50 \text{ см}$

15. Выпрыгивание на скамейку с весом, ноги врозь и вместе.

16. Прыжки с отягощением на двух скамейках, установленных параллельно на расстоянии 50–60 см. В качестве отягощения использовать гантели или гири, в зависимости от подготовленности учащихся.

Комплекс 2

1. Партнер сидит, второй держит за голеностопы. Наклон назад, то же самое с касанием руками пола с поворотом вправо, влево. Упражнение может выполняться с отягощением, в зависимости от подготовленности учащихся.

2. Партнер лежит на бедрах, второй держит за ноги, ноги не касаются пола. Наклон вперед, прогиб назад, то же самое с поворотом, с отягощением.

Первое и второе упражнения корректирует нарушение осанки.

3. Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке, то же самое, отталкиваясь от скамейки и делая хлопок. Сгибание и разгибание в упоре сзади.

4. Упор лежа, ноги на скамейке согнуты. Сгибание и разгибание рук, кисти вместе, с хлопком, на кулаках и т.п.

5. Передвижение правым, левым боком в упоре лежа, в упоре сзади, ноги согнуты, ноги прямые. Для подготовленных ноги прямые, для неподготовленных – ноги согнуты.

6. Передвижение в упоре лежа с поворотом кругом влево, вправо.

7. Передвижение прыжком, ноги врозь, отталкиваясь от скамейки, руки ставятся для толчка как можно дальше вперед.

8. Упор присев, руки на скамейке, ноги слева. Не отрывая рук, перепрыгнуть через скамейку, то же самое с продвижением вперед, отталкиваясь двумя руками, одной.

9. Лежа на скамейке, подтягивание на руках, то же самое на скамейке, установленной наклонно. Угол наклон зависит от уровня подготовленности учащихся.

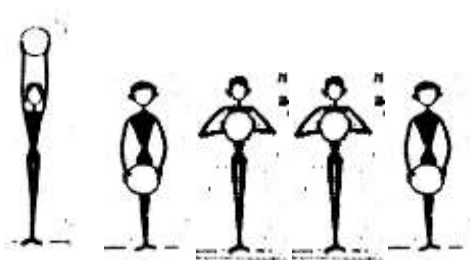
10. Пробегание по гимнастической скамейке, установленной наклонно, к гимнастической стенке с последующим переходом на нее.

11. Передвижение вверх спиной вперед в упоре присев, с захватом руками краев скамейки.

12. Две скамейки установлены параллельно, наклонно к лестнице. Передвижение в упоре на руках на руках вверх-вниз.

13. Передвижение вперед в упоре сзади, скамейка между ног. То же самое назад.

Упражнения с набивным мячом



Общеразвивающие упражнения с набивным мячом

1.

Упражнения для

рук и плечевого

пояса 1) И.п. – мяч

внизу

1 – мяч на грудь

2 – мяч вверх 3 – мяч на грудь 4 – и.п.

и.п. 1 2 3 4

2) И.п. – стойка ноги врозь, мяч внизу 1 – мяч вперед 2 –

руки в стороны,

мяч на правой руке



3 – мяч вперед

4 – и.п. и.п. 1 2 3 4

5-8 – тоже на левой руке

2.

Упражнения для туловища



1) И.п. – мяч внизу 1 –

наклон прогнувшись,

мяч за голову

2 – мяч вверх

3 – мяч за голову

4 – и.п. и.п. 1 2 3 4

3. Упражнения комплексного воздействия

1) И.п. – упор лежа с опорой руками о

м



я

ч

1 – правую руку на пол вую руку на пол

3 – правую руку на мяч

4 – и.п. и.п. 1 2 3 4



2) И.п. – стойка на коленях, мяч на грудь

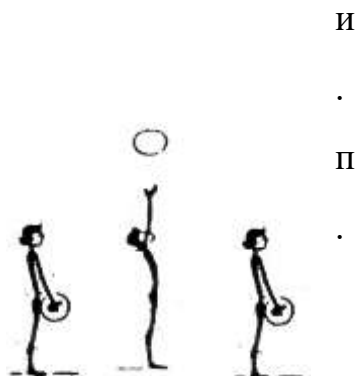
1-4 – наклон назад,

положить мяч

5-8 – стойка на коленях и.п. 1-4 5-8 1-4 5-8

1-4 – наклон назад,

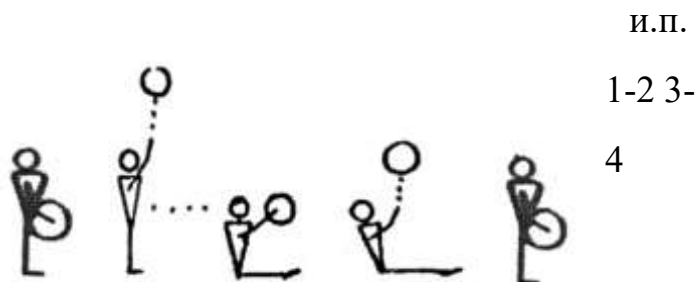
взять мяч 5-8 –



Бросковые упражнения

1. Подбрасывание – занимающийся выполняет бросок мяча и сам ловит его. 1) И.п. – мяч внизу

1-2 – бросок мяча вверх 3-4 – ловля мяча



2) И.п. – мяч внизу

1-2 – бросок мяча вверх, сесть и

поймать мяч

3-4 – бросок мяча вверх,

встать и поймать мяч и.п.

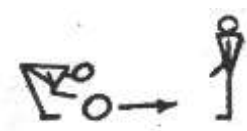
1 – 2 3 – 4

Варианты:

- бросок снизу;
- бросок из-за головы;
- толчок одной (двумя) руками от груди;
- толчок от плеча одной (двумя) руками;

- бросок из-за спины через плечо одной рукой и ловля двумя руками перед собой, с боку, над головой, за спиной;
- бросок между ногами с наклоном вперед и ловля с поворотом и без него; – зажав мяч между стопами, прыжок вверх, подбросить мяч перед собой и поймать его

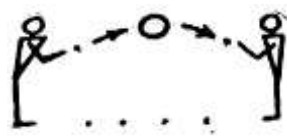
2. Перекатывание – передача мяча партнеру по полу или снаряду



И.п. – стоя лицом друг к другу на расстоянии 4-5 м, мяч у одного из партнеров.

Перекатывание мяча партнеру сначала правой, затем левой рукой

3. Перебрасывание – занимающийся перебрасывает мяч партнеру.



И.п. – мяч на груди у одного из партнеров

1-2 – толчком двумя перебросить мяч партнеру 3-4 – пауза 5-8 – тоже выполняет второй партнер

Варианты:

- метание мяча одной рукой с замаха в сторону;
- бросок назад через голову;
- бросок мяча в сторону, стоя боком к партнеру;
- бросок мяча назад и вперед через голову из положения стоя согнувшись ноги врозь;
- бросок мяча вперед ногами;
- из положения сидя, зажав мяч между стопами – перекаат назад (на спину) и бросок мяча назад и т.д.

Упражнения с гантелями

1. Для укрепления грудной мышцы нужны 3 вещи: концентрация, контроль и сокращение. Нужно концентрироваться и знать, какие мышцы работают в упражнении. Контроль означает, что вы следите за движениями и скоростью выполнения упражнений. Чем медленнее вы их выполняете, тем больше нагружаете мышечные волокна. Медленный темп также уменьшает риск травмы. Когда вы фокусируете внимание на тренируемых мышцах, эффективность упражнения увеличивается.

Жим гантелей лежа

Замечательное упражнение для тренировки груди. Его можно выполнять на горизонтальной скамье, наклонной, или скамье с отрицательным наклоном. Таким образом, вы можете сместить нагрузку на середину, верх, или низ грудных мышц. Старайтесь опускать вес медленно, чтобы ощущать такое же напряжение мышц, как при поднятии веса. Если поднимать гантели слишком быстро, появляется риск травмы плечевого сустава. Также важно подобрать подходящий вес гантелей. Сопротивление должно быть достаточным для того, чтобы вы чувствовали, как работают ваши грудные мышцы.

Сведение рук с гантелями

Прекрасное упражнение для развития грудных мышц. Его ценность состоит в том, что оно дает возможность исключить из работы все вспомогательные мышцы и нагрузка на грудь будет концентрированной. Сведение рук с гантелями можно выполнять на горизонтальной скамье, наклонной, и скамье с отрицательным наклоном. Это позволит качественнее проработать разные участки груди. Для выполнения упражнения возьмите гантели и лягте на скамью. Лопатки сведены. В пояснице прогиб. Ноги

жестко упираются в пол. Держите гантели на вытянутых руках над грудью, ладонями друг к другу. На вдохе начните разводить руки в стороны, слегка сгибая их в локтях. На выдохе сведите руки, вернувшись в исходное положение.

Тяга гантели в наклоне

Тяга гантели в наклоне - отличное базовое упражнение для развития центральной и верхней части спины. При выполнении данного упражнения используется специальная стойка, которая дает возможность полностью исключить из работы поясницу во избежание травмы. Ценность упражнения в том, что оно может помочь выровнять диспропорцию спины. Для его выполнения сделайте следующее: левое колено поставьте на скамью. Затем наклонитесь и упритесь в нее рукой. Туловище практически параллельно полу. В пояснице прогиб. Правая нога стоит на полу. Правой рукой держите гантель нейтральным хватом. На выдохе подтяните гантель к низу живота, за счет сокращения мышц спины. На вдохе медленно опустите гантель в исходное положение. Повторите упражнение на другую сторону.

Тяга гантелей на наклонной скамье

Это упражнение для проработки мышц спины. Основную нагрузку здесь получают широчайшие мышцы. Главным достоинством данного упражнения является то, что при его выполнении снимается нагрузка с поясницы. Поэтому это упражнение подойдет людям которым нельзя нагружать нижнюю часть спины. для его выполнения возьмите гантели и лягте на наклонную скамью лицом вниз. Держите гантели нейтральным хватом, на прямых руках по бокам скамьи. На выдохе поднимите гантели сгибая руки в локтях. На вдохе опустите гантели в исходное положение.

Шраги с гантелями

Шраги – упражнение, которое направлено на тренировку трапециевидной мышцы. Шраги выполняются как с гантелями, так и со штангой. Преимущество гантелей в том, что движение упражнения становится более естественным и увеличивается амплитуда выполнения. Для его выполнения возьмите гантели в руки и встаньте прямо. Руки вытяните по швам. На выдохе тяните плечи вверх на столько высоко, насколько сможете. Зафиксируйтесь в этом положении на секунду, и вернитесь в исходное положение.

3. Ноги и ягодицы

Хотя для мышц ног и ягодиц наиболее эффективными считаются упражнения со штангой (за счет возможности использования больших весов). Все же, при помощи гантелей, тоже можно достаточно качественно проработать эти группы мышц. Чтобы добиться желаемого, главное – правильно выполнять упражнения. Все движения должны быть четкими и точными. И как результат, помимо впечатляющих внешних результатов, вы получите сильные ноги и ягодицы, которые позволят вам заметно улучшить свои результаты в других видах спорта, например в беге и прыжках.

Приседания с гантелями

Приседание – базовое упражнение для укрепления мышц передней и задней поверхности бедер и ягодиц. Выполняя его вы также задействуете мышцы внутренней и внешней поверхностей бедер. Для выполнения этого упражнения возьмите в руки гантели и встаньте прямо. Ноги на ширине плеч, носки немного разведены в стороны. Руки с гантелями опущены вдоль тела, ладони смотрят внутрь. Удерживая таз в нейтральном положении, расправьте грудную клетку. Вдохните, задержите дыхание и втяните живот. Сделайте

приседание, как будто хотите сесть на край стула. Не отрывайте пятки от пола. Опускайтесь до тех пор, пока бедра не будут параллельны полу. Вернитесь в исходное положение. В момент максимального усилия сделайте выдох.

Выпады с гантелями

Выпады с гантелями - это одно из лучших упражнений для тренировки ног и ягодиц. В этом упражнении максимальную нагрузку получают бицепсы бедер и ягодичные мышцы. Для его выполнения возьмите в руки гантели и встаньте прямо. Ноги на ширине плеч. Соедините лопатки, опустите плечи, напрягите пресс. Руки с гантелями опущены вдоль корпуса, ладони обращены внутрь. Сделайте широкий шаг вперед с левой ноги и опуститесь в выпад так, чтобы левое колено было над лодыжкой, а правое смотрело в пол. Правая нога опирается на носок. Выпрямите ноги и сделайте шаг вперед и выпад с правой ноги. Продолжайте чередовать ноги необходимое количество раз.

Силовая гимнастика

Силовая гимнастика — это в подавляющем большинстве случаев приоритетный вид занятий физическими нагрузками для представителей сильного пола. После систематических занятий занимающееся лицо может с легкостью избавиться от нежелательных черт внешности, значительно улучшить обмен веществ и кровообращение.

Но, учитывая популяризацию здорового образа жизни и эмансипацию, разработана масса методик для представительниц прекрасной половины человечества.

Разминка в силовой гимнастике

Перед тем, как с головой окунуться в тренировку нужно уделить минут десять разминке. Пропускать ее ну нужно во избежание повреждений связок и мышц. К тому же во время разминки запускаются и готовятся к серьезной нагрузке все системы организма.

Разминка для мужчин и женщин в силовой гимнастике

Эти занятия отличаются повышенными физическими нагрузками. Простые упражнения, которые можно выполнять без использования дополнительного инвентаря – это занятия на брусках, турниках, а также просто в жилище без применения дополнительных снарядов и экипировки.

Разминка для мужчин в силовой гимнастике

1. Подтягивания на перекладине. Развивает спинные мускулы, дельты, бицепсы, плечи – все зависит от ширины и способа хвата. Существует более 10 техник подтягивания, направленные на развитие различных групп мускул. Но, стоит отметить, что любой вид подтягивания очень эффективно укрепляет мускулатуру.

2. Отжимания на брусках. Способствует развитию трицепса, если выполнять отжимания с прямым туловищем. Если наклоняться вперед – нагрузке больше подвергаются грудные мускулы.

3. Отжимания от пола. Это основа всех упражнений, которые предусматривает комплекс силовых упражнений.

Дальше рассмотрим упражнения в тренажерном зале для тех, кто только решил заниматься:

- Отжимание от пола.
- Сгибание рук с гантелью на бицепс.
- Приседание с небольшой нагрузкой.
- Прыжки на возвышение.
- Махи ногами в сторону и вперед.

- Разгибание туловища лицом вниз и лицом вверх.

Разминка для женщин в силовой гимнастике

Цель занятий для женщин – избавление от излишних жировых отложений, похудение. Для этого необходимо заниматься с гантелями небольшого веса, выполнять сгибание туловища на наклонной скамье лицом вниз и лицом вверх. Можно использовать отягощение.

Такие упражнения сразу дают результат, хотя объем не сразу снижается, но мускулатура приходит в тонус, начинается эффект пампинга, что придает фигуре привлекательный внешний вид.

Заниматься девушкам нужно после осмотра у врача, чтоб не возникло никаких проблем со здоровьем.

Немного физиологии для правильных тренировок по силовой гимнастике.

Немного физиологии для правильных тренировок по силовой гимнастике

Это необходимо делать, исходя из особенностей человеческого организма. Дело в том, что при интенсивных физических нагрузках используются белки. Если поступление этого материала ниже, нежели потребление – организм начинает самостоятельно расщеплять мышечные ткани. Этот процесс называется катаболизм. Если он будет запускаться – набрать желаемую мышечную массу будет невозможно.

Прикладные упражнения

В группу прикладных упражнений входят ходьба и бег, упражнения в равновесии, лазание, упражнения в метании и ловле, поднимании и переноске груза, преодолении препятствий и простые прыжки. Их прикладной характер заключается в том, что многие из них находят применение в повседневной жизни, в спортивной, профессиональной и

военной деятельности. С их помощью можно развивать силу, быстроту, выносливость, ловкость, координацию движений, внимание, память на движения, волю и др. Они применяются главным образом в основной и прикладных видах гимнастики. Простота оборудования, возможность выполнять прикладные упражнения в естественных условиях с использованием особенностей рельефа местности ставит их на одно из ведущих мест в общей системе средств гимнастики.

Ходьба — сложное по координации движений упражнение, вовлекающее в работу не только мышцы ног, но и большое количество мышц туловища, плечевого пояса и рук.

На занятиях гимнастикой применяются следующие виды ходьбы:

а) обычным и строевым шагом; б) на носках, пятках, наружных и внутренних сводах стопы; в) перекатом с пятки на носок и наоборот; г) приставными, скрестными шагами; д) в приседе, полуприседе, высоко поднимая колено согнутой ноги; е) выпадами,

Необходимо научить занимающихся правильно и экономно ходить. Ходьба на слегка согнутых ногах устраняет вертикальные колебания, а хороший полный свободный мах руками от плеча уменьшает боковые колебания во время ходьбы.

Бег — более динамичное упражнение, его влияние на сердечнососудистую и дыхательную системы гораздо значительнее, чем при ходьбе. В уроках гимнастики применяются следующие виды бега: обычный бег, бег с высоким подниманием колена, бег с захлестыванием голени назад, бег с подниманием прямых ног вперед, в сторону и назад, бег скрестным шагом вперед и в сторону и др.

При обучении ходьбе и бегу внимание обращается на правильную постановку стоп: при ходьбе стопы слегка развернуты наружу, а при беге они ставятся более параллельно, чтобы в отталкивании участвовали мышцы всех пальцев стопы.

Упражнения в равновесии имеют большое прикладное значение. С необходимостью сохранять равновесие человек постоянно сталкивается в повседневной жизни. Удержание равновесия осуществляется рефлекторно за счет согласованной работы сенсорных систем. Их функциональные возможности могут быть развиты с помощью специальных упражнений в равновесии, выполняемых на месте и в движении.

К упражнениям на месте относятся: все виды стоек от обычной на двух ногах до самой необычной на одном колене; повороты, наклоны, приседания с различными положениями рук и головы, с открытыми или закрытыми глазами; переходы из высокого положения в более низкое, в положение лежа и наоборот.

К упражнениям в движении относятся: все разновидности ходьбы и бега, танцевальных шагов с различными движениями руками, головой и туловищем, с остановками, поворотами, наклонами, преодолением препятствий, подбрасыванием и ловлей предметов и т. п. В качестве препятствий могут служить различные предметы, набивные мячи, обручи, гимнастические палки, булавы, скакалки и др. Способами преодоления препятствий могут быть перешагивания, перепрыгивания, переползания и пролезания и т. п.

Наиболее ценным в прикладном отношении является расхождение вдвоем на узкой площади опоры (рис. 1, а, б).

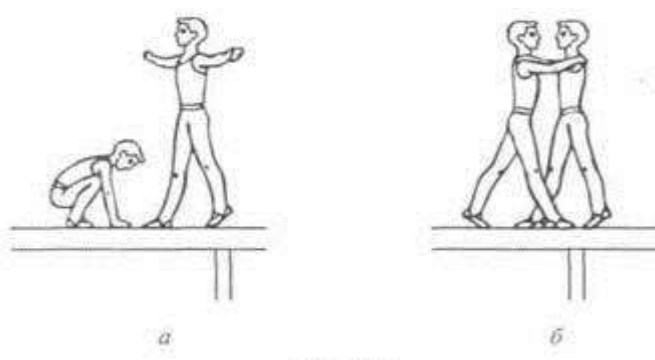


Рисунок 1

Существуют два способа расхождения: а) один из занимающихся принимает упор присев или ложится на живот поперек бревна или иной повышенной опоры, а другой перешагивает через него; б) захватом за плечи

— встречаясь, партнеры обхватывают плечи друг друга, выставляют вперед одноименные ноги до касания пятками и по команде одного, поднимаясь на носки и поддерживая друг друга, выполняют поворот кругом, после чего расходятся, расцепляя хват и делая по шагу назад.

Всем упражнениям в равновесии обучают на полу, применяя целостный метод, а потом на повышенной и ограниченной по ширине опоре. Усложнение упражнений достигается путем изменения ширины, площади опоры и высоты снаряда, скорости выполнения, введения дополнительных заданий во время передвижения.

Упражнения в лазании представляют собой передвижение по гимнастическому снаряду в простых или смешанных висах и упорах. Они являются эффективным средством для развития силы мышц рук и плечевого пояса, выносливости к мышечным напряжениям, ловкости и координации движений; с их помощью воспитывают смелость, настойчивость, дисциплинированность и другие личностные свойства. Для лазания можно использовать почти все гимнастические снаряды, но наиболее удобными являются гимнастическая стенка и скамейка, канат, шест, деревянная и веревочная лестницы.

Лазание на одних руках (простой вис) наиболее нагрузочно, особенно трудно лезть в простом висе по вертикальному канату или шесту. При лазании по ним значительно затруднено дыхание вследствие сильного стягивания плеч вперед, фиксированной грудной клетки, растягивания и напряжения мышц брюшного пресса.

Упражнения в лазании классифицируются следующим образом:

а) лазание в смешанных висах или упорах; б) лазание в простых висах или упорах; в) лазание с остановками (завязывания на канате); г) лазание с грузом или партнером на плечах, групповое лазание; д) перелезания. Лазание выполняется в вертикальном, горизонтальном и наклонном направлениях.

На гимнастической стенке лазание можно выполнять одноименным и разноименным способами, одновременными и поочередными перехватами и переступаниями, прыжками, с поворотами, спиной и лицом к стенке, с использованием размахивания телом в стороны для выполнения перехватов руками.

На гимнастической скамейке лазание выполняется в приседе, в упоре присев, в упоре стоя согнувшись, в упоре стоя на коленях, с опорой на предплечья, в упоре лежа, в положении лежа лицом или спиной к скамейке и др. Усложнение лазания достигается за счет изменения направления передвижения и угла наклона скамейки.

По канату (шесту) лазают в три или два приема.

Лазание в три приема начинается из виса стоя хватом прямыми руками повыше над головой. Первый прием: сгибая ноги вперед, захватить ими канат и прийти в вис присев. Второй прием: разгибая ноги вперед и подтягиваясь на руках, прийти в вис стоя на согнутых руках. Третий прием: поочередно перехватить руки, прийти в вис стоя (рис. 2).

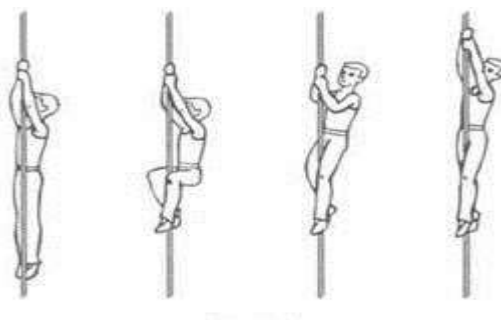


Рисунок 2

Лазание в два приема начинается из виса стоя хватом прямой рукой над головой, другой — согнутой на уровне подбородка или груди. Первый прием: сгибая ноги вперед, захватить ими канат и прийти в вис присев. Второй прием: разгибая ноги вперед и подтягиваясь на прямой руке, одновременно перехватить согнутую руку возможно выше (рис. 3).



Рисунок 3

В обоих видах лазания при сплзании движения выполняются в обратном порядке.

Изучать оба способа рекомендуется с овладения техникой захвата каната (шеста) ногами. Для обучения захвату используют гимнастическую палку или какое-нибудь возвышение (конь, козел для прыжков), поставленное около висающего каната: сидя на возвышении, занимающиеся захватывают канат или шест ногами.

Существуют три способа захвата: а) скрестный захват — канат зажимается подъемом одной стопы и пяткой другой; б) захват петлей — канат располагают снаружи одной ноги, подъемом другой прижимают к подошве (иногда этот способ называют наступанием); в) захват внутренними сводами стоп.

Технику лазания в три и в два приема рекомендуется изучать на гимнастической стенке или на комбинированном снаряде: руками держатся за канат, а ногами опираются на стенку.

Лазание в простом вися можно выполнять по канату или шесту, подвешенному за оба конца горизонтально или наклонно, по наклонной лестнице. При лазании на одних руках перехваты выполняются согнутыми руками. При лазании по канату с остановками существуют три способа завязывания: стоя, петлей и восьмеркой.

Завязывание стоя: на высоте 2 — 3 м повиснуть на прямых руках, расположив канат с какой-нибудь стороны, обычно со стороны руки, которая выполняет захват каната выше. После этого круговым движением ноги вперед и наружу обвить канат вокруг нее и плотно прижать к ступне подъемом другой ноги, перехватить одноименную руку в хват на уровне пояса и завести канат за другую руку; можно отпустить канат и дать отдых рукам (рис.

4).

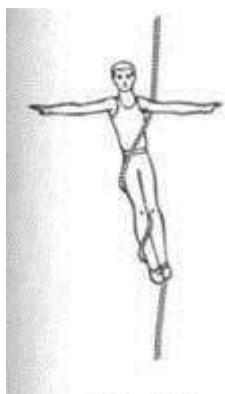


Рисунок 4

Завязывание петель: повиснув на прямых руках, поднять ноги вперед и, зажав канат бедрами, опустить одну руку и взять ею канат внизу, соединив его с канатом на уровне подбородка, отпустить другую руку для отдыха. Можно выполнять завязывание петель, проведя канат под обе ноги (рис. 5).

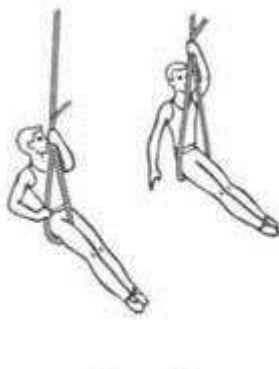


Рисунок 5

Завязывание восьмеркой: повиснув на прямых руках, поднять ноги вперед и зажать ими канат, освободив одну руку, взять ею канат снизу и, перекинув его через бедро, опустить вниз, перехватить руки и взять канат снизу другой рукой, перекинуть его через бедро другой ноги и опустить вниз между ногами. Сидя в петлях на бедрах, одну руку можно опустить (рис. 6).



Рисунок 6

Способы завязывания изучают целостным методом, в качестве подводящих упражнений применяются завязывания в висе стоя или в висе на возвышении.

Лазание с грузом или партнером проводится с группами учащихся, имеющих хорошую физическую подготовленность. Этот вид лазания применяется на гимнастической стенке, канате, шесте и лестнице в вертикальном и наклонном положениях. Лазание сочетается с переноской груза (или товарища) и с перелезанием. В качестве груза могут быть любые предметы, уложенные в рюкзак. При переноске товарища (по наклонному снаряду) партнер сидит на спине или на плечах, обхватив спину носками ног. Оба держатся руками за снаряд: канат, шест, стенку или лестницу, причем верхний слегка подтягивается на руках, облегчая работу нижнему. Одновременность выполнения приемов лазания достигается командами нижнего партнера (рис. 7-9).

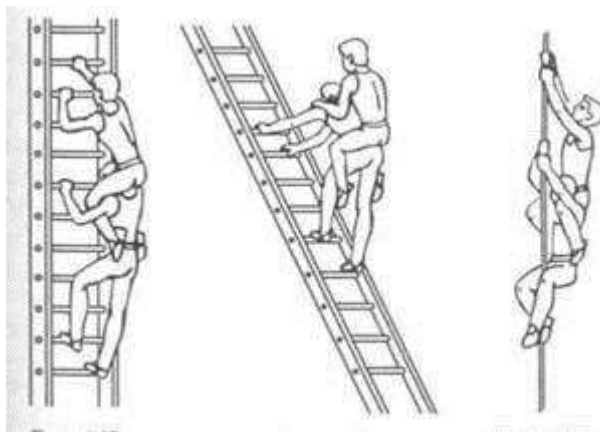


Рисунок 7-9

Упражнения в перелезании и в преодолении препятствий широко применяются со всеми возрастными группами. Преодолевать препятствия можно различными способами: прыжками, перелезанием, подлезанием и пролезанием. Все они с успехом применяются при проведении подвижных игр и эстафет. Прыжками преодолевают невысокие преграды. Подлезают под гимнастические снаряды: конь, козел для прыжков, под гимнастическую скамейку, поднятую над полом, и др. Пролезают в обруч или между рейками гимнастической лестницы, поставленной горизонтально или наклонно. Перелезание выполняется в вися, из вися в упор и обратно. Перелезают через забор высотой 1,5 — 3 м.

Существует несколько способов преодоления таких препятствий: а) наступанием — учащиеся с разбега, оттолкнувшись одной ногой, другой наступают на препятствие и спрыгивают на противоположную сторону; б) опорой на грудь — навалившись телом на забор и держась руками, одной за верхний край, другой как можно ниже на другой стороне забора, ноги и тело перекидывают на противоположную сторону забора; в) зацепом — взявшись руками за верхний край забора, зацепиться ногой, выйти в упор и соскочить на другую сторону; г) силой — подтянувшись на руках повыше, рывком поставить одну руку в упор, потом другую, выйти в упор и соскочить на

другую сторону; д) с помощью — с помощью партнера достать верхний край забора, далее применять любой из вышеперечисленных способов, кроме наступания.

Упражнения в метании и ловле способствуют развитию силы, быстроты, ловкости, координации движений, глазомера и других двигательных способностей. Метание предмета значительно легче по координации, чем ловля. При ловле в короткий момент времени необходимо определить направление и скорость летящего предмета, его объем и массу, особенности полета (планирование (падающий лист), вращение или переворачивание) и в зависимости от этого выбрать способ.

Большое значение упражнениям в метании и ловле придавал П.Ф.Лесгафт. Он создал «школу мяча», в которой расположил упражнения следующим образом:

1. Бросить мяч в пол и поймать;
2. Бросить мяч вверх и поймать;
3. Бросить мяч вверх, дать упасть на пол и поймать;
4. Бросить мяч в стену, дать упасть на пол и поймать;
5. Бросить мяч в стену и поймать его, не дав упасть на пол;
6. Бросить мяч под углом в пол, дать ему удариться в стену, отскочить, упасть на пол, после чего поймать его;
7. То же, но поймать мяч, не давая ему упасть на пол;
8. Встать спиной вплотную к стене, бросить мяч в стену над головой, дать ему удариться о пол и затем поймать его;
9. То же, но поймать мяч, не давая ему упасть на пол;
10. Стоя спиной к стене (на небольшом расстоянии) бросить мяч назадвверх в стену, дать ему упасть на пол и с поворотом лицом к стене поймать мяч, когда он отскочит от пола;

11. То же, но не давая ему упасть на пол;
12. Поймать правой рукой мяч, брошенный под левую руку, опирающуюся о стену;
13. То же левой рукой под правую;
14. Поймать мяч, брошенный из-под ноги, опирающейся о стену;
15. То же, но нога поднята без опоры.

Данные упражнения можно усложнить, изменяя условия ловли, вводя дополнительные движения телом или руками, выполняя упражнения вдвоем, изменяя темп и т.д.

Упражнения в метании и ловле классифицируются на метание на дальность, метание в цель и по движущемуся предмету, подбрасывание и ловлю, перебрасывание, жонглирование.

На *дальность* на уроках гимнастики метают очень редко, так как это вид легкой атлетики.

Метание в цель применяется чаще, особенно в младших классах. В качестве цели используются набивные мячи, булавы, кегли, обручи, различные мишени, нарисованные на стенах или специальных щитах.

Большое значение имеет *метание по движущейся* или *внезапно появляющейся цели*. Для этого необходимы два щита, за которыми могли бы расположиться учащиеся. Они перекатывают, перебрасывают или выставляют на время предметы. Остальные ученики малыми мячами должны в них попасть. Усложнение происходит за счет скорости передвижения появляющихся предметов, их размеров и длительности их пребывания в поле зрения занимающихся.

Подбрасывание и ловля выполняются с мячами (малыми, средними, большими, набивными), гимнастическими палками, обручами и др. Наиболее характерными упражнениями в подбрасывании и ловле мячей являются

броски снизу, из-за головы, от груди, под рукой, под ногой, от плеча, из-за спины одной и двумя руками, через голову, стоя спиной к направлению метания, между ногами наклоном вперед, зажав мяч стопами ног в различных исходных положениях и др. Подбрасывание и ловлю гимнастических палок и обручей можно выполнять одной и двумя руками, различными хватами, в различных плоскостях, с вращением и без вращения.

Перебрасывание и ловля выполняются с малыми и большими резиновыми мячами, набивными мячами, обручами, гимнастическими палками, скакалками и др. Перебрасывание можно производить двумя руками и одной, ногами, зажимая мяч между стопами, в положении лежа и сидя.

Жонглирование — наиболее трудный вид метания и ловли. Оно осуществляется индивидуально и с партнером двумя и более предметами.

Обучать метанию и ловле следует как правой, так и левой рукой. Усложнять упражнения можно путем: а) изменения массы, объема, формы предметов; б) увеличения количества одновременно бросаемых предметов; в) метания и ловли одной рукой; г) изменения исходных положений (сидя, лежа и др.); д) совмещения метания и ловли с другими действиями, движениями руками, ногами, кувырками, упражнениями в равновесии.

Упражнения в поднимании и переноске груза выполняются с различными предметами и с самими занимающимися. С помощью этих упражнений развивают силу, выносливость к мышечным напряжениям, координацию движений, ловкость, находчивость, умение экономно расходовать свои силы, общительность и др.

В качестве упражнений применяются:

1. Передача набивных мячей: а) в шеренге, принимая мяч и передавая его дальше; б) в колонне, передавая мяч сбоку, над головой или под ногами в стойке ноги врозь.

2. Переноска набивных мячей: а) в руках перед собой; б) сбоку, удерживая мяч одной рукой; в) над головой и на голове (с помощью и без помощи рук).

3. Переноска гимнастических снарядов: а) гимнастических матов вчетвером и вдвоем, удерживая за ручки, расположенные на одной диагонали; б) гимнастических скамеек вдвоем, взяв скамейку за концы; одним гимнастом, удерживая скамейку за середину, над головой двумя руками или одной сбоку, под рукой; гимнастического козла одним или вдвоем, удерживая козла за ножки; брусья переносятся группой под руководством старшего.

Упражнения с занимающимися могут быть в виде переноски одного партнера двумя и одного одним. Способами переноски являются следующие:

1. Переноска сидящего на руках: двое становятся рядом лицом по направлению движения, берутся за запястья ближайших рук. Третий садится на сцепленные руки и держится за шеи или плечи партнеров.

2. Переноска сидящего на руках с опорой спиной («в кресле»): переносящие встают на одно колено позади переносимого и соединяют за запястья руки, удаленные от него, а ближайšie к нему руки кладут друг другу на плечи. Переносимый садится на сцепленные партнерами руки, спиной опирается на руки, положенные на плечи, а своими руками держится за шеи переносящих.

3. Переноска с поддержкой под руки и колени: переносящие, располагаясь в затылок друг другу, берут переносимого один под руки, другой под колени.

4. Переноска сидящего на взаимно сцепленных руках («на скамейке»): переносящие встают лицом друг к другу и, взяв одной рукой запястье другой хватом сверху, свободной рукой берутся хватом сверху за свободное запястье партнера. Переносимый садится на руки партнерам и держится за их плечи.

5. Переноска с поддержкой под ноги и спину: переносящие встают с одной стороны лежащего на спине товарища и, опустившись на одно колено, берут его один под ноги, другой под спину и поднимают. Переносимый обхватывает руками шею переносящего, стоящего ближе. Этим способом можно переносить товарища вдвоем и вчетвером. В последнем случае переносящие становятся лицом друг к другу и, подведя руки под лежащего, берут друг друга за запястья и поднимают товарища, который обхватывает за шеи переносящих, стоящих ближе к его рукам.

Переносить одного двумя и большим количеством занимающихся можно с помощью различных предметов: на палках, плащ-палатках и др. Переноска одного одним может осуществляться следующими способами:

1. Переноска сидящего верхом на спине: переносимый становится за спиной переносящего и обхватывает его за плечи; переносящий, слегка приседая и наклоняясь вперед, обхватывает ноги переносимого выше колен (под бедра) и, выпрямляясь, начинает движение.

2. Переноска на плечах: переносимый встает в стойку ноги врозь спиной к товарищу, переносящий становится на одно колено, наклоняется вперед и сажает переносимого на плечи. Переносимый обхватывает носками ног спину переносящего, который поднимается с колена и начинает движение; переносимый держится руками за голову товарища.

3. Переноска с поддержкой двумя руками: переносимый лежит на спине, переносящий становится на одно колено или приседает, подсовывая

одну руку под спину, другую под колени переносимого, который обхватывает товарища за шею. Переносящий встает и начинает движение.

4. Переноска с поддержкой одной рукой: переносимый лежит лицом вниз, а товарищ, стоя боком к нему, наклоняется, поднимает его, обхватывая одной рукой под живот, и начинает движение, прижимая переносимого к себе.

5. Переноска лежащего на одном плече: переносящий берет партнера за правое запястье левой рукой, а правой рукой обхватывает его ноги под коленями. Наклоняясь вперед, переносящий кладет товарища животом за свое правое плечо, выпрямляется и захватывает правой рукой правое запястье переносимого, освобождая левую руку.

Упражнения в поднимании и переноске груза тяжелы для выполнения, поэтому следует внимательно относиться к подбору веса переносимого груза, изменению скорости передвижения и расстояния. В качестве подготовительных можно предлагать упражнения с набивными мячами увеличенного веса. Переноса груз сбоку, необходимо чередовать стороны, чтобы не искривить позвоночник. Переноска оптимального веса является ценным упражнением для формирования красивой осанки, а переноска груза сбоку и на плече может служить корригирующим упражнением для исправления дефектов в осанке.

Упражнения в переползании служат хорошим средством для развития быстроты, ловкости, силы, выносливости.

Основными упражнениями являются: а) переползание в упоре стоя согнувшись ноги врозь (опора на кисти рук и стопы ног); б) переползание в упоре стоя на коленях (опора на кисти рук, колени, голени и стопы ног); в) переползание в упоре стоя на коленях с опорой на предплечья; г) переползание на боку (опора на предплечье и кисть другой руки,

одноименная нога опирается бедром, голенью и стопой, лежащими на полу, другая согнута, опирается стопой, колено развернуто кверху); д) переползание по-пластунски (лежа на груди, опора на разведенные ноги врозь, одна прямая, другая согнута, и кисти и предплечья согнутых рук, локти в стороны); е) переползание попластунски при помощи обеих рук и одной ноги или одной руки и обеих ног; ж) переползание с партнером на спине. При этом партнер оказывает посильную помощь; з) переползание с грузом. Упражнения в переползании разучивают на матах, ковре или акробатической дорожке. Эти упражнения целесообразно включать в полосы препятствий и в подвижные игры типа эстафет.

Простые прыжки. К ним относятся прыжки на месте, в высоту, в длину, в глубину, с подкидного мостика, в «окно», через короткую и длинную скакалку. Каждый из них может состоять из разбега, толчка одной или обеими ногами, полета и приземления.

Прыжки на месте выполняются на одной или обеих ногах. Усложняются за счет различных движений другими звеньями тела, поворотами, высотой, темпом и количеством подскоков.

Прыжки в высоту выполняются на месте, с прямого и косого разбега, толчком одной и обеими ногами от пола, обычного или пружинного мостика. С прямого разбега выполняются прыжки согнув ноги, согнувшись, с косого — способом перешагивания. Длина разбега зависит от характера прыжка и индивидуальных особенностей занимающегося. Разновидностью прыжков в высоту является «гимнастический прыжок». Поза в полете над планкой строго регламентирована, т.е. угол между ногами и туловищем должен быть прямой, а ноги строго параллельны полу. Во всем остальном этот прыжок

идентичен прыжку «углом в окно». Эти прыжки можно выполнять групповым способом.

Прыжки в длину выполняются с места и с разбега, толчком одной и обеих ног, от пола, жесткого и подкидного мостика, усложняются поворотами, движениями рук, указанием места приземления или длины прыжка (в полную силу, в пол силы и др"). Разновидностью являются прыжки далековысокие. Они выполняются с разбега через препятствия разной высоты, например: натягиваются две веревки — ближняя к началу разбега на высоте 80 см, а дальняя — на расстоянии 1,5 м от первой на высоте 40 см.

Для прыжков в глубину используют гимнастическую скамейку, стенку, бревно, козла, коня, наклонную и горизонтальную лестницы, стопку матов и другие снаряды и приспособления. Прыжки выполняются из приседа, из разных видов стоек и других исходных положений, толчком одной и обеими ногами, согнув ноги, прогнувшись и согнувшись, ноги вместе и ноги врозь, с броском и ловлей мяча, с приземлением в заданную площадь. Усложнение прыжков достигается за счет увеличения высоты снаряда, выполнения переворотов, движений руками в фазе полета, удаления места приземления и ограничения его площади. Прыжки в глубину подбираются в зависимости от решаемой педагогической задачи. При всех вариантах их проведения обеспечивается точное и безопасное приземление. Сложность прыжка должна соответствовать уровню подготовленности занимающихся.

Прыжки с подкидного (пружинного) мостика выполняются с места и с разбега. С их помощью может отрабатываться фаза (поза) полета и приземления. Они выполняются с различными положениями и движениями рук, ног и головы, с поворотами и простейшими акробатическими упражнениями.

Прыжки в «окно» выполняются в пространство, ограниченное по бокам стойками, а сверху и снизу веревками, расположенными на разной высоте. «Окно» может устанавливаться на разном расстоянии от места отталкивания. Способами выполнения могут быть: согнув ноги, согнувшись, кувырком вперед и др. Сложность прыжка повышается за счет уменьшения расстояния между веревками и стойками — «окна» — и изменения способов приземления.

Прыжки через короткую и длинную скакалку — пробегание, перепрыгивание, прыжки группой с поочередным вбеганием и выбеганием и т.д.

Практическое занятие к теме «Баскетбол»

Практическое занятие по теме предполагает освоение обучающимися техники игры в баскетбол в рамках рабочей программы дисциплины (модуля).

Баскетбол (от англ. basket — корзина, ball — мяч) – олимпийский вид спорта, спортивная командная игра с мячом, цель в которой — забросить мяч в корзину соперника большее число раз, чем это сделает команда соперника в установленное время. Каждая команда состоит из 5 полевых игроков.

Обучающиеся должны:

1) освоить следующие позиции, касающиеся баскетбола:

- правила игры в баскетбол;
- параметры баскетбольного поля;
- параметры баскетбольного мяча;
- параметры щита и кольца для баскетбола;
- правила судейства в баскетболе;
- технику владения мячом;

- технику передач;
- технику бросков; – тактику игры в команде; 2) усовершенствовать:
- технику ведения мяча;
- технику приема и передачи мяча;
- технику ловли, передачи и броска мяча на два шага; –
- технику ведения со сменой направления движений;
- технику финтов, защитных и атакующих действий;
- технику поворотов на месте;
- технику ведения со сменой направления движений;
- технику индивидуальной защиты; – технику двусторонней игры.

Правила игры в баскетбол

Правила игры в баскетбол неоднократно менялись вплоть до 2004 года, когда оформился окончательный вариант правил, который считается актуальным до сегодняшнего дня.

1. В баскетбол играют две команды. Обычно команда состоит из 12 человек, 5 из которых являются полевыми, а остальные считаются игроками на замену.

2. Ведение мяча в баскетболе. Спортсмены, владеющие мячом, должны передвигаться по полю, ударяя им в пол. В противном случае будет засчитан «пронос мяча», а это нарушение правил в баскетболе. Случайное прикосновение к мячу отличной от руки частью тела не считается нарушением, в отличие от целенаправленной игры ногой или кулаком.

3. Баскетбольный матч состоит из 4 периодов или таймов, но время каждого тайма (время игры) разнится в зависимости от баскетбольной ассоциации. Так, например, в NBA матч состоит из 4 таймов по 12 минут, а в FIBA каждый такой тайм длится 10 минут.

4. Между периодами предусмотрены короткие перерывы, а между вторым и третьим периодом время перерыва увеличено.

5. Заброшенный в корзину мяч может приносить разное количество очков своей команде. Если мяч заброшен во время штрафного броска, то команда зарабатывает 1 очко. Если мяч заброшен со средней или близкой дистанции (ближе 3-х очковой линии), то команде дается 2 очка. Три очка зарабатывает команда, если мяч заброшен из-за трехочковой линии.

6. Если в основное время обе команды набрали одинаковое число очков, то назначается 5 минутный овертайм, если и он закончился в ничью, то назначается следующий и так до тех пор, пока не будет определен победитель.

7. Правило 3 секунд – правило, которое запрещает любому игроку атакующей команды находиться в зоне штрафного броска более трех секунд.

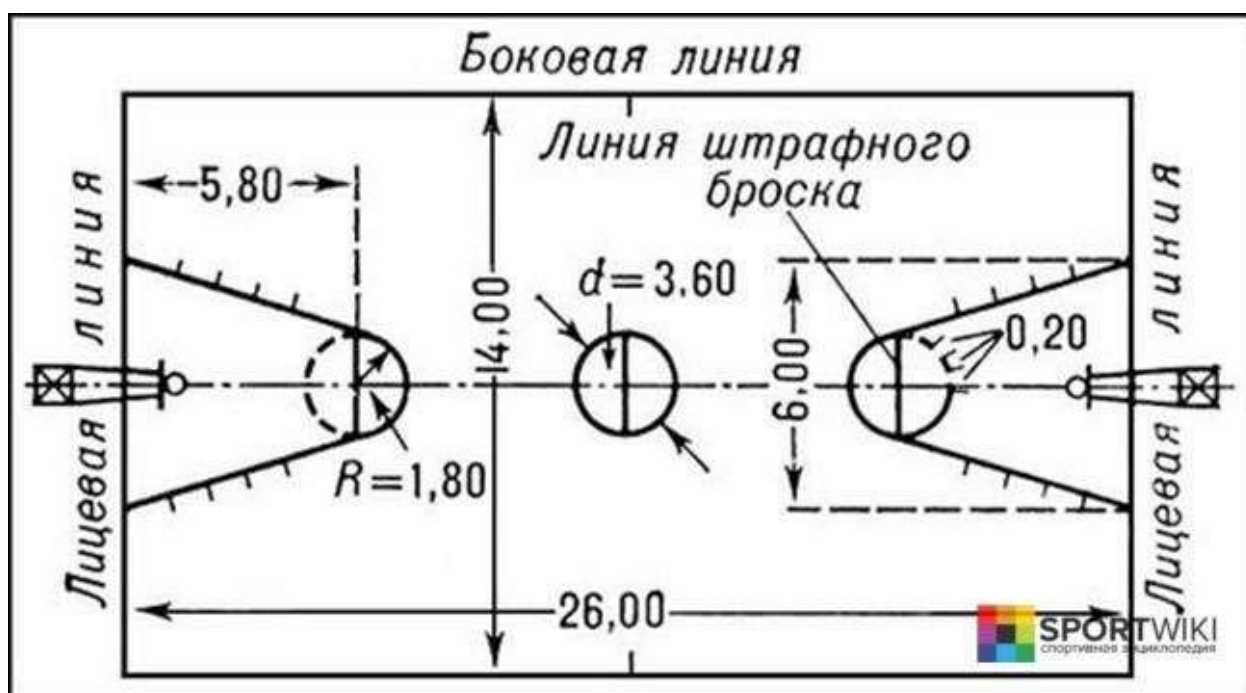
8. **Правило двух шагов в баскетболе.** Игроку разрешается сделать только два шага с мячом, после чего он должен либо произвести бросок, либо отдать пас.

Параметры баскетбольного поля

Игровое поле для баскетбола имеет прямоугольную форму и твердое покрытие. Покрытие площадки не должно иметь никаких изгибов, трещин или любых других деформаций. Размер площадки для баскетбола должен составлять 28 метров в длину и 15 метров в ширину. Высота потолка должна быть не меньше 7 метров, а на профессиональных площадках потолки поднимают на высоту 12 метров и выше. Свет на поле должен быть сделан так, чтобы не мешать передвижению игроков и должен равномерно охватывать всю площадку.

До конца 60-х годов турниры можно было организовывать под открытым небом. Однако сейчас баскетбольные матчи проводятся только на закрытых площадках.

1. Ограничивающие линии. Проходят по всему периметру площадки (2 короткие лицевые линии и 2 длинные боковые).
2. Центральная линия. Проводится от одной боковой линии к другой и при этом она параллельна к лицевым линиям.
3. Центральная зона представляет собой круг (радиус 1,80 м) и расположена ровно в центре баскетбольного поля.
4. Трёх очковые линии представляют собой полукруги радиусом 6,75 м, проведённые до пересечения с параллельными (лицевыми) линиями.
5. Линии штрафного броска. Линия штрафного броска наносится длиной 3,60 м параллельно каждой лицевой линии так, чтобы её дальний край располагался на расстоянии 5,80 метров от внутреннего края лицевой линии, а её середина находилась на воображаемой линии, соединяющей середины обеих лицевых линий.



Параметры баскетбольного мяча

Баскетбольный мяч имеет сферическую форму, выкрашен в утвержденный оттенок оранжевого цвета и имеет рисунок в виде восьми вставок и черных швов.

Размер мяча	Длина окружности, мм	Масса, г
Размер 7	750-780	567-650
Размер 6	720-740	500-540
Размер 5	690-710	470-500
Размер 3	560-580	300-330

Параметры щита и кольца для баскетбола

Высота кольца в баскетболе составляет 3,05 метра (стандарт). Диаметр баскетбольного кольца колеблется от 45 см до 45,7 см. Само кольцо должно быть выкрашено в ярко оранжевый цвет. К кольцу крепится специальная сетка длиной 40-45 см. Баскетбольное кольцо расположено на расстоянии 15 см от щита.



Щит, к которому крепится кольцо, также имеет ряд важных параметров. Размеры щита для баскетбола: ширина – 1,8 метра, высота – 1,05 метра.

Современные баскетбольные щиты изготавливаются из закаленного стекла.

Правила судейства в баскетболе

На баскетбольном матче присутствуют:

- старший судья и судья;
- секундометрист;
- секретарь;
- помощник секретаря; —
- оператор 30-ти секунд.

Форма Судей:

- рубашка серого цвета; –
- длинные брюки черного цвета; –
- черная баскетбольная обувь.

Техника владения мячом

Основными элементами техники баскетбола являются: держание мяча – выполняется двумя руками с широко расставленными пальцами, уверенно охватывающими мяч со всех сторон. Мяч удерживается подушечками пальцев и не касается поверхности ладоней; ловля мяча – руки вытянуты вперед, слегка согнутые в локтях, кисти параллельно друг друга, большие пальцы при этом направлены друг к другу и сближены до 3-5 см (при ловле сильно летящего мяча это предупреждает от проскальзывания мяча между руками и от попадания в лицо).

Техника передач

Передачи выполняются партнеру, свободному от опеки соперников, находящемуся в местах, наиболее удобных для бросков мяча по кольцу противника. Чаще всего применяется передача мяча двумя руками от груди. Замахом при этой передаче служит неширокое петлеобразное движение мячом вниз – к себе – вверх, после чего мяч резко выталкивается в нужном направлении. Для ускорения полета одновременно выполняется шаг ногой в ту же сторону; другая нога, упираясь в пол (площадку), резко выпрямляется; туловище и плечи движением вслед за мячом усиливают передачу, увеличивая дальность полета мяча. Также существуют передачи : двумя руками снизу, одной рукой от плеча, одной рукой снизу, с отскоком от площадки.

Техника бросков

Мяч считается заброшенным, если он прошел в кольцо сверху. Броски делятся на: бросок двумя руками от груди (ноги слегка сгибаются, руки с мячом поднимаются на уровень головы и при броске мяча полностью выпрямляются. все тело как бы вытягивается вслед за мячом); бросок одной рукой от плеча(из положения готовности мяч поднимается к плечу и переносится на пальцы бросающей руки «ладонь под мячом», другая рука поддерживавшая мяч снизу – спереди на замахе, отводится в сторону. Бросковое движение выполняется энергичным выпрямлением руки и сопровождающим кистевым хлестом); бросок одной рукой сверху (выполняется аналогично предыдущему, но мяч при замахе в этом случае поднимается выше и выбрасывается от головы); бросок «крюком» (выполняется широким дугообразным движением одной руки, бросающий поворачивается лицом в сторону кольца, взглядом находит мишень широким

взмахом от колена – через сторону – над головой направляет мяч в щит выше кольца на 30-45 см, ноги выпрямляются: толчок выполняется ногой, ближней к щиту.

Тактика игры

Баскетбол – игра командная, в ней побеждает хорошо сыгранный коллектив игроки которого четко знают и строго выполняют свои роли. Система взаимодействия игроков команды в нападении или защите называется тактикой игры. Тактика игры делится на: тактику командной защиты (каждый игрок должен знать свое место и строго выполнять свою роль в защитном построении команды; не допускать количественного превосходства игроков противника под своим щитом; всячески препятствовать броскам соперников по вашему кольцу с близких дистанций и с наигранных точек);зонная защита (здесь каждый игрок опекает закрепленный за ним участок площадки под своим щитом и задачи защитника при этом сводятся к тому, чтобы не допустить в этой зоне появление соперника, получение мяча соперником, броска по кольцу из своей зоны).

Интерактивное занятия

Практические занятия по теме «Баскетбол» предполагают 18 часов интерактивных занятий с использованием игрового имитационного метода. *Пример интерактивного занятия на тему «Техника перевода мяча перед собой. Развитие прыгучести у баскетболистов».*

Задачи интерактивного занятия:

- 1) обучение технике перевода мяча перед собой;
- 2) повышение прыжковой подготовленности;
- 3) совершенствование техники броска после ведения и двойного шага;

Средства физической культуры и спорта: бег, ОРУ в движении, упражнения с баскетбольным мячом, прыжки

Спортивный инвентарь: баскетбольные мячи, свисток, гимнастическая скамейка.

Продолжительность занятия: 90 минут

Место проведения: спортивная площадка

Части занятия	Содержание	Дозировка	ОМУ
<u>Подготовительная часть</u>	Построение, рапорт, приветствие, сообщение задач занятия	5 минут	Дежурный сдает рапорт о готовности отряда к занятию
Комплекс ОРУ в движении:	25 минут	Темп невысокий	
1.Бег медленный			
2.Бег с высоким подниманием бедра	Спина прямая, колени как можно выше к груди		
3.Бег с захлестом голени	Движения частые		
4.Скрестный бег	Чередовать правым и левым боком		
5.Галоп правым, левым боком	Руки на пояс, спина прямая		
<u>Основная часть</u>	Совершенствование броска после ведения и двойного шага: 1.Ведение, двойной шаг и бросок	20 минут 15 раз	Три удара под каждый шаг, двойной шаг, бросок
2.Два шага, полет, бросок	15 раз	Подбросить мяч перед собой, поймать в первом шаге, сделать второй шаг, затем полет и бросок	
3.Два шага и бросок с помо-	15 раз	Пробегаая мимо трене-	

щью тренера

ра, держащего мяч,
взять мяч из рук на хо-
ду, выполнить двойной шаг
и бросок

Перевод мяча перед собой:

1. Ведение мяча на месте
2. Ведение в движении шагом
3. Ведение со сменой рук
4. Ведение сначала правой рукой, затем левой
5. Ведение с переводом на месте, в движении

15 минут

Сидя на скамейке ведение правой, перевод через скамейку, затем то же левой. Следить за правильностью контакта руки с мячом

Развитие прыгучести:

1. Напрыгивание на скамейку

15 минут 20 раз

После каждого 5-го напрыгивания выполнить перепрыгивание

2. Прыжки к кольцу (имитация атаки)

20 раз

Стараться выпрыгнуть вверх как можно сильнее

Заключительная часть

Медленный бег

5 минут

После бега выполнить дыхательные упражнения и упражнения на растяжку

Построение, подведение итогов

5 минут

Выявление ошибок, сообщение способов их устранения

Данное интерактивное занятие повторяется несколько раз (по усмотрению преподавателя) в зависимости от уровня достигнутых результатов обучающимися.

Практическое занятие к теме «Волейбол»

Практическое занятие по теме предполагает освоение обучающимися техники игры в волейбол в рамках рабочей программы дисциплины (модуля).

Волейбол (от англ. volley — удар с лёта и ball — мяч) — это олимпийский вид спорта, целью в котором является направить мяч в сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на половине

соперника или добиться ошибки со стороны игрока команды соперника. Во время одной атаки допускается только три касания мяча подряд. Волейбол популярен как среди мужчин, так и среди женщин.

Обучающиеся должны:

1) освоить следующие позиции, касающиеся волейбола:

- правила игры в волейбол; – размеры и разметку игрового поля;
- правила экипировки и инвентаря;
- амплуа игроков в волейболе и их функции;
- правила судейства в волейболе;
- виды крупнейших соревнований по волейболу;
- технику подачи мяча;
- технику приема мяча; – технику передвижений; – технику игры.

2) усовершенствовать:

- технику подачи мяча;
- технику приема и передачи мяча на месте;
- технику приема мяча и передачи мяча в движении;
- технику игры в защите;
- технику нападающего удара;
- технику паса и блокирования;
- технические и тактические действия занимающихся в игре;
- технику нападения и защиты; – технику двусторонней игры.

Правила игры в волейбол

Волейбольный матч состоит из партий (от 3 до 5). Длительность волейбольной партии не ограничена и продолжается до тех пор, пока одна из команд не наберет 25 очков. Если преимущество над соперником составляет менее 2 очков, то партия продолжается до тех пор, пока преимущество не

будет увеличено. Матч продолжается до того момента, пока одна из команд не выиграет три партии. Стоит отметить, что в пятой партии счет идет не до 25, а до 15 очков.

Каждая из двух команд может иметь в составе до 14 игроков, но на поле одновременно могут находиться 6. Начальная расстановка игроков указывает порядок перехода участников по площадке, он должен сохраниться в течение всей партии.

Правила подачи в волейболе

Мяч вводится в игру подачей, подающая команда определяется при помощи жребия. После каждого перехода права подачи от одной команды к другой, игроки перемещаются по зонам по часовой стрелке. Подача осуществляется из-за задней линии. Если подающий заступает, отправляет мяч за пределы поля или попадает в сетку, то команда теряет подачу, а противник получает очко. Принимать подачу имеет право любой игрок, но обычно это спортсмены первой линии. Подача не блокируется.

Игрок с первой линии может проводить атакующий удар, выполняется такой удар над сеткой. Игроки задней линии атакуют с трехметровой отметки. Блокирование атаки проводится над сеткой так, чтобы помешать мячу перелететь через сетку. При блоке можно переносить руки на сторону соперников, не создавая при этом для них помех. Блокируют только игроки с передней линии.

Размеры и разметка игрового поля для волейбола

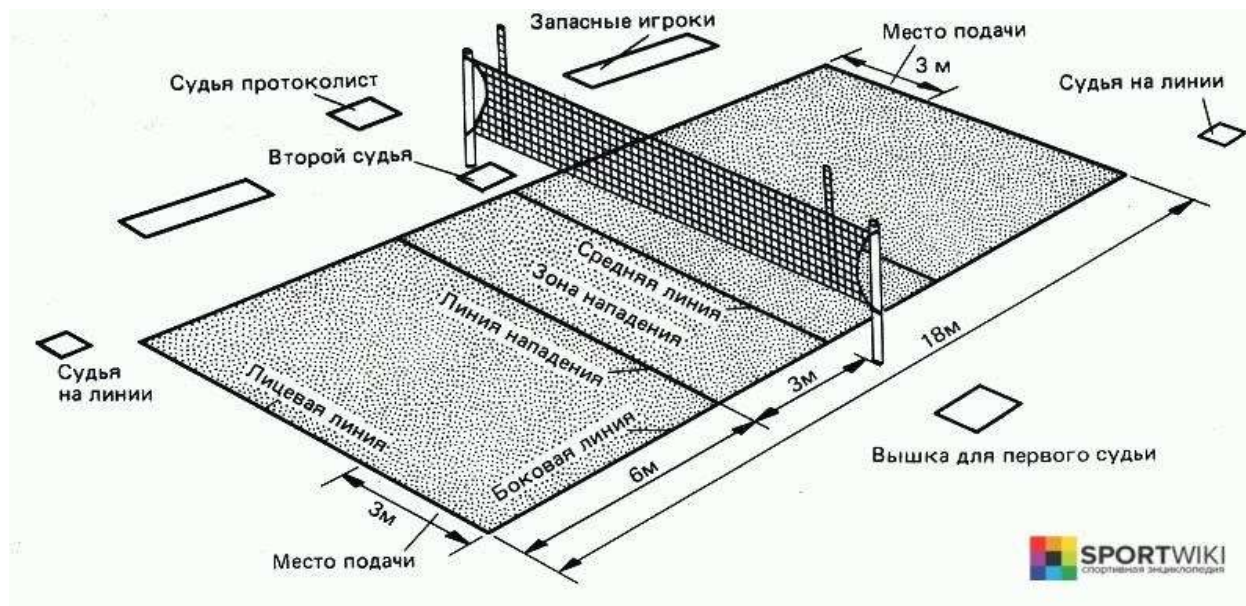
Размер стандартного волейбольного поля составляет 18 метров в длину и 9 метров в ширину. Сетка расположена таким образом, что её высшая точка находится на высоте 2,43 метра от земли на мужских соревнованиях и 2,24 метра — на женских. Эти размеры были утверждены Международной

федерацией волейбола в 1925 году и являются актуальными до сегодняшнего дня.

Игровая поверхность должна быть горизонтальной, плоской, однообразной и светлой.

В волейболе есть понятие свободной зоны на игровом поле. Размеры свободной зоны регламентированы и составляют 5-8 метров от лицевых линий и 3-5 метров от боковых. Свободное пространство над игровым полем должно равняться 12,5 метрам.

Игровая площадка ограничивается двумя боковыми и лицевыми линиями, которые учитываются в размере поля. Ось средней линии, проведенной между боковыми, делит игровое место на две равные части 9 x 9 м. Она проводится под сеткой и разграничивает зоны соперников. Полоса атаки наносится на каждой половине поля позади средней линии в трех метрах от нее.



Экипировка и инвентарь для волейбола

Самым главным атрибутом волейбола является волейбольный мяч. Как и любой другой мяч, волейбольный представляет собой сферическую конструкцию, состоящую из внутренней резиновой камеры, которая спрятана

под натуральной или синтетической кожей. Мячи различаются в зависимости от их предназначения (официальные соревнования, тренировочные игры), возраста участников (взрослые, юниоры) и типа площадки (открытая, закрытая). Диаметр волейбольных мячей варьируется от 20,4 до 21,3 сантиметров, длина окружности от 65 до 67 сантиметров, внутреннее давление от 0,300 до 0,325 кг/см², вес от 250 до 270 грамм. Рекомендуется выбирать трехцветные мячи, так как такой мяч проще различать на фоне яркой формы игроков.

Волейбол сочетает в себе элементы прыжков и бега, поэтому немаловажным атрибутом является удобная обувь. Наиболее подходящая для игры, обувь с мягкой подошвой. Иногда дополнительно используются специальные стельки-амортизаторы, они очень эффективны для предотвращения травм.

Для дополнительной защиты суставов спортсмены используют наколенники и налокотники.

Амплуа игроков в волейболе и их функции

- Доигровщики (нападающие второго темпа) – игроки, атакующие с края сетки.
- Диагональные – самые высокие и прыгучие игроки команды, как правило, атакуют с задней линии.
- Центральные блокирующие (нападающие первого темпа) – высокие игроки, блокирующие атаки соперника, атакуют из третьей зоны.
- Связующий – игрок, определяющий варианты атаки.
- Либоро — основной принимающий, рост обычно меньше 190 сантиметров.

Правила судейства в волейболе

Судейская бригада на матче состоит из:

- Первый судья. Он выполняет свои обязанности, сидя или стоя на судейской вышке, которая расположена у одного из концов сетки.
- Второй судья. Находится за пределами игровой площадки около стойки, на противоположной стороне от первого судьи.
- Секретарь. Секретарь выполняет свои обязанности, сидя за столиком секретаря на противоположной стороне от первого судьи.
- Четыре (два) судьи на линии. Контролируют боковую и лицевую линии.
- Для официальных соревнований FIVB обязателен ассистент секретаря

Виды крупнейших соревнований по волейболу

Олимпийские игры – самые престижные соревнования по волейболу.

Чемпионат мира – соревнования сильнейших национальных волейбольных сборных, которые проводятся один раз в четыре года. Являются вторыми по престижности соревнованиями по волейболу, после Олимпийских игр.

Кубок мира – международный турнир по волейболу среди мужских и женских сборных. Проводится за год до Олимпийских игр, а его призёры получают гарантированные места на Олимпийских играх.

Всемирный Кубок чемпионов. Всемирный кубок чемпионов проходит в год, предшествующий году проведения чемпионата мира.

Мировая лига (FIVB World League) – самый престижный коммерческий турнир мужских национальных волейбольных сборных.

Гран-при по волейболу – крупнейший коммерческий турнир для женских национальных волейбольных сборных.

Чемпионат Европы – соревнования сильнейших национальных волейбольных мужских и женских сборных стран-членов Европейской конфедерации волейбола. Проводится один раз в два года.

Евролига – ежегодное соревнование волейбольных сборных, проводимое под эгидой Европейской конфедерации волейбола.

Техника подачи мяча

Технический прием, которым мяч вводится в игру, называется подачей. Различают четыре разновидности подач: нижняя прямая (мяч находится на вытянутой вперед руке, бьющая рука отводится назад в сторону, мяч подбрасывается или просто убирается рука из под мяча и ударная рука бьет по мячу точно снизу); верхняя боковая подача; нижняя боковая подача; верхняя прямая подача.

Техника приема мяча

Прием мяча- технический прием защиты, позволяющий оставлять мяч в игре после нападающих действий соперников. Прием мяча двумя руками сверху(прямые руки подняты вверх, кисти параллельно друг другу, напряжены-пальцы расставлены); двумя руками снизу(руки опущены вниз, ладони сложены «лодочкой» правая сверху, руки в локтях не сгибают).

Техника передвижений

Передвижения по площадке выполняются ходьбой, бегом или скачком. Ходьба (игрок ходит пригибным шагом, вынося ногу вперед слегка согнутой); бег (быстрые перемещения по площадке и резкие изменения направлений выполняются бегом на слегка согнутых ногах, последний

беговой шаг наиболее длинный, так как после него следует стопорящее движение – остановка, смена направления, выпрыгивание для нападающего удара или блока); скачок (выполняется после шага или бега, когда игровая ситуация заставляет предельно быстро занять новую позицию для выполнения технического приема).

Техника игры

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

Учитывая специфику волейбола, овладение совершенной техникой имеет решающее значение в достижении спортивного мастерства в этом виде спорта.

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

Каждый прием игры представляет собой систему движений, тесно взаимосвязанных между собой.

В каждом приеме игры выделяют три фазы:

- 1) подготовительную;
- 2) основную;
- 3) заключительную.

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

В основной фазе действие направлено на взаимодействие с мячом - отбивание посредством оптимального распределения жесткости биомеханического аппарата игрока.

Оптимальная жесткость его обеспечивает, с одной стороны, эффективность, с другой — вариативность движений.

В заключительной фазе завершается выполнение технического приема.

Классификация техники игры в соответствии с распределением приемов по условно-целевому признаку включает передвижения, исходные положения, передачи мяча, прием подачи, прием-передачи, подачи, атакующие удары и блокирование.

Интерактивное занятия

Практические занятия по теме «Волейбол» предполагают 18 часов интерактивных занятий с использованием игрового имитационного метода.

Пример интерактивного занятия на тему «Волейбольная тренировка».

Задачи интерактивного занятия:

- 1) отработка техники соло и в парах;
- 2) Групповая отработка техники: нападающий удар, прием, работа в связке, подача.

Средства физической культуры и спорта: бег, ОРУ (разминка рук, кистей, ног, голеностопа, шеи).

Спортивный инвентарь: волейбольные мячи, свисток, гимнастическая скамейка.

Продолжительность занятия: 90 минут

Место проведения: спортивная площадка

Волейбольная тренировка состоит из четырех частей:

Построение, приветствие, сообщение задач занятия – 5 минут.

1. Физическая разминка – упражнения – 10 минут.

Делаем три круга бегом по залу.

Разминаем руки: делаем махи руками в одну сторону и в разные.

Разрабатываем кисти.

Разминаем ноги: приседания, растяжка.

Тянемся к ныскам. Подъемы на прес. Отжимания.

Разминаем шею, и голеностопы. Чем лучше будут разогреты мышцы, тем ниже вероятность травмы

2. Отработка техники соло и в парах – 15 минут.

Отрабатываем верхний прием соло: чеканка мяча над собой. Чеканка над собой с разворотом: прием спереди, прием сзади.

Отрабатываем нижний прием соло: чеканка над собой, чеканка от стенки. Чеканка мяча одной рукой.

Отработка нападающего удара и подачи соло: чеканить мяч об стену, тренировка нападающего удара с мячом на резинке или при помощи специального тренажера.

Отрабатываем верхний прием, нижнюю передачу и нападающий удар в парах: сначала пасуем только сверху, потом только снизу, затем играем «на три»: навес-пас-удар.

Отрабатываем задний пас: навешиваем мяч над собой, разворачиваемся и пасуем партнеру. Партнер принимает, навешивает над собой, разворачивается и так же спиной навешивает вам. И так далее.

3. Групповая отработка техники 15 минут.

Отрабатываем нападающий удар: по обеим сторонам сетки становится по лучшему распасовщику, которые навешивают мяч на удар остальных игрокам. Здесь же можно отработать прием: сразу после удара игрок переходит на противоположную половину поля и ловит мяч следующего бьющего.

Здесь же отрабатываем блок.

Отработка подачи.

Отработка связки: с одной стороны стоят 6 игроков. Задняя линия участвует в приеме, передняя в пасе и нападении. С другой стороны площадки собрались остальные игроки и подают подачи. Главная задача подающих: разработка подачи. Главная задача принимающих: принять мяч и разыграть его на удачное нападение.

4. Игра 40 минут.

Разбиваемся на две команды и играем около 40 минут-часа. Если игроков больше 12 человек, игра идет с заменами. Именно в процессе игры закрепляются материал и разрабатывается умение взаимодействовать с напарником.

Построение, подведение итогов (выявление ошибок, сообщение способов их устранения) – 5 минут.

Данное интерактивное занятие повторяется несколько раз (по усмотрению преподавателя) в зависимости от уровня достигнутых результатов обучающимися.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Основная литература

1. Письменский, И.А. Физическая культура: учебник для бакалавриата и специалитета / И.А. Письменский, Ю.Н. Аллянов. – Юрайт, 2019. – 493 с. – (Бакалавр и специалист). – ISBN 978-5-534-09116-8. – Текст: электронный – URL : <https://biblio-online.ru/bcode/431427>. (дата обращения 21.10.2019) – Режим доступа: по подписке ПримГСХА. – Текст: электронный.
2. Система физической подготовки студентов вузовской и допризывной молодежи. Преодоление препятствий, плавание, ускоренное передвижение и легкая атлетика [Электронный ресурс]: учебное пособие / А.В. Куршев [и др.]. — Электрон. дан. — Казань: КНИТУ, 2017. — 128 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/102044>. — Загл. с экрана.
3. Тычинин, Н.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]: учебное пособие / Н.В. Тычинин. — Электрон. дан. — Воронеж: ВГУИТ, 2017. — 63 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/106810>. — Загл. с экрана.

Дополнительная литература

1. Казантинова, Г.М. Физическая культура студента [Электронный ресурс]: учебник / Г.М. Казантинова, Т.А. Чарова, Л.Б. Андрющенко. — Электрон.дан. — Волгоград: Волгоградский ГАУ, 2019. — 304 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/100838>. — Загл. с экрана.

2. Татарова, С.Ю. Физическая культура как один из аспектов составляющих здоровый образ жизни студентов [Электронный ресурс]: учебное пособие / С.Ю. Татарова, В.Б. Татаров. — Электрон.дан. — Москва: Научный консультант, 2019. — 211 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/95094>. — Загл. с экрана.

3. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / сост. О.В. Скрынник [и др.].- Электрон.текст. дан.- Уссурийск, 2019.- 180с.- Режим доступа: www.elib.primacad.ru.-Загл. с экрана.

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» необходимых для освоения дисциплины (модуля)

Журнал «Физическая культура и спорт» – <http://fismag.ru/pub.php>

Журнал «Лечебная физкультура и спортивная медицина» – <http://lfksport.ru/archive/>

Скрынник Ольга Викторовна

Смелик Михаил Николаевич

Физическая культура и спорт (элективная дисциплина): легкая атлетика - гимнастика (спортивная); легкая атлетика - волейбол; легкая атлетика – баскетбол: методические указания для практических занятий, обучающихся по всем направлениям бакалавриата Приморской ГСХА

Подписано в печать _____ 2020 Формат 60х90 1/6. Бумага писчая.

Печать офсетная. Уч.-изд.л __. Тираж__ экз. Заказ __

ФГБОУ ВО Приморская ГСХА

Адрес: 692510, г.Уссурийск, пр-т Блюхера, 44

Участок оперативной полиграфии ФГБОУ ВО Приморская ГСХА

692500, г. Уссурийск, ул. Раздольная, 8