

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ
«ИРКУТСКИЙ ТЕХНИКУМ МАШИНОСТРОЕНИЯ
ИМ. Н.П. ТРАПЕЗНИКОВА»

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ: ОУД.06. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для обучающихся по профессии:
по профессии 43.01.02 Парикмахер

Квалификация: парикмахер
Форма обучения: очная
Срок получения СПО по профессии –
2 года 10 мес. на базе основного общего
образования
Профиль получаемого
профессионального образования -
социально-экономический

Иркутск, 2019

Методические рекомендации по выполнению практических работ по учебной дисциплине **ОУД.06 Физическая культура** для обучающихся по профессии – **43.01.02 Парикмахер** / С.А. Атаманов. – Иркутск: ГБПОУ ИТМ, 2019. – 113 с.

Методические рекомендации разработаны для обучающихся по профессии: **43.01.02 Парикмахер** для оказания практической помощи при выполнении практических работ по учебной дисциплине **ОУД.06 Физическая культура**.

РАССМОТРЕНЫ
на заседании ЦК преподавателей
физической культуры и ОБЖ
Протокол № 7 от 12 апреля 2019 г.

Содержание

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	5
ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ	6
ПЕРЕЧЕНЬ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ ПО ДИСЦИПЛИНЕ ОУД.06 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	7
ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 3-6 «Техника бега на короткие дистанции» 8	
ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 7-10 «Техника бега на средние дистанции»	10
ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 11-14 «Техника бега на большие дистанции»	11
ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 15 «Техника бега по виражу, на повороте»	12
ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 16 «Техника финиширования»	13
ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 17 «Техника рваного бега»	14
ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 18 «Техника кроссового бега»	15
ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 19 «Техника бега с препятствиями»	17
ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 20-21 «Техника прыжка в длину различными способами»	19
ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 22 «Техника метания гранаты»	21
ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 23 «Бег на 1000, 2000 метров»	23
ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 24 «Бег на 60, 100 метров»	24
ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 25-26 «Баскетбол. Техника ловли и передачи мяча»	26
ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 27-28 «Баскетбол. Техника ведения и передачи мяча»	30
ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 29 «Техника броска мяча»	32
ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 30 «Баскетбол: игра по упрощенным правилам»	35
ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 31-32 «Баскетбол: игра по правилам»	36
ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 35-36 «Техника стойки игрока и перемещения»	37
ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 37-38 «Тактические приемы»	41

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 39-40 «Игра по правилам»	61
ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 43-45 «Лыжная подготовка. Техника классического хода»	64
ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 46-47 «Техника полуконькового и конькового хода»	67
ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 48-49 «Техника перехода с хода на ход»	69
ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 50-51 «Техника преодоления подъемов, спусков, торможение»	71
ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 52-54 «Прохождение дистанции до 3 км.» .	76
ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 57-61 «Пилатес. Базовые упражнения»	76
ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 99-102 «Упражнения среднего уровня»	84
ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 103-106 «Упражнения подвинутого уровня»	88
ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПРОДВИНУТЫХ	89
ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 109-118 «Фитнес. Силовые упражнения» ..	90
силовая тренировка	90
ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 119 «Волейбол. Техника стойки игроков» .	97
ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 120 «Волейбол. Техника перемещения по площадке»	101
ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 121-123 «Волейбол. Техника удара, приема мяча»	102
ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 124-125 «Волейбол. Техника блокирования»	104
ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 126 «Волейбол. Техника тактических действий в нападении и защите»	105
ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 127 «Волейбол. Игра по упрощенным правилам»	109
ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 128-132 «Волейбол. Игра по правилам» ...	110
ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ	112

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Методические рекомендации разработаны для обучающихся группы ПР по профессии **43.01.02 Парикмахер** для оказания практической помощи при выполнении практических занятий по учебной дисциплине **ОУД.06 Физическая культура**.

Выполнение практических занятий каждым обучающимся является обязательным и предусмотрено Федеральным государственным образовательным стандартом (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее - СПО) **43.01.02 Парикмахер**, утв. приказом Министерства образования и науки РФ 2 августа 2013 г. № 701 и программой учебной дисциплины **ОУД.06 Физическая культура**.

В течение программы обучения предусмотрено выполнение **161 час** практических занятий.

Описание результатов обучения

Результаты (освоенные профессиональные компетенции)	Основные показатели оценки результата
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	Способность разрабатывать комплексы упражнений по видам спорта и спортивным играм
ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	Способность определять методики проведения разминки, выполнения ОРУ в различных условиях
ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	Умение работать в составе игровой команды, осуществлять руководство или выполнять задачи в качестве подчиненного игрока

ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

Практические работы проводятся в спортивном, тренажерном залах, стадионе.

Перед проведением практических работ проверяют исправность инвентаря, тренажеров, креплений, гимнастических снарядов, подбирают и комплектуют необходимые для работы приспособления, в том числе: лыжные крепления, лыжные палки, лыжи.

Подготовка к проведению практических работ включает подготовку преподавателя, обучающихся и помещения. Подготовка преподавателя состоит в определении форм и методов проведения практических работ, подборе заданий для учащихся, разработке инструкций для выполнения работ и отчетов о результатах работ.

Подготовка обучающихся заключается в повторении теоретического материала по теме работы, выполнении практических заданий по предложенным темам. Перед проведением занятий по темам необходимо проведение теоретического и практического инструктажей с выставлением соответствующих росписей в журнале проведения инструктажей. Обязательным условием является наличие спортивной формы одежды по сезону.

Работа ведется обучающимися в группе. Обучающиеся, получив инструкции по выполнению, выполняют работу под руководством преподавателя. Каждый из них выполняет работы, которые являются обязательными для выполнения.

Преподаватель контролирует ход работы, обращает внимание на правильность выполнения отдельных заданий, операций, соблюдения правил техники безопасности.

Практические работы оцениваются по пятибалльной системе с выставлением оценок:

«отлично» - если элементы упражнений или упражнение в целом, задание выполнено в соответствии с указаниями преподавателя, методически правильно, четко, без замечаний;

«хорошо» - если элементы упражнений или упражнение в целом, задание выполнено в соответствии с указаниями преподавателя, недостаточно четко, либо с одним замечанием;

«удовлетворительно» - если элементы упражнений или упражнение в целом, задание выполнено в соответствии с указаниями преподавателя, не более, чем с двумя замечаниями;

«неудовлетворительно» - если элементы упражнений или упражнение в целом, задание не выполнено, либо выполнено не в соответствии с указаниями преподавателя, либо допущено три и более замечания.

**ПЕРЕЧЕНЬ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ ПО ДИСЦИПЛИНЕ ОУД.06
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

№	Раздел программы. Практические работы обучающихся, тема	Количество часов
1.	Практические занятия «Легкая атлетика»	30
2.	Практические занятия «Баскетбол»	17
3.	Практические занятия «Настольный теннис»	11
4.	Практические занятия «Лыжная подготовка»	23
5.	Практические занятия «Пилатес»	25
6.	Практические занятия «Фитнес»	19
7.	Практические занятия «Волейбол»	30
8.	Зачет.	6
Итого:		161

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 3-6 «Техника бега на короткие дистанции»

Цель: Обучение технике бега на короткие дистанции.

Задачи:

1. Популяризация легкой атлетики
2. Обучение технике низкого старта
3. Обучение технике стартового разгона

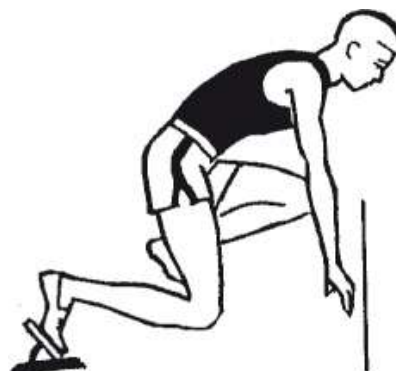
Время, отведенное на работу: 4 ч.

Алгоритм выполнения:

1. Выполнить разминку

ОРУ 1 комплекс

- 1) И.п. – руки в замок перед собой.
 1. 1 – выпрямить руки в замок перед собой ладонями наружу;
 2. 2 – и. п.;
 3. 3 – выпрямить руки в замок над головой ладонями наружу;
 4. 4 – и. п.
- 2) И.п. – руки в замок за спиной ладонями наружу.
 1. 1-4 – отведение рук назад.
- 3) И.п. – руки в стороны.
 1. 1-4 – вращение кистями вперед;
 2. 5-8 – то же назад.
- 4) И.п. – руки в стороны.
 1. 1-4 – вращение предплечьями вперед;
 2. 5-8 – то же назад.
- 5) И.п. – руки к плечам.
 1. 1-4 – вращение плечами вперед;
 2. 5-8 – то же назад.
- 6) И.п. – левая рукаверху, правая внизу.
 1. 1-4 – рывки руками назад со сменой положения рук.
- 7) И.п. – руки за головой.
 - 1- поворот туловища влево;
 2. 2 – то же вправо;
 3. 3 – то же влево;
 4. 4 – то же вправо.
- 8) И.п. – левая на пояс, правая вверх.
 1. 1 – 2 – наклон вправо;
 2. 3 – 4 – наклон влево.
- 9) И.п. – руки на поясе.
 1. 1 – наклон внутрь круга;
 2. 2 – И.п.;
 3. 3 – наклон вне круга;
 4. 4 – И.п.



2. Выполнение низкого старта

2. Техника низкого старта и стартового разгона.

По команде «На старт!»:

- подойти к колодкам и встать за ними;
- наклониться вперед и поставить руки на дорожку за колодками;
- толчковую (сильнейшую) ногу поставить на переднюю колодку, более слабую ногу поставить на заднюю колодку;

- опустить колено сзади стоящей ноги на дорожку;
- поставить руки к линии старта;
- четыре пальца соединены вместе и обращены наружу;
- большие пальцы обращены кнаружи;
- руки расставлены на ширину плеч;
- плечи над стартовой линией;
- тяжесть тела распределяется равномерно между точками опоры;
- голова держится свободно;
- взгляд устремлен вперед-вниз примерно на 1,5–2 м от линии старта.

Выполнение команды «Внимание!»

По команде «Внимание!»:

- колено стоящей сзади ноги отрывается от грунта;
- таз приподнимается выше плеч;
- коленный сустав передней ноги образует почти прямой угол;
- спина слегка приподнята;
- голова опущена, как при команде «На старт!»;
- тяжесть тела перенесена на руки.

Выполнение команды «Марш!»

По команде «Марш!»:

- постараться вложить всю силу в первое движение;
- тело молниеносно выпрямляется вверх-вперед;
- находящаяся сзади нога делает первый шаг и касается грунта кратчайшим путем;
- кисти слегка отталкиваются от грунта;
- руки попеременно выполняют короткие и быстрые движения;
- взгляд направлен немного вперед на беговую дорожку, наклон тела уменьшается только через 6–8 шагов.

Стартовый разгон

3.Выполнение стартового разгона

Стартовый разбег:

- касаться грунта передней частью стопы;
- перемещать стопы по одной линии;
- делать широкие и быстрые шаги;
- энергично отталкиваться стопами;
- высоко поднимать маховую ногу;
- руки, согнутые в локтях, энергично работают вперед-назад (не наискось, не поперек тела);
- не сжимать руки в кулаки;
- наклонить тело слегка вперед, но не сгибаться в пояснице;
- не стискивать зубы, не напрягать рот.



Упражнения

- разгон с низкого старта – 2-3 метра;
- разгон с низкого старта – 4-6 метра;
- разгон с низкого старта – 7-10 метров.

Критерии оценки:

«отлично» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, методически правильно, четко, замечаний;



«хорошо» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, недостаточно четко, либо с одним замечанием;

«удовлетворительно» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, не более, чем с двумя замечаниями;

«неудовлетворительно» - если элементы упражнения не выполнены, либо выполнены не в соответствии с указаниями преподавателя, либо допущено три и более замечания.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 7-10 «Техника бега на средние дистанции»

Цель: Обучение бегу на средние дистанции

Задачи:

1. Популяризация легкой атлетики
2. Обучение технике бега на средние дистанции
3. Обучение технике финиширования

Время, отведенное на работу: 4 ч.

Алгоритм выполнения:

1.Выполнить разминку

ОРУ 1 комплекс

- 1) И.п. – руки в замок перед собой.
 5. 1 – выпрямить руки в замок перед собой ладонями наружу;
 6. 2 – и. п.;
 7. 3 – выпрямить руки в замок над головой ладонями наружу;
 8. 4 – и. п.
- 2)И.п. – руки в замок за спиной ладонями наружу.
 2. 1-4 – отведение рук назад.
- 3)И.п. – руки в стороны.
 3. 1-4 – вращение кистями вперед;
 4. 5-8 – то же назад.
- 4)И.п. – руки в стороны.
 3. 1-4 – вращение предплечьями вперед;
 4. 5-8 – то же назад.
- 5)И.п. – руки к плечам.
 3. 1-4 – вращение плечами вперед;
 4. 5-8 – то же назад.
- 6)И.п. – левая рука вверх, правая вниз.
 5. 1-4 - рывки руками назад со сменой положения рук.
- 7)И.п. – руки за головой.
 - 2- поворот туловища влево;
 6. 2 – то же вправо;
 7. 3 – то же влево;
 8. 4 – то же вправо.
- 8)И.п. – левая на пояс, правая вверх.
 3. 1 – 2 - наклон вправо;
 4. 3 – 4 – наклон влево.
- 9)И.п. – руки на поясе.
 5. 1 – наклон внутрь круга;
 6. 2 – И.п.;
 7. 3 – наклон вне круга;
 8. 4 – И.п.

2.Выполнение упражнений на развитие выносливости:

Беговые и прыжковые упражнения:

- бег с высоким подниманием бедра;

- бег с захлестыванием голени;
- прыжки приставными шагами левым и правым боком;
- стартовый разгон до середины зала, от середины спиной вперед;
- прыжки на левой и правой ноге.

2.1.Круговая тренировка

- поднимания туловища
- прыжки со скакалкой
- отжимания от пола
- махи прямыми ногами назад из упора на гимнастическом коне
- броски баскетбольного мяча

2.2.Поточная тренировка

- финиширование после бега на среднюю дистанцию
- финиширование после бега на большую дистанцию

3.Закрепление техники финиширования

Критерии оценки:

«отлично» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, методически правильно, четко, без замечаний;

«хорошо» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, недостаточно четко, либо с одним замечанием;

«удовлетворительно» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, не более, чем с двумя замечаниями;

«неудовлетворительно» - если элементы упражнения не выполнены, либо выполнены не в соответствии с указаниями преподавателя, либо допущено три и более замечания.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 11-14 «Техника бега на большие дистанции»

Цель: Обучение технике бега на большие дистанции

Задачи:

1. Популяризация легкой атлетики
2. Обучение технике бега на большие дистанции

Время, отведенное на работу: 4 ч.

Алгоритм выполнения:

1.Выполнить разминку

ОРУ 1 комплекс

- 1) И.п. – руки в замок перед собой.
9. 1 – выпрямить руки в замок перед собой ладонями наружу;
10. 2 – и. п.;
11. 3 – выпрямить руки в замок над головой ладонями наружу;
12. 4 – и. п.
- 2)И.п. – руки в замок за спиной ладонями наружу.
3. 1-4 – отведение рук назад.
- 3)И.п. – руки в стороны.
5. 1-4 – вращение кистями вперед;
6. 5-8 – то же назад.
- 4)И.п. – руки в стороны.
5. 1-4 – вращение предплечьями вперед;
6. 5-8 – то же назад.
- 5)И.п. – руки к плечам.
5. 1-4 – вращение плечами вперед;
6. 5-8 – то же назад.
- 6)И.п. – левая рука вверху, правая внизу.
9. 1-4 - рывки руками назад со сменой положения рук.
- 7)И.п. – руки за головой.

- 3- поворот туловища влево;
- 10. 2 – то же вправо;
- 11. 3 – то же влево;
- 12. 4 – то же вправо.
- 8)И.п. – левая на пояс, правая вверх.
- 5. 1 – 2 - наклон вправо;
- 6. 3 – 4 – наклон влево.
- 9)И.п. – руки на поясе.
- 9. 1 – наклон внутрь круга;
- 10. 2 – И.п.;
- 11. 3 – наклон вне круга;
- 12. 4 – И.п.

2.Выполнение упражнений на развитие выносливости:

Беговые и прыжковые упражнения:

- бег с высоким подниманием бедра;
- бег с захлестыванием голени;
- прыжки приставными шагами левым и правым боком;
- стартовый разгон до середины зала, от середины спиной вперед;
- прыжки на левой и правой ноге.

2.1.Поточная тренировка

- бег на большую дистанцию в среднем и быстром темпе с изменением скорости

Критерии оценки:

«отлично» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, методически правильно, четко, без замечаний;

«хорошо» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, недостаточно четко, либо с одним замечанием;

«удовлетворительно» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, не более, чем с двумя замечаниями;

«неудовлетворительно» - если элементы упражнения не выполнены, либо выполнены не в соответствии с указаниями преподавателя, либо допущено три и более замечания.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 15 «Техника бега по виражу, на повороте»

Цель: Обучение технике бега по виражу, на повороте

Задачи:

1. Популяризация легкой атлетики
2. Обучение технике бега по виражу, на повороте

Время, отведенное на работу: 1 ч.

Алгоритм выполнения:

1.Выполнить разминку

ОРУ 2 комплекс:

- 1) и.п. – о.с. руки на поясе
 - 1 – правую назад на носок, руки вверх (вдох)
 - 2 – и.п.
 - 3 – левую назад на носок, руки вверх (вдох; прогнуться)
 - 4 – и.п.
- 2) и.п. – руки вверх
 - 1-4 – круг руками вперед
 - 1-4 – круг руками назад (в произвольной форме)
- 3) и.п. – руки на поясе
 - 1 – правую в сторону, наклон касаясь к ней
 - 2 – и.п.
 - 3 – левую в сторону, наклон касаюсь к ней

- 4 – и.п.
- 4) и.п. – руки на поясе
 1 – выпад правой вперед, руки на колено
 2-3 – пружинистые покачивания
 4 – и.п., тоже самое левой
- 5) и.п. – руки в стороны
 1 – присед, руки вперед
 2 – встать, руки в сторону
 3 – присед, руки вперед
 4 – встать, руки в сторону
- 6) и.п. – правая перед левой, руки на поясе
 1-2 – наклоны, руками коснуться голеностопа
 3-4 – то же самое, левая перед правой (правую убрать назад, ноги в коленях не сгибать)
- 7) и.п. – упор лежа
 Сгибание и разгибание рук
 Юноши – 12-15 раз
 Девушки – 6 - 8 раз
- 8) и.п. – ст. ноги врозь, руки в стороны подскок на двух, хлопок руками вверх, ноги вместе.

2. Совершенствование техники бега по выражу

Бег по дистанции с поворотами на 90 градусов, 45 градусов с различной скоростью

Критерии оценки:

«отлично» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, методически правильно, четко, без замечаний;

«хорошо» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, недостаточно четко, либо с одним замечанием;

«удовлетворительно» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, не более, чем с двумя замечаниями;

«неудовлетворительно» - если элементы упражнения не выполнены, либо выполнены не в соответствии с указаниями преподавателя, либо допущено три и более замечания.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 16 «Техника финиширования»

Цель: Обучение технике финиширования

Задачи:

1. Популяризация легкой атлетики
 2. Обучение технике финиширования
- Время, отведенное на работу:** 1 ч.

Алгоритм выполнения:

1. Выполнить разминку

ОРУ 1 комплекс

- 1) И.п. – руки в замок перед собой.
 1 – выпрямить руки в замок перед собой ладонями наружу;
 2 – и. п.;
- 3 – выпрямить руки в замок над головой ладонями наружу;
 4 – и. п.
- 2) И.п. – руки в замок за спиной ладонями наружу.
 1-4 – отведение рук назад.
- 3) И.п. – руки в стороны.
 1-4 – вращение кистями вперед;
 5-8 – то же назад.
- 4) И.п. – руки в стороны.
 1-4 – вращение предплечьями вперед;

5-8 – то же назад.

5)И.п. – руки к плечам.

1-4 – вращение плечами вперед;

5-8 – то же назад.

6)И.п. – левая рука вверх, правая вниз.

1-4 – рывки руками назад со сменой положения рук.

7)И.п. – руки за головой.

4- поворот туловища влево;

2 – то же вправо;

3 – то же влево;

4 – то же вправо.

8)И.п. – левая на пояс, правая вверх.

1 – 2 - наклон вправо;

3 – 4 – наклон влево.

9)И.п. – руки на пояс.

1 – наклон внутрь круга;

2 – И.п.;

3 – наклон вне круга;

4 – И.п.

2.Выполнение упражнений на развитие выносливости:

Беговые и прыжковые упражнения:

- бег с высоким подниманием бедра;
- бег с захлестыванием голени;
- прыжки приставными шагами левым и правым боком;
- стартовый разгон до середины зала, от середины спиной вперед;
- прыжки на левой и правой ноге.

2.1.Поточная тренировка

- финиширование после бега с высоким темпом движения
- финиширование после бега со средним темпом движения
- махи прямыми ногами назад из упора на гимнастическом коне

3.Закрепление техники финиширования

Критерии оценки:

«отлично» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, методически правильно, четко, без замечаний;

«хорошо» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, недостаточно четко, либо с одним замечанием;

«удовлетворительно» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, не более, чем с двумя замечаниями;

«неудовлетворительно» - если элементы упражнения не выполнены, либо выполнены не в соответствии с указаниями преподавателя, либо допущено три и более замечания.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 17 «Техника рваного бега»

Цель: Обучение технике рваного бега

Задачи:

1. Популяризация легкой атлетики

2. Обучение технике рваного бега

Время, отведенное на работу: 2 ч.

Алгоритм выполнения:

1.Выполнить разминку

Беговые и прыжковые упражнения:

- бег с высоким подниманием бедра;
- бег с захлестыванием голени;
- прыжки приставными шагами левым и правым боком;

- прыжки на левой и правой ноге.

2. Тренировка

- бег на время 20-25 минут

- бег с различной меняющейся скоростью 20-25 минут

Критерии оценки:

«отлично» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, методически правильно, четко, без замечаний;

«хорошо» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, недостаточно четко, либо с одним замечанием;

«удовлетворительно» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, не более, чем с двумя замечаниями;

«неудовлетворительно» - если элементы упражнения не выполнены, либо выполнены не в соответствии с указаниями преподавателя, либо допущено три и более замечания.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 18 «Техника кроссового бега»

Цель: Обучение технике кроссового бега

Задачи:

1. Популяризация легкой атлетики

2. Обучение кроссового бега

Время, отведенное на работу: 2 ч.

Алгоритм выполнения:

1. Выполнить разминку

ОРУ в парах:

- 1) и.п. – стоя спиной друг к другу, руки на уровне груди
- 1) – поворот в правую сторону, коснуться ладонями рук
- 3 – поворот в левую сторону, коснуться ладонями рук
- 4 и.п. – стоя лицом друг к другу, руки на плечах партнера, широкая стойка ноги врозь
- 1 - 3 – наклоны вперед (давить на плечи партнера)
- 4 – и.п.
- 3) и.п. – стоя лицом друг к другу, правая рука на плече партнера – махи вперед свободной левой рукой, затем левая рука на плече партнера, махи вперед правой.
- 4) и.п. – стоя лицом друг к другу, широкая стойка ноги врозь, руки сцеплены
- 1 – присед на правой
- 2 – и.п.
- 3 – присед на левой
- 4 – и.п.
- 5) и.п. – стоя спиной друг к другу, руки сцеплены в локтях
- 1 – присед (нужно давить на спину партнера)
- 2 – встать (нужно давить на спину партнера)
- 6) и.п. – стоя спиной друг к другу, руки сцеплены в локтях
- 1 – полноценный присед
- 2 – выпрямить ноги
- 3 – согнуть ноги
- 4 – встать (давить на спину партнера)
- 7) и.п. – сед. напротив друг друга, носки ног находятся у колен партнера, упор руками сзади
- 1 - 2 – выполняют перенос ног по углом через ноги партнера первый номер
- 3 - 4 – второй номер
- 8) и.п. – сидя напротив друг друга, упор на предплечьях, стопы ног соединены
- 1 – 4 – с помощью партнера выполняем упражнение «Велосипед» ноги не отпускать
- 9) и.п. – упор лежа, партнер держит ноги за голеностоп – сгибаем и разгибаем руки (по очереди)

перетягивание в парах, взяться за руки партнера выше запястья (поочередно правой – левой рукой)

2.Выполнение кроссового бега

Техника.

Для анализа техники бега выделяют **старт, стартовый разгон, бег по дистанции и финиширование.**

Старт и стартовый разгон. В беге на средние дистанции применяется высокий старт. По свистку или команде «На старт» бегуны быстро занимают исходное стартовое положение, поставив толчковую ногу вперед к линии, не наступая на нее. Вторую ногу ставят на носок сзади на расстоянии одной стопы от пятки впереди стоящей ноги. Обе ноги слегка сгибаются, тяжесть тела в большей степени переносится на впереди стоящую ногу, взгляд направляется перед собой. Разноименная впереди стоящей ноге согнутая в локте рука вместе с плечом выносится вперед, вторая рука отводится назад. Пальцы рук свободно согнуты. По команде «Марш» или выстрелу бегун в наклоне, активно проталкивая себя, быстро начинает бег. Стартовый разгон должен обеспечить набор наиболее оптимальной скорости бега на данную дистанцию. Более быстрый набор скорости вызывает излишние энергетические траты и раннее закисление организма. Большинство бегунов осуществляют разгон к 60-70 м дистанции, используя естественное увеличение частоты и длины шага. Стартовое ускорение, когда скорость бега превышает средне дистанционную, подразделяется на набор скорости и постепенное ее снижение к дистанционной скорости, что необходимо отрабатывать в тренировочном процессе.

Бег по дистанции. В беге на средние дистанции длина шага равняется 190-220 см при частоте 3,5-4,5 шага/с. Почти вертикальное положение туловища (наклон вперед не превышает 4-5° и может изменяться в пределах 2-3°) обеспечивает оптимальные условия для выноса ноги вперед. Руки согнуты примерно под углом 90° и свободно двигаются вперед-назад в соответствии с движениями ног. Работа рук обеспечивает поддержание равновесия и способствует ускорению или замедлению темпа движения.

Ноги ставятся на дорожку по обе стороны средней линии с передней части стопы.

Момент эффективного отталкивания осуществляется под углом 50-55° и характеризуется полным выпрямлением ноги. В этом положении голень параллельна толковой ноге. Активному отталкиванию способствует мах свободной ногой, который заканчивается торможением бедра за счет включения мышц задней поверхности. Благодаря отталкиванию и маху тело переходит к полету, где бегун получает относительный отдых. Нога, заканчивая толчок, расслабляется и, сгибаясь в коленном суставе, тянется за бедром. При этом голень второй ноги реактивно выносится вперед. Более эффективное отталкивание заканчивается поворотом в тазобедренном суставе в сторону маховой ноги. Активное сведение бедер, начинающееся в этой фазе, обеспечивает приземление слегка согнутой ногой в колене, что уменьшает тормозящее ее действие в момент постановки на переднюю часть стопы. Постановка ноги осуществляется не пассивным, а активным механизмом "захвата", что в амортизационной фазе позволяет в большей мере рекуперировать энергию. Это обеспечивает и инерционный проход вертикали бегуну. Голень ноги, находящейся сзади, прижимается к бедру, способствуя некоторому отдыху бегуна и быстрому выносу ноги вперед-вверх. Фаза заднего толчка обеспечивает максимальный эффект отталкивания сочетанием сил инерционных, реактивных и концентрированных мышечных сокращений. При этом необходима тонкая дифференцировка последовательности срабатывания мышц между тазобедренным и голеностопным суставами. Акцентированность толчка индивидуально ощущается в проталкивании через большой палец стопы.

При беге по повороту осуществляется некоторый наклон туловища внутрь дорожки, стопа правой ноги ставится с некоторым разворотом пятки наружу. Правая рука работает более активно и несколько вовнутрь.

Основные черты техники определяются следующим образом: туловище немного наклонено вперед, плечи слегка разведены, таз несколько выдвинут вперед, голова держится

прямо, подбородок опущен, мышцы лица и шеи не напряжены, движения рук и ног широки и свободны.

Финиширование. Переход к финишированию осуществляется некоторым наклоном туловища вперед и увеличением частоты и длины шага на последних 200-400 м. Бег на финишном участке по характеристикам приближается к спринтерскому, особенно перед финишным створом. Некоторые делают рывок или бросок на ленточку. Более выгодно равномерное распределение усилий на финишном отрезке. Многие спортсмены специально тренируют способность к финишному ускорению.

Критерии оценки:

«отлично» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, методически правильно, четко, без замечаний;

«хорошо» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, недостаточно четко, либо с одним замечанием;

«удовлетворительно» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, не более, чем с двумя замечаниями;

«неудовлетворительно» - если элементы упражнения не выполнены, либо выполнены не в соответствии с указаниями преподавателя, либо допущено три и более замечания.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 19 «Техника бега с препятствиями»

Цель: Обучение технике бега с препятствиями

Задачи:

1. Популяризация легкой атлетики
2. Обучение технике бега с препятствиями

Время, отведенное на работу: 2 ч.

Алгоритм выполнения:

1. Выполнить разминку

ОРУ 2 комплекс:

- 1) и.п. – о.с. руки на поясе
 - 1 – правую назад на носок, руки вверх (вдох)
 - 2 – и.п.
 - 3 – левую назад на носок, руки вверх (вдох; прогнуться)
 - 4 – и.п.
- 2) и.п. – руки вверху
 - 1-4 – круг руками вперед
 - 1-4 – круг руками назад (в произвольной форме)
- 3) и.п. – руки на поясе
 - 1 – правую в сторону, наклон касаясь к ней
 - 2 – и.п.
 - 3 – левую в сторону, наклон касаюсь к ней
 - 4 – и.п.
- 4) и.п. – руки на поясе
 - 1 – выпад правой вперед, руки на колено
 - 2-3 – пружинистые покачивания
 - 4 – и.п., тоже самое левой
- 5) и.п. – руки в стороны
 - 1 – присед, руки вперед
 - 2 – встать, руки в сторону
 - 3 – присед, руки вперед
 - 4 – встать, руки в сторону
- 6) и.п. – правая перед левой, руки на поясе
 - 1-2 – наклоны, руками коснуться голеностопа
 - 3-4 – то же самое, левая перед правой (правую убрать назад, ноги в коленях не сгибать)

- 7) и.п. – упор лежа
Сгибание и разгибание рук
Юноши – 12-15 раз
Девушки – 6 - 8 раз
- 8) и.п. – ст. ноги врозь, руки в стороны подскок на двух, хлопок руками вверх, ноги вместе.

Задача 1. Создать представление о технике бега

Средства: краткая характеристика бега на 3000 м с препятствиями; создать правильное представление о рациональной технике бега с препятствиями; демонстрация и разбор кинограмм и плакатов по технике бега и преодоления препятствий; показ бега на отрезках 100, 200, 400 м преподавателем или квалифицированным стипльчезистом.

Методические указания: в процессе бега выявляются индивидуальные особенности занимающихся и указывается на наиболее грубые ошибки.

Задача 2. Обучить технике гладкого бега

Средства: подготовительные упражнения и методические приемы приведены на страницах «Методика обучения технике бега на средние дистанции», «Методика обучения технике бега на длинные дистанции».

Задача 3. Обучить технике преодоления препятствий способом «наступая»

Средства: преодоление одного препятствия способом «наступая» с приземлением на расстояние 2-2,5 м от него; преодоление нескольких препятствий, расставленных на расстояние 20-30 м один от другого способом «наступая» с приземлением на расстояние 2-2,5 м от барьера.

Методические указания: в начале преодоление препятствия выполняется на малой скорости и низкой его высоте (70-80 см), обращать внимание на то, чтобы после приземления бег начинался активно (не было остановки).

Задача 4. Обучить технике преодоления препятствий барьерным шагом

Средства: преодоление низких барьеров высотой 76,2-84 см безопорным шагом, отталкиваясь сильнейшей ногой; имитация атаки барьера с правой и левой ноги в ходьбе и медленном беге; преодоление препятствия с обеих ног барьерным шагом; преодоление нескольких препятствий, установленных на различных расстояниях.

Методические указания: при обучении технике преодоления препятствий используются методические приемы и специальные подготовительные упражнения барьериста. Вначале при обучении применяются низкие подвижные барьеры высотой 76,2-84 см, затем стандартные неподвижные высотой 91,4 см. Обратить особое внимание на преодоление барьера с «неудобной» ноги. Следует обращать особое внимание на то, чтобы занимающиеся возможно ниже переносили ОЦМТ над барьером. Следить, чтобы препятствие атаквали нога и разноименная рука. Туловище в момент преодоления препятствия наклонять вперед.

Задача 5. Совершенствование техники бега и преодоления препятствий

Средства: бег отрезков 100 м по прямой с 4-5 барьерами; бег по виражу с преодолением препятствия; бег отрезков 200 м с 4-5 барьерами; пробегание 200 м с преодолением 2-3 барьеров и ямы с водой; бег на 400 м с преодолением препятствий, установленных в соответствии с правилами соревнований.

Методические указания: при совершенствовании техники добиваться, чтобы препятствия преодолевались экономно, быстро, без остановок перед ними и за ними. Сначала использовать в тренировках более низкие барьеры, затем стандартные. Скорость пробегания постепенно увеличивать. Добиться от занимающихся умения атаковать препятствие с обеих ног.

Для того чтобы развить глазомерный расчет у занимающегося, помогающий точно попадать на место отталкивания, преодолевают препятствие с различного разбега, не снижая скорости бега.

Критерии оценки:

«отлично» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, методически правильно, четко, без замечаний;

«хорошо» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, недостаточно четко, либо с одним замечанием;

«удовлетворительно» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, не более, чем с двумя замечаниями;

«неудовлетворительно» - если элементы упражнения не выполнены, либо выполнены не в соответствии с указаниями преподавателя, либо допущено три и более замечания.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 20-21 «Техника прыжка в длину различными способами»

Цель: Обучение технике прыжка в длину

Задачи:

1. Популяризация легкой атлетики

2. Обучение технике прыжка в длину различными способами

Время, отведенное на работу: 4 ч.

Алгоритм выполнения:

1.Выполнение разминки

ОРУ 3 комплекс:

- 1) и.п. – узкая стойка ноги врозь, руки сзади, кисти в замок
 - 1 – наклон в лево, руки вправо
 - 2 – наклон в право, руки в лево
 - 3-4 – наклон влево; на следующие 4 счета тоже самое в др.сторону
- 2) и.п. – стойка ноги врозь, руки в замок впереди
 - 1 – прогнуться, руки вверх, кисти развести
 - 2 – наклон касаясь
 - 3-4 - поворот руками вправо; на следующие 4 счета тоже самое налево
- 3) и.п. – ст.ноги врозь руки на поясе
 - 1 – наклон к правой согнутой левой рукой
 - 2 –еще один наклон по ниже
 - 3 – наклон касаясь обеими руками
 - 4 – и.п.; затее тоже самое к левой
- 4) и.п. – руки к плечам, локти вперед
 - 1 – коленом правым коснуться локтя левой руки
 - 2 – тоже самое
 - 3 – правой коснуться левой руки
 - 4 – и.п.; тоже самое с левой
- 5) и.п. – руки вверх
 - 1 – присед, руки к плечам
 - 2 – встать руки вверх
 - 3-4– присесть-встать, круг руками вперед
- 6) и.п. – широкая стойка ноги врозь, руки на поясе
 - 1 – присед на правой
 - 2 – присед на левой
 - 3 – наклон вперед, хлопок руками сзади
 - 4 – и.п.
- 7) и.п. – о.с.
 - 1 – наклон, руки скресно касаются задней части бедра

2 – и.п.

8) и.п. – стойка ноги врозь

1 – руки вверх (прогнуться)

2 – наклон касаясь

3 – присед, руки вперед

4 – и.п.

и.п. – о.с. – подскоки – 10 на левой, 10 на правой, 10 на двух (2 серии)

2. Освоение техники прыжка в длину с разбега



Прыжок в длину с разбега способом «ножницы»

Способ "согнув ноги" После вылета "в шаг", толчковая нога вперед коленом подтягивается к находящейся впереди маховой ноге, после чего обе ноги приближаются коленями к груди, а голени приподнимаются вверх носками "на себя". Руки в полете поднимаются вверх, а затем опускаются навстречу ногам движением вперед-назад. Способ "прогнувшись" После взлета маховая нога, разгибаясь в колене, опускается в низ и движется назад по широкой дуге, приближаясь к находящейся сзади толчковой ноге. В момент, когда маховая нога находится в крайнем нижнем положении, прыгун начинает дугообразное отведение рук в сторону-назад или назад-вверх в стороны. Одновременно таз выводится вперед и прыгун прогибается в поясничной и грудной области. В момент группировки растянутые мышцы передней поверхности тела активно сокращаются: согнутые в коленях ноги быстро выносятся вверх-вперед, туловище наклоняется вперед, а руки опускаются вперед-вниз. Приземление во всех способах прыжков в длину осуществляется одинаково. После группировки прыгун поднимает голени, опускает руки вниз-назад и подает вперед таз. Перед касанием песка ноги практически выпрямлены в коленных суставах, а носки "взяты на себя". После касания грунта пятками, ноги полностью сгибаются в тазобедренных и коленных суставах с одновременным энергичным выведением рук вперед и наклоном плеч вперед-вниз или в стороны-вперед.

3. Освоение техники прыжка в высоту «перешагивание»

Количество упражнений и повторений определяется в зависимости от особенностей учеников и степени решения задачи.



Рис. Прыжок в высоту способом «перешагивание»

При расчлененном методе обучения прыжкам начинать следует с главной фазы техники — отталкивания. Для этого можно рекомендовать следующую последовательность упражнений:

- имитация махового движения «свободной» ногой в отталкивании;
- имитация маховых движений «свободной» ногой и руками в отталкивании;

- выпрыгивания вверх на упругой стопе на каждый шаг на отрезках 30—50 м;
- то же с акцентом на толчковую ногу на отрезках 30 — 50 м;
- серийные выпрыгивания вверх на каждый 2-й, 4-й шаг в беге на отрезках 30 — 50 м с доставанием ориентиров или преодолением препятствий;
- пробегание трех беговых шагов по разбегу с отталкиванием вверх-вперед вдоль планки, установленной на уровне роста спортсмена.

Методические указания: при выполнении имитационных упражнений важно научить занимающихся правильной координации движений маховых звеньев и толчковой ноги, одновременно с активным ее разгибанием, маховая нога выводится вверх. В момент отрыва ноги от грунта толчковая нога полностью выпрямлена, туловище вертикально, предплечья на уровне головы, «головой тянуться вверх, стопой давить на грунт», после освоения этих упражнений приступают к серийным отталкиваниям, постепенно увеличивая скорость за счет перехода от их выполнения в ходьбе к выполнению в беге. Ориентирами могут быть баскетбольные кольца, ветки деревьев, которые ученики должны доставать рукой, одноименной маховой ногой, или головой; темп можно задавать слуховыми ориентирами (хлопками), скорость должна оставаться контролируемой.

Критерии оценки:

«отлично» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, методически правильно, четко, без замечаний;

«хорошо» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, недостаточно четко, либо с одним замечанием;

«удовлетворительно» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, не более, чем с двумя замечаниями;

«неудовлетворительно» - если элементы упражнения не выполнены, либо выполнены не в соответствии с указаниями преподавателя, либо допущено три и более замечания.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 22 «Техника метания гранаты»

Цель: Обучение технике метания гранаты

Задачи:

1. Популяризация легкой атлетики

2. Обучение технике метания гранаты

Время, отведенное на работу: 2 ч.

Алгоритм выполнения:

1. Выполнить разминку

ОРУ на гибкость

1) и.п. – узкая стойка ноги врозь, кисти рук в замок

1 -приподняться на носки, руки вперед (кисти развернуть)

2 -и.п.

3 -приподняться на носки, руки вверх (кисти разомкнуть)

4 -и.п.

2) и.п. – о.с.; правая рука вверх

1-4 -круговые движения руками, правая вперед, левая назад и наоборот

3) и.п. – стойка ноги врозь; руки к плечам

1 - коленом правой коснуться локтя левой руки

2 - и.п.

3 - коленом левой коснуться локтя правой руки

4 - и.п. (спину держать прямо)

4) и.п. – правая перед левой, руки на поясе

1-2 – наклоны, руками коснуться голенистопа

3-4 – то же самое, левая перед правой (правую убрать назад, ноги в коленях не сгибать)

5) и.п. – о.с. руки на поясе

1 – правую назад на носок, руки вверх (вдох)

2 – и.п.

3 – левую назад на носок, руки вверх (вдох; прогнуться)

4 – и.п.

б) и.п. – руки вверх

1-4 – круг руками вперед

1-4 – круг руками назад (в произвольной форме)

7) и.п. – о.с. руки на поясе

1 – правую в сторону, наклон касаясь к ней

2 – и.п.

3 – левую в сторону, наклон касаются к ней

4 – и.п. (ноги в коленях не сгибать)

8) и.п. – ноги на ширине плеч

1 – присед, руки вперед

2 – встать, руки в сторону

3 – присед, руки вперед

4 – встать, руки в стороны (спину держим прямо)

2.Выполнение упражнений на развитие выносливости.

Бег в умеренном темпе – 6 - 10 мин.

3.Выполнение метания гранаты.

Техника метания гранаты.

Техника метания мяча состоит из:

- держания мяча или гранаты;
- замаха;
- разбега;
- броска.



Держание мяча, гранаты

1. Указательный, средний, безымянные пальцы размещены сзади мяча, а большой и мизинец поддерживают мяч сбоку.
2. Граната держится плотным хватом, удобнее всего держать снаряд ближе к концу, чтобы мизинец упирался в конец ручки.
3. Рука, удерживающая снаряд, не напряжена.

Разбег

При выполнении разбега:

- разбег выполняется строго по прямой линии с 10–12 м (длина разбега строго индивидуальна);
- разбег выполняется с ускорением, но следует помнить, что слишком большая скорость затрудняет правильное выполнение броска.

Замах

При выполнении замаха:

- в конце разбега разогнуть руку и выполнить замах назад;
- одновременно поворачивать туловище направо;
- затем выполняется «скрестный шаг», т.е. выполняется шаг правой ногой носком кнаружи, с поворотом таза в ту же сторону;

- этот шаг выполняется значительно быстрее других, чтобы обогнать туловище.

Бросок

При выполнении броска:

- левая нога ставится немного влево от линии разбега;
- туловище энергично поворачивается грудью к направлению разбега;
- рука, слегка сгибаясь в локте, проходит над правым плечом, и снаряд выбрасывается вверх-вперед.

Особое внимание надо обращать на то, чтобы рука со снарядом сначала отставала от туловища, создавая этим условия для броска. Эти движения в сочетании с выпрямлением ног способствуют мощному броску.

Техника метания мяча или гранаты



Метание гранаты



Критерии оценки:

«отлично» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, методически правильно, четко, без замечаний;

«хорошо» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, недостаточно четко, либо с одним замечанием;

«удовлетворительно» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, не более, чем с двумя замечаниями;

«неудовлетворительно» - если элементы упражнения не выполнены, либо выполнены не в соответствии с указаниями преподавателя, либо допущено три и более замечания.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 23 «Бег на 1000, 2000 метров»

Цель: Обучение технике равномерного бега

Задачи:

1. Популяризация легкой атлетики
2. Обучение технике равномерного бега

Время, отведенное на работу: 2 ч.

Алгоритм выполнения:

1. Выполнить разминку

ОРУ 1 комплекс

1) И.п. – руки в замок перед собой.

1 – выпрямить руки в замок перед собой ладонями наружу;

- 2 – и. п.;
- 3 – выпрямить руки в замок над головой ладонями наружу;
- 4 – и. п.
- 2) И.п. – руки в замок за спиной ладонями наружу.
4. 1-4 – отведение рук назад.
- 3) И.п. – руки в стороны.
- 1-4 – вращение кистями вперед;
- 5-8 – то же назад.
- 4) И.п. – руки в стороны.
- 1-4 – вращение предплечьями вперед;
- 5-8 – то же назад.
- 5) И.п. – руки к плечам.
- 1-4 – вращение плечами вперед;
- 5-8 – то же назад.
- 6) И.п. – левая рука вверх, правая вниз.
- 1-4 – рывки руками назад со сменой положения рук.
- 7) И.п. – руки за головой.
- 5- поворот туловища влево;
- 2 – то же вправо;
- 3 – то же влево;
- 4 – то же вправо.
- 8) И.п. – левая на пояс, правая вверх.
- 1 – 2 – наклон вправо;
- 3 – 4 – наклон влево.
- 9) И.п. – руки на поясе.
- 1 – наклон внутрь круга;
- 2 – И.п.;
- 3 – наклон вне круга;
- 4 – И.п.

2.Выполнение упражнений на развитие выносливости:

Беговые и прыжковые упражнения:

- бег с высоким подниманием бедра;
- бег с захлестыванием голени;
- прыжки приставными шагами левым и правым боком;
- прыжки на левой и правой ноге.

2.1. Тренировка

- бег на 1000 метров в медленном темпе
- бег на 2000 метров в медленном темпе

Критерии оценки:

«отлично» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, методически правильно, четко, без замечаний;

«хорошо» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, недостаточно четко, либо с одним замечанием;

«удовлетворительно» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, не более, чем с двумя замечаниями;

«неудовлетворительно» - если элементы упражнения не выполнены, либо выполнены не в соответствии с указаниями преподавателя, либо допущено три и более замечания.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 24 «Бег на 60, 100 метров»

Цель: Обучение технике бега на 60, 100 метров

Задачи:

1. Популяризация легкой атлетики

2. Обучение технике бега на 60,100 метров

Время, отведенное на работу: 2 ч.

Алгоритм выполнения:

1.Выполнить разминку

ОРУ 2 комплекс:

- 1) и.п. – о.с. руки на поясе
 - 1 – правую назад на носок, руки вверх (вдох)
 - 2 – и.п.
 - 3 – левую назад на носок, руки вверх (вдох; прогнуться)
 - 4 – и.п.
- 2) и.п. – руки вверху
 - 1-4 – круг руками вперед
 - 1-4 – круг руками назад (в произвольной форме)
- 3) и.п. – руки на поясе
 - 1 – правую в сторону, наклон касаясь к ней
 - 2 – и.п.
 - 3 – левую в сторону, наклон касаюсь к ней
 - 4 – и.п.
- 4) и.п. – руки на поясе
 - 1 – выпад правой вперед, руки на колено
 - 2-3 – пружинистые покачивания
 - 4 – и.п., тоже самое левой
- 5) и.п. – руки в стороны
 - 1 – присед, руки вперед
 - 2 – встать, руки в сторону
 - 3 – присед, руки вперед
 - 4 – встать, руки в сторону
- 6) и.п. – правая перед левой, руки на поясе
 - 1-2 – наклоны, руками коснуться голеностопа
 - 3-4 – то же самое, левая перед правой (правую убрать назад, ноги в коленях не сгибать)
- 7) и.п. – упор лежа
Сгибание и разгибание рук
Юноши – 12-15 раз
Девушки – 6 - 8 раз
- 8) и.п. – ст. ноги врозь, руки в стороны подскок на двух, хлопок руками вверх, ноги вместе.

2.Контроль в беге на 100 м (юн), (дев).

оценка	«5»	«4»	«3»
юноши	15.0	15.5	16.5
девушки	17.8	19.0	20.0

3.Контроль в беге на 60 м (юн), (дев).

Критерии оценки:

«отлично» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, методически правильно, четко, без замечаний;

«хорошо» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, недостаточно четко, либо с одним замечанием;

«удовлетворительно» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, не более, чем с двумя замечаниями;

«неудовлетворительно» - если элементы упражнения не выполнены, либо выполнены не в соответствии с указаниями преподавателя, либо допущено три и более замечания.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 25-26 «Баскетбол. Техника ловли и передачи мяча»

Цель: Обучение баскетболу.

Задачи:

1. *Популяризация баскетбола*
2. *Обучение технике ловли и передачи мяча.*

Время, отведенное на работу: 4 ч.

Алгоритм выполнения:

1.Выполнить разминку

Ходьба

Ходьба с заданием: на внешнем своде стопы; на внутреннем; с пятки на носок.

Бег, бег с ускорением

Ходьба

ОРУ в кругу

1. И.п. – узкая стойка ноги врозь

1-2-3 дугами вперед руки вверх 4- и.п.

2. И.п. - узкая стойка ноги врозь

1-дугами на руку руки вверх, встать на носки

2-и.п.

3-дугами вперед руки вверх

4-и.п.

3. И.п. – узкая стойка ноги врозь

1,2,3,4 – круговое движение руками вперед

5,6,7,8 – круговое движение назад

4. И.п. – узкая стойка ноги врозь, руки вниз, пальцы сцеплены

1- встать на носки, руки вверх

2- и.п.

3- встать на носки, руки вперед

4-и.п.

5. И.п. – широкая стойка ноги врозь, руки на поясе

1- поворот вправо

2-и.п.

3- поворот влево

4-и.п.

6. И.п. – стойка ноги врозь, руки за голову

1,2,3- пружинящие приседы, руки вперед

4-и.п.

7. И.п. – о.с.

1-наклон

2-присед, руки вперед

3-наклон

4-и.п.

8. И.п.- упор сидя сзади

1- сед углом

2-сед с прямыми ногами

3-сед с согнутыми ногами

4-и.п.

9. И.п – упор лежа

1- упор лежа на кончиках пальцев

2-и.п.

3-упор лежа на кончиках пальцев

4-и.п.

10. И.п.- сед на пятках, взяться за стопы

1-выдвинуть таз вперед

2-и.п.

3-выдвинуть таз вперед

4-и.п.

11. Прыжки со скакалкой

2. Освоить технику игры (обучение), прием передача двумя руками от груди; одной, двумя руками сверху, снизу; от плеча.

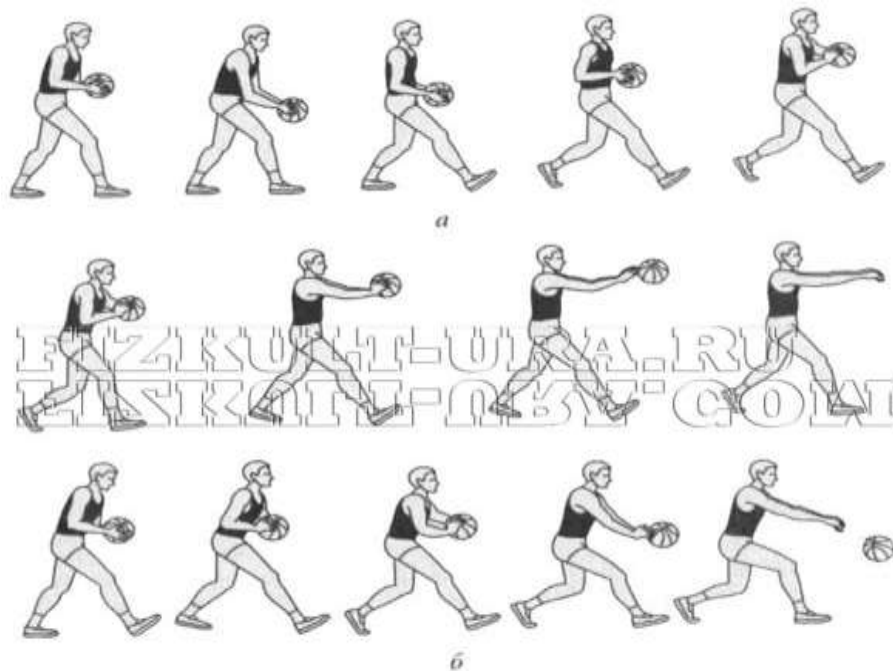
2.1. Передача мяча двумя руками от груди - основной способ, позволяющий быстро и точно направить мяч партнеру на близкое или среднее расстояние в сравнительно простой игровой обстановке, без плотной опеки соперника.

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

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

Завершающая фаза: после передачи руки расслабленно опускают, игрок выпрямляется, а затем занимает положение на слегка согнутых ногах (такая завершающая фаза типична и для остальных способов передачи).

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



Передача двумя руками от груди (а)
и двумя руками от груди ударом о площадку (б)

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

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



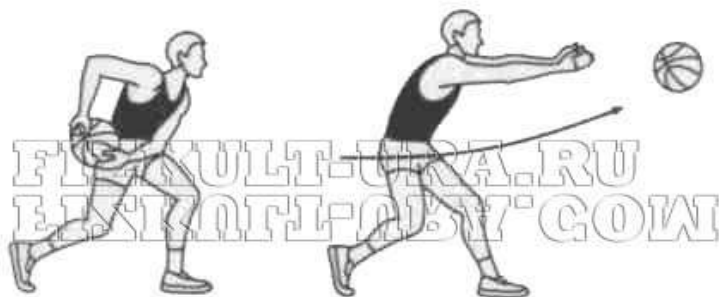
Передача мяча
двумя руками сверху

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

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

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

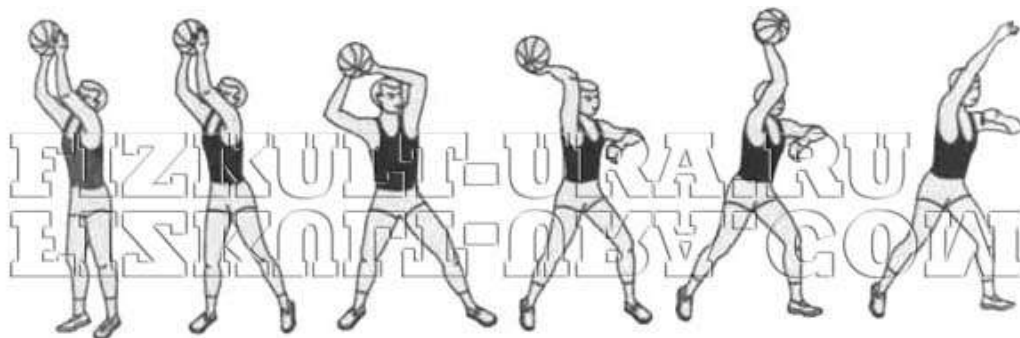
Основная фаза: маховым движением руками вперед и одновременно выпрямлением их мяч посылают в нужном направлении. Когда руки достигают уровня пояса, кисти активным движением выталкивают мяч и придают ему обратное вращение. Высота полета мяча определяется раскрывающим движением кистей. Передачу чаще всего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



Передача мяча двумя руками снизу

2.4. Передача одной рукой от головы или сверху позволяет направить мяч через все поле контратакующему партнеру на расстояние 20-25 м.

Подготовительная фаза: правую руку с мячом (при поддержке левой рукой) поднимают и слегка отводят за голову. Одновременно поворачивают туловище. Таким образом достигается амплитуда замаха.

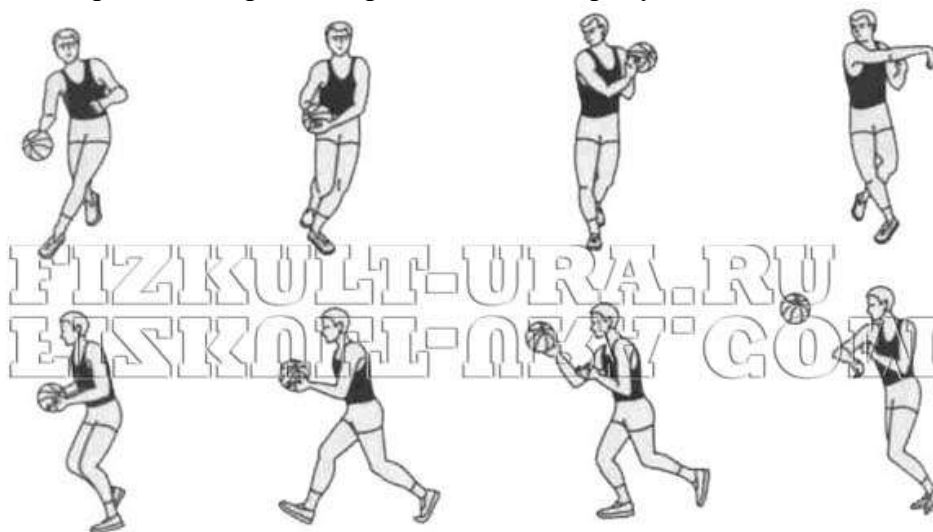


Передача мяча одной рукой от головы или сверху

Основная фаза: мяч на правой руке, которую сразу же с большой силой и быстро выпрямляют и одновременно выполняют захлестывающее движение кистью и мощный поворот туловищем.

2.5. Передача мяча одной рукой от плеча - наиболее распространенный способ передачи мяча на близкое расстояние. Здесь минимальное время замаха и хороший контроль за мячом. Дополнительное движение кисти в момент вылета мяча позволяет игроку изменять направление и траекторию полета мяча в большом диапазоне.

Подготовительная фаза: руки с мячом отводят к правому плечу (при передачах правой рукой мяч лежит на кисти правой руки и поддерживается левой рукой) так, чтобы локти не поднимались, одновременно игрок поворачивается в сторону замаха.



Передача мяча одной рукой от плеча

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

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

2.6. Передача одной рукой снизу выполняется на близкое и среднее расстояние в тех ситуациях, когда соперник усиленно старается перехватить передачу поверху. Мяч направляют партнеру под рукой соперника.

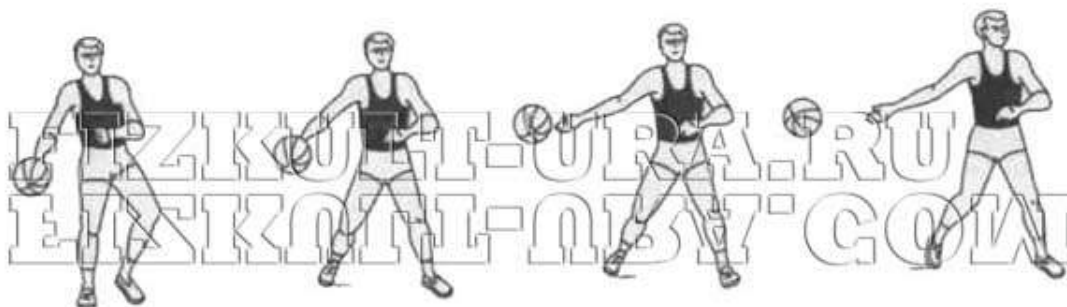
Подготовительная фаза: прямую или слегка согнутую руку с мячом махом отводят назад, мяч лежит на ладони, удерживаемый пальцами и центробежной силой.



Передача одной рукой снизу

Основная фаза: руку с мячом вдоль бедра выносят вперед-вверх. Для вылета мяча кисть раскрывается, и пальцы выталкивают его. Высота траектории полета зависит от своевременности раскрывающего движения кисти и пальцев. Часто эту передачу выполняют с шагом вперед левой ногой.

2.7. Передача одной рукой сбоку сходна с передачей одной рукой снизу. Она позволяет направить мяч партнеру на близкое расстояние, минуя соперника с правой или левой стороны. Подготовительная фаза: замах осуществляется отведением руки с мячом в сторону назад и соответствующим поворотом туловища.



Передача одной рукой сбоку

Основная фаза: рукой с мячом делают маховое движение вперед в плоскости, параллельной площадке. Направление полета мяча также зависит от движения раскрывающей кисти.

3. Отработать изученные элементы в учебной двухсторонней игре (2х8 мин)

Критерии оценки:

«отлично» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, методически правильно, четко, без замечаний;

«хорошо» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, недостаточно четко, либо с одним замечанием;

«удовлетворительно» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, не более, чем с двумя замечаниями;

«неудовлетворительно» - если элементы упражнения не выполнены, либо выполнены не в соответствии с указаниями преподавателя, либо допущено три и более замечания.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 27-28 «Баскетбол. Техника ведения и передачи мяча»

Цель: Обучение баскетболу.

Задачи:

1. Популяризация баскетбола
2. Обучение технике ведения и передачи мяча.

Время, отведенное на работу: 4 ч.

Алгоритм выполнения:

1. Выполнить разминку.

Ходьба.

Ходьба с заданием.

Бег, бег правым, левым боком в стойке баскетболиста; спиной вперед.

Бег с заданием.

Ходьба с восстановлением дыхания.

ОРУ с мячом в кругу.

и.п.- узкая стойка, мяч перед собой

1-4- вращение мяча вокруг шеи

5-8- в другую сторону

2. и.п.- мяч у талии.

1-4- вращение мяча вокруг талии вправо

5-8- в другую сторону.

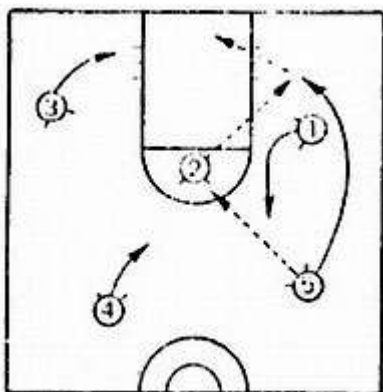
3. и.п. – о.с., ноги слегка согнуть

1-4- вращение мяча вокруг ног вправо

5-8- тоже, но влево

4. И.п- выпад правой
1,2,3,4- вращение мяча
5,6,7,8- тоже вокруг левой
5. И.п.-стойка ноги врозь
1,2,3,4- «восьмерки»
6. И.п. – стойка ноги врозь
1- вращение мяча вокруг шеи
2- вращение мяча вокруг туловища
3-4- «восьмерка»
7. И.п- стойка ноги врозь, мяч в правой
1- мах правой, мяч под ней в левую
2- и.п.
3- мах левой, мяч под ней в правую
4- и.п.
8. И.п.- о.с. , мяч внизу
1- выпад правой, мяч вверх
2- и.п.
3- выпад левой, мяч вверх
9. И.п.- о.с. , мяч внизу
1- подкинуть мяч вверх
2- сед
3-4-и.п.
10. И.п.-мяч между ступнями ног
1- прыжком подбросить мяч вверх-вперед, поймать
2-и.п.
3- прыжком подбросить вверх-назад, поймать
4-и.п.
11. Ходьба с ведением мяча под ногой

2. Освоить технику игры в нападении. Тактические действия в нападении.



Многие молодые тренеры склонны преподносить своим ученикам те системы игры, с которыми они познакомились, когда были игроками. Хотя это и самый легкий метод для начинающего тренера, однако он может оказаться весьма ошибочным. Независимо от того, насколько глубоко и четко усвоил какую-либо систему тот или иной тренер, будучи игроком, он должен внимательно изучить возможности своей команды и в зависимости от особенностей ее игроков сделать те или иные поправки к излюбленной системе. К тому же и систематические изменения правил также влияют на тактику игры в нападении.

Тренер должен просмотреть игроков и определить тактику игры в предсезонном периоде. Он должен проанализировать все имеющиеся и скрытые возможности своей команды и команд противников, а затем приступить к изучению наиболее подходящей системы игры. Разумно не придерживаться из года в год одной и той же системы. Исключение может быть

допущено в случае, если состав команды не меняется и применение определенной системы приносит постоянный успех.

После того как определится основная система игры, а игроки обретут физическую форму и подготовятся технически, можно перейти к разучиванию тактических вариантов и изменений. Например, тренер решил строить основную тактику нападения в своей команде на высоком игроке. Но через несколько недель выявляется, что этот игрок недостаточно подготовлен физически и ему часто приходится давать отдых в игре. Если другого такого же высокорослого игрока в команде нет, тренер должен готовить команду к тому, чтобы с введением нового игрока изменить и систему игры. В этом случае он может сделать упор на нападение быстрым прорывом и держание противника по всей площадке. Если же тренер считает, что его игроки по своим индивидуальным качествам уступают большинству команд противника, рекомендуется изучать систему длительного контроля мяча.

Тренер должен взять лучшее из каждой системы. В этом заключается секрет успеха. Овладев искусством приспособлять различные системы игры к возможностям своих игроков, молодой тренер может считать, что он находится на верном пути. Игроки будут высоко ценить тренера, дающего им возможность полностью проявить все индивидуальные качества и способности, которыми они владеют.

В современном баскетболе наиболее часто применяются следующие системы и тактики игры в нападении:

1. Быстрый прорыв (в том числе сверхбыстрый прорыв).
2. «Отдай и выйди», или подвижное нападение пятью игроками.
3. Длительный контроль мяча.
4. «Восьмерка».
5. Нападение, основанное на сильном центровом игроке.
6. Серия комбинаций (с названием заранее обусловленного номера).
7. Система нападения против зонной защиты.
8. Нападение без центра с применением проходов и ведения мяча.
9. Нападение бросками с дальних дистанций.
10. Нападение, построенное на использовании выдающихся качеств отдельных игроков.

3. Применение полученных знаний в учебной двухсторонней игре (2х8)

Критерии оценки:

«отлично» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, методически правильно, четко, без замечаний;

«хорошо» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, недостаточно четко, либо с одним замечанием;

«удовлетворительно» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, не более, чем с двумя замечаниями;

«неудовлетворительно» - если элементы упражнения не выполнены, либо выполнены не в соответствии с указаниями преподавателя, либо допущено три и более замечания.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 29 «Техника броска мяча»

Цель: Обучение баскетболу.

Задачи:

1. Популяризация баскетбола
2. Обучение технике бросков по кольцу.

Время, отведенное на работу: 2 ч.

Алгоритм выполнения:

1. Выполнить разминку

Ходьба

Ходьба с заданием – на внешнем своде стопы

Бег

Бег с заданием а) правым боком, левым боком, спиной вперед приставными шагами; б) с выносом прямых ног вперед и назад; в) с ускорением по диагонали

Ходьба

Перестроение в колонну по два поворотом налево

ОРУ в парах

И.п. - стоя лицом друг к другу взяться за руки

1-2- руки вверх подняться на носки

3-4-и.п.

2. И.п. – стоя лицом друг к другу, руки в стороны, кисти соединены

1-4- первый партнер поднимает руки вверх , второй – противодействует ему

5-8-первый опускает руки вниз, второй – противодействует ему.

3. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки сверху соединены.

1,2,3-наклоны направо

4-и.п.

5,6,7-наклоны налево

8-и.п.

4. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки сцеплены в локтях

1,2-присед

3-4-и.п.

5. И.п. – стоя спиной друг к другу, взяться за руки

1-присед

2-и.п.

3-присед

4-и.п.

6. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки на плечах партнера

1,2,3,4-наклоны

7. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки вверху соединены

1-4-поворот на 360 в одну сторону

5-8-в другую сторону

8. И.п. – взять партнера за ноги

1-4-ходьба на руках вправо

5-8-и.п.

Следующие 8 счетов – влево

9. И.п. – первый партнер в приседе, второй – стоя, кисть на голове первого

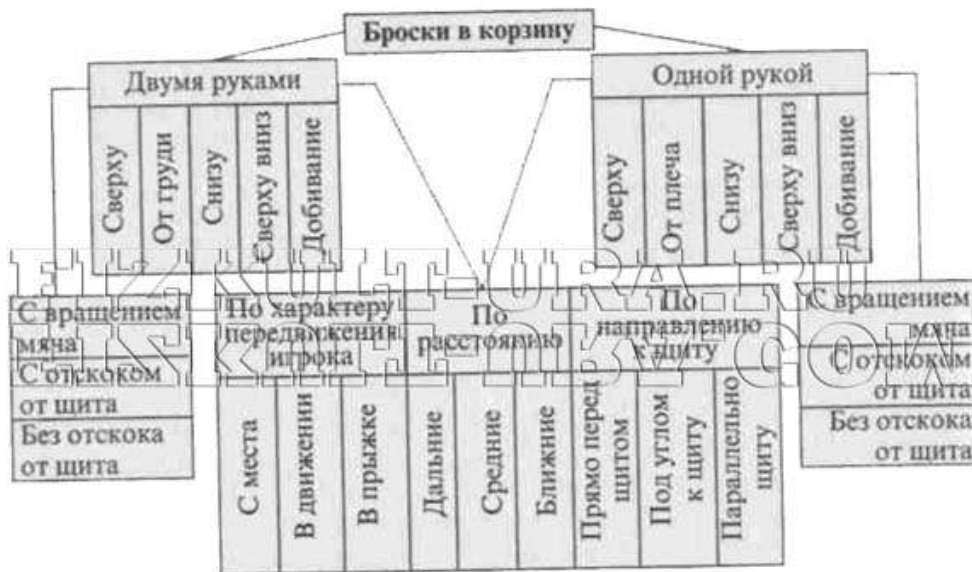
1,2,3,4-первый прыгает, второй нажимает кистью голову первого.

10. И.п. – стоя лицом друг к другу в стойке баскетболиста «осаливание» спины партнера.

2.Продолжить обучение броскам по кольцу

Подготовка к выполнению броска составляет основное содержание игры команды в нападении, а попадание в кольцо - ее главная цель.

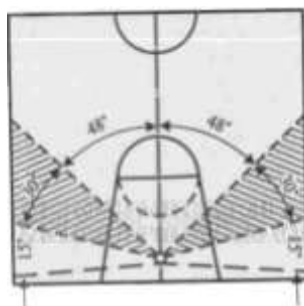
Для успешного участия в состязании каждый баскетболист должен не только умело применять передачи, ловлю и ведение мяча, но и точно атаковать кольцо, выполняя броски из различных исходных положений, с любых дистанций при противодействии соперников. Меняющаяся обстановка игры и стремление использовать каждый удобный момент для атаки определяют необходимость владения разнообразным арсеналом способов выполнения броска с учетом индивидуальных особенностей игрока.



Классификация бросков в корзину

Точность броска в корзину определяется в первую очередь рациональной техникой, стабильностью движений и управляемостью ими, правильным чередованием напряжения и расслабления мышц, силой и подвижностью кистей рук, их заключительным усилием, а также оптимальной траекторией полета и вращением мяча.

Готовясь к броску, игрок должен оценить ситуацию на площадке (не находится ли партнер в более выгодном положении, обеспечивают ли партнеры борьбу за отскок и т.д.), возможную интенсивность и способ противодействия опекающего его защитника, реальные пути выхода для борьбы за отскок и другие моменты. Наметив программу действий и приняв решение, игрок должен психологически настроиться на бросок таким образом, чтобы никакие помехи уже не повлияли на уверенность и устойчивость движений. В заключительный момент броска нужно расслабиться. Практика показала определенное преимущество бросков с отражением мяча от щита.



Примерные границы областей площадки для бросков прямо в корзину (не заштриховано) и с отскоком от щита (заштриховано)

В бросках лучше придавать мячу вращение вокруг горизонтальной оси в сторону, противоположную направлению полета мяча (обратное вращение). В броске из-под щита из трудных положений применяется вращение мяча вокруг вертикальной оси. Это позволяет более свободно выбирать точку отражения от щита, не ограничиваясь его частью, расположенной непосредственно над кольцом, полнее использовать пространство за щитом для прохода и броска.

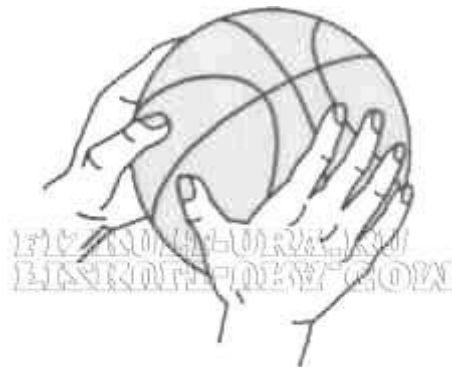
Броски со средних и дальних дистанций целесообразно выполнять сильнейшей рукой. Броски вблизи корзины надо уметь выполнять как правой, так и левой рукой.

Траекторию полета мяча выбирают в зависимости от дистанции, роста игрока, высоты его прыжка и активности противодействия высокорослого защитника. При бросках со средних (3-6,5 м от кольца) и дальних (свыше 6,5 м от кольца) дистанций лучше всего выбирать оптимальную траекторию полета мяча - параболу, при которой высшая точка над уровнем кольца примерно 1,4-2 м. При более навесной траектории несколько удлиняется путь мяча, что снижает точность броска. Чем больше дистанция, тем больше должны быть амплитуда движений при замахе, мощное заключительное усилие при выпуске мяча. Движение вслед за своим броском должно стать привычкой для любого игрока.

В общей структуре конкретного способа броска в корзину выделяют три фазы: подготовительную, основную и завершающую. Если в подготовительные движения игрок может внести некоторые изменения в зависимости от внешних факторов без заметного ущерба для точности приёма, то основные движения должны отличаться стабильностью и рациональной вариативностью в пределах решения конкретных задач, обусловленных установкой на бросок.

Эти установки могут быть направлены на регулирование:
точки замаха (от плеча, снизу, над головой, за головой);
точки выпуска мяча (впереди себя, высоко над головой);
быстроты выполнения;
высоты траектории полета мяча.

Бросок двумя руками от груди преимущественно используют для атаки корзины с дальних дистанций, если нет активного противодействия защитника. Этот способ броска занимающиеся осваивают наиболее быстро, поскольку его структура близка к структуре передачи мяча тем же способом.



**Бросок
двумя руками от груди**

3. Отработать изученные элементы в учебной двухсторонней игре (3х8 мин)

Критерии оценки:

«отлично» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, методически правильно, четко, без замечаний;

«хорошо» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, недостаточно четко, либо с одним замечанием;

«удовлетворительно» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, не более, чем с двумя замечаниями;

«неудовлетворительно» - если элементы упражнения не выполнены, либо выполнены не в соответствии с указаниями преподавателя, либо допущено три и более замечания.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 30 «Баскетбол: игра по упрощенным правилам»

Цель: Обучение баскетболу.

Задачи:

1. Популяризация баскетбола

2. Обучение технике игры в баскетбол.

Время, отведенное на работу: 3 ч.

Алгоритм выполнения:

1. Выполнить разминку

Ходьба

Ходьба с заданием – на внешнем своде стопы

Бег

Бег с заданием а) правым боком, левым боком, спиной вперед приставными шагами; б) с выносом прямых ног вперед и назад; в) с ускорением по диагонали

Ходьба

Перестроение в колонну по два поворотом налево

ОРУ в парах

И.п. - стоя лицом друг к другу взяться за руки

1-2- руки вверх подняться на носки

3-4-и.п.

2. И.п. – стоя лицом друг к другу, руки в стороны, кисти соединены
1-4- первый партнер поднимает руки вверх , второй – противодействует ему
5-8-первый опускает руки вниз, второй – противодействует ему.
3. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки сверху соединены.
1,2,3-наклоны направо
4-и.п.
5,6,7-наклоны налево
8-и.п.
4. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки сцеплены в локтях
1,2-присед
3-4-и.п.
5. И.п. – стоя спиной друг к другу, взяться за руки
1-присед
2-и.п.
3-присед
4-и.п.
6. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки на плечах партнера
1,2,3,4-наклоны
7. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки вверху соединены
1-4-поворот на 360 в одну сторону
5-8-в другую сторону
8. И.п. – взять партнера за ноги
1-4-ходьба на руках вправо
5-8-и.п.
Следующие 8 счетов – влево
9. И.п. – первый партнер в приседе, второй – стоя, кисть на голове первого
1,2,3,4-первый прыгает, второй нажимает кистью голову первого.
10. И.п. – стоя лицом друг к другу в стойке баскетболиста «осаливание» спины партнера.

2. Учебная двусторонняя игра 2x15 м минут с ограничениями: после трех шагов-обязателен бросок или передача мяча

Критерии оценки:

«отлично» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, методически правильно, четко, без замечаний;

«хорошо» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, недостаточно четко, либо с одним замечанием;

«удовлетворительно» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, не более, чем с двумя замечаниями;

«неудовлетворительно» - если элементы упражнения не выполнены, либо выполнены не в соответствии с указаниями преподавателя, либо допущено три и более замечания.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 31-32 «Баскетбол: игра по правилам»

Цель: Обучение баскетболу.

Задачи:

1. Популяризация баскетбола

2. Обучение технике игры в баскетбол.

Время, отведенное на работу: 4 ч.

Алгоритм выполнения:

1.Выполнить разминку

Ходьба

Ходьба с заданием – на внешнем своде стопы

Бег

Бег с заданием а) правым боком, левым боком, спиной вперед приставными шагами; б) с выносом прямых ног вперед и назад; в) с ускорением по диагонали

Ходьба

Перестроение в колонну по два поворотом налево

ОРУ в парах

И.п. - стоя лицом друг к другу взяться за руки

1-2- руки вверх подняться на носки

3-4-и.п.

2. И.п. – стоя лицом друг к другу, руки в стороны, кисти соединены

1-4- первый партнер поднимает руки вверх, второй – противодействует ему

5-8-первый опускает руки вниз, второй – противодействует ему.

3. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки сверху соединены.

1,2,3-наклоны направо

4-и.п.

5,6,7-наклоны налево

8-и.п.

4. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки сцеплены в локтях

1,2-присед

3-4-и.п.

5. И.п. – стоя спиной друг к другу, взяться за руки

1-присед

2-и.п.

3-присед

4-и.п.

6. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки на плечах партнера

1,2,3,4-наклоны

7. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки вверху соединены

1-4-поворот на 360 в одну сторону

5-8-в другую сторону

8. И.п. – взять партнера за ноги

1-4-ходьба на руках вправо

5-8-и.п.

Следующие 8 счетов – влево

9. И.п. – первый партнер в приседе, второй – стоя, кисть на голове первого

1,2,3,4-первый прыгает, второй нажимает кистью голову первого.

10. И.п. – стоя лицом друг к другу в стойке баскетболиста «осаливание» спины партнера.

2. Учебная двусторонняя игра 2x15 м минут с ограничениями: после трех шагов-обязателен бросок или передача мяча

Критерии оценки:

«отлично» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, методически правильно, четко, без замечаний;

«хорошо» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, недостаточно четко, либо с одним замечанием;

«удовлетворительно» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, не более, чем с двумя замечаниями;

«неудовлетворительно» - если элементы упражнения не выполнены, либо выполнены не в соответствии с указаниями преподавателя, либо допущено три и более замечания.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 35-36 «Техника стойки игрока и перемещения»

Цель: Обучение теннису.

Задачи:

1. Популяризация настольного тенниса
2. Обучение стойкам, перемещению.

Время, отведенное на работу: 3 ч.

Алгоритм выполнения:

Краткие теоретические сведения

Принятие правильной стойки означает, что спортсмен расставил ноги шире плеч, немного согнув их в коленях, сдвинув их внутрь, стоит на полной стопе, носки несколько разведены в стороны, чуть наклоняясь вперед. Каждый играющий выбирает удобную для себя стойку. Это зависит от роста, физических возможностей, координации движений, особенностей стиля игрока.

Для быстрого овладения правильной техникой передвижения, необходимо принять правильное удобное исходное положение, от этого зависит качество удара и быстрота передвижений.

Главная цель передвижений игрока состоит в том, чтобы как можно быстрее переместиться в предполагаемое место удара, занять удобную стойку и осуществить точный удар. Так как исходное положение может оказать серьезное влияние не только на технику удара, но и на скорость передвижения, рассмотрим более подробно правильную стойку для игры в настольный теннис.

В нейтральном положении теннисист обычно стоит лицом к столу, ноги на ширине плеч или чуть шире, носки несколько разведены в стороны, пятки приподняты, вес тела приходится на носки, ноги согнуты в коленях, которые слегка направлены внутрь.



Рисунок 3 - Нейтральная стойка теннисиста (вид спереди и вид сбоку)

Туловище слегка наклонено вперед, плечи раскрепощены, рука, держащая ракетку, согнута под прямым углом и находится поднятой, взгляд направлен вперед, чтобы следить за полетом мяча. Такое исходное положение позволяет быстрее всего и с наименьшими затратами сил переместиться в нужном направлении.

В игре теннисисты чаще пользуются при перемещении следующими разновидностями перемещений: одношажный способ – шаги, переступания и выпады; двушажный способ – скрестный и приставные шаги.

Шаги применяются при перемещениях теннисиста на незначительные расстояния или чтобы занять правильную позицию. При этом шаг в направлении летящего мяча делает ближняя к нему нога, а другая занимает нужную для выполнения удара позицию.

Переступания применяются для поворотов на месте или незначительного передвижения вперед-назад. Игрок как бы топчется на месте.

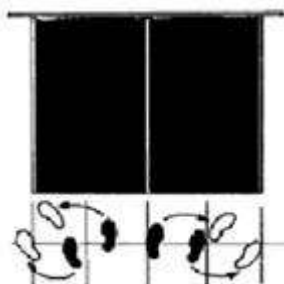


Рисунок 4 - Одношажный способ передвижения

Выпады применяются в основном для приёма коротких или косых мячей. При выпаде ближняя к мячу нога выполняет широкий шаг и сильно сгибается в колене.



Рисунок 5 - Выпад вперед при отражении короткого мяча



Рисунок 6 - Выпад в сторону при отражении косого мяча

Приставные шаги применяются в основном для перемещений вдоль стола вправо-влево. При этом первый основной шаг выполняется ближней к мячу ногой, а вторая подтягивается до уровня основной стойки. При значительном удалении игрока от мяча выполняется несколько приставных шагов.

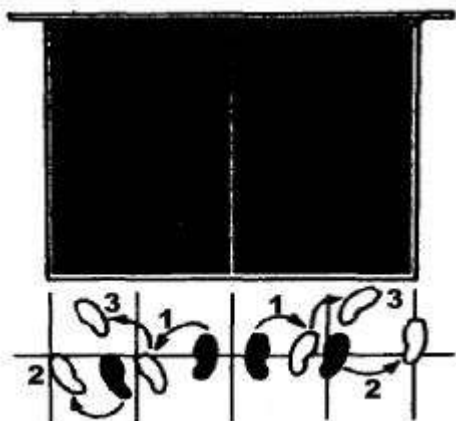


Рисунок 7 - Приставные шаги

Скрестные шаги теннисисты часто используют при игре на средней или дальней дистанциях. При этом способе передвижений первой выполняет шаг дальняя от мяча нога, которая пронесится впереди опорной (передний скрестный шаг) или сзади опорной ноги (задний скрестный шаг). Затем опорная нога подтягивается и ставится на необходимое для выполнения удара расстояние.

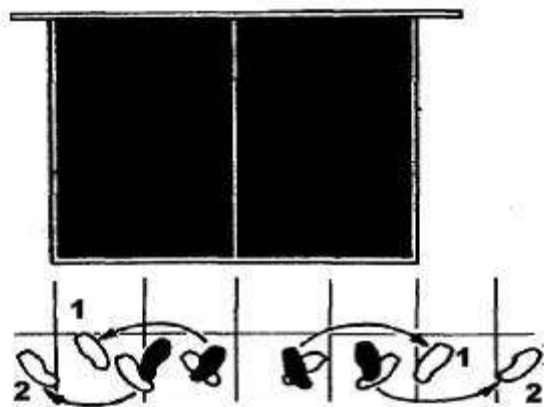


Рисунок 8 - Скрестные шаги

Обратите внимание, что движение в направлении полёта мяча начинает не ближняя, а дальняя к мячу нога. Например, при передвижении влево-вперёд нужно сделать шаг правой ногой. Удобнее применять скрестные шаги при диагональных передвижениях.

Методика обучения

Чтобы быстрее овладеть правильной техникой передвижения и быстро «догонять» даже самые коварные мячи, прочитайте эти советы и старайтесь им следовать во время игр и состязаний.

1 Прежде чем выполнить удар, примите правильное исходное положение, от этого зависит не только качество удара, но и быстрота передвижений.

2 При перемещениях сохраняйте основную стойку теннисиста или же принимайте её в момент перед приземлением ног.

3 При использовании различных способов передвижений в различных направлениях следите, чтобы центр тяжести приходился на носки и переносился в направлении удара.

4 После выполнения каждого удара кратчайшим путем возвращайтесь к середине стола и готовьтесь к отражению следующего удара.

5 Передвигаясь у стола, не суетитесь, двигайтесь легко, избегайте лишних движений, не делайте двух шагов, если можно сделать один. Лишние движения отнимают драгоценное время, мешают правильной подготовке к удару.

6 Учитесь передвигаться разнообразно, в разных направлениях, делайте повороты в стороны, это повысит мастерство вашей игры.

7 Постоянно совершенствуйте специальные физические качества – скорость, гибкость, выносливость, координацию движений, особенно равновесие, так как большая часть передвижений в настольном теннисе выполняется стремительно, динамично и требует больших затрат сил.

8 Не жалейте времени и внимания на освоение рациональных способов передвижений, так как умение правильно, рационально и быстро передвигаться – ключ к успеху в игре.

9 Для освоения и закрепления правильной техники передвижений используйте имитационные упражнения. А в тренировке на столе простые упражнения по заданиям,

когда известно, куда и какой мяч прилетит. Такие упражнения позволят быстрее освоить технику передвижений и лучше подготовиться к игре на счёт.

Комплекс упражнений.

- выполнение стоек и передвижений под руководством преподавателя;
- рациональные стойки для ударов слева, справа;
- позиции у стола: ближняя, средняя, дальняя;
- выпады вправо, влево, вперед, назад;
- шаги: одиночные, двойные, приставные, прыжки.

Критерии оценки:

«отлично» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, методически правильно, четко, без замечаний;

«хорошо» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, недостаточно четко, либо с одним замечанием;

«удовлетворительно» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, не более, чем с двумя замечаниями;

«неудовлетворительно» - если элементы упражнения не выполнены, либо выполнены не в соответствии с указаниями преподавателя, либо допущено три и более замечания.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 37-38 «Тактические приемы»

Цель: Обучение настольному теннису.

Задачи:

1. Популяризация настольного тенниса
2. Обучение технике тактических приемов.

Время, отведенное на работу: 4 ч.

Алгоритм выполнения:

Подача

Подача является первым разыгрывающим ударом и с нее начинается розыгрыш очка. Поэтому очень важно правильно выполнить подачу. Подача – единственный технический прием, который выполняют почти из статического положения и который не зависит от действий соперника.

Техника выполнения подач состоит из двух частей: подброса мяча и самого удара. Рассмотрим основные правила выполнения подачи.

Мяч подбрасывается с открытой ладони, при этом большой палец отставлен в сторону, а остальные четыре пальца вытянуты и плотно сомкнуты. Обязательно следи, чтобы рука с мячом не опускалась ниже уровня стола, не пересекала продолжение задней линии стола и не находилась бы над столом – в этом случае подача будет считаться неправильно поданной.

Мяч подбрасывается на любую высоту, но не ниже 16 см, так чтобы соперник мог его увидеть, и было удобно замахнуться и выполнить подачу. С помощью подачи мячу можно придавать различные направления вращения.

Подача - это первый удар по уязвимому месту противника, первый шаг к выигрышу. Подачу относят к активным средствам нападения, к средствам борьбы за инициативу.

В наши дни наиболее эффективными считают короткие подачи со сложным смешанным вращением и обманными движениями, к которым прибегают только в тех случаях, когда соперник не может начать атакующие действия. Используют их в сочетании с быстрыми длинными подачами для достижения эффекта неожиданности.

Разновидности подач.

1 Подача слева с низким подбросом

При подаче слева можно довольно точно учесть ситуацию на всем столе. Эту подачу можно использовать при игре и горизонтальной и вертикальной хватками, поэтому

спортсмены, применяющие атаку и подрезку двумя сторонами ракетки, выполняют эту подачу достаточно часто.

Исходное положение при подаче слева в левой части стола, примерно в 30 см от стола, однако можно регулировать эту стойку в зависимости от роста спортсмена. Правая нога немного впереди, левая немного сзади. Туловище слегка наклонено влево. Ладонь руки, на которой лежит мяч, выпрямлена, мяч – в центре ладони; она расположена за задней линией, причем немного выше поверхности стола. Такая стойка благоприятна для поворотов туловища, что позволяет координировать движение туловища и предплечья, в результате чего увеличиваются скорость и сила подачи. В общем, при подаче мячей различного характера одним и тем же способом стойка и подготовительные движения должны быть по возможности одинаковы. Тогда сопернику по подготовительной фазе трудно предусмотреть, куда будет послан мяч, а это соответственно увеличивает трудность приема подачи.

1.1 подача слева быстрых длинных мячей с верхним вращением

Основные движения:

- а) исходное положение и подготовительная фаза к подаче такие же, как мы уже говорили. Мяч легко подбрасывается вверх; одновременно с этим руку с ракеткой отводят назад для замаха, плечо естественно опирается на правую сторону туловища;
- б) удар выполняют по опускающемуся мячу, когда он находится ниже сетки. Осью для руки, держащей ракетку, является локоть. При горизонтальном движении предплечье развивает усилие вперед для удара по мячу;
- в) при соприкосновении с мячом плоскость ракетки немного наклонена вперед; ракетка соприкасается с мячом верхней частью – чуть выше середины, в результате чего мяч быстро движется вперед, причем с определенным верхним вращением;
- д) после отрыва мяча от ракетки отскок должен совершиться вблизи задней линии стола.

1.2 подача слева медленных коротких мячей

Основные движения:

- а) подготовительная фаза такая же, что и при предыдущей подаче. Отличие лишь в том, что руку для замаха сначала отводят назад-вверх;
- б) когда мяч снижается до уровня несколько выше сетки, игрок предплечьем выполняет движение вперед-вниз, плоскость ракетки отклонена назад и соприкасается с мячом чуть ниже середины
- в) первый отскок мяча в середине стола, после чего он, перелетев через сетку, падает на половине соперника около сетки. Подачу медленных коротких мячей применяют в сочетании с подачей резких, быстрых длинных с верхним и нижним вращением или длинных мячей с боковым верхним и нижним вращением. Требования к подготовительной фазе для выполнения подач коротких и длинных резких мячей одинаковы. Посылая легкий короткий мяч, рвение рукой делают неожиданно, чтобы соперник готовился принять длинный быстрый мяч; и наоборот, если соперник приготовился принимать легкий короткий мяч, выполняют подачу длинным быстрым ударом. Эти движения должны быть быстрыми и гибкими.

1.3 подача слева быстрых мячей с нижним вращением

Основные движения:

- а) большой палец с силой надавливает на левый край ракетки, чтобы плоскость ее немного запрокинулась назад. Перед подачей предплечье отводят назад-вверх для замаха;
- б) удар по мячу выполняют, когда мяч опускается ниже сетки. Предплечье быстро движется вперед-вниз и с силой выполняет удар по мячу. Ракетка соприкасается с мячом нижней частью середины, в результате мяч стремительно движется вперед с определенным нижним вращением;
- в) в момент соприкосновения ракетки с мячом кисть должна слегка усилить движение удара;

d) первый отскок мяча должен быть вблизи задней линии стола.

1.4 Поддача слева с правым боковым верхним и нижним вращением

Основные движения:

a) исходное положение такое же, как было описано раньше. После того как мяч подброшен, рука с ракеткой движется влево-назад и вверх для замаха. При замахе плоскость ракетки слегка отклонена назад, кисть соответственно сгибается, ручка ракетки направлена вниз, чтобы кисти было удобно приложить усилие;

b) рукой с ракеткой выполняют маховое движение слева-сзади-вверх направо-вперед-вниз; при соприкосновении с ракеткой мяч как бы скользит по нижней части ее от левого края к правому;

c) рука с ракеткой совершает замах слева-сверху перед туловищем направо-вниз; при соприкосновении с ракеткой мяч скользит слева-снизу к середине плоскости;

d) если подают длинные мячи, то первый отскок мяча должен быть вблизи задней линии стола; если подаются короткие мячи, то около сетки на половине соперника.

1.5 Поддача слева с нижним вращением и без вращения

Основные движения:

a) исходное положение то же, что и раньше. Эту подачу предпочитают игроки, пользующиеся горизонтальной хваткой. При соприкосновении с мячом ракетка расположена вертикально, мяч как бы скользит по ней снизу вверх, причем сила прилагается в направлении вперед-вниз, чтобы придать мячу вращение;

b) при касании мяча плоскость ракетки расположена вертикально, отталкивает мяч, чтобы не придавать ему вращения.

2 Поддача справа с низким подбросом мяча.

При подаче справа с низким подбросом мяча спортсмен может стоять либо лицом к столу, либо боком. Когда соперник довольно слабо играет на правой стороне стола, спортсмен может, находясь в стойке справа, послать мяч на его правую сторону, чтобы именно справа найти возможность для атаки. Если у соперника слабая игра на левой стороне, можно, находясь слева, послать мяч из положения вполоборота направо на его левую сторону и выждать момент для атаки слева.

Подача справа гибче и естественнее, чем подача слева, и игроки, пользующиеся вертикальной хваткой при подаче справа, могут сполна использовать роль плеча и кисти.

Где бы ни находился спортсмен – у правой половины стола или вполоборота у левой при подаче справа, как правило, левая нога находится впереди, а правая – сзади, туловище слегка наклонено вправо, колени немного согнуты, верхняя часть туловища чуть-чуть наклонена вперед. Рука с мячом находится перед туловищем, рука с ракеткой – за рукой с мячом – это часто встречающееся исходное положение для подачи справа.

2.1 Поддача справа резких длинных мячей с правым боковым верхним вращением

Основные движения:

a) исходное положение такое же, как было описано раньше. В то время как рука с мячом подбрасывает мяч вверх, рука с ракеткой делает замах назад-вправо-вверх. При отведении назад для замаха предплечьем кисть должна быть расслаблена, плоскость ракетки расположена почти вертикально;

b) когда мяч достиг высшей точки взлета и начинает опускаться, плечо приводит предплечье в движение – оно движется сзади-справа-налево-вперед, одновременно справа налево поворачивается туловище;

c) в момент, когда ракетка касается мяча, большой палец сильно надавливает на левый край ракетки, одновременно кисть энергичным движением как бы встряхивается вперед, ракетка в правой части соприкасается с мячом по направлению к верхней части в центре ракетки;

d) так как мяч после отскока от ракетки обладает довольно интенсивным правым боковым верхним вращением, то, перелетев через сетку, он движется вперед по диагонали в правый угол площадки соперника.

3 Поддача с высоким подбросом

Главная особенность этой подачи заключается в том, что мяч подбрасывается на высоту 2 – 3 м и выше; по сравнению с подачей с низким подбросом здесь для падения мяча требуется более длинный отрезок времени. Этой подачей создается довольно медленный ритм игры; если соперник не привык к такой подаче, то ему довольно трудно принять ее. Мяч подбрасывают высоко, поэтому опускается он быстро, тем самым увеличивается сила воздействия мяча на ракетку, а также скорость движения руки и внезапность подачи. Хорошая подача обычно создает благоприятные условия для начала атаки или перехвата инициативы.

При подаче с высоким подбросом прежде всего нужно обращать серьезное внимание на устойчивость полета мяча, стараться, чтобы мяч был брошен вверх как можно более вертикально, чтобы он опустился впереди-справа от спортсмена. Для этого при подбросе локоть руки с мячом нужно приблизить к левому боку и с силой подбросить мяч вверх. Нужно следить также, чтобы точка удара по мячу не находилась слишком далеко от тела спортсмена. Лучше ударить по мячу примерно в 15 см перед собой. Важно научиться делать рукой и плечом замах назад, чтобы уверенно управлять мячом.

3.1 Подача с высоким подбросом в стойке вполоборота вправо

Наиболее часто встречается подача справа с высоким подбросом мяча с левым боковым нижним вращением и левым боковым верхним вращением; с высоким подбросом выполняется подача справа длинных быстрых мячей по прямой линии; с высоким подбросом выполняется подача справа коротких мячей (включая короткие мячи с боковым верхним и нижним вращением и без вращения) и т. д.

3.2 Подача из стойки вполоборота вправо мячей с левым верхним боковым и левым нижним боковым вращением

Основные движения:

а) исходное положение такое же, как и при подаче с низким подбросом. Когда мяч достигнет высшей точки взлета и начнет опускаться, руку с ракеткой отводят вправо-вверх, плоскость ракетки вертикальна, готова к удару по мячу;

б) при подаче мячей с левым боковым верхним вращением как только мяч опустится до высоты, близкой к начальной, рука с ракеткой делает замах справа-сверху налево-вниз. Мяч как бы скользит по ракетке от середины к правому краю;

с) при подаче мячей с левым боковым нижним вращением рука с ракеткой выполняет замах справа-сзади-сверху влево-вперед-вниз. Мяч скользит по нижней части ракетки справа налево.

3.3 Подача в положении приседа

Спортсмены, пользующиеся горизонтальной хваткой, довольно часто прибегают к этой подаче главным образом потому, что горизонтальная хватка позволяет достаточно полно использовать гибкость предплечья и кисти. Эта подача принадлежит к подачам верхнего типа. При выполнении ее ракетка обычно соприкасается с мячом в его верхней части. Следовательно, характер вращения мяча может быть не таким, как при подаче с нижним вращением. Например, когда в положении приседа мяч посылается с правым боковым верхним и нижним вращением и когда через сетку опускается на сторону соперника, он движется вперед по диагонали не на правую, а на левую половину площадки соперника, вследствие чего в решающий момент соревнований, если спортсмен применяет подачу в положении приседа, соперник не может приноровиться к ней и посылает ответный высокий мяч или допускает ошибку.

Выполняя эту подачу, прежде всего нужно следить, чтобы мяч подбрасывался вверх под углом не больше 45°, иначе засчитывается нарушение правил. Важно также внимательно следить за моментом удара по мячу – как правило, по мячу ударяют тогда, когда он опускается до уровня немного выше сетки. Необходимо сочетать подачу с резкой атакой. Например, если ракетка находится в правой руке, и хорошо получаются резкие атаки справа, то можно, стоя слева у стола, правой рукой выполнять подачу в положении приседа. Если спортсмен владеет атаками слева и справа, то лучше выполнять подачу, стоя на линии середины стола вполоборота вправо.

Методика обучения

Отработка на хорошей технической основе подачи и сочетания подачи с последующим атакующим ударом или накатом является одной из особенностей тактики, применяемой в современных соревнованиях, а также техники и тактики игры в нашей стране. Использование тренировок с большим количеством мячей дает здесь хорошие результаты. Подача является единственным техническим приемом, который можно отрабатывать без партнера. Поэтому тренировки могут проводиться не только у стола, но и самостоятельно в различных местах. Отрабатывать подачи можно, используя небольшие паузы – по 10 или 20 мин.

Тренировка у стола. Используя корзину с мячами (100 - 200 штук), спортсмен самостоятельно отрабатывает подачу; лучше всего на специально оборудованном я этих целей круглом столе. Вокруг такого стола установлены деревянные (или другого материала) стенки, имеющие определенную кривизну, благодаря чему мяч отскакивает в направлении подающего. Таким образом теннисист имеет возможность экономить время на подбории мячей. Противоположная сторона стола окружена сеткой, не позволяющей мячам улетать. Отскакивая от нее, мячи падают в установленные вокруг стола желоба.

Общие требования:

1 При подаче движение предплечья и кисти должно быть резким (особенно сильно движение кисти), рука двигается быстро, мяч посылается с различными вращениями, опускается в различные точки и с различной скоростью. Разница между подачами с вращением мяча и без вращения, направлениями его полета Должна быть значительной; кроме того, необходимо обращать внимание на отработку подач в сочетании с атакующими ударами.

2 Уделять внимание освоению ложных, маскирующих движений.

3 Каждая подача должна выполняться так, будто это происходит на соревнованиях. После каждой подачи необходимо обращать внимание на то, как мяч вращается, на точку его отскока, на положение, возникшее в результате подачи на противоположной стороне стола. Быстро проанализировав все это, нужно подавать с дующий мяч.

4 Ежедневно проводить как минимум получасовую тренировку по отработке подач, а при необходимости в течение более длительного времени, сочетая ее с отработкой других технических приемов

5 Для увеличения подвижности кисти при выполнении подачи хватка ракетки немного меняется. Сама ракетка удерживается большим и указательным пальцами, а ручка лишь слегка придерживается остальными тремя пальцами.

6 Старайтесь по возможности максимально расслабить кисть и выполнить не широкое, но хлесткое, с максимальным ускорением движение.

7 Перед началом подачи старайся принять правильное исходное положение. Это поможет вам не только хорошо выполнить подачу, но и быть готовым к следующему после неё удару.

8 Следите внимательно за углом наклона ракетки во время её взаимодействия с мячом. От этого зависит точность попадания мяча на стол.

Комплекс упражнений

- разучивание подачи толчком слева без вращения;
- разучивание подача толчком справа без вращения;
- разучивание подачи «маятник»
- разучивание подачи «веер»
- выполнение подач с большим количеством мячей под наблюдением тренера.

Тактические приемы

Накат

Накат относится к нападающим ударам и считается одним из основных технических приемов игры. С его помощью можно не только перебрасывать мяч на другую сторону стола и выполнять удары по мячам, имеющим как верхнее, так и нижнее вращение. Этим приемом можно также контратаковать в ответ на атаку накатом. В этом случае удар будет называться контрнакатом.

Применение наката позволяет разнообразить игру. Играть в более быстром темпе, менять направление и силу вращения мяча, что дает возможность быстрее одержать победу над соперником.

Накат слева. При выполнении наката слева правая нога находится впереди, а левая – сзади, туловище слегка наклонено влево, ноги согнуты в коленях, рука ненапряженно согнута в локте, плечо прижато к телу, предплечье параллельно поверхности пола, ракетка находится у левого бока игрока и слегка наклонена назад от сетки, вес тела равномерно распределен на обе ноги. Когда мяч начинает подъем от стола, предплечье начинает движение вперед, а ракетка от уровня пояса движется вправо-вверх. Когда мяч достигает высшей точки своего отскока и должен начать падать, ракетка, образуя с поверхностью стола прямой угол, вступает в контакт со средней частью мяча. В момент этого контакта кисть руки легким движением вперед закрывает ракетку, чтобы мяч, образовав кривую траекторию полета, перелетел через сетку и опустился бы на стороне противника. После того, как мяч оставил ракетку, мышцы руки моментально расслабляются, а ракетка продолжает движение вверх и, достигнув уровня головы, останавливается. В это время туловище слегка наклонено вперед, центр тяжести целиком перенесен на правую ногу, а левая нога, находясь сзади, удерживает тело в равновесии.



Рисунок 9 - Накат слева

Накат справа. При выполнении наката справа левая нога находится впереди, а правая отставлена назад, туловище наклонено вправо и образует с поверхностью стола угол 45° , ноги слегка согнуты в коленях, рука, вооруженная ракеткой, отведена назад и ненапряженно согнута в локте, кисть и предплечье составляют единую прямую линию, ракетка находится в горизонтальном положении, тяжесть тела равномерно распределена на обе ноги. В тот момент, когда мяч начинает подъем от стола, рука начинает движение вперед, а ракетка, находящаяся на уровне пояса, движется влево-вверх.

Когда мяч достигает высшей точки своего отскока он должен уже начать падать, ракетка, образуя со столом прямой угол, вступает в контакт со средней частью мяча. В момент контакта ракетки с мячом кисть руки лёгким движением вверх придает мячу верхнее вращение, заставляя тем самым мяч лечь на заданную траекторию, перелететь через сетку и опуститься на сторону противника. После того, как мяч отошел от ракетки, мышцы руки немедленно расслабляются, а ракетка по инерции продолжает движение вверх до тех пор, пока не достигнет уровня выше головы. В это время туловище слегка наклонено вперед,

центр тяжести тела полностью перенесен на левую ногу, а правая нога, находясь сзади, удерживает тело в равновесии.



Рисунок 10 - Накат справа

Методика обучения

1 Рука с ракеткой при замахе согнута в локте под углом $100 - 110^\circ$ как для наката справа, так и слева. Переразгибание руки в локтевом суставе затруднит быстрое и точное выполнение удара, а слишком маленький угол сократит амплитуду движения.

2 Особое внимание следует обратить на движение в локтевом суставе. Локоть должен остаться на месте, движение выполняется вокруг локтя. Для контроля можно положить левую руку на сгиб правой руки и, придерживая локоть, выполнять как накат справа, так и слева.

3 При замахе «нос» ракетки чуть опущен, а сама ракетка должна находиться на уровне игровой поверхности стола или чуть ниже. После окончания удара «нос» ракетки поднят вверх, а сама она оказывается у головы на уровне глаз или чуть ниже.

4 Удар по мячу выполняется в высшей точке отскока перед собой так, чтобы удар происходил в вершине равностороннего треугольника, который образуют стопы ног и ракетка.

5 Движение выполняется плавно, с постепенным ускорением. Наибольшая скорость движения должна быть в момент соударения ракетки с мячом.

6 Для увеличения поступательной скорости нельзя забывать в момент удара переносить вес тела с одной ноги на другую: при накате слева – с левой ноги на правую, а при накате справа – с правой ноги на левую.

Комплекс упражнений

- игра накатом справа о стену;
- игра накатом справа на столе по диагонали против подставки, против наката справа;
- игра накатом справа по прямой против подставки.

Топ-спин

Особенности техники выполнения топ-спина.

Первая особенность состоит в сильном верхнем вращении мяча и высокой надежности удара. Конкретно высокая надежность проявляется в возможности создать оптимальную траекторию полета мяча и уверенно отбить его. Использование наката придает мячу сильное верхнее вращение, что отражается на траектории его полета. Скорость мяча, летящего с верхним вращением вдоль верхнего потока воздуха, небольшая, давление большое. Скорость такого мяча, летящего вдоль нижнего потока воздуха, большая,

давление небольшое, таким образом создается разница давлений. К этому прибавляется влияние собственного его веса, поэтому мяч, достигнув высшей точки, имеет тенденцию резко опускаться по траектории довольно большой кривизны на стол. Даже если траектория его полета выше, чем при обычном накате, все равно мяч не сможет выйти за пределы стола. Иными словами, можно сократить расстояние полета: если скорость траектории полета мяча не изменяется, то чем сильнее вращение мяча, тем быстрее он падает вперед-вниз, образуя довольно кривую траекторию. Если же сила вращения мяча не изменяется, то чем больше скорость его полета, тем больше возможностей для быстрейшего падения мяча вперед-вниз.

Итак, этот технический прием дает возможность уверенно отбить мяч с мощным нижним вращением, вышедший за линию стола, а также различные мячи с высотой отскока ниже сетки. Когда низкий мяч неудобен для резкого удара или трудно совершить удар по мячу с мощным нижним вращением, то благодаря сильному верхнему вращению мяча можно добиться высокой точности.

При использовании атакующего удара, как правило, точность его высока только тогда, когда мяч отскакивает в высшую точку. И здесь встает проблема точного использования этого технического приема. Если выполнять удар не в высшей точке на подъеме или при снижении мяча, то появляется больше трудностей и промахов. А в топ-спине можно в высшей точке перехватить мяч и накатом вперед выполнить удар с вращением.

При ударе по опускающемуся мячу накат дополняется вращением, возможностей для удара по мячу по сравнению с атакующим ударом в полную силу больше и можно легко избежать промахов.

Вторая особенность топ-спина заключается в мощи атакующего удара. Конкретно сам атакующий удар состоит в следующем. Когда выполняется сильный топ-спин с подрезки, то, если он быстрый, верхнее вращение сильное и его «поражающая сила» может соперничать с атакующим ударом. Если теннисист, выполняющий подрезку, не овладел техникой приема топ-спина, то обычно ответный мяч легко поднимается высоко и выходит за пределы стола.

При отражении обычных мячей с верхним вращением, наката и подставки большинство мастеров топ-спина вкладывают силу в накат с верхним вращением. Если же точка отскока мяча удачная (например, справа свободное пространство), то можно реализовать преимущества резкого удара. Теннисисты, мастерски владеющие топ-спином, как правило, быстро перемещаются вперед и быстро выполняют накат, главным средством их игры является нападение с непрерывными накатами и быстрыми топ-спинами.

Изучая и применяя технику топ-спина, нужно обратить внимание на следующие моменты. Важно разбираться в качестве наката, изменять вращение мяча. Эффективность топ-спина заключается главным образом в силе вращения мяча: чем сильнее вращение, тем мощнее сила атакующего удара. В качестве сочетания следует применять топ-спин с не очень сильным вращением мяча. Кроме того, нужно также уметь изменять направление и длину полета мяча. Следует научиться искусно направлять мяч по крайней мере по трем направлениям – по диагонали, по прямой и по средней линии.

Топ-спин с ускорением вперед должен быть агрессивным и надежным. При этом не требуется сильного вращения. Однако нужны большая скорость, низкая траектория полета мяча, большая поступательная сила рывка, что должно быть использовано в качестве важного средства нападения. Сочетание топ-спина с большим поступательным движением вперед с топ-спином с вращением мяча усложняет изменение вращения и ритма, что помогает овладеть инициативой. При выполнении топ-спина с ускорением вперед нужно также следить за изменениями направления полета мяча.

Одним из ключевых моментов движений является своевременное перемещение. Топ-спин предъявил повышенные требования к перемещению. Расстояния, на которые приходится перемещаться, велики, а это является одной из причин важности перемещений. Кроме

того, амплитуда движений в разновидностях топ-спина довольно большая, требует большой силы и координации движений. Особенно стабильными должны быть направления полета мяча и движения рук, в отличие от быстрой атаки, где иногда можно, не доходя до исходного положения, скоординировать движения в момент подъема руки. Поэтому своевременное достижение исходной позиции очень важно, в противном случае нет возможности вложить в удар силу движения.

Следует развивать индивидуальность выполнения приема. И здесь очень важно совершенствование атакующих ударов справа в движении, умения серийно выполнять накаты и ускорения, точности завершающих ударов после наката.

Топ-спин справа. Основное назначение этого атакующего элемента - придать мячу сверхсильное верхнее вращение. Скорость его намного больше, чем при накате, что очень усложняет сопернику ответные действия.

Во-первых, самым неожиданным бывает отскок мяча от стола. Во-вторых, даже уже принятый ракеткой мяч остается непослушным, и направить его в нужном направлении очень трудно. Хорош топ-спин тем, что сильно закрученный мяч высоко пролетает под сеткой, что увеличивает вероятность попадания его на половину стола соперника.

Мячи, падающие вблизи сетки, считаются наименее благоприятными для топ-спина. И, наоборот, чем дальше от стола выполняется топ-спин, чем шире будет выполнен замах, тем больше будет скорость движения ракетки в момент удара, тем сильнее будет вращение и надежнее удар.

Если топ-спин выполняется по подрезке, то это облегчает действия игрока, а если топ-спин выполняется по накату или встречному топ-спину, то это затрудняет дело.

Топ-спин не бывает плохой или хороший, его отличает только степень вращения мяча. Для топ-спина характерен большой замах, как правило, вытянутой рукой. Выпрямление ее в начале движения позволяет увеличить и сам замах, и скорость ракетки с помощью усилия предплечья и кисти. Движение руки при топ-спине в отличие от удара накатом почти полностью направлено вверх, а удар по мячу носит скользящий характер.

Исходное положение при выполнении топ-спина справа: левая нога чуть впереди, правая рука выпрямлена и отведена за спину вправо-назад. Туловище развернуто в правую сторону, чтобы увеличить замах. Ноги согнуты в коленях, все тело расслаблено. Топ-спин начинается с активного поворота в направлении удара. Правая рука идет вперед - вверх - налево. Вес тела переносят с правой ноги на левую, по инерции туловище и рука могут даже уходить далеко влево. В момент соприкосновения с мячом ракетка должна как бы скользнуть по нему. При этом сила прямого удара мяча о ракетку минимальна. Однако кисть придает ему заключительное ускорение. Есть еще вариант топ-спина, который называют боковым.

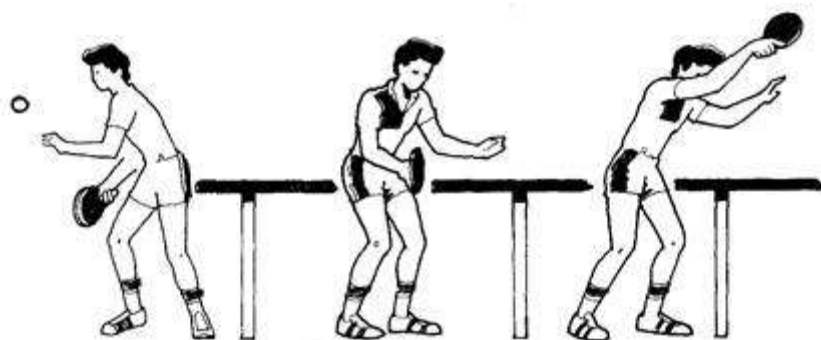


Рисунок 11 - Топ-спин справа

Между топ-спином справа при европейской и азиатской хватках нет принципиальных различий. Однако следует отметить, что более широкие возможности для работы кисти при азиатской хватке дают спортсменам некоторое преимущество.

Топ-спин слева. Это один из технических приемов, применяемых спортсменами, играющими европейской хваткой. Обычно топ-спин слева используют для отражения подачи с нижним вращением мяча, подрезки и мячей, летящих от соперника с обычной скоростью, а также при контратаке с ускорением со средней дистанции. Хороший топ-спин обычно помогает захватить инициативу в начале партии и при равновесии сил в игре.

Ракетка отведена к нижней части туловища и наклонена немного вперед, рука согнута в локте. Ракетка касается мяча при движении, выполняемом вокруг локтя, который действует как ось, предплечье быстро движется вперед. Мяч касается ракетки на середине части. В момент вложения силы кисть быстро обгоняет мяч, двигаясь вперед-вверх. Одновременно с этим ноги выпрямляют, чтобы создать дополнительную силу.

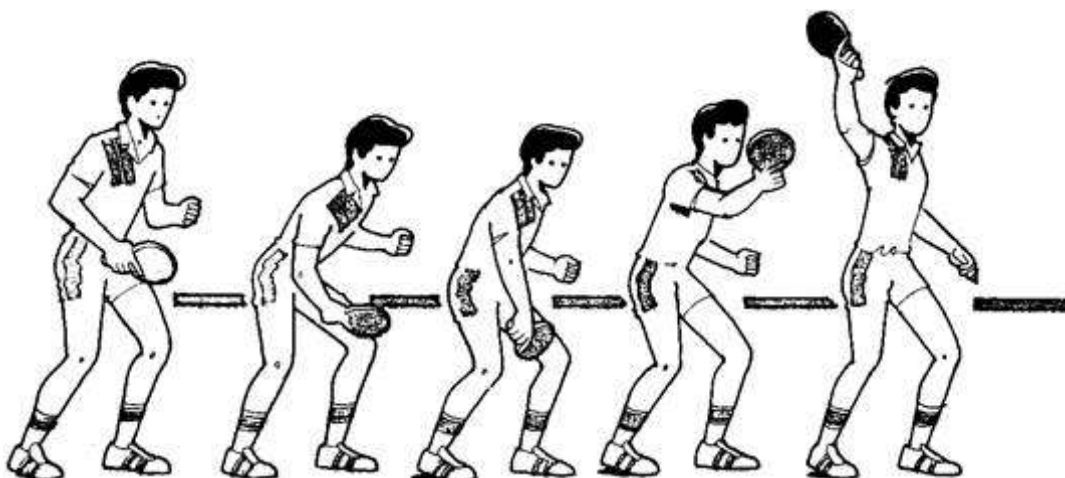


Рисунок 12 - Топ-спин слева

Кроме классического топ-спина с верхним вращением различают еще топ-спин с боковым вращением, который отличает боковое вращение мяча и характерный быстрый отскок мяча глубоко влево от соперника; а также быстрый топ-спин, особенность которого заключается в том, что удар наносится, когда мяч находится на подъеме, используя дополнительное усилие, где исходное положение – ближнее, движения – короткие, скорость – большая.

Методика обучения

1 При выполнении топ-спина справа замах необходимо выполнять из правосторонней стойки с большим разворотом плеч и отведением выпрямленной руки чуть назад. Это позволит вложить в движение больше энергии. Для создания большего замаха при выполнении топ-спина слева руку с ракеткой чуть выпрямите и опустите до левого бедра, а плечи разверните так, чтобы оказаться правым боком к столу. Ноги расставлены немного шире обычного и согнуты в коленях. Такое положение при замахе позволяет использовать силу руки, туловища и ног.

2 Для придания мячу большего вращательного и поступательного движения перед началом удара ноги согнуть больше чем при накате, как бы подсев под мяч, а в момент удара активно их разогнуть с одновременным переносом тела вперед с одной ноги на другую.

3 Чтобы придать наибольшую скорость руке с ракеткой, в момент взаимодействия с мячом активнее работайте кистью и предплечьем.

4 Ударяйте по мячу при выполнении топ-спина по касательной. Чем тоньше сцепление мяча с ракеткой, тем лучше контролировать по звуку и характеру отскока мяча на стороне соперника. Удар должен быть почти беззвучным, с легким шуршанием, а отскок быстрым и невысоким,

5 Чтобы придать мячу нужную траекторию и направление полета, рука с ракеткой должна обогнать мяч. При этом туловище и рука могут по инерции уходить далеко в сторону. Резкая остановка руки сразу после удара снижает точность управления полетом мяча.

6 Для обучения технике топ-спина рекомендуется использовать велоколесо, которое, кроме того, позволяет совершенствовать такие важные качества, как быстроту движений, взрывную силу, скоростную выносливость.

Комплекс упражнений

- имитация топ-спина справа и слева под наблюдением тренера;
- имитация топ-спина справа и слева на велосипедном колесе;
- разучивание топ-спина справа и слева на столе против подрезки, наката, посылаемых тренером;
- самостоятельная отработка учениками топ-спинов справа и слева против подрезки, наката попеременно;
- топ-спины справа и слева из определенной зоны в определенную зону (включая топ-спины справа из левого угла);
- топ-спины справа и слева из одной точки в две различные точки;
- топ-спины справа и слева со всей площадки в одну точку.

Подставка

Подставка – один из основополагающих технических приемов теннисистов, выполняющих быстрые атакующие удары. Особенность техники подставки состоит в том, что теннисист играет вблизи стола. Он малоподвижен, скорость мяча высокая, поэтому отмечается частая смена направлений полета мяча. В ходе контратаки игрок может использовать технику скоростной или усиленной подставки, направляя удары в различные точки, чтобы заставить соперника переместиться и перехватить инициативу в игре. В некоторых случаях этот прием может быть использован также для того, чтобы использовать слабые места в игре соперника и создать себе благоприятные условия для атакующих ударов. При пассивном характере игры или при равенстве сил подставки помогают вести активную защиту и перехватывать инициативу в игре.

При овладении техникой подставки и применении ее в игре необходимо учиться придавать мячу большую скорость, силу, направлять удар в различные точки площадки соперника, придавать игре «вязкий» характер.

Высокая скорость полета мяча – важное условие техники подставки. Главное в технике ускоренной подставки заключается в том, что удар выполняется по восходящему мячу.

Сила удара – второе требование техники подставки. Если используется прием усиленной подставки, это позволяет значительно увеличить мощность подставки, создать благоприятные условия для выполнения боковых атакующих ударов. Использование усиленной и слабой подставки в сочетании в игре против соперника, выполняющего атакующие удары в средней зоне стола, заставляет соперника выполнять передвижения, сковывает его действия, делает возможным захватить инициативу.

В некотором смысле увеличение силы подставки способствует увеличению ее скорости.

При увеличении силы удара необходимо обращать внимание на следующие моменты. Во-первых, время удара должно совпадать с моментом, когда мяч находится в высшей точке отскока, что возможно при высоком темпе игры (тогда точка удара совпадает с высотой сетки или не-сколько выше сетки), а это способствует усилению толчка. Во-вторых, точка удара должна находиться на уровне груди игрока справа от него, что позволяет усилия плеча и предплечья направить вперед. Если точка удара уходит слишком влево, это увеличит усилие, направленное влево, и уменьшит усилие, направленное вперед. В-третьих, при использовании техники усиленной подставки необходимо обращать внимание на то, чтобы замах выполнялся прежде всего усилием плеча и предплечья назад-вверх. Важно здесь также дополнительное усилие туловищем и средним пальцем.

Сопернику довольно сложно противостоять игроку, применяющему подставку, в которой резкие перемены из-за малой подвижности игрока носят скрытый характер. При использовании подставки изменяются направление полета мяча, его вращения и усилия. Изменение направления полета мяча предполагает игру по прямой, диагонали, коротко и длинно, а также с дальнего и ближнего расстояния. Изменения возможны не только при активном использовании толчков и силового давления. И при пассивном характере игры необходимо уметь осуществлять соответствующий контроль за направлением полета мяча.

Для того чтобы придавать мячу различные вращения, необходимо овладеть техникой толчка, придающего мячу нижнее вращение, а также освоить технику толчка с выталкиванием, что придает ответному мячу боковое вращение или скорость. Это имеет большое значение в игре с теннисистом, который применяет топ-спины. Приемы, сочетающие частые чередования сильных и слабых ударов и изменяющие направления полета и скорость мяча, также могут быть успешно использованы против играющего в средней зоне топ-спинами соперника. Гибкое изменение угла, под которым игрок держит ракетку, момента удара, направления приложения усилий являются основными составляющими технического приема. Ими необходимо овладеть постоянно.

Упомянутые требования вытекают из активного, атакующего стиля игры, присущего технике подставки.

Еще одно требование при использовании подставки – наличие «вязкого» характера игры. В практике соревнований после усиленного толчка или сильной агрессивной атаки, если нет возможности найти правильный выход из сложившейся ситуации или при невыгодном положении, очень часто в ходе применения подставки возникает равновесие сил. Игра становится пассивной. В такой ситуации необходимо придать игре «вязкий» характер, обращая внимание на такие приемы, как изменение угла, под которым игрок держит ракетку, изменение направлений полета, изменение усилий, борьба с вращением мяча. Необходимо четко контролировать траекторию полета мяча, по которому была выполнена подставка, для ведения длительной борьбы с соперником. «Вязкий» характер игры, когда игроки применяют технику подставки, имеет большое значение для тех теннисистов, которые владеют техникой быстрых атакующих ударов и в ходе соревнований постоянно совершенствуют ее.

В соответствии со скоростью, моментом удара, усилием и его направлением, углом, под которым игрок держит ракетку, положением, при котором происходит соприкосновение ракетки с мячом, а также вращением ответных мячей, технику подставки можно подразделить на следующие шесть видов: скоростная подставка слева, усиленная подставка, подставка с отведением руки в сторону, подставка с нижним вращением; «слабая» подставка и подставка справа. Каждый из упомянутых технических приемов рассмотрим отдельно. Во избежание повторения при разборе вариантов этого технического приема сделаем следующие разъяснения, касающиеся обычной стойки и подготовки спортсмена при выполнении подставки. В зависимости от роста спортсмена определяется расстояние от стола, за которым игрок располагается, обычно оно равно 30-40 см. Игрок расставляет ноги шире плеч, правую ногу выставляет чуть вперед, а левую – чуть назад, так, чтобы расстояние между ними составляло полступни; причем ступни должны быть параллельны. Туловище наклонено чуть вперед, центр тяжести тела находится посередине, колени чуть согнуты. Ракетку держат почти горизонтальном положении – угол около 90° по отношению к поверхности стола. Указательным пальцем игрок немного давит на ракетку, а большой палец находится в расслабленном состоянии плечо и локоть плотно прилегают к правому боку игрока, угол между плечом и предплечьем составляет около 100° , плечо расслаблено.

Скоростная подставка. Скорость полета ответного мяча высокая. Удар может быть выполнен как по прямой, так и по диагонали. При контратаке или равновесии сил в игре теннисист использует удары толчком, направленные в правый и левый углы площадки соперника. Можно применить и атакующие удары в незащищенные места, позволяющие

выиграть время и отвлекающие соперника, что создает благоприятные условия для перехвата атаки и нанесения атакующих ударов справа, в результате соперник может совершить промах, упустить благоприятный момент. Скоростная подставка, как правило, используется против наката со слабым вращением мяча, подставки средней силы, выполненными соперником при атаке.

До нанесения удара игрок усилием плеча и предплечья немного отводит ракетку назад. До нанесения удара руку вытягивают вперед так быстро, чтобы соприкосновение ракетки с мячом произошло по восходящему мячу. Соприкасаясь с мячом, ракетка изменяет его вращение, ударяя по его средней или верхней части. Дополнительное усилие руки в основном направлено вперед и немного вверх.

Усиленная подставка. Усиленную подставку отличают сильный ответный удар, высокая скорость полета мяча, частое изменение направлений полета мяча. Применяемая в игре, усиленная подставка часто вынуждает соперника вести пассивную защиту, перемещаться на некоторое расстояние от стола. Сочетание усиленной и слабой подставки гораздо эффективнее помогает сковывать действия соперника, захватывать инициативу в игре. Усиленная подставка, как правило, используется для противодействия мячам, имеющим слабое верхнее вращение и небольшую скорость полета, легким атакующим ударам соперника и подставке.

Перед нанесением удара игрок поднимает предплечье вверх, плечо отводит назад, локоть плотно прижат. Удар наносят по восходящему мячу или в момент достижения им наивысшей точки отскока. Во время нанесения удара по мячу игрок выпрямляется и поворотом туловища дополняет усилие кисти, а также усилием среднего пальца, направленным вперед, оказывает давление на тыльную сторону ракетки.

Подставка с отведением руки в сторону. Для этого технического приема наиболее характерны нижнее боковое вращение ответного мяча, низкая траектория его полета, большой угол, под которым ракетка соприкасается с мячом. Как правило, при отражении мячей, имеющих сильное вращение, или контратакующих ударов использование подставки с отведением руки в сторону позволяет изменить вращение мяча, угол, под которым ракетка соприкасается с ним, и направление его полета. Это затрудняет сопернику выполнение атакующих ударов и создает благоприятные условия для проведения атаки. Игроку, использующему этот технический прием, необходимо держать ракетку под большим углом и направлять мяч коротко к сетке; однако из-за того, что скорость полета мяча невелика, необходимо сочетать выполнение этого приема с подставкой, изменяющей траекторию полета мяча.

Удар наносят по восходящему мячу. При ударе по мячу, имеющему дугообразную траекторию полета и вращение, теннисист вытягивает руку вперед, навстречу ему. При выполнении удара по диагонали ракетка соприкасается со средней или верхней частью мяча слева, усилие руки направлено влево-вперед-вниз. При выполнении ударов по прямой кисть должна быть согнута, игровая поверхность в вертикальном положении, ракетка ударяет по средней или верхней части мяча справа, усилие руки направлено вперед.

Подставка с нижним вращением мяча. Для этого приема характерны длинные мячи, низкая траектория полета, нижнее вращение мячей, поступательная скорость при их попадании на площадку соперника. Применение подставки с нижним вращением мяча против контратаки изменяет характер вращения ответного мяча, может привести к попаданию в сетку атакующих мячей или мячей, по которым был нанесен удар, а также вынуждает соперника вести пассивную игру. Однако из-за того, что игрок не может прикладывать слишком большие усилия, использование этого приема для борьбы с мячами, имеющими верхнее вращение, имеет определенную трудность. Вот почему подставку с нижним вращением можно использовать только как дополнительный технический прием.

Подставка с нижним вращением мяча может быть использована для борьбы с мячами соперника, имеющими боковое и нижнее вращение, а также против мячей с нижним вращением, выполненным ракеткой с длинной пупырчатой резиной.

Удар наносят в момент достижения мячом наивысшей точки отскока. В момент удара игроку необходимо отвести ракетку немного назад. Соприкосновение ракетки с мячом происходит в его средней или нижней части, усилие направлено вперед-вниз. В основе удара лежат усилия предплечья и плеча, при соприкосновении кисти с мячом игрок выполняет срезку, направленную вперед, что усиливает нижнее вращение мяча.

Слабая подставка. Для слабой подставки характерны наличие у ответного мяча низкой траектории полета, укороченные мячи, небольшие усилия. Применение слабой подставки в ходе контратаки, цель которой сломить равновесие сил в игре, или в сочетании с усиленной подставкой вынуждает соперника отойти от стола для защиты. При игре против мячей соперника, имеющих слабое вращение, она позволяет изменить силу удара и направление полета мяча, вынуждая соперника совершать перемещения – передвигаться вперед-назад, а затем, выбрав удобный момент, нанести удар справа или боковой удар для перехвата инициативы. Вот почему слабая подставка, как правило, используется после того, как игрок усиленным толчком или сильным атакующим ударом справа вынудил соперника отойти от стола. Использование сочетания усиленной и слабой подставки представляет собой эффективную тактику борьбы с кручеными накатами, посылаемыми в середину стола.

При выполнении удара по мячу не следует отводить руку с ракеткой – можно согнуть ее немного так, чтобы предплечье вместе с ракеткой смотрело вверх, а игровая поверхность ракетки была направлена вперед.

Как только мяч касается стола, игрок вытягивает руку вперед и одновременно перемещает центр тяжести тела немного вверх. Взаимодействие ракетки с мячом происходит в тот момент, когда поднимают руку, все движение выполняется без особого усилия.

В момент торможения, когда ракетка соприкасается с мячом, игрок отводит руку и кисть назад.

Подставка справа. В том случае, когда соперник выполняет технические приемы, придающие мячу верхнее вращение и высокую скорость полета, в правую половину стола или коротко к сетке, а игрок занял неподходящее для удара положение, он может применить подставку справа.

Различают два способа подставки справа: отбивание мяча и быстрый толчок. Отбивание мяча справа главным образом используют для борьбы с мячами, имеющими дугообразную траекторию полета и вращение, вблизи сетки справа. Выполняют его так, чтобы мяч имел низкую траекторию полета, что вынуждает соперника прилагать немало усилий для проведения атаки. При отбивании мяча справа увеличивается скорость ответных мячей или сила удара что создает условия для быстрого толчка. Быстрый толчок используется главным образом для борьбы с мячами соперника справа имеющими высокую траекторию полета и вращение, а также невысокую скорость полета.

В настоящее время теннисисты широко используют отбивание мяча справа, а к быстрому толчку прибегают редкие игроки.

Перед ударом по мячу игрок подается вперед, поднимая предплечье; центр тяжести игрока также перемещается немного вверх.

Удар наносят по восходящему мячу с поворотом руки внутрь большим пальцем прилагают некоторое усилие, ракетка ударяет по мячу в средней или верхней его части справа.

При соприкосновении ракетки с мячом игрок прилагает незначительное усилие кистью и рукой; угол, под которым ракетка соприкасается с мячом, не изменяется и составляет примерно 20°.

Прежде чем выполнить удар, игрок поднимает предплечье вверх, центр тяжести тела также перемещается немного вверх, одновременно руку с ракеткой отводит назад и поворачивает туловище немного вправо.

Удар наносят по восходящему мячу или в момент, когда он достиг наивысшей точки отскока. Поворачивая предплечье, внутри игрок большим пальцем оказывает давление на ракетку; соприкосновение ракетки с мячом происходит в средней или нижней части его справа.

При выполнении удара теннисист оказывает усилие рукой, направленное вперед-вниз. Незначительный поворот туловища позволяет игроку увеличить силу удара толчком.

Методика обучения

1 До выполнения подставки теннисист не должен отводить ракетку назад; расстояние, с которого наносят удар, должно быть небольшим – это придает ему еще большую силу.

2 Когда плечо и локоть игрока отходят от правого бока, ракетки отклоняется от вертикального положения, что влияет на скорость и силу удара толчком.

3 При выполнении подставки толчком не рекомендуется совершать повороты для придания удару дополнительной силы.

4 Не следует постоянно прибегать к перемещениям в ограниченном пространстве, чтобы определить правильное положение удара.

5 При излишней подвижности кисти постоянно меняется угол, под которым наносится удар по мячу, или игрок оказывает на него преждевременные усилия.

Комплекс упражнений

- имитация подставки справа и слева под наблюдением тренера;
- разучивание подставки справа и слева на столе против топ-спинов, посылаемых тренером;
- самостоятельная отработка учениками подставки справа и слева против топ-спина попеременно;
- подставки справа и слева из определенной зоны в определенную зону;
- подставки справа и слева из одной точки в две различные точки;
- подставки справа и слева со всей площадки в одну точку.

Подрезка

Для техники подрезки характерно наличие двух особенностей жесткий удар и активность при выполнении удара.

Жесткий характер подрезки проявляется главным образом в том, что удар наносится в большинстве случаев по опускающемуся мячу на значительном удалении от стола. Таким образом, игрок, получает достаточно времени на подготовку; в то же время ему не составляет большого труда нанести ответный удар, так как у опускающегося мяча скорость и вращение уже снизились и ослабли.

Активный характер подрезки объясняется ее вариативностью: справа и слева, с различной силой вращения, различными направлениями полета мяча как по ширине, так и по длине стола. Это, как правило, ставит соперника в затруднительное положение при атаке, создает ситуацию, которая вынуждает его к пассивным действиям, возможен и промах.

Для успешного освоения техники игры важно владеть приемами с нижним вращением мяча, придающими мячу дугообразную траекторию полета и вращение, а также выполнением длинных и коротких мячей.

Подрезка, придающая мячу нижнее вращение и дугообразную траекторию полета. Особенность такой подрезки состоит в том, что обычно выполняют ее только тогда, когда возвращенный соперником мяч после отскока от стола начинает опускаться. В этот момент уже ослабло вращение мяча, и удар по нему наносят в низкой точке, что позволяет частично использовать его силу, направленную вверх, для формирования естественно образующейся дугообразной траектории. Таким образом, представляется возможным несколько уменьшить усилие руки, а также осуществить контроль за высотой траектории полета и не только повысить точность ответного удара, но и легко усилить вращение мяча.

При выполнении подрезки необходимо, прежде всего, занять положение на определенном расстоянии от стола в зависимости от посланного соперником мяча. Если мяч приземляется недалеко от задней линии стола и имеет довольно высокую скорость полета, игроку следует быстро сделать шаг назад. Если мяч приземляется в средней зоне стола и обладает невысокой скоростью мяча, то следует быстро сделать шаг вперед. Как правило, удар по мячу выполняют справа перед собой.

Перед выполнением подрезки игрок делает большой замах назад-вверх так, чтобы обеспечить достаточное расстояние между ракеткой и точкой, с которой осуществляют удар по мячу, необходимое для придания ускорения.

Колени должны быть согнуты несколько больше, чем обычно, - это придаст теннисисту устойчивость, сделает подрезку более сильной.

При приближении мяча игрок усилием руки прежде оказывает давление на мяч, а затем выполняет саму подрезку, т.е. сначала разгоняет плечо, а затем предплечье, и ударяет по мячу вниз, что придает большую силу удару, направляющему мяч вперед. В некоторых случаях для усиления нижнего вращения мяча во время выполнения удара игрок несколько подается вперед, наклоняясь, а также сгибает колени, чтобы придать руке дополнительное усилие. При соприкосновении с мячом игровая поверхность ракетки не должна чрезмерно отклоняться назад, а соприкоснувшись со средней его частью, двигаться вниз, в то же время игроку не следует излишне добавлять усилие кистью, чтобы избежать высоких мячей.

Если отраженный соперником мяч имеет сильное верхнее вращение, то необходимо по возможности коснуться его ракеткой как можно ближе к оси его вращения.

Подрезка мячей, направленных в туловище. Довольно большую сложность для игрока представляет прогнозирование подрезок соперника, направленных в туловище. Если такой мяч принят неудачно, то игроку трудно избежать непрерывных атак соперника и даже ситуации, при которой он может совершить промах. Вот почему при точно выполненной соперником подрезке, направленной прямо в туловище, следует, прежде всего, быстро переместиться и отступить, чтобы по возможности несколько удалиться от точки, в которой будет наноситься удар по мячу. Кроме того, необходимо держать под жестким контролем направление полета ответных мячей, прилагать все силы к тому, чтобы не дать сопернику возможности непрерывно атаковать.

При выполнении соперником атакующих подрезок, направленных прямо в туловище, важно быстро оценить, в каком направлении полетит мяч – влево или вправо от туловища, а затем решить, какой технический прием применить. Если поданный соперником мяч несколько отклоняется от туловища влево, то игроку необходимо отойти вправо и подрезкой слева принять мяч; если отраженный соперником мяч направляется по средней линии в туловище или отклоняется несколько вправо, то игроку необходимо отойти влево и подрезкой справа принять мяч.

При выполнении подрезки слева, направленной прямо в туловище, с отходом вправо необходимо прижать руку к правому боку, а предплечье поднять так, чтобы ракетка была выше груди в вертикальном положении, способствующем быстрому удару по мячу. До приближения мяча к туловищу теннисист предплечьем выполняет движение сверху вниз (чем на большем удалении игрок находится от стола, тем сильнее выполняется удар; чем ближе игрок находится к столу, тем меньшее усилие вниз он прилагает, чтобы можно было контролировать высоту траектории полета мяча).

При выполнении подрезки справа, направленной прямо в туловище, с отходом влево необходимо, чтобы плечо плотно прилегало к туловищу, а предплечье поднималось вправо-вверх так, чтобы ракетка находилась в вертикальном положении. Когда мяч уже приблизился, предплечьем выполняют движение вниз главным образом для того, чтобы контролировать высоту траектории полета ответного мяча. В момент соприкосновения ракетки с мячом плечо движется перед туловищем, кисть также сгибается внутрь. При таком движении мяч полетит в правый угол площадки соперника; если в момент соприкосновения ракетки с мячом плечо не выполняет вращательного движения,

направленного внутрь, а кисть разворачивается так, что ракетка уходит несколько вправо, то в этом случае мяч полетит в левый угол площадки соперника.

Независимо от того, справа или слева выполняется подрезка, направленная прямо в туловище, если скорость отраженного соперником мяча высокая, когда он почти достигает туловища игрока, одновременно с нанесением быстрого удара по мячу необходимо выполнять прыжок вверх, чтобы естественным усилием дополнить усилие руки, направленное вниз, для придания мячу низкой траектории полета.

Овладев основными приемами подрезки, игроку также необходимо освоить способы быстрых перемещений, позволяющие выполнять ответные укороченные удары. Используя быстрое перемещение, игрок должен внимательно следить, чтобы точка удара не находилась прямо перед ним. Если выполняется быстрое перемещение вправо, то точка удара должна находиться перед игроком справа; если влево, то перед игроком слева.

Подрезка справа. Основная, цель этого технического приема – вернуть мяч на половину стола соперника, придав ему нижнее вращение и низкую траекторию полета. Этот прием чаще используется в игре новичками, а также при игре в защите. Однако игроки более высокого уровня используют подрезку лишь как промежуточное средство для перехода к атакующим действиям.

В начальной стадии движения левая нога и левое плечо находятся близ правого угла стола, правая нога отставлена назад, ноги слегка согнуты в коленях, центр тяжести – на правой ноге, ракетка отведена вверх до уровня плеча, рука вытянута, но не напряжена. Кисть – в естественном положении, ручка ракетки обращена вниз, туловище находится по отношению к столу почти под прямым углом. В этот момент рука начинает двигаться вперед и вниз, готовясь встретить летящий мяч. Перед соприкосновением мяча с ракеткой туловище слегка наклоняется вниз и движется справа налево, рука продолжает движение вперед, вниз и влево так, чтобы контакт мяча с ракеткой произошел бы перед грудью игрока.

В момент соприкосновения мяча с ракеткой предплечье сообщает ракетке ускорение, за счет которого мячу придается нижнее вращение. В этот момент центр тяжести тела постепенно переносится с правой ноги на левую. После подрезки мяча ракетка по инерции продолжает движение вперед и влево, центр тяжести целиком переносится на левую ногу, туловище поворачивается к столу. Игрок занимает исходное положение для произведения следующего удара.

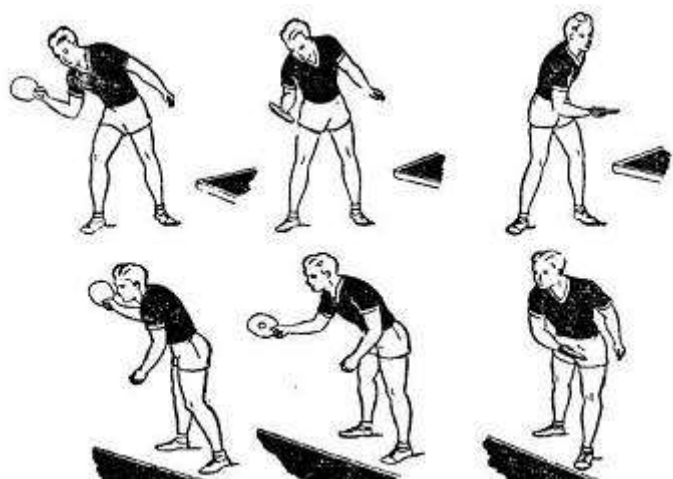


Рисунок 13 - Подрезка справа

Подрезка слева. Основная стойка для выполнения подрезки слева обратна противоположна стойке при ударе подрезкой справа. Туловище повернуто к столу правым боком, правая нога находится впереди. Когда мяч находится перед игроком, предплечье с ускорением движется вперед, вниз и вправо. В момент соприкосновения мяча с ракеткой

движением кисти сверху вниз по ходу движения предплечья мячу сообщается дополнительная сила нижнего вращения. Для изменения направления полета мяча используют движение кисти. В процессе движения туловище немного поворачивается, и центр тяжести переносится на правую ногу.

В отличие от подрезки справа, подрезка слева позволяет отражать мячи, направленные непосредственно на игрока. В этом случае движение выполняют только предплечьем и кистью. Выбор угла наклона ракетки и силы удара по мячу определяется так же, как и при игре подрезкой справа.

Угол наклона ракетки (по отношению к горизонтальной плоскости) в момент удара может быть от 0 до 90 градусов. Если соперник посылает мяч с нижним вращением, то чем оно сильнее, тем острее должен быть угол наклона. При очень сильной встречной подрезке ракетка идет почти горизонтально под мяч. При приеме мячей с верхним вращением угол наклона ракетки круче.

При очень сильных верхних вращениях и подрезка должна быть очень резкой, а направление ракетки – почти вертикальным. Иногда такие сверхкрученые мячи подрезают у самого пола, когда скорость вращения заметно ослабевает.

Сила удара при подрезке существенно зависит от встречной скорости мяча и расстояния от стола, на котором его принимают.



Рисунок 14 - Подрезка слева

Методика обучения

1 При замахе не поднимайте руку выше плеча, а при подрезке справа не прижимайте ракетку к правому плечу, а локоть к туловищу.

2 Выпрямляя руку с ракеткой до конца, сделайте движение плавно, но с ускорением. Наибольшей скорости ракетка должна достигать в момент удара.

3 Удар по мячу выполняйте в высшей точке отскока перед собой - сбоку.

4 Окончание движения при подрезке не в сторону, а вперед - вниз к сетке.

5 В зависимости от направления и силы вращения возвращающегося мяча меняйте угол наклона ракетки. Чем сильнее нижнее вращение, тем меньше угол наклона ракетки (ракетка отклонена назад).

6 Во время выполнения подрезки основное значение имеет активная работа предплечья и особенно кисти, которая способствует приданию мячу сильного нижнего вращения.

Комплекс упражнений

- имитация подрезки справа и слева под наблюдением тренера;
- разучивание подрезки справа и слева на столе против подрезки, посылаемой тренером;
- самостоятельная отработка учениками подрезки справа и слева против подрезки попеременно;
- удар подрезкой слева и справа против удара “толчок”;
- удары подрезкой слева и справа против ударов подрезкой в различные зоны стола.

Тактическая подготовка

Известно, что значительных успехов в соревнованиях достигают те теннисисты, которые не только хорошо развиты физически, уверенно владеют приемами нападения и защиты, обладают большой волей к победе, но и умеют расчетливо, умно использовать все свои положительные игровые качества и недостатки соперника.

На первом этапе тактика игры новичка отличается примитивностью выбора приемов игры, основанной на длительной перекидке мяча. На втором этапе тактика строится на отдельных одиночных ударах справа и слева в сочетании с подрезкой и подставкой. Третий этап, этап совершенства, основан на умении вести атаку и контратаку и применять в игре разнообразные, хорошо освоенные технико-тактические приемы.

Тактическая классификация ударов.

а) Подачи:

- 1) атакующие, направленные на непосредственный выигрыш очка;
- 2) подготавливающие атаку;
- 3) защитные, не позволяющие противнику атаковать.

б) Прием подач ударом:

- 1) атакующим;
- 2) подготовительным;
- 3) защитным.

с) Удары промежуточные, одиночные или многократно повторяемые.

д) Удары атакующие:

- 1) накат;
- 2) топ-спин;
- 3) завершающий удар;
- 4) удар по «свече»;
- 5) контратакующий удар;
- 6) заторможенный укороченный удар.

е) Удары, различные по силе и направлению вращения мяча:

- 1) без вращения мяча;
- 2) с поступательным вращением - верхним, нижним, боковым.

ф) Удары защитные:

- 1) разнообразные активные - сильная подрезка («запил») и крученая «свеча»;
- 2) однообразные пассивные, многократно повторяющиеся на тот же угол стола.

г) Удары, различные по направлению полета мяча:

- 1) по прямой;
- 2) по диагонали;
- 3) косые с углов стола;
- 4) косые с центра стола;
- 5) с углов в центр дальней зоны стола.

h) Удары, отличающиеся по длине полета мяча:

- 1) короткие;
- 2) средние;
- 3) длинные.

и) Удары по высоте отскока на стороне соперника:

- 1) ниже уровня стола;
- 2) ниже уровня сетки;
- 3) средние(20-30 см);
- 4) высокие(50-60 и выше см).

j) По скорости полета мяча удары бывают:

- 1) медленные;
- 2) средние;
- 3) быстрые.

Тактика розыгрыша очка

Контратактика, к которой прибегают при приеме мячей, посланных соперником, предполагает использование тактики трех первых ударов. Она играет важную роль для захвата игроком инициативы во всей партии. Если в состязании, в ходе которого соперники используют друг против друга атакующие удары, игрок неудачно принимает посланный соперником мяч, то рискует оказаться в положении, при котором его действия станут носить пассивный характер. Вот почему тактика розыгрыша очка должна базироваться на ведении активной игры и захвате инициативы. Главным должно быть стремление первым провести атакующий удар или создать равновесие сил. Игроки быстроатакующего стиля должны активно использовать различные технические приемы для быстрого и частого изменения характера игры, а также сочетать их с особыми индивидуальными приемами, чтобы в полной мере проявить преимущества своей манеры игры.

Тактические приемы розыгрыша очка для игроков быстроатакующего стиля игры.

1 Игрок главным образом накатом или подставкой контролирует левую половину площадки соперника, неожиданно направляя мяч в середину стола.

Для борьбы с короткими мячами, не имеющими вращения, мячами с нижним или боковым вращением, а также с длинными мячами с нижним вращением и без вращения можно в равной мере использовать топ-спины справа или накаты справа из левого угла, подставку слева (при сильном нижнем вращении мяча для игрока достаточно сложно использовать технику подставки). Мастера атакующих ударов с двух сторон при приеме мячей главным образом выполняют накаты справа и слева.

Когда соперник посылает короткий удар вблизи сетки справа, можно сочетать скидку справа с ударами главным образом в левую половину площадки противника, внезапные накаты с подставкой, направленные в правую половину или в середину. При приеме мячей необходимо всеми силами подавлять мячи, имеющие нижнее вращение, при выполнении наката придавать мячам определенную скорость полета и вращение. Ни в коем случае игроку не следует играть медленно.

Игроку быстроатакующего стиля игры при приеме мячей необходимо использовать технику наката и подставки, во-первых, для того, чтобы противодействовать тактике перехвата мяча, во-вторых, для развертывания активной контратаки, более полного проявления преимуществ своего стиля игры.

2 Выполняя в основном короткие удары быстрой срезкой и сочетая их с быстрой срезкой длинными мячами, имеющими нижнее вращение, игрок осуществляет контроль действий соперника, а затем стремится овладеть инициативой, осуществляя накат или усиленный внезапный удар.

Для борьбы с мячами, имеющими боковое нижнее вращение, с короткими мячами, имеющими нижнее вращение, или с внезапной подрезкой в процессе розыгрыша мяча прибегают к быстрой срезке, в основном направляя короткие мячи в различные точки площадки соперника. Если соперник, находясь вблизи стола, приготовился нанести укороченный атакующий удар, можно выполнять неожиданные сочетания быстрой срезки, направленной против длинных мячей соперника влево, имеющих низкую траекторию полета, или в правый угол, что лишит противника возможности первым развернуть наступление. Затем нужно стремиться первым выполнить накат в ходе срезки или внезапные удары; ни в коем случае не следует постоянно выполнять срезки.

Используя такую тактику, можно значительно ослабить мощь ударов соперника, пытающегося перехватить инициативу. В случае если противнику все же удастся провести накат, то сила его удара не будет столь большой. Однако в ходе соревнований игроку не следует постоянно использовать срезку при приеме мячей без вращения или коротких мячей с боковым вращением при повторном приеме мяча, в противном случае он рискует оказаться в таком положении, при котором его действия будут носить пассивный характер.

3 Перехват права атаки при отражении мячей.

Для борьбы с мячами, имеющими боковое, верхнее или нижнее вращение, и с мячами без вращения в удобном случае можно смело применять тактику перехвата права атаки. При коротких ударах соперника игрок может прибегать к укороченным атакующим ударам, при длинных – использовать быстроатакующие или атакующие удары средней силы в середину или правую половину площадки противника. Игрок, наносящий атакующие удары с двух сторон может в полной мере реализовать преимущества тактики перехвата атакующих ударов с двух сторон.

При перехвате атакующих ударов во время розыгрыша очка у игрока может возникнуть больше затруднений, чем при выполнении накатов или срезок, однако эффект этого приема значительно больший. Использование накатов и срезок при повторном приеме, и особенно срезки, значительно надежнее, чем при перехвате атакующего удара. Сможет ли игрок во время соревнований использовать резкий атакующий удар при отражении мяча соперника, зависит от того, удастся ли ему выбрать удачный момент для нанесения резкого атакующего удара. Для того чтобы вслепую не выполнять резкие атакующие удары, очень важно точно оценивать действия соперника, только тогда и появится возможность смело и решительно наносить резкие атакующие удары.

Критерии оценки:

«отлично» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, методически правильно, четко, без замечаний;

«хорошо» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, недостаточно четко, либо с одним замечанием;

«удовлетворительно» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, не более, чем с двумя замечаниями;

«неудовлетворительно» - если элементы упражнения не выполнены, либо выполнены не в соответствии с указаниями преподавателя, либо допущено три и более замечания.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 39-40 «Игра по правилам»

Цель: Обучение настольному теннису.

Задачи:

1. Популяризация настольного тенниса

2. Обучение технике игры.

Время, отведенное на работу: 4 ч.

Алгоритм выполнения:

1. Выполнение разминки

2. Изучение правил игры

"Розыгрыш" - период времени, когда мяч находится в игре.

- Мяч находится **"в игре"** с последнего момента, когда он неподвижно лежит на ладони кисти свободной руки перед намеренным подбрасыванием его при подаче, до тех пор, пока не будет решено, что розыгрыш является очком или переигровкой.
- **"Переигровка"** - розыгрыш, результат которого не засчитан.
- **"Очко"** - розыгрыш, результат которого засчитан.
- **"Рука с ракеткой"** - кисть руки, держащая ракетку.
- **"Кисть свободной руки"** - кисть руки, не держащая ракетку; "свободная рука" - рука (от плеча игрока до кончиков пальцев), не держащая ракетку.
- Игрок **"ударяет"** мяч, если он касается мяча в игре своей ракеткой, держа ее в руке, или своей рукой с ракеткой ниже запястья.
- Игрок **"мешает"** мячу, если он или что-либо из того, что надето на игроке или что игрок имеет при себе, касается мяча в игре, летящего над или в направлении игровой поверхности, не задев половины стола этого игрока после того, как соперник последним ударил по мячу.
- **"Подающий"** - игрок, который должен первым ударить по мячу в розыгрыше.

- **"Принимающий"** - игрок, который должен вторым ударить по мячу в розыгрыше.
 - **"Ведущий судья"** - лицо, назначенное контролировать встречу.
 - **"Судья-ассистент"** - лицо, назначенное содействовать ведущему судье в принятии определенных решений.
 - Понятие **"надето на игроке или что игрок имеет при себе"** включает в себя все, что было надето на игроке, или что игрок имел при себе (например, держал в руках) в начале розыгрыша, за исключением мяча.
 - **"Концевую линию"** следует рассматривать продолжающейся бесконечно долго в обоих направлениях.
- Игра в настольный теннис начинается с подачи мяча и отражения удара.

Правила подачи

В начале подачи мяч должен свободно лежать на открытой ладони неподвижной кисти свободной руки. Подающий должен подбросить мяч почти вертикально вверх, не придавая ему вращения, так, чтобы мяч поднялся вверх не менее чем на 16 см с момента отрыва от ладони кисти свободной руки, и затем опустился вниз, ничего не коснувшись до того, как по нему ударят.

Когда мяч падает, подающий должен ударить по нему так, чтобы мяч коснулся сначала его половины стола, а затем коснулся прежде всего половины стола принимающего, а в парных играх - чтобы мяч коснулся последовательно правой "полуплощадки" подающего, а затем правой "полуплощадки" принимающего.

С момента начала подачи до момента удара по мячу мяч должен находиться позади концевой линии половины стола подающего и выше уровня игровой поверхности и при этом не должен быть скрыт от принимающего игрока подающим или его партнером по паре, или чем угодно, что "надето на них".

Как только мяч подброшен, свободная рука подающего должна быть убрана из пространства между мячом и сеткой.

Пространство между мячом и сеткой ограничивается мячом, сеткой и ее воображаемым бесконечным вертикальным продолжением.

Игрок обязан подавать так, чтобы судья мог убедиться, что он выполняет все требования, предъявляемые Правилами игры. В случае, если в первый раз во время встречи ведущий судья или судья-ассистент не уверен в правильности подачи, любой из них может остановить розыгрыш и предупредить подающего. Любая следующая в этой встрече подача того же игрока или его партнера по паре считается неправильной, если она не является очевидно правильной.

Правила возврата

Поданный или возвращенный мяч следует ударить так, чтобы он коснулся половины стола соперника, прежде всего или после касания комплекта сетки.

Порядок игры в настольный теннис

В одиночных встречах сначала подающий должен выполнить подачу, затем принимающий должен выполнить возврат, после чего подающий и принимающий поочередно выполняют возврат.

В парной встрече подающий должен выполнить подачу, затем принимающий должен выполнить возврат, затем партнер подающего должен выполнить возврат и, наконец, партнер принимающего должен выполнить возврат. Затем в этой последовательности каждый игрок по очереди должен выполнять возврат.

Случаи, при которых игра подлежит переигровке

Правила игры в теннис установлено, что розыгрыш переигрывается, если:

- при подаче мяч коснется комплекта сетки при условии, что во всех других отношениях подача выполнена правильно или принимающий (или его партнер) "помешает мячу";
- подача выполнена, когда принимающий (пара) не готов к приему мяча, при условии, что никто из принимающих не пытался ударить по мячу;

- ошибка при выполнении правильной подачи, правильного возврата или какого-либо другого требования правил игры произошла вследствие помехи, не подконтрольной игроку;
 - игра прервана ведущим судьей или судьей-ассистентом;
- Случаи, при которых игра может быть остановлена:**
- для исправления ошибки в очередности подачи, приема или смены сторон;
 - для введения правила активизации игры;
 - для предупреждения или наказания игрока или советчика;
 - при изменении игровых условий настолько, что это может повлиять на исход розыгрыша.

Правила начисления очков

Если розыгрыш не переигрывается, игроку присуждается очко, если:

- соперник не выполнил правильную подачу;
- соперник не выполнил правильный возврат;
- после его подачи или возврата мяч коснется чего-либо, кроме комплекта сетки, до того, как по нему ударит соперник;
- после того как соперник игрока ударил по мячу, мяч пролетит над половиной стола игрока или за его концевую линию, не коснувшись этой половины стола;
- после того как соперник игрока ударил по мячу, мяч пролетит сквозь сетку или между сеткой и опорной стойкой или между сеткой и игровой поверхностью;
- соперник мешает мячу;
- соперник умышленно ударяет по мячу дважды подряд;
- соперник или то, что на нем надето, или что он имеет при себе, сдвинет игровую поверхность, пока мяч в игре;
- соперник или то, что на нем надето, или что он имеет при себе, коснется комплекта сетки, пока мяч в игре;
- соперник коснется игровой поверхности кистью свободной руки;
- в парной встрече кто-либо из его соперников ударяет по мячу не в порядке, установленном первым подающим и первым принимающим.

Результат партии в настольный теннис

Правила игры в теннис устанавливают, что партию выигрывает игрок (пара), первым набравший 11 очков, если только оба игрока (пары) не набрали по 10 очков; в этом случае партия будет выиграна игроком (парой), который первым наберет на 2 очка больше соперника (пары).

Допускается проводить соревнования, считая победителем партии игрока (пару), выигравшего следующий розыгрыш при счете 10:10.

Допускается при проведении соревнований считать победителем встречи игрока (пару), набравшего первым 7 очков в решающей партии при равном счете в партиях.

Встречу проводят на большинство из любого нечетного числа партий.

Выбор подачи, приема и стороны

Право выбрать начальный порядок подачи, приема и сторону стола определяется жребием. Выигравший жребий может выбрать подавать или принимать первым или же начать встречу на выбранной им стороне стола.

После каждых двух засчитанных очков принимающий игрок (пара) должен стать подающим и так до конца партии или до тех пор, пока каждый из соперников не наберет по 10 очков или не будет введено правило активизации игры, когда чередование смены подающего и принимающего остается таким же, но только после каждого очка.

В каждой партии парной встречи пара, имеющая право подавать первой, должна решить, кто из игроков этой пары будет выполнять подачу первым, а принимающая пара в первой партии должна решить, кто будет принимать первым; в следующих партиях этой встречи, как только будет определен первый подающий, первым принимающим должен стать подававший на него в предыдущей партии.

В парных встречах при каждой смене подачи предыдущий принимающий должен стать подающим, а партнер предыдущего подающего - принимающим.

Игрок, подающий первым в партии, должен принимать первым в следующей партии этой одиночной встречи. Пара, подающая первой в партии, должна принимать первой в следующей партии этой встречи, а в последней возможной партии, как только одна из пар наберет 5 очков, пара, которой надлежит принимать, должна сменить своего принимающего.

Игрок (пара), начинающий партию на одной стороне, следующую партию этой встречи должен начать на противоположной стороне, а в последней возможной партии этой встречи игроки (пары) должны поменяться сторонами, как только один из них наберет 5 очков.

Допускается поменяться сторонами в последней решающей партии, как только один из игроков (пар) наберет 3 очка.

Нарушение порядка подачи, приема или смены сторон

Если игрок подает или принимает вне своей очереди, игра должна быть остановлена ведущим судьей, как только ошибка обнаружена, а затем возобновлена с подачи и приема тех игроков, которым следовало подавать и принимать при текущем счете в соответствии с очередностью, установленной в начале встречи; в парных встречах - в порядке очередности подач, определенных парой, получившей право первой подавать в партии, в течение которой обнаружена ошибка.

Если игроки не поменялись сторонами, когда им следовало это сделать, игра должна быть прервана судьей, как только ошибка обнаружена, а затем возобновлена при правильном расположении игроков, в соответствии с последовательностью, установленной в начале встречи, со счета, который был зафиксирован на момент обнаружения ошибки.

При любых обстоятельствах очки, набранные до обнаружения ошибки, должны быть засчитаны.

Правило активизации (ускорения) игры в настольный теннис

Правило активизации игры вводится в действие, если партия не заканчивается в течение 10 минут; это правило может быть введено в любое время по обоюдному согласию обоих игроков (пар).

Необходимо учитывать, что правило активизации игры не вводится в действие, если в партии разыграно 18 или более очков.

Если лимит времени был исчерпан, когда мяч находился в игре, и вводится правило активизации игры, игра должна быть остановлена ведущим судьей и продолжена подачей игрока, который подавал в прерванном розыгрыше. Если мяч не находился в игре, когда было введено правило активизации игры, игру продолжают подачей игрока, который принимал в предыдущем розыгрыше.

Впоследствии каждый игрок должен подавать поочередно до конца партии, и если принимающий (пара) выполнит 13 правильных возвратов во время розыгрыша, принимающий выигрывает очко.

3. Игра в ускоренном варианте (одиночно, парно)

• Критерии оценки:

- «отлично» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, методически правильно, четко, без замечаний;
- «хорошо» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, недостаточно четко, либо с одним замечанием;
- «удовлетворительно» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, не более, чем с двумя замечаниями;
- «неудовлетворительно» - если элементы упражнения не выполнены, либо выполнены не в соответствии с указаниями преподавателя, либо допущено три и более замечания.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 43-45 «Лыжная подготовка. Техника классического хода»

Цель: Обучение технике лыжных ходов.

Задачи:

1. Популяризация лыжной подготовки
2. Обучение технике попеременного двухшажного и четырехшажного хода.

Время, отведенное на работу: 5 ч.

Алгоритм выполнения:

1.Выполнение разминки – 2 разминочных круга.

2.Освоение техники лыжных ходов

Техника:

Попеременный двухшажный ход - наиболее распространенный способ передвижения на лыжах. Попеременным он называется потому, что происходит попеременная работа палками. Двухшажным - потому, что один цикл движений состоит из двух скользящих шагов (левой и правой ногой) и двух попеременных отталкиваний палками (правой и левой рукой) – одно отталкивание палкой на каждый шаг (рис. 2).

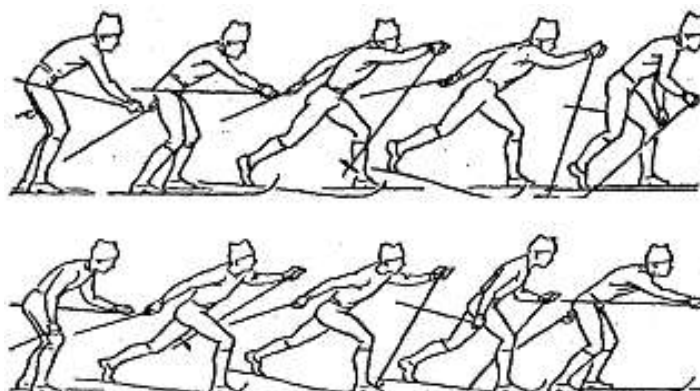


Рис. 2. Попеременный» двухшажный ход.

Он применяется при передвижении на равнине и на пологих подъемах. Рассмотрим выполнение отдельных элементов техники попеременного двухшажного хода (шаг правой ногой).

При правильно выполненном отталкивании голень, бедро и туловище составляют прямую линию (рис. 3). Нога в конце отталкивания должна распрямиться полностью (точка 1). Правая рука с палкой согнута в локте и вынесена вперед, кисть на уровне плеча (точка 2). В самый последний момент отталкивание заканчивается выпрямлением стопы (точка 3). Лыжник переносит вес тела на выдвинутую вперед левую лыжу и начинает скользить на ней.

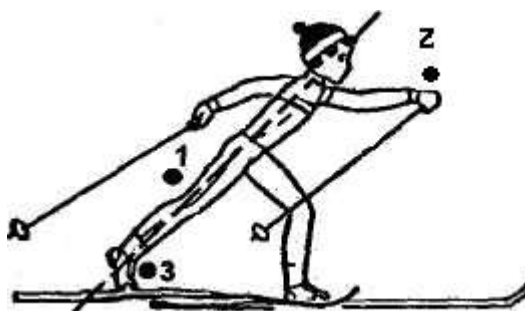


Рис.3 Окончание отталкивания ногой, начало перехода к скольжению на одной лыже.

Скольжение выполняется на согнутой в колене ноге (рис. 4). Колено находится над подъемом или носком ноги (точка 1). Голень расположена вертикально. После отталкивания нога с лыжей по инерции продолжает движение назад-вверх (точка 2). Из положения одноопорного

скольжения лыжник готовится сделать следующий шаг. При замедлении скольжения правая палка ставится на снег на уровне носка левой ноги (точка 3) под углом 80-85°. Рука немного согнута в локтевом суставе (точка 4), кисть на уровне глаз (точка 5).

Рис. 4. Скольжение на опорной ноге. Рис. 5. Скольжение с подседанием.

При начале отталкивания палкой (рис. 5) туловище наклоняется вперед, оказывая давление на правую руку и палку (точка 1). Левая рука маховым движением выносится вперед-вверх. Правая нога из крайнего положения начинает движение вперед. Стопа правой ноги плавно опускается на снег у каблука ботинка левой опорной ноги (точка 2). Как только правая нога поравняется с левой, следует небольшое, но быстрое сгибание обеих ног (точка 3).

Правую ногу лыжник быстро продвигает вперед, стараясь загрузить ее массой тела. Правая рука с нажимом на палку движется назад (рис. 6). Кисть руки проходит чуть выше колена. К моменту отрыва от снега палка и рука образуют прямую линию (точки 1 и 2). Толчок палкой происходит быстро и обязательно с полной амплитудой (т.е. до конца назад).

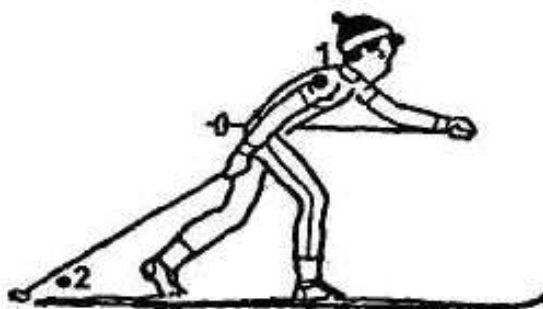


Рис. 6. Выпад с подседанием

Давление кистью осуществляется через петлю палки (рис. 7). В момент завершения отталкивания лыжная палка удерживается большим и указательным пальцами кисти руки.

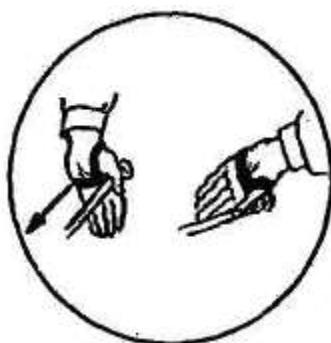


Рис. 7. Момент окончания толчка.

Заканчивая отталкивание левой ногой (точка 1), лыжник быстро, но плавно переносит вес тела на правую ногу (рис. 8). Теперь скольжение происходит на правой ноге (точка 2). Левая нога, завершив отталкивание, свободно (по инерции) отводится назад-вверх (точка 3). С началом скольжения на правой ноге левая рука выносит палку вперед. Затем движения повторяются (шаг левой ногой).

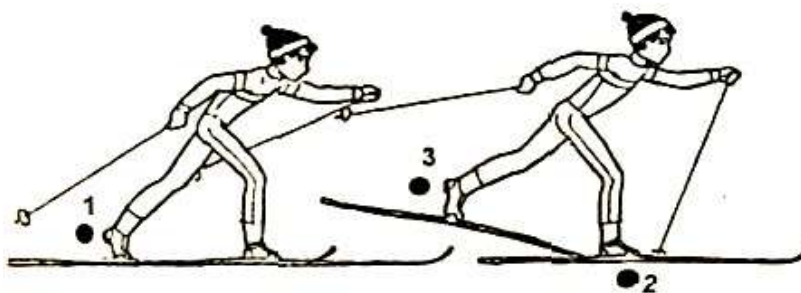


Рис.8. Окончание отталкивания ног, переход к скольжению на одной лыже.

3.Свободное катание 2 – 3 км

Критерии оценки:

«отлично» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, методически правильно, четко, без замечаний;

«хорошо» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, недостаточно четко, либо с одним замечанием;

«удовлетворительно» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, не более, чем с двумя замечаниями;

«неудовлетворительно» - если элементы упражнения не выполнены, либо выполнены не в соответствии с указаниями преподавателя, либо допущено три и более замечания.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 46-47 «Техника полуконькового и конькового хода»

Цель: Обучение технике полуконькового и конькового хода.

Задачи:

1. Популяризация лыжной подготовки
2. Обучение технике полуконькового и конькового хода.

Время, отведенное на работу: 4 ч.

Алгоритм выполнения:

1.Выполнить разминку – 2 разминочных круга

2.Освоить технику коньковых ходов.

Техника одновременного двухшажного конькового хода.

Цикл хода состоит из двух скользящих коньковых шагов и одного отталкивания палками (рис. 27).

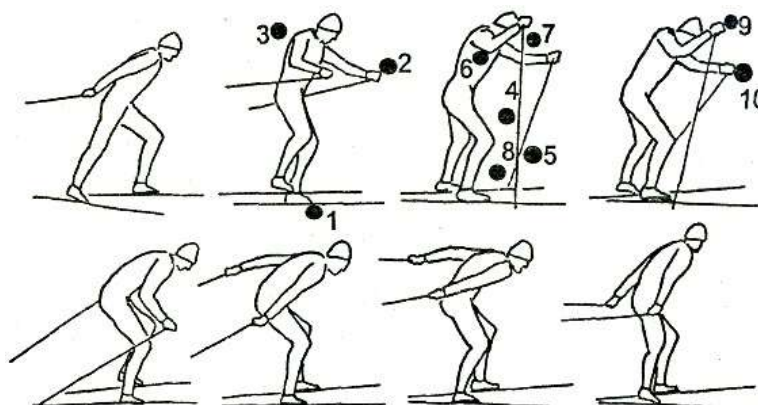


Рис. 27. Одновременный двухшажный коньковый ход
(правосторонний вариант хода).

Первый и второй скользящие шаги неравнозначны. Они отличаются по длине, продолжительности и скорости. Отталкивание палками в большей степени приходится на второй шаг. Этому ходу свойственна асимметричность в координации движений рук и ног.

Существует два варианта хода, которые различаются по находящейся в опорном положении ноге в начале отталкивания палками, - правосторонний и левосторонний. В каждом варианте одни и те же группы мышц плечевого пояса и нижних конечностей испытывают неравномерное напряжение. Смена правостороннего варианта на левосторонний может выполняться через цикл одновременного одношажного конькового хода.

После окончания отталкивания ногой происходит свободное скольжение на другой лыже (см. рис. 27, точка 1) и вынос палок вперед (точка 2). При скольжении туловище выпрямлено (точка 3). Отталкивание ногой начинается до постановки палок на снег. Оно совершается согнутой в коленном суставе ногой плавным жимовым усилием.

В отличие от одновременных классических ходов в этом ходе палки ставятся в снег неодновременно, с несимметричным наклоном (точки 4 и 5) и неодинаковым сгибанием рук в плечевых и локтевых суставах (точки 6 и 7).

Симметричному расположению правой и левой рук препятствует широко отведенная в сторону опорная лыжа. Из-за этого одноименная с опорной ногой рука, значительно больше выпрямленная в локтевом суставе (точка 7), ставит палку под более острым углом (точка 8) и, как правило, несколько раньше другой. Кисти рук в начале отталкивания занимают разновысокое положение (точки 9 и 10).

Отталкивание палкой со стороны опорной ноги (на рисунке - правой) осуществляется строго по направлению движения лыжника. Другой палкой лыжник толкается больше в сторону, в поперечном направлении.

Завершается отталкивание палками (как и их постановка) неодновременно. Так, например, в правостороннем варианте хода (см. рис. 27) левая палка раньше отрывается от снега. Неодинаковое положение палок свидетельствует о различном направлении приложения усилий и отталкивания.

Угол разведения лыж на равнинных участках составляет $15-45^\circ$ и определяется преимущественно скоростью передвижения, с увеличением которой он уменьшается. На подъемах угол еще больше увеличивается и доходит до $60-80^\circ$ (в зависимости от крутизны склона).

Одновременный двухшажный коньковый ход применяется на ровных отрезках трассы в хороших условиях скольжения.

Техника попеременного двухшажного конькового хода.

Этот ход иногда называют «скользящей елочкой», так как он имеет сходство с преодолением подъема способом «елочка». Этот ход позволяет развивать самую большую частоту шагов (рис. 28, 29).

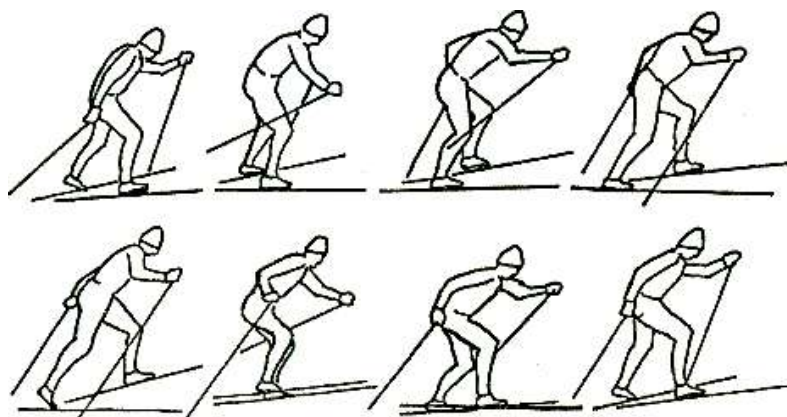


Рис. 28. Попеременный двухшажный коньковый ход (вид сбоку).

Разведение носков лыж в стороны (угол между лыжами) при попеременном коньковом ходе составляет 60-70°.

Применяется этот ход редко, как правило, на подъемах крутизной свыше 15°.

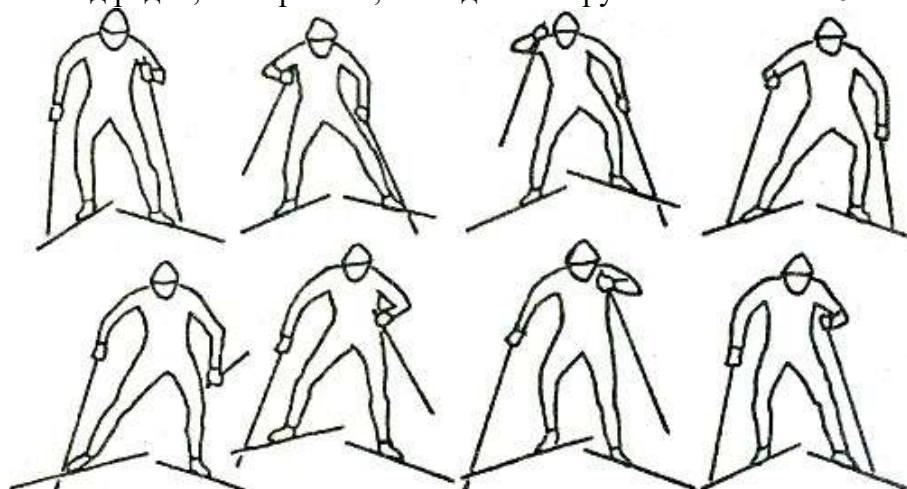


Рис. 29. Попеременный двухшажный коньковый ход (вид спереди).

3. Прохождение учебно – тренировочной трассы

Критерии оценки:

«отлично» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, методически правильно, четко, без замечаний;

«хорошо» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, недостаточно четко, либо с одним замечанием;

«удовлетворительно» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, не более, чем с двумя замечаниями;

«неудовлетворительно» - если элементы упражнения не выполнены, либо выполнены не в соответствии с указаниями преподавателя, либо допущено три и более замечания.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 48-49 «Техника перехода с хода на ход»

Цель: Обучение технике перехода с хода на ход.

Задачи:

1. Популяризация лыжной подготовки
2. Обучение технике перехода с хода на ход.

Время, отведенное на работу: 4 ч.

Алгоритм выполнения:

1. Выполнить разминку – 1 разминочный круг.

2. Выполнение чередования одновременных ходов

При одновременном двухшажном ходе лыжник выполняет два отталкивания ногами (правой и левой) и одновременное отталкивание палками (рис. 16).

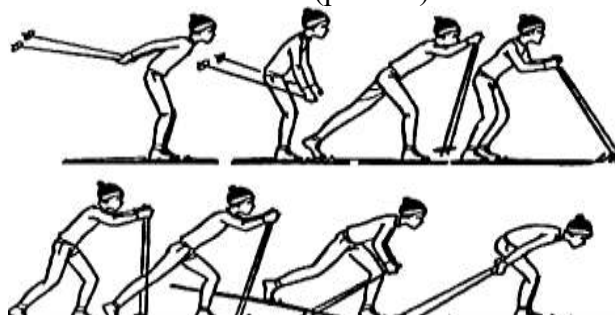


Рис. Одновременный двухшажный ход

Этот ход применяется на равнине при отличных и хороших условиях скольжения и на пологих спусках при удовлетворительном скольжении. Рассмотрим выполнение отдельных элементов техники одновременного двухшажного хода с момента скольжения лыжника на двух лыжах после отталкивания палками.

Лыжник из скольжения на обеих лыжах (рис.) переносит вес тела на левую ногу, делает скользящий шаг правой, одновременно вынося палки свободным маховым движением.

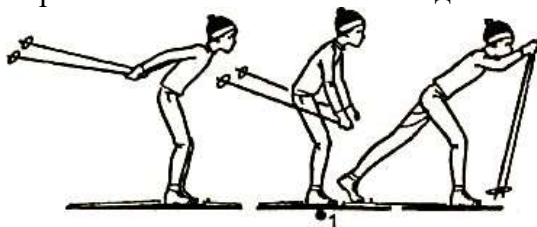


Рис. Первый шаг (правой) и вынос палок.

Затем следует скользящий шаг левой ногой (рис. 18), в процессе которого продолжается вынос палок кольцами вперед на уровне носков лыж (точка 1), руки согнуты в локтевых суставах (точка 2).



Рис. Второй шаг (левой) и постановка палок на снег.

В момент окончания отталкивания правой ногой (точка 3) палки приходят в рабочее положение (под острым углом вперед - точка 4) и начинается активное отталкивание руками.

Во время отталкивания палками лыжник скользит на левой лыже, а правую ногу непрерывным маховым движением выносит вперед (рис.), приставляет ее к левой (точка 1) и наклоняет туловище до горизонтального положения (точка 2). Отталкивание палками заканчивается вместе с приставлением толчковой ноги к опорной. Начинается скольжение на двух лыжах. Затем цикл повторяется.

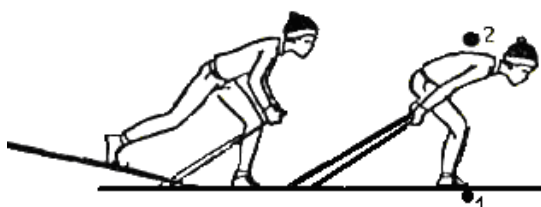


Рис. Отталкивание палками, начало свободного скольжения.

3.Свободное катание

Критерии оценки:

«отлично» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, методически правильно, четко, без замечаний;

«хорошо» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, недостаточно четко, либо с одним замечанием;

«удовлетворительно» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, не более, чем с двумя замечаниями;

«неудовлетворительно» - если элементы упражнения не выполнены, либо выполнены не в соответствии с указаниями преподавателя, либо допущено три и более замечания.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 50-51 «Техника преодоления подъемов, спусков, торможение»

Цель: Обучение технике подъемов на лыжах.

Задачи:

1. Популяризация лыжной подготовки
2. Обучение технике подъемов, спусков, торможения на лыжах.

Время, отведенное на работу: 4 ч.

Алгоритм выполнения:

1. Выполнить разминку – 2 разминочных круга

2. Техника подъемов и спусков.

При передвижении на лыжах по пересеченной местности лыжникам приходится преодолевать подъемы различной крутизны, длины и рельефа. Существуют разные способы подъемов на лыжах: скользящим шагом, беговым шагом, ступающим шагом, «полуелочкой», «елочкой» и лесенкой. Выбор того или иного способа зависит от крутизны подъема (рис. 31), условий скольжения, качества смазки лыж, физической и технической подготовленности лыжника.

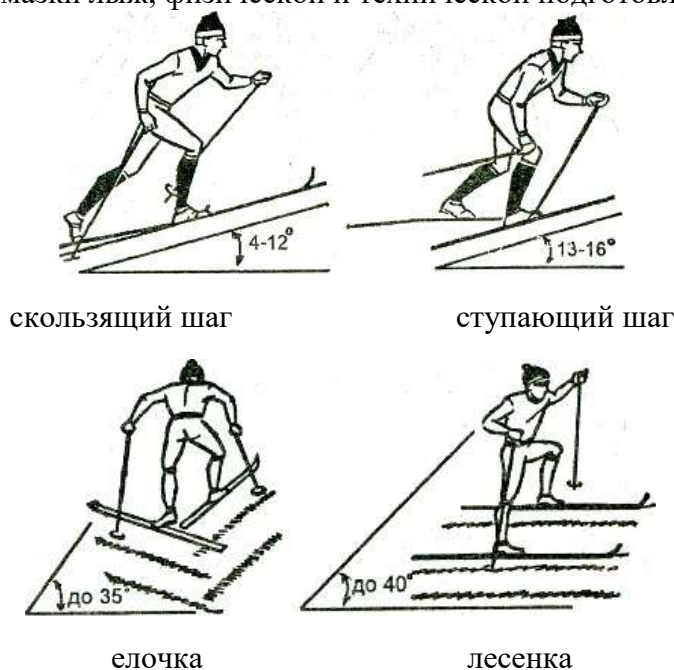


Рис. . Способы преодоления подъема в зависимости от его крутизны.

При преодолении подъемов любым способом большое значение имеет активная работа рук, что уменьшает возможность проскальзывания лыж при увеличении крутизны подъема.

Подъем скользящим шагом (рис.) очень похож на попеременный двухшажный ход, но длина шага здесь короче, движения чаще, опора на палки дольше и сильнее, отталкивание рукой (точка 1) заканчивается одновременно с отталкиванием ногой (точка 2). Туловище несколько больше наклонено вперед (точка 3), палки ставятся с большим наклоном (точка 4). После отталкивания лыжа меньше поднимается над снегом (точка 5).

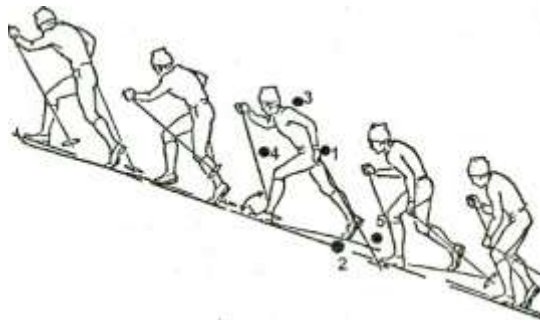


Рис. 32. Подъем скользящим шагом.

Подъем скользящим шагом применяется на склонах средней крутизны ($4-12^\circ$) при хорошем сцеплении со снегом.

При подъеме ступающим шагом (рис. 33) полностью отсутствует скольжение, отталкивание одной лыжной палкой заканчивается позднее, чем постановка другой, что ведет к двойной опоре на палки.

После выноса вперед лыжа опускается на снег сверху, прихлопыванием для улучшения сцепления со снегом.



Рис. 33. Подъем ступающим шагом.

Этот способ подъема применяется на крутых склонах ($13-16^\circ$), когда скольжение невозможно из-за плохого сцепления лыж со снегом.

При подъеме «полуелочкой» (рис. 34) верхняя лыжа скользит прямо по направлению движения (точка 1), а нижняя отводится носком в сторону (точка 2) и ставится на внутреннее ребро. Палки работают так же, как при попеременном двухшажном ходе (с перекрестной координацией), и выносятся вперед прямолинейно. Отталкивание ногой при движении в подъем производится, прежде всего, за счет развернутой в сторону лыжи.



Рис. Подъем «полуелочкой».

Этот способ применяется при преодолении склонов средней крутизны наискось.

При подъеме «елочкой» (рис. 35) лыжник передвигается ступающим шагом, обе лыжи ставятся на внутреннее ребро под углом к направлению движения с разведенными в сторону носками (точки 1 и 2). Палки для опоры ставятся по бокам позади лыж (точки 3 и 4). С увеличением крутизны склона увеличиваются угол разведения лыж и наклон туловища вперед и лыжа еще больше ставится на ребро. При шаге нога выносится согнутая в колене, ботинок развернут в сторону, задник одной лыжи переносится через задник другой.

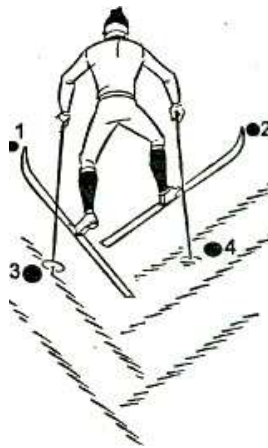


Рис. 35. Подъем «ёлочкой».

Этот способ применяется на довольно крутых склонах (до 35°) и при плохом сцеплении лыж со снегом.

Подъем «лесенкой» (рис. 36) осуществляется боковыми приставными шагами. Лыжи ставятся поперек склона горизонтально на ребро (точки 1 и 2). Шаг начинается с ноги, расположенной выше по склону (точка 3). Когда верхняя лыжа встанет на снег, приставляется нижняя лыжа. Туловище при этом держится вертикально.

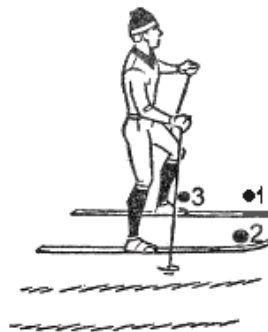


Рис. Подъем «лесенкой».

Подъем «лесенкой» применяется на очень крутых склонах (до 40°) как прямо, так и наискось.

Техника спусков.

Передвижение на лыжах по пересеченной местности требует от лыжника умения спускаться со склонов различной крутизны; преодолевать неровности склона и в случае необходимости выполнять торможения и повороты.

Для преодоления спусков применяются различные стойки: высокая; средняя, низкая, стойка при спуске наискось, стойка отдыха. Выбор их зависит от цели, условий скольжения, рельефа местности, длины и крутизны склонов, а также наличия неровностей на трассе спуска. Стойки спусков классифицируются в зависимости от высоты расположения общего центра массы тела, что внешне проявляется в степени сгибания туловища и ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах.

Высокая стойка (рис. 37) - ноги в коленях согнуты (до 160°), туловище незначительно наклонено вперед; руки опущены, слегка согнуты в локтях, палки зажаты в кистях рук и отведены назад, не касаются снега. Высокая стойка применяется для временного уменьшения скорости спуска.

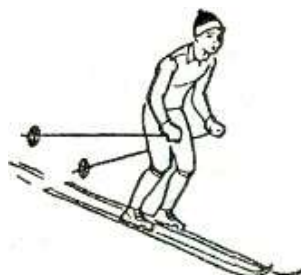


Рис. Высокая стойка.

Средняя стойка (рис.) - ноги согнуты в коленях (до 140°), туловище наклонено вперед, руки согнуты в локтевых суставах, опущены и немного выдвинуты вперед, палки обращены кольцами назад. Средняя стойка применяется на сложных склонах с поворотами и неровностями. Обеспечивает наибольшую устойчивость.

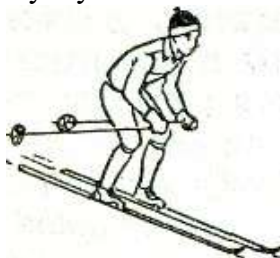


Рис. Средняя стойка (основная).

Низкая стойка (рис.) - ноги лыжника согнуты в коленных суставах под углом $120-130^\circ$, туловище наклонено до горизонтального положения, руки выдвинуты вперед, кисти сведены, палки взяты под руки и прижаты к туловищу. Низкая стойка применяется на прямых, ровных и пологих склонах, когда требуется развить максимальную скорость спуска.



Рис. . Низкая стойка.

Стойка при спуске наискось (рис.) - боком к склону, одна лыжа занимает положение выше другой с опорой на верхние канты (чтобы избежать бокового соскальзывания), большая часть веса тела на нижней лыже, верхняя лыжа выдвинута вперед на 10-15см.



Рис. Стойка при спуске наискось.

Стойка отдыха (рис.) - туловище наклонено вперед, предплечья опираются на бедра. Стойка применяется на дистанциях лыжных гонок (на пологих и длинных склонах), чтобы разгрузить мышцы ног и спины, создать благоприятные условия для восстановления дыхания. В реальных условиях лыжной трассы на спусках лыжник может переходить из одной стойки в другую для выполнения поворота, торможения, преодоления неровностей, а также с целью увеличения или уменьшения скорости спуска.



Рис. . Стойка отдыха.

При передвижении по пересеченной местности лыжникам часто приходится спускаться со склонов с переменным рельефом или преодолевать различные неровности. Главная задача при спусках с таких склонов - сохранить скорость скольжения и исключить потерю равновесия.

Техника торможения на лыжах

Торможение при спусках - это вынужденная мера для снижения скорости. Обычно спортсмены-лыжники проходят трассу без торможений. К торможениям приходится прибегать в случае появления неожиданного препятствия, падения впереди идущего участника, помехи зрителей, из-за плохой подготовки трассы или при недостаточном уровне подготовленности спортсмена.

Торможение "плугом" (рис.) применяется на спусках различной крутизны, в туристских походах и на прогулках. Это наиболее действенный способ, который позволяет значительно снизить скорость на склоне или даже остановиться, но в лыжных гонках применяется редко - сильнейшие лыжники практически его не используют. Торможение "плугом" выполняется следующим образом. При спуске в основной стойке лыжник пружинисто распрямляет ноги в коленях и, слегка "подкинув" тело вверх (облегчив давление на пятки лыж), сильным нажимом, скользящим движением разводит лыжи пятками в сторону. Лыжи становятся на внутренние ребра (канты лыж), а носки их остаются вместе; колени сводятся вместе, вес тела распределен равномерно на обе лыжи, а туловище слегка отклоняется назад, и руки принимают положение, как при спуске в основной стойке. Увеличение угла разведения лыж и постановка их больше на ребра значительно усиливают торможение.

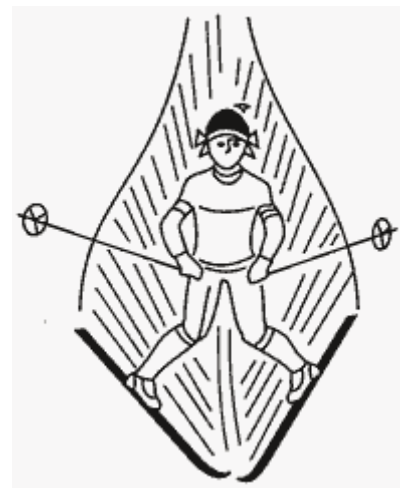


Рис. Торможение плугом

Для исправления ошибок вновь несколько раз принять положение "плуга" на ровном месте. Далее торможение "плугом" повторяется и совершенствуется на склонах разной крутизны, с меняющимся рельефом и различной глубиной снежного покрова. Следует обратить внимание на жесткие удержания лыж в положении "плуга", особенно носков, с тем, чтобы избежать наезда их друг на друга.

Торможение упором (рис.) чаще применяется при спуске наискось. Лыжник переносит вес тела на верхнюю (скользящую прямо) лыжу, а нижнюю ставит в положение упора: пятка в сторону, носки удерживаются вместе, лыжа закантована на внутреннее ребро. Увеличение угла отведения и кантования лыжи усиливает торможение. Масса тела на протяжении всего торможения остается на лыже, скользящей прямо (верхней), хотя частичный перенос массы тела на лыжу, находящуюся в упоре, приведет к изменению направления движения, т.е. к повороту упором. Иногда этот способ называют торможением "полуплугом".



Рис.. Торможение упором

Лыжники, хорошо освоившие торможение "плугом", обычно легко овладевают торможением упором. При изучении этого способа необходимо предварительно проимитировать движения стоя на месте, приняв несколько раз описанные положения. Методы обучения и ошибки, встречающиеся при торможении упором, аналогичны ошибкам, встречающимся при торможении "плугом". В дальнейшем лыжники должны овладеть торможением на склонах в обе стороны (с разных ног).

Торможение боковым соскальзыванием (разворотом лыж) применяется, когда спортсмену необходимо остановиться и спуститься дальше по склону, добываясь бокового скольжения за счет раскантовки лыж.

Торможение выполняется следующим образом. При спуске наискось лыжник слегка приседает, затем довольно резким толчком вперед выпрямляется, снимая нагрузку с лыж, ставит их более

плоско и боковым движением голеностопных суставов выводит пятки лыж в сторону. Помогают этому встречное вращательное движение туловища и плеч, а также дополнительная опора на палку. После выведения задников лыж в сторону величина тормозящего усилия зависит от угла кантования лыж: для резкого торможения или даже полной остановки необходимо поставить лыжи поперек склона и круто на ребро. Для изучения торможения боковым соскальзыванием используются подводящие упражнения, применяемые для поворота на параллельных лыжах из упора. При обучении девушек этому способу торможения необходимо избегать очень крутых склонов. При движении по склону на большой скорости при неожиданно появившихся препятствиях возникает порой необходимость резко затормозить или даже остановиться. Если расстояние до препятствия слишком мало, единственный способ предотвратить столкновение - преднамеренное падение. Управляемое падение уменьшит возможность получения травм и позволит быстро подняться и продолжить движение. Перед падением необходимо присесть, а затем падать (мягко "завалившись") назад в сторону - на бедро и на бок. Одновременно лыжи следует развернуть поперек склона. Руки с палками лучше разбросать вверх по склону. Из этого положения, садясь, а затем опираясь на палки, легко встать и, развернув лыжи, вниз по склону продолжить движение.

В том случае, если при падении лыжи оказались перекрещены, необходимо, перевернувшись на спину, поднять ноги вверх и привести лыжи в нормальное положение. Затем вновь перевернуться на бок (лыжи поперек склона) и встать. В исключительных случаях, когда торможение лыжами невозможно (в туристическом походе, на прогулке - при глубоком снежном покрове), а падение нецелесообразно, лыжники могут применить торможение палками (одной сбоку, двумя сбоку, двумя между лыж). Эти способы помогут несколько снизить скорость в случае возникновения непредвиденных обстоятельств. В лыжных гонках такие способы торможения не применяются.

Критерии оценки:

«отлично» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, методически правильно, четко, без замечаний;

«хорошо» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, недостаточно четко, либо с одним замечанием;

«удовлетворительно» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, не более, чем с двумя замечаниями;

«неудовлетворительно» - если элементы упражнения не выполнены, либо выполнены не в соответствии с указаниями преподавателя, либо допущено три и более замечания.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 52-54 «Прохождение дистанции до 3 км.»

Цель: Получение навыков в прохождении лыжной дистанции.

Задачи:

- 1. Популяризация лыжной подготовки*
- 2. Обучение тактике лыжных гонок.*

Время, отведенное на работу: 6 ч.

Алгоритм выполнения:

1.Выполнить разминку – 2 разминочных круга

2.Контрольный норматив на дистанции.

3 км – «5» - 19.00; «4» - 21.00; «3» - б/вр.
5 км – «5» - 25.50; «4» - 27.20; «3» - б/вр.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 57-61 «Пилатес. Базовые упражнения»

Цель: Обучение пилатесу

Задачи:

- 1. Популяризация спорта*

2. Обучение технике базовых упражнений пилатеса

Время, отведенное на работу: 10 ч.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

«Пилатес» сложная по технике выполнения система упражнений. Для повышения эффективности занятий пилатесом, следует придерживаться следующих рекомендаций:

Очень важно соблюдать правильное дыхание.

Мышцы живота должны находиться в постоянном легком напряжении для лучшей стабилизации корпуса. Все движения начинаются из области живота для развития силы мышц брюшного пресса, нижней части спины и служат для поддержания всего позвоночника и неподвижности таза.

Необходимо принимать правильное положение, чтобы выполнять все движения эффективно.

При выполнении большинства движений плечи должны быть опущены, а лопатки сведены и мягко тянуться вниз.

Во время выполнения движений очень важно держать голову прямо. Не следует прижимать подбородок к груди, и запрокидывать голову назад. Это особенно актуально при выполнении упражнений лежа на животе или, стоя на четвереньках. Необходимо смотреть перед собой.

Во время выполнения упражнений следует максимально вытягивать позвоночник. Это позволит увеличить расстояние между позвоночными дисками, и соответственно увеличить гибкость и подвижность позвоночника.

БАЗОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ.

На данном этапе для слабо подготовленных студентов занятие начинается с настройки на осознанную работу с телом. Следующий шаг - «построение тела» (правильная постановка стоп, стабилизация таза, нейтральное положение позвоночника, мобилизация мышц брюшного пресса, правильное положение плечевого пояса - стабилизация лопаток, положение головы и освоение правильного дыхания). Для мобилизации мышц брюшного пресса, что бы поддерживать это положение необходимо осваивать прием «подтягивание пупка к позвоночнику» с последующим сокращением поперечной мышцы живота и многораздельных мышц позвоночника. Для этого выполняется модифицированный вариант упражнений, лежа на спине на восстановление мышц стабилизирующих позвоночник (сотня, круг одной ногой, вытягивание одной ноги, вытягивание двух ног, растяжение позвоночника, скручивание, плечевой мост и др.). В соответствии с принципами пилатеса при выполнении этих упражнений туловище должно быть неподвижным - движения совершают только бедра, при этом соблюдаются принципы правильного дыхания, контроля и сосредоточенности. Начиная с первого этапа, используется принцип визуализации для лучшего понимания своего тела, для подключения сознания.

Применение и разработка зрительных образов происходит на протяжении выполнения всех упражнений. Этот тренировочный этап занимает полтора месяца по два занятия в неделю. Особое внимание на данном этапе уделяется изучению и постановке правильной техники выполнения базовых упражнений системы «Пилатес», обучение умению концентрировать свое внимание на выполнении упражнений и на ощущениях, возникающих в теле.











Этапы	Цель этапа	Содержание	Методические приемы
Первый этап (начальный)	Укрепление глубоких мышц и связок позвоночника.	В содержание включаются в основном упражнения, лежа на спине и животе. Тренировочный комплекс состоит из 10 упражнений.	Особое внимание, уделять «построению тела», дыханию, контролю и сосредоточенности. Использование визуальных образов.

БАЗОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ПИЛАТЕС

Базовые упражнения являются самыми легкими упражнениями пилатес. Это медленные движения, скручивания и раскручивания - основной комплекс пилатес. Эти упражнения помогают освоить положения «каркас прочности» и «бокс Пилатес», научиться глубоко и

ровно дышать грудной клеткой.

ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ

 <p>1 Сотня</p>	 <p>2 Скручивания наверх</p>
 <p>3 Крути ногой</p>	 <p>4 Перекаты на спине</p>
 <p>5 Растягивание ног поочередно</p>	 <p>6 Растягивание ног одновременно</p>
 <p>7 Растягивание спины</p>	 <p>8 Вверх-вниз</p>
 <p>9 Малые круги</p>	 <p>10 Тюлень</p>

СОТНЯ

Дыхательное упражнение, активизирующее циркуляцию крови для разминки и подготовки тела к последующим упражнениям.



1. Лежа на спине, подтяните колени к груди. Сделайте глубокий вдох, на выдохе максимально приблизьте грудь и живот к спине.


	<p>2. Сохраняя ощущение некоего веса, прижимающего ваш корпус к полу, поднимите голову и плечи от пола так, чтобы увидеть живот. Важно, чтобы скручивание происходило в верхней части корпуса, а не в области шеи. Поднимайте корпус до тех пор, пока нижний край лопаток остается плотно прижатым к полу. Вытяните руки вдоль корпуса.</p>
<p>Если вы чувствуете боль в шее, опустите голову на пол, затем попробуйте заново, убедившись, что подъем осуществляется за счет мышц пресса, а не напряжением шеи. Выпрямите ноги к потолку, развернув их в позиции «Пилатес»: сожмите ягодицы и задние верхние внутренние поверхности бедер так плотно, чтобы между ними не оставалось просвета.</p>	
	<p>3. Выполните ударные движения прямыми руками, словно взбиваете брызги на поверхности воды. Сохраняйте руки прямыми и выполняйте движения чуть выше пола, но без его касания. На пять счетов (ударов руками) выполняйте вдох, на пять счетов – выдох.</p>
<p>4. Опустите ноги на угол в 45° от пола или ниже, но до тех пор, пока спина не начнет прогибаться. Удерживая стопы на уровне глаз, сохраняйте спину неподвижной и плоской, а живот — втянутым. Это непростая задача для начинающих, поэтому приступайте к упражнению, когда оно не</p>	
<p>вызывает у вас сильного напряжения. Никогда не опускайте ноги ниже удобного для поясницы положения. Продолжайте удары руками. Начните с 20-30 вдохов-выдохов, постепенно доведите их количество до 100</p>	

Рекомендации:

- * Важно постоянно концентрироваться на приближении живота к спине и сохранять максимальный подъем корпуса во время всего периода дыхательных движений.
- * Максимально отводите плечи от ушей для растяжения мышц шеи и усиления концентрации на мышцах брюшного пресса.
- * Сожмите ягодицы и задние верхние части внутренних поверхностей бедер для обеспечения стабилизации нижней, части спины.
- * Если начинаете чувствовать боль в области поясницы, слегка подтяните колени к груди.
- * Со временем выполняйте более длительные по времени выдохи, что позволит улучшить выносливость дыхательной системы.

Закончив упражнение, опустите голову и подтяните колени к груди, затем растяните тело во всю длину, готовясь к упражнению СКРУЧИВАНИЕ НАВЕРХ.

СКРУЧИВАНИЕ НАВЕРХ

<p>1. Лежа на спине, растяните тело по всей длине, словно потягиваетесь утром в постели. Ноги в позиции «Пилатес» плотно сожмите ягодицы и задние верхние внутренние поверхности бедер. Потяните стопы на себя, развернув носки врозь. Вытяните руки вверх над головой.</p>	
---	--

<p>2. На вдохе начните опускать руки вниз и, как только они достигнут уровня груди. Оторвите голову от пола, начиная скручивание корпуса вперед — вверх. Не используйте шею и плечи в начальной фазе отрыва от пола. Используйте мышцы "центра силы".</p>	
<p>3. Продолжая скручивание вверх, не отрывайте ноги от пола. Представьте, что ваши ноги прикреплены ремнями к полу, и часть корпуса ниже бедер — неподвижна.</p>	
<p>4. Растянитесь вперед от бедер, сохраняя ощущение прижимания в пупке к позвоночнику, сделайте выдох. Не расслабляйте корпус при наклоне вперед. Для достижения правильной техники соблюдайте последовательность выполнения упражнения: приблизить подбородок к груди, грудь — над ребрами, ребра — над животом, живот — над тазом. Далее, при растяжении вперед, представьте, что хотите максимально отдалить корпус от таза, скручиваясь над ногами.</p>	
<p>5. На вдохе приблизьте пупок к позвоночнику. Начните раскручивание вниз со сжатия ягодиц и легкого опускания копчика на пол, посылая его под себя. Используйте разнонаправленные силы вытягивания живота к позвоночнику и растяжения вперед, что поможет исключить падение назад. Для сохранения устойчивого положения ног плотно сжимайте задние верхние части внутренних поверхностей бедер. Для облегчения задачи представьте, что вы плотно зажали маленький мяч шиколотками или внутренними поверхностями бедер. Можно использовать настоящий мячик. Возвращаясь в исходное положение, ощутите, как позвонки один за другим</p>	
<p>укладываются на пол. Когда плечи коснутся пола, опустите голову на пол, поднимите руки над головой, растяните тело во всю длину и выдохните, прежде чем повторить упражнение.</p>	

Упражнение растягивает и укрепляет мышцы спины, улучшает подвижность позвоночника.

Рекомендации:

* Стремитесь к плавному выполнению упражнения.

* Держите подбородок приближенным к груди при скручивании вверх и вниз, исключив тем самым вытягивание шеи. Думайте о скручивании корпуса вперед и его растяжении, а затем — о его раскручивании вниз и вытягивании позвоночника.

Повторите упражнение 3-5 раз, затем опустите руки вдоль корпуса, готовясь к следующему упражнению:

— при тренировке по программе для начинающих и для среднего уровня нужно перейти к упражнению КРУГИ НОГОЙ;

— при выполнении полной программы следует перейти к упражнению СКРУЧИВАНИЕ ЗА ГОЛОВУ.

КРУГИ НОГОЙ

Упражнение развивает подвижность и силу в тазобедренных суставах, улучшает гибкость задней и внутренней поверхностей и ног.

<p>1. Лежа на спине, подтяните колено к груди, и выпрямите ногу вертикально, придерживая ее за голень или щиколотку. Вытяните шею и прижмите к полу ее заднюю поверхность. Опустите руки вниз, вдоль корпуса, и старайтесь держать поднятую прямую ногу перпендикулярно полу, упритесь ладонями в пол для дополнительной устойчивости, для снятия нагрузки с передней поверхности бедра (квадрицепса) разверните ногу наружу от</p>	
---	--

<p>бедра и думайте о вовлечении в работу ягодичных мышц. (Если в области таза вы чувствуете дискомфорт или характерные "щелчки", примите исходное положение и не забудьте сжать ягодичцы). Другую ногу вытяните на полу в прямую с позвоночником линию. Это поможет удерживать устойчивое положение корпуса.</p>	
--	--

<p>2. Выполните круг одной ногой, начиная движение внутрь, затем вниз, и по кругу возвращай ее в исходное положение. Удерживайте разворот ноги от бедра наружу, плотно прижимая таз к полу. Нога не должна двигаться по очень большой амплитуде и раскачиваться, движение происходит только в тазобедренном суставе. Не опускайте ногу так низко, чтобы поясница отрывалась от пола. Если необходимо, слегка согните ногу, вытянутую на полу. Это поможет удержать спину плоской.</p>	
---	--

Рекомендации:

- * Не разворачивайте колено внутрь при выполнении круговых движений, концентрируйтесь на его внутренней поверхности.
- * Представьте, что ваша нога рисует круги на потолке, словно карандаш.
- * Концентрируйтесь на полной неподвижности таза и верхней части корпуса при выполнении кругов ног.
- * Акцентируйтесь на отсутствии раскачивания за счет активизации мышц «центра силы» и контроля движения. Старайтесь удержать ногу неподвижно в конце каждого круга, чувствуя работу мышц брюшного пресса. Не упирайтесь затылком в пол и не отрывайте грудной отдел позвоночника от пола.
- * Со временем увеличивайте круги. Постоянно контролируйте положение таза.

Выполните 3-5 повторений, делая вдох на начальной фазе движения, выдох - на завершающей. Поменяйте направление кругового движения ноги и повторите 3-5 раз, постоянно сохраняя стабильное положение таза. Повторите упражнение другой ногой. Закончив упражнение, согните ноги и, посылая пятки к ягодицам, перекатитесь вперед в положение сидя. Подготовьтесь к ПЕРЕКАТАМ НА СПИНЕ.

ПЕРЕКАТЫ НА СПИНЕ

Упражнение развивает силу мышц брюшного пресса, улучшает баланс и массирует спину.

<p>1. Сидя на полу, подтяните колени к груди. Обхватите щиколотки с внешних сторон. Плотно сведите пятки. Слегка разведите колени и оторвите стопы от пола, балансируя на копчике. Подбородок приблизьте к груди, локти разведите в стороны.</p>	
<p>2. За счет плотного прижатия пупка к позвоночнику и подкручивания таза вперед начните перекат назад, не изменяя положения ног. Не запрокидывайте голову назад, стараясь создать инерцию для движения.</p>	
<p>3. На вдохе перекатитесь назад только до края лопаток: голова и шея не должны коснуться пола. Постарайтесь почувствовать, как позвонки поочередно прижимаются к полу. Важно максимально округить корпус и сохранять это положение на протяжении всего переката: держите живот втянутым и зафиксируйте положение головы и шеи. Постоянно приближайте голову к коленям. Не прижимайте локти к корпусу. Не поднимайте плечи.</p>	
<p>На выдохе вернитесь в положение сидя. Для правильного выполнения упражнения тянитесь пятками к ягодицам. Представьте, что сидите в кресле-качалке, которое запрокидывается назад и немедленно возвращается обратно. Возвратись в положение сидя, замрите в верхней точке, балансируя на копчике. Ноги не должны касаться пола.</p>	

Рекомендации:

* Инерции - это ключевой момент упражнения. Чем медленнее вы перекатываетесь назад, тем выше шанс избежать инерции при возвращении в положение сидя.

* По мере освоения упражнения следите за тем, чтобы пятки оставались плотно прижатыми к ягодицам на протяжении всей серии перекатов.

Выполните 4-5 перекатов, затем опустите стопы на пол. Закончив упражнение, подтяните одно колено к груди, готовясь к СЕРИИ УПРАЖНЕНИЙ НА МЫШЦЫ ЖИВОТА, первое из которых - РАСТЯГИВАНИЕ НОГ ПООЧЕРЕДНО.

РАСТЯГИВАНИЕ НОГ ПООЧЕРЕДНО

Первое из пяти упражнений для мышц брюшного пресса. Вся серия упражнений выполняется плавно, в единой последовательности, без изменения исходного положения корпуса. Укрепляются мышцы "центра силы" и растягиваются мышцы ног и ягодиц.

<p>1. Сидя, согните ноги в коленях. Обхватите левую ногу, поместив левую руку на щиколотку, а правую — на колено (это положение будет способствовать уравниванию ноги и таза), подтяните левое колено к груди.</p>	
--	--

<p>2. Перекатом опуститесь на спину, удерживая левое колено у груди. Вытяните правую ногу вперед и удержите ее над полом, под углом, позволяющим сохранять плоское положение спины. Руки согнуты в локтях, подбородок приближен к груди. На выдохе сконцентрируйтесь на максимальном приближении пупка к позвоночнику.</p>	
<p>3. На вдохе поменяйте ноги и руки соответственно. Прямой ногой потянитесь от бедра в плоскости, проходящей через центр тела. Не опускайте выпрямленную ногу ниже уровня, позволяющего удерживать спину плоской. Сжимайте ягодицы во время выпрямления ноги, что поможет обеспечить правильное положение корпуса.</p>	

Рекомендации:


- * Выполняя движения ногами, удерживайте верхнюю часть корпуса поднятой и неподвижной за счет работы мышц брюшного пресса: зафиксируйте взгляд на животе и не напрягайте шею.
- * Постоянно держите живот втянутым и при смене ног прижимайте спину к полу еще сильнее.
- * Для полного вовлечения мышц брюшного пресса в работу тянитесь локтями в стороны, опустите плечи вниз, максимально отводя их от ушей.
- * При дискомфорте (травмах) в коленях обхватывайте ногу под бедром.
- * При дискомфорте в нижней части спины выпрямляйте ноги только вертикально вверх.
- * Только по мере увеличения силы нижней части живота опускайте ногу ближе к полу.

Выполните 5-10 повторений, затем согните ноги, подтянув колени к груди для подготовки к упражнению **РАСТЯГИВАНИЕ НОГ ОДНОВРЕМЕННО**.

РАСТЯГИВАНИЕ СПИНЫ ВПЕРЕД

Упражнение улучшает подвижность позвоночника и способствует формированию правильной осанки. Также растягиваются задние поверхности бедер, и из легких удаляется застойный воздух.

- **Критерии оценки:**
- «отлично» - если упражнение выполнено в соответствии с указаниями преподавателя, методически правильно, четко, без замечаний;
- «хорошо» - если упражнение выполнено в соответствии с указаниями преподавателя, недостаточно четко, либо с одним замечанием;
- «удовлетворительно» - если упражнение выполнено в соответствии с указаниями преподавателя, не более, чем с двумя замечаниями;
- «неудовлетворительно» - если упражнение не выполнено.

<p>1. Сидя с прямыми ногами, разведите стопы чуть шире бедер. Вытяните руки перед собой, натяните стопы на себя так, словно упираетесь пятками в противоположную стену. На вдохе максимально вытяните позвоночник вверх, представляя движение головы сквозь корону к потолку.</p>	
<p>2. Приближая подбородок к груди, начните скручивание корпуса вперед к животу.</p>	

3. На выдохе растяните верхнюю часть корпуса вперед, одновременно втягивая живот, тяните мизинцы ног на себя. Представьте, что двигаетесь по большому надувному мячу, зажатому между ног. Сжимайте воображаемый мяч верхними частями внутренних поверхностей бедер в момент, когда грудь оказывается на верхушке мяча. При скручивании и растяжении спины сохраняйте бедра в стабильном положении, не разворачивайте колени вовнутрь, держите живот втянутым. На вдохе начните раскручивание наверх, словно прижимаясь к стене за вами. Раскручивайтесь наверх, а не назад. Представьте, что пространство между позвонками увеличивается. Во время раскручивания наверх убедитесь, что движение начинается от "центра силы", а не с головы (голова должна подниматься последней). Возвратившись в положение



сидя с прямой спиной, выдохните, удерживайте руки вытянутыми перед собой. Старайтесь сделать спину плоской, представляя, как прижимаете ее к стене за вами. Опустите плечи вниз, максимально отводя их от ушей, это снимет нагрузку с мышц задней поверхности шеи. Тянитесь макушкой к потолку.

Рекомендации:

* Сконцентрируйтесь на правильном дыхании для помощи контролю над движением, Не задерживайте дыхание, это вызовет большое напряжение тела и ограничит достижение нужного результата.

* По мере освоения упражнения с каждым повторением старайтесь увеличить растяжение спины путем более глубокого наклона.

Сделайте 3 повторения упражнения, усиливая каждый раз растяжение спины при наклоне вниз. Закончив, сядьте прямо, согните ноги, подтянув колени к груди, подготовьтесь к упражнению:

— начинающим следует перейти к упражнению лежа на боку подъем ноги вверх-вниз;

— при выполнении полной программы и программы среднего уровня — к упражнению КРЕСЛО-КАЧАЛКА.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 99-102 «Упражнения среднего уровня»

Цель: Обучение пилатесу

Задачи:

1. Популяризация спорта

2. Обучение технике упражнений пилатеса среднего уровня

Время, отведенное на работу: 10 ч.

УПРАЖНЕНИЯ СРЕДНЕГО УРОВНЯ

После первого этапа обучения, программа упражнений на стабилизацию усложняется. Следующий этап, упражнения среднего уровня. Упражнения выполняются на укрепление именно тех мышечных групп, которые удерживают позвоночник в правильном положении во время сидения, стояния и ходьбы (сотня, скручивание, круг одной ногой, перекал назад, вытягивание одной ноги, вытягивание обеих ног, скручивание позвоночника, нырок лебедя, серия упражнений на боку, ножницы, плечевой мост и др.). Для дальнейшего сохранения

нейтрального положения тела и укрепления «центра силы» выполняются упражнения на стабилизацию, чтобы увеличить:

- координацию и выносливость мышц, поддерживающих нейтральное положение позвоночника;
- упражнения для развития гибкости, с акцентом на области таза и ног, силу мышц нижних конечностей, к которым предъявляется больше всего требований во время функциональной подвижности.

Выполнение упражнений требует большой концентрации и не должны выполняться, если нельзя уделить внимание деталям. Основная направленность второго этапа состоит в функциональной тренировке стабилизации. Диапазон двигательных упражнений и уровень нагрузки подбирается индивидуально для каждого студента в зависимости от цели тренировки. На данном этапе оздоровительных занятий по системе «Пилатес» закрепляется техника выполнения уже известных приемов и упражнений и освоение более сложных. Программа тренировки упражнений среднего уровня проводится в течение трех месяцев по 2 раза в неделю. При освоении данного этапа осваивается техника плавного перехода от одного упражнения к другому в сочетании с правильным дыханием и точной техникой выполнения упражнений. Так же студенты учатся выработке навыка активной осанки.

Этапы	Цель этапа	Содержание	Методические приемы
Второй этап (средний уровень).	Улучшение опорной и двигательной функции позвоночника.	В содержание тренировки добавляются упражнения лежа на боку и упражнения на развитие стабилизации. Тренировочный комплекс состоит из 25 упражнений.	Особое внимание уделять сохранению нейтрального положения тела, укреплению «центра силы» и концентрации.

ПРОГРАММА ТРЕНИРОВКИ СРЕДНЕГО УРОВНЯ

Организационно-методические указания


В программе среднего уровня сложности предлагаются дополнительные упражнения. При освоении программы не следует пренебрегать освоенными упражнениями начального уровня. При выполнении упражнений необходимо обратить внимание на переходы от одного упражнения к другому и их модификации. Необходимо точно выполнять упражнения.

ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЙ ЛЯ СРЕДНЕГО УРОВНЯ



РАСТЯГИВАНИЕ ПРЯМЫХ НОГ ПООЧЕРЕДНО

Третье упражнение для мышц брюшного пресса. Дополнительно растягивает задние поверхности ног и укрепляет мышцы живота.

<p>1. Лежа на спине, подтяните колени к груди, обхватите ноги за щиколотки. Слегка согните руки в локтях, локти разведите в стороны. Голову и плечи приподнимите от пола. На выдохе плотнее прижмите спину к полу.</p>	
<p>2. Выпрямите правую ногу к потолку, обхватив ее обеими руками за щиколотку. Одновременно левую ногу вытяните вперед над полом. Представьте некий вес прижимающий корпус к полу, приблизьте подбородок к груди. На вдохе потяните вытянутую ногу к голове, сделав два пружинящих движения. Не сгибайте ногу в колене.</p>	
<p>3. На выдохе быстро "ножницами" поменяйте ноги, не сгибая их.</p>	
<p>Обхватите левую ногу за щиколотку и повторите движение, выполняя вдох на первое пружинящее движение и выдох на второе. Представьте себе ритм движения "дворников" на лобовом стекле автомобиля.</p>	

Рекомендации:

* Сохраняйте корпус абсолютно неподвижным во время выполнения растяжения и смены ног.

* Не поднимайте и не опускайте плечи во время пружинящих движений ног.

* Если упражнение поначалу трудно выполнить, обхватывайте ногу ниже щиколотки.

Попробуйте держаться за голень, если и это очень сложно — за бедро. Ни в коем случае не держите ногу под коленом.

* Для усложнения попробуйте выполнить упражнение, вытянув руки вдоль тела. Не забывайте о контроле и здравом смысле: при дискомфорте в области шеи или нижней части спины остановитесь.

Выполните 5-10 повторений, затем вытяните ноги вверх в позицию «Пилатес» заведите руки за голову для подготовки к упражнению РАСТЯГИВАНИЕ ПРЯМЫХ НОГ ОДНОВРЕМЕННО.

РАСТЯГИВАНИЕ ПРЯМЫХ НОГ ОДНОВРЕМЕННО

Четвертое упражнение для мышц брюшного пресса максимально разрабатывает зону "центра силы", вовлекая в работу как верхнюю, так и нижнюю часть живота, способствует повышению силы и гибкости задней поверхности ног.

<p>1. Лежа на спине, выпрямите ноги вертикально вверх в позицию «Пилатес» заведите руки за голову, но не скрещивайте их. Приподнимите голову и плечи от пола. Плотно прижмите корпус к полу. Помните, что подъем верхней части корпуса осуществляется от задней поверхности плеч за счет мышц брюшного пресса, а не шеи, поэтому не давите руками на голову.</p>	
--	--

<p>2. Для обеспечения стабильности нижней части спины сожмите ягодицы и на вдохе опустите прямые ноги вниз к полу. Зафиксируйте ноги в том положении, когда спина начинает прогибаться.</p>	
<p>3. Сожмите ягодицы еще сильнее и на выдохе поднимите ноги вверх к потолку. Вы должны чувствовать, что грудная клетка слегка тянется по направлению к ногам, когда они возвращаются в вертикальное положение. При подъеме ног стопы не должны заходить за линию талии, останавливайте их строго перпендикулярно полу.</p>	

Рекомендации:

- * Удерживайте корпус абсолютно неподвижным, не прогибайтесь в пояснице опуская ноги к полу.
- * Представьте, что ноги привязаны к закрепленной на стене у вас за головой пружине, и вы должны растягивать ее вниз и сопротивляться ей при движении ног вверх.
- * Разведите локти в стороны, опустите плечи вниз, отдаляя их от ушей. Таким образом, растягиваются мышцы шеи и повышается концентрация внимания на мышцах живота.
- * для усиления контроля над движением удерживайте бедра слегка развернутыми наружу и максимально плотно сжимайте их при возвращении ног вверх, при этом тянитесь грудью к ногам.
- * На протяжении всего упражнения удерживайте живот втянутым и спину плотно прижатой к полу. Представьте, что подъем и опускание ног начинаются из области пупка.
- * Поначалу и до тех пор, пока это будет необходимо, подложите руки буквой " V " под копчик ладонями вниз для избегания перегрузки в области поясницы.
- * Для усложнения упражнения измените динамику упражнения: опускайте ноги, делая выдох, поднимайте — на вдохе.

Выполните упражнение 5- 10 раз, затем подтяните колени к груди и переходите к упражнению СКРЕЩИВАНИЯ.

СКРЕЩИВАНИЯ

Последнее упражнение для мышц брюшного пресса, направленное на тренировку косых мышц живота, формирование линии талии и укрепление зоны "центра силы".

<p>1. Лежа на спине, подтяните колени к груди, плечи и голову приподнимите от пола. Заведите руки за голову, разведя локти точно в стороны. На вдохе приблизьте живот к спине.</p>	
<p>2. Выпрямите правую ногу вперед над полом и скрутите верхнюю часть корпуса, пока не коснетесь правым локтем левого колена.</p>	
<p>Убедитесь, что скручивание происходит в области талии, и вы не просто вращаете плечами. Удерживайте положение скручивания на полном выдохе. Убедитесь, что верхняя часть спины и локти не касаются пола. Для усиления растяжения смотрите на левый локоть. При взгляде назад на локоть во время скручиваний вы максимально вовлечете в работу косые мышцы живота и даже укрепите глазные мышцы</p>	
<p>3. На вдохе поменяйте положение, касаясь левым локтем правого колена и выпрямляя вперед левую ногу, снова удерживая скрученное положение корпуса на протяжении полного выдоха.</p>	

Представьте, что центральная часть корпуса зацементирована в пол, и вы не можете перекатываться с боку на бок.

Рекомендации:

- * Убедитесь, что скручивание происходит в области талии, а не плеч и шеи.
- * Локти разведите в стороны насколько возможно. Не сводите их и не касайтесь ими пола во время скручивания
- * Не торопитесь при выполнении упражнения. Старайтесь прочувствовать скручивание корпуса и удержание нужного положения при полном выдохе.
- * Не позволяйте вытянутой ноге опускаться слишком низко. Поддерживайте контроль над упражнением за счет напряжения ягодиц.
- * Не раскачивайте корпус из стороны в сторону. Чем более зафиксировано положение центральной части корпуса, тем выше эффективность упражнения.

Выполните 5-10 повторений и затем подтяните колени к груди. Перекатом примите положение сидя и выпрямите ноги перед собой, готовясь к упражнению **РАСТЯГИВАНИЕ СПИНЫ ВПЕРЕД**.

Критерии оценки:

«отлично» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, методически правильно, четко, без замечаний;

«хорошо» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, недостаточно четко, либо с одним замечанием;

«удовлетворительно» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, не более, чем с двумя замечаниями;

«неудовлетворительно» - если элементы упражнения не выполнены, либо выполнены не в соответствии с указаниями преподавателя, либо допущено три и более замечания.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 103-106 «Упражнения продвинутого уровня»

Цель: Обучение пилатесу

Задачи:

1. Популяризация спорта
2. Обучение технике упражнения продвинутого уровня

Время, отведенное на работу: 5 ч.

Упражнения продвинутого уровня

Программа оздоровительной тренировки продвинутого уровня включает более сложные по координации упражнения (сотня, кик двумя ногами, нырок лебедя, растяжка позвоночника, пила, вытягивание обеих ног, кик на боку, ножницы, плечевой мост, перочинный нож, плавание, боковой кик, бумеранг, боковой выгиб и др.). Если студенты не справляются с выполнением новых упражнений, то выполняют модифицированный вариант движения. Например, при выполнении упражнения «кик на боку», если сложно удерживать равновесие, лежа на локте (руки развернуты по линии плеч, плечи в одну линию), то выполняется модифицированный вариант - лежа на боку, рука вытянута вверх. В данном случае снижается нагрузка на мышцы «центра силы» и косые мышцы живота. Данный этап программы уделяет более объемное изучение точности и плавности выполнения упражнений, концентрации внимания с последующей согласованностью техники и скорости выполнения.

Обязательно выполняются упражнения на баланс, равновесие, координацию движений, согласование движений с ритмом	Цель этапа	Содержание	Методические приемы
--	------------	------------	---------------------

дыхания. Изучение данного этапа занимает четыре месяца. Этапы			
Третий этап (продвинутый)	Значительное расширение функциональных возможностей позвоночника.	В содержание тренировки добавляются упражнения в упоре лежа и сидя на руках. Значительно возрастает сложность упражнений.	Контролировать точность и плавность выполнения движений. Особое внимание уделять межмышечной координации.

ПРОГРАММА ПРОДВИНУТОГО УРОВНЯ

Программа тренировок для хорошо подготовленных включает уже освоенные и новые, более сложные по координации упражнения. Все они разработаны как комплекс согласованных, плавных и последовательных движений.

При выполнении упражнений необходимо обращать внимание на переход от одного движения к другому. Движения не должны вызывать никакого дискомфорта и боли.

На данном этапе программы следует уделять внимание на более объемное изучение точности и плавности выполнения движений, концентрации внимания с последующей согласованностью техники и скорости выполнения движений с ритмом дыхания.

При разучивании программы следует добавлять по одному новому движению в каждую тренировку.

ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПРОДВИНУТЫХ



Критерии оценки:

«отлично» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, методически правильно, четко, без замечаний;

«хорошо» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, недостаточно четко, либо с одним замечанием;

«удовлетворительно» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, не более, чем с двумя замечаниями;

«неудовлетворительно» - если элементы упражнения не выполнены, либо выполнены не в соответствии с указаниями преподавателя, либо допущено три и более замечания.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 109-118 «Фитнес. Силовые упражнения»

Цель: Обучение основным упражнениям силового комплекса для женщин.

Задачи:

1. Популяризация спорта

2. Обучение технике силовых упражнений.

Время, отведенное на работу: 19 ч.

Алгоритм выполнения:

Вне зависимости от программы каждая силовая тренировка начинается с разминки. Её нужно выполнять в следующем порядке:

1. Суставная разминка. Покрутите суставами рук и ног по 10 раз в каждую сторону, сделайте наклоны и повороты корпуса и шеи.

2. 5–10 минут лёгкого кардио. Подойдёт любой соответствующий тренажёр: дорожка, степпер, эллипс, велотренажёр. Если всё занято, прыгайте через скакалку.

Кроме того, перед каждым упражнением с большим весом нужна дополнительная разминка с маленьким. Это подготовит целевые мышцы к работе и убережёт вас от травм. Например, если собираетесь присесть со штангой 50 кг, сделайте 5 раз с грифом, затем 3 раза с 30 кг и 3 раза с 40 кг. Только потом переходите к основной нагрузке.

Рабочий вес подбирайте так, чтобы последние повторения в подходе давались тяжело, но без изменения техники: рывков, перекошенной спины и ненужных наклонов. Если они появляются, берите вес полегче или сокращайте количество повторений.

Между подходами отдыхайте 60–90 секунд, между упражнениями — 1–2 минуты.

силовая тренировка

Скручивания на пресс



Прорабатывает мышцы пресса.

Лягте на спину, поставьте стопы на пол, руки уберите за голову. Поднимайте корпус, чтобы лопатки отрывались от пола, а поясница оставалась прижатой. Не давите руками на голову, пальцы только касаются затылка, движение совершается за счёт напряжения мышц пресса, а не шеи.

Выполните 3 подхода по 15–20 раз.

Гиперэкстензия



Прокачивает разгибатели спины, ягодицы и заднюю поверхность бедра.

Вставьте ноги в тренажёр для гиперэкстензии, уберите руки за голову. Сохраняя прямую спину, опустите корпус, а затем поднимите его. В верхней точке смотрите в стену перед собой. Избегайте рывков и резких движений, выполняйте упражнение плавно и под контролем.

Сделайте 3 подхода по 15 раз. В дальнейшем можете увеличить количество повторений до 20–25.

Приседания со штангой на спине



Нагружает бёдра, ягодицы и мышцы кора.

Поставьте ноги чуть шире расправленных плеч, сведите лопатки, носки стоп немного разверните в стороны. Отведите таз назад, слегка прогнитесь в пояснице и со вдохом уйдите в присед. Держите спину прямой, смотрите вперёд.

Присядьте до параллели бёдер с полом. Если пятки не отрываются от него, колени не заворачиваются внутрь, а спина остаётся прямой, попробуйте присесть ниже. Если при этом спина округлилась, возвращайтесь к предыдущему положению, то есть снова делайте бёдра параллельными полу.

Выходите из приседания на выдохе.

Начинайте с грифом на 15 или 20 кг и постепенно повышайте нагрузку. Всё время следите за техникой.

Тяга блока к груди



Прокачивает мышцы спины.

Сядьте на скамью, стопы прижмите к полу. Возьмитесь за ручку прямым (акцент на спину) или обратным (акцент на бицепс) хватом. Менять их можно каждую неделю. Сведите лопатки, опустите плечи, выпрямите спину. На выдохе подтяните ручку до касания груди. Корпус не отклоняется назад, плечи опущены, лопатки сведены.

Верните ручку обратно и повторите упражнение.

Подъёмы таза со штангой



Хорошо нагружает ягодицы.

Подготовьте штангу, сядьте рядом со скамьёй и положите гриф на ноги. Обопритесь спиной на лавку, колени согните, стопы поставьте на пол. Поддерживая штангу руками, положите её на таз. Оторвите его от пола, вес распределите между точкой опоры на лавке и стопами на полу.

За счёт напряжения ягодичных мышц подайте таз вверх до полного распрямления в тазобедренном суставе. Опуститесь и повторите.

Жим лёжа



Прокачивает грудные мышцы и трицепсы.

Лягте на лавку для жима, прижмите стопы к полу. Прямым хватом шире плеч возьмитесь за штангу. Снимите её со стоек, опустите до касания груди и выжмите обратно.

Разведение гантелей стоя



Укрепляет плечи.

Встаньте прямо, поднимите руки с гантелями в стороны до уровня плеч и опустите обратно. Оставляйте локти чуть согнутыми, чтобы не перегрузить сустав.

Обратные скручивания на скамье



Прокачивают прямую мышцу живота с акцентом на нижнюю часть (нижний пресс). Лягте на скамью и возьмитесь руками за её край. Ноги поднимите и согните в коленях. Поднимите ноги ещё выше и оторвите таз от скамьи. Вернитесь в исходное положение. Сделайте 3 подхода по 20 повторений.

Гиперэкстензия



Сделайте 3 подхода по 15 раз. Техника описана в первой силовой тренировке.

Выпады с гантелями в руках



Прокачивают ноги, ягодицы и мышцы кора.

Держите гантели в вытянутых руках. Сделайте выпад вперёд, коснитесь пола коленом стоящей сзади ноги. Следите, чтобы переднее колено не выходило за носок.

Встаньте и сделайте выпад с другой ноги. Вы можете делать эти упражнения в движении или, если в зале тесно, на месте.

Если хотите нагрузить вдобавок мышцы кора и плечи, попробуйте другой вариант: с гантелями над головой.



Сделайте по два подхода на каждую руку.

Тяга гантели к поясу в наклоне



Нагружает мышцы спины.

Поставьте левую руку и колено на опору, например на лавку или бокс. Выпрямите спину, опустите плечи и руку с гантелью, сведите лопатки.

Подтяните гантель к поясу и снова опустите. Очень важно тянуть именно к поясу, а не к груди, не поднимать плечи и не разводить лопатки. Иначе с рук вы сместите акцент на мышцы спины.

Становая тяга со штангой

Прокачивает ягодицы и разгибатели спины.

Встаньте вплотную к штанге, чтобы гриф находился над шнуровкой кроссовок. Присядьте, отводя таз назад. Возьмитесь за штангу прямым хватом чуть шире плеч. Держите спину прямой на протяжении всего упражнения.

Поднимите штангу, полностью распрямитесь в тазобедренном суставе, затем вернитесь в исходное положение.

Критерии оценки:

«отлично» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, методически правильно, четко, без замечаний;

«хорошо» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, недостаточно четко, либо с одним замечанием;

«удовлетворительно» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, не более, чем с двумя замечаниями;

«неудовлетворительно» - если элементы упражнения не выполнены, либо выполнены не в соответствии с указаниями преподавателя, либо допущено три и более замечания.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 119 «Волейбол. Техника стойки игроков»

Цель: Обучение волейболу.

Задачи:

1. Популяризация волейбола

2. Обучение видам стоек в волейболе.

Время, отведенное на работу: 4 ч.

Алгоритм выполнения:

1.Выполнить разминку

Ходьба

Ходьба с заданием – на внешнем своде стопы

Бег

Бег с заданием а) правым боком, левым боком, спиной вперед приставными шагами; б) с выносом прямых ног вперед и назад; в) с ускорением по диагонали

Ходьба

Перестроение в колонну по два поворотом налево

ОРУ в парах

И.п. - стоя лицом друг к другу взяться за руки

1-2- руки вверх подняться на носки

3-4-и.п.

2. И.п. – стоя лицом друг к другу, руки в стороны, кисти соединены

1-4- первый партнер поднимает руки вверх , второй – противодействует ему

5-8-первый опускает руки вниз, второй – противодействует ему.

3. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки сверху соединены.

1,2,3-наклоны направо

4-и.п.

5,6,7-наклоны налево

8-и.п.

4. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки сцеплены в локтях

1,2-присед

3-4-и.п.

5. И.п. – стоя спиной друг к другу, взяться за руки

1-присед

2-и.п.

3-присед

4-и.п.

6. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки на плечах партнера

1,2,3,4-наклоны

7. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки вверх соединены

1-4-поворот на 360 в одну сторону

5-8-в другую сторону

8. И.п. – взять партнера за ноги

1-4-ходьба на руках вправо

5-8-и.п.

Следующие 8 счетов – влево

2.Освоить технику: устойчивая стойка передней линии.

Стартовые стойки. Их задача - приобретение максимальной готовности к перемещению. Это возможно в том случае, если игрок принимает неустойчивое положение, при котором ему легко начать движение. Для принятия оптимальной стойки необходимы относительно небольшая площадь опоры и незначительное сгибание ног в коленях. Она позволяет в начале движения выполнить толчок ногой от опоры, быстро вывести ОЦТ тела за границу опоры и быстро, без больших усилий начать перемещение в любую сторону. Выделяются три типа



стартовых стоек.

Устойчивая стойка - одну ногу (чаще разноименную сильнейшей руке) ставят впереди другой. ОЦТ тела игрока проектируется между ног на середине площади опоры, ноги согнуты в коленях, туловище несколько наклонено, руки согнуты в локтях и вынесены вперед.

Возможные ошибки

ноги выпрямлены или чрезмерно согнуты в коленях;
руки опущены;
чрезмерный наклон вперед.

Рекомендуемые упражнения

поочередное выполнение стоек на месте;
принятие той или иной стойки по сигналу учителя;
принятие различных стоек после выполнения каких-либо заданий;
подвижная игра «Воробьи и вороны», где исходными положениями являются стойки волейболиста;
перемещения по площадке в стойке волейболиста;
имитация различных стоек у зеркала.

Остановки:

- остановка прыжком.

3. Освоить технику: стартовая стойка передней линии.

Стартовые стойки. Их задача - приобретение максимальной готовности к перемещению. Это возможно в том случае, если игрок принимает неустойчивое положение, при котором ему легко начать движение. Для принятия оптимальной стойки необходимы относительно небольшая площадь опоры и незначительное сгибание ног в коленях. Она позволяет в начале движения выполнить толчок ногой от опоры, быстро вывести ОЦТ тела за границу опоры и быстро, без больших усилий начать перемещение в любую сторону.

Рекомендуемые упражнения

поочередное выполнение стоек на месте;
принятие той или иной стойки по сигналу учителя;
принятие различных стоек после выполнения каких-либо заданий;
подвижная игра «Воробьи и вороны», где исходными положениями являются стойки волейболиста;
перемещения по площадке в стойке волейболиста;
имитация различных стоек у зеркала.

Остановки:

- остановка прыжком.

2. Освоить технику: основная стойка передней линии.

Основная стойка - обе ноги расположены на одном уровне, стопы параллельны на расстоянии 20-30 см друг от друга. ОЦТ тела игрока проецируется на середину опоры, вес тела равномерно распределен на обе ноги, согнутые в коленях. Туловище несколько наклонено вперед, согнутые в локтях руки вынесены перед туловищем.

Различают высокую, среднюю и низкую стойки, которые различаются положением ног, рук, туловища, углом между бедром и голенью. Высокая стойка применяется для разбега, выполнения нападающего удара и блокирования; средняя – для выполнения передач; низкая – для игры в защите.

Возможные ошибки

ноги выпрямлены или чрезмерно согнуты в коленях;
руки опущены;
чрезмерный наклон вперед.

Рекомендуемые упражнения

поочередное выполнение стоек на месте;
принятие той или иной стойки по сигналу учителя;
принятие различных стоек после выполнения каких-либо заданий;
подвижная игра «Воробьи и вороны», где исходными положениями являются стойки волейболиста;
перемещения по площадке в стойке волейболиста;
имитация различных стоек у зеркала.

3. Освоить технику: неустойчивая стойка передней линии.

Неустойчивая стойка - обе ноги расположены на одном уровне, аналогично основной стойке. Игрок стоит либо на носках, либо на полной ступне; однако в последнем случае вес тела приходится на переднюю треть стоп обеих ног. Ноги согнуты в коленях, руки согнуты в локтях и вынесены вперед. Приняв определенную стойку, игрок может либо стоять неподвижно на месте, переступая с ноги на ногу или подскакивая на обеих ногах, - это активизирует деятельность мышечного аппарата ног и помогает быстрее начать перемещение. Такие стойки называют соответственно статическими и динамическими.

Особенности стартовых стоек следующие:

во всех случаях начало движения в любую сторону из положения стартовой стойки осуществляется быстрее и точнее, чем из обычного положения;

начало движения из положения динамических стоек осуществляется быстрее, чем из положения статических стоек;

независимо от типа стоек скорость движения в стороны определяется по рангу: вперед-влево - вправо-назад;

наиболее оптимальной является основная стойка (статическая, динамическая).

В различных игровых ситуациях при выполнении различных технических приемов могут использоваться все типы стартовых стоек.

Возможные ошибки

ноги выпрямлены или чрезмерно согнуты в коленях;
руки опущены;
чрезмерный наклон вперед.

Рекомендуемые упражнения

поочередное выполнение стоек на месте;
принятие той или иной стойки по сигналу учителя;
принятие различных стоек после выполнения каких-либо заданий;
подвижная игра «Воробьи и вороны», где исходными положениями являются стойки волейболиста;
перемещения по площадке в стойке волейболиста;
имитация различных стоек у зеркала.

Остановки:

- остановка прыжком.

3. Применить полученные данные в учебной игре

Критерии оценки:

«отлично» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, методически правильно, четко, без замечаний;

«хорошо» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, недостаточно четко, либо с одним замечанием;

«удовлетворительно» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, не более, чем с двумя замечаниями;

«неудовлетворительно» - если элементы упражнения не выполнены, либо выполнены не в соответствии с указаниями преподавателя, либо допущено три и более замечания.

4. Освоить технику: устойчивая стойка задней линии.

Устойчивая стойка - одну ногу (чаще разноименную сильнейшей руке) ставят впереди другой. ОЦТ тела игрока проектируется между ног на середине площади опоры, ноги согнуты в коленях, туловище несколько наклонено, руки согнуты в локтях и вынесены вперед.

При работе в задней линии устойчивая стойка может быть средней и низкой.

Возможные ошибки

ноги выпрямлены или чрезмерно согнуты в коленях;

руки опущены;

чрезмерный наклон вперед.

Рекомендуемые упражнения

поочередное выполнение стоек на месте;

принятие той или иной стойки по сигналу учителя;

принятие различных стоек после выполнения каких-либо заданий;

подвижная игра «Воробьи и вороны», где исходными положениями являются стойки волейболиста;

перемещения по площадке в стойке волейболиста;

имитация различных стоек у зеркала.

Остановки:

- остановка прыжком.

5. Освоить технику: основная стойка задней линии.

Основная стойка - обе ноги расположены на одном уровне, стопы параллельны на расстоянии 20-30 см друг от друга. ОЦТ тела игрока проецируется на середину опоры, вес тела равномерно распределен на обе ноги, согнутые в коленях. Туловище несколько наклонено вперед, согнутые в локтях руки вынесены перед туловищем.

Различают высокую, среднюю и низкую стойки, которые различаются положением ног, рук, туловища, углом между бедром и голенью. Высокая стойка применяется для разбега, выполнения нападающего удара и блокирования; средняя – для выполнения передач; низкая – для игры в защите.

6. Освоить технику: неустойчивая стойка задней линии.

Основная стойка - обе ноги расположены на одном уровне, стопы параллельны на расстоянии 20-30 см друг от друга. ОЦТ тела игрока проецируется на середину опоры, вес тела равномерно распределен на обе ноги, согнутые в коленях. Туловище несколько наклонено вперед, согнутые в локтях руки вынесены перед туловищем.

Различают высокую, среднюю и низкую стойки, которые различаются положением ног, рук, туловища, углом между бедром и голенью. Высокая стойка применяется для разбега, выполнения нападающего удара и блокирования; средняя – для выполнения передач; низкая для игры в защите.

3. Применить полученные данные в учебной игре

Критерии оценки:

«отлично» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, методически правильно, четко, без замечаний;

«хорошо» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, недостаточно четко, либо с одним замечанием;

«удовлетворительно» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, не более, чем с двумя замечаниями;

«неудовлетворительно» - если элементы упражнения не выполнены, либо выполнены не в соответствии с указаниями преподавателя, либо допущено три и более замечания.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 120 «Волейбол. Техника перемещения по площадке»

Цель: Обучение волейболу.

Задачи:

1. Популяризация волейбола

2. Обучение технике игры в волейбол.

Время, отведенное на работу: 4 ч.

Алгоритм выполнения:

1.Выполнить разминку

Ходьба

Ходьба с заданием – на внешнем своде стопы

Бег

Бег с заданием а) правым боком, левым боком, спиной вперед приставными шагами; б) с выносом прямых ног вперед и назад; в) с ускорением по диагонали

Ходьба

Перестроение в колонну по два поворотом налево

ОРУ в парах

И.п. - стоя лицом друг к другу взяться за руки

1-2- руки вверх подняться на носки

3-4-и.п.

2. И.п. – стоя лицом друг к другу, руки в стороны, кисти соединены

1-4- первый партнер поднимает руки вверх, второй – противодействует ему

5-8-первый опускает руки вниз, второй – противодействует ему.

3. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки сверху соединены.

1,2,3-наклоны направо

4-и.п.

5,6,7-наклоны налево

8-и.п.

4. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки сцеплены в локтях

1,2-присед

3-4-и.п.

5. И.п. – стоя спиной друг к другу, взяться за руки

1-присед

2-и.п.

3-присед

4-и.п.

6. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки на плечах партнера

1,2,3,4-наклоны

7. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки сверху соединены

1-4-поворот на 360 в одну сторону

5-8-в другую сторону

8. И.п. – взять партнера за ноги

1-4-ходьба на руках вправо

5-8-и.п.

Следующие 8 счетов – влево

2.Освоить технику перемещений.

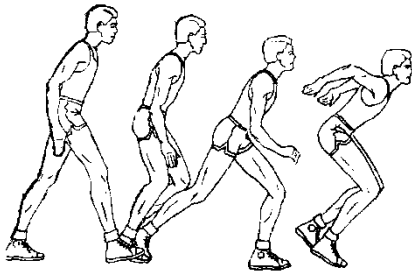


Рис. 12



Рис. 13

Прежде чем осуществить тот или иной технический прием, волейболист перемещается по площадке. Основная цель таких перемещений - выбор места для выполнения технических приемов. Техника перемещений включает стартовые стойки и различные способы перемещений.

Перемещения. Перемещения по площадке осуществляют ходьбой, бегом, скачком.

Ходьба - игрок перемещается пригибным шагом. В отличие от обычного шага здесь ногу выносят вперед слегка согнутой в колене. Это позволяет избежать вертикальных колебаний ОЦТ тела и быстро принимать исходные положения для выполнения технических приемов. Кроме обычного шага можно применять приставной и скрестный шаги.

Бег характеризуется стартовыми ускорениями, незначительными расстояниями перемещения, резкими изменениями направления и остановками. Осуществляют его тем же пригибным шагом, позволяющим сохранить высокую скорость движения на малом расстоянии передвижения. Последний беговой шаг по длине должен быть наибольшим и заканчивается стопорящим движением вынесенной вперед ноги, аналогичным напрыгивающему шагу при нападающем ударе. Это позволяет быстро делать остановки после перемещения или резко менять его направление.

Скачок - это широкий шаг с безопорной фазой. Как правило, скачок сочетается с шагом или бегом. Перемещение может заканчиваться скачком, позволяющим быстрее завершить его.

3. Применить полученные данные в учебной игре

Критерии оценки:

«отлично» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, методически правильно, четко, без замечаний;

«хорошо» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, недостаточно четко, либо с одним замечанием;

«удовлетворительно» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, не более, чем с двумя замечаниями;

«неудовлетворительно» - если элементы упражнения не выполнены, либо выполнены не в соответствии с указаниями преподавателя, либо допущено три и более замечания.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 121-123 «Волейбол. Техника удара, приема мяча»

Цель: Обучение волейболу.

Задачи:

1. Популяризация волейбола
2. Обучение технике приема, удара по мячу.

Время, отведенное на работу: 6 ч.

Алгоритм выполнения:

1. Выполнить разминку

Ходьба

Ходьба с заданием – на внешнем своде стопы

Бег

Бег с заданием а) правым боком, левым боком, спиной вперед приставными шагами; б) с выносом прямых ног вперед и назад; в) с ускорением по диагонали

Ходьба

Перестроение в колонну по два поворотом налево

ОРУ в парах

И.п. - стоя лицом друг к другу взяться за руки

1-2- руки вверх подняться на носки

3-4-и.п.

2. И.п. – стоя лицом друг к другу, руки в стороны, кисти соединены

1-4- первый партнер поднимает руки вверх, второй – противодействует ему

5-8-первый опускает руки вниз, второй – противодействует ему.

3. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки сверху соединены.

1,2,3-наклоны направо

4-и.п.

5,6,7-наклоны налево

8-и.п.

4. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки сцеплены в локтях

1,2-присед

3-4-и.п.

5. И.п. – стоя спиной друг к другу, взяться за руки

1-присед

2-и.п.

3-присед

4-и.п.

6. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки на плечах партнера

1,2,3,4-наклоны

7. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки вверху соединены

1-4-поворот на 360 в одну сторону

5-8-в другую сторону

8. И.п. – взять партнера за ноги

1-4-ходьба на руках вправо

5-8-и.п.

Следующие 8 счетов – влево

2. Освоить технику прямого нападающего удара.

Нападающий удар в волейболе состоит из 5 элементов: разбег – напрыгивание – прыжок – вынос рук – удар. Разбег включает в себя 2 шага, первый короткий-медленный (выбор направления), второй более длинный и быстрый (ускорение).

На третьем шаге (с толчковой ноги) происходит так называемое «напрыгивание»: стопорящее приземление на пятки. Затем выполняется взрывной перекаат с пяток на носки ступней с целью выполнения прыжка вверх (перевода горизонтального импульса разбега в вертикальный импульс прыжка). При этом ноги сгибаются в коленях (чтобы сильнее оттолкнуться от пола за счет мышц бедра)! Одна стопа (толчковой ноги), как правило, располагается ближе по направлению к сетке. При напрыгивании не следует слишком широко расставлять ноги. Если толчковая нога правая, а бьющая рука тоже правая, то биомеханика оптимальна. В случае разнобоя бьющей руки и толчковой ноги возникает так называемый "вертолет": стать выдающимся нападающим уже сложнее. Напрыгивание – очень важный элемент, не имеющий аналогов в других видах спорта. По сути, волейболистам приходится тормозить разбег (особенно при нападающем ударе с передней линии), но делать это очень своеобразно.

Выпрыгивание (вверх и чуть вперед) начинается одновременно с выносом обеих рук (в идеале прямых) из-за спины.

В средней фазе прыжка бьющая рука заводится назад (за голову) и сгибается в локте (как будто ты тянешься почесать свой затылок).

По мере приближения к наивысшей точке прыжка небьющая рука (допускается согнутый локоть) выходит на уровень чуть выше груди (как бы находя опору в воздухе).

Затем локоть бьющей руки максимально поднимается вверх. Удар осуществляется ладонью, при этом предварительно отведенная назад кисть хлестко, как плеть, накрывает мяч, направляя его в пол под некоторым углом, зависящим от высоты съема над сеткой. В момент удара рука должна быть абсолютно прямая в локте!!! При завершении удара резко включаются мышцы брюшного пресса (мяч «заколачивается» под себя). В момент удара бьющая рука в локте полностью выпрямляется. Это очень важно.

Выход во времени и пространстве на пасуемый мяч выполняется таким образом, что мяч в точке удара оказывается перед нападающим примерно на расстоянии половины руки, или чуть больше (но ни в коем случае не за головой).

Если удар выполняется с высокой передачи (по опускающемуся мячу), то нападающий разбегаются позже выдачи паса, соизмеряя свой разбег со временем полета мяча. Чем выше передача, тем дольше задержка начала разбега, или (что нежелательно) медленнее сам разбег.

Если удар выполняется с прострельной передачи (по восходящему мячу), то нападающий выпрыгивает раньше выдачи паса, или (при большом удалении от связующего) почти одновременно.

На практике частенько пасуемый мяч оказывается ниже высоты съема нападающим. И последний начинает сгибать руку в локте. Однако идеальная техника выполнения нападающего удара - это когда после удара (!) рука в локте абсолютно прямая, а кисть смотрит вниз, как бы стремясь достать запястье.

Отдельного рассмотрения требует техника перевода мяча. Самый сильный удар, как известно, "по ходу" (имеется ввиду по направлению разбега). Перевод "по линии" (с целью обойти блок, протиснувшись между антенной) возможен двумя способами: без поворота туловища (так нападет бразилец Джиба благодаря мощному плечу и хорошей кисти) и "классическим" - с разворотом туловища. "Косой" перевод (с 4-ки по 4-ке) правой выполняется с "выкручиванием" кисти (удар по мячу слева), при этом рука в локте обязательно остается прямой. Перевод из 2-ки в 2-ку левши и правши выполняются существенно по-разному. Для левши удар аналогичен тому, как переводит правша с 4-ки по 4-ке, но с одной особенностью: когда блок ставится "автоматом" на правшу, можно не "вырезать" мяч, а просто чуть сильнее "косить" в ход. Правша из 2-ки в 2-ку при высоком съеме мяча способен, развернув туловище (или разбежавшись под острым углом), пробить выраженного "косача", нанеся удар по мячу справа.

3. Применить полученные данные в учебной игре

Критерии оценки:

«отлично» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, методически правильно, четко, без замечаний;

«хорошо» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, недостаточно четко, либо с одним замечанием;

«удовлетворительно» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, не более, чем с двумя замечаниями;

«неудовлетворительно» - если элементы упражнения не выполнены, либо выполнены не в соответствии с указаниями преподавателя, либо допущено три и более замечания.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 124-125 «Волейбол. Техника блокирования»

Цель: Обучение волейболу.

Задачи:

1. Популяризация волейбола

2. Обучение технике блокирования.

Время, отведенное на работу: 4 ч.

Алгоритм выполнения:

1.Выполнить разминку

Ходьба

Ходьба с заданием – на внешнем своде стопы

Бег

Бег с заданием а) правым боком, левым боком, спиной вперед приставными шагами; б) с выносом прямых ног вперед и назад; в) с ускорением по диагонали

Ходьба

Перестроение в колонну по два поворотом налево

ОРУ в парах

И.п. - стоя лицом друг к другу взяться за руки

1-2- руки вверх подняться на носки

3-4-и.п.

2. И.п. – стоя лицом друг к другу, руки в стороны, кисти соединены

1-4- первый партнер поднимает руки вверх , второй – противодействует ему

5-8-первый опускает руки вниз, второй – противодействует ему.

3. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки сверху соединены.

1,2,3-наклоны направо

4-и.п.

5,6,7-наклоны налево

8-и.п.

4. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки сцеплены в локтях

1,2-присед

3-4-и.п.

5. И.п. – стоя спиной друг к другу, взяться за руки

1-присед

2-и.п.

3-присед

4-и.п.

6. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки на плечах партнера

1,2,3,4-наклоны

7. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки вверху соединены

1-4-поворот на 360 в одну сторону

5-8-в другую сторону

8. И.п. – взять партнера за ноги

1-4-ходьба на руках вправо

5-8-и.п.

Следующие 8 счетов – влево

2.Освоить технику блокирования

3.Применить полученные данные в учебной игре

Критерии оценки:

«отлично» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, методически правильно, четко, без замечаний;

«хорошо» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, недостаточно четко, либо с одним замечанием;

«удовлетворительно» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, не более, чем с двумя замечаниями;

«неудовлетворительно» - если элементы упражнения не выполнены, либо выполнены не в соответствии с указаниями преподавателя, либо допущено три и более замечания.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 126 «Волейбол. Техника тактических действий в нападении и защите»

Цель: Обучение волейболу.

Задачи:

1. Популяризация волейбола
2. Обучение технике тактических действий.

Время, отведенное на работу: 2 ч.

Алгоритм выполнения:

1.Выполнить разминку

Ходьба

Ходьба с заданием – на внешнем своде стопы

Бег

Бег с заданием а) правым боком, левым боком, спиной вперед приставными шагами; б) с выносом прямых ног вперед и назад; в) с ускорением по диагонали

Ходьба

Перестроение в колонну по два поворотом налево

ОРУ в парах

И.п. - стоя лицом друг к другу взяться за руки

1-2- руки вверх подняться на носки

3-4-и.п.

2. И.п. – стоя лицом друг к другу, руки в стороны, кисти соединены

1-4- первый партнер поднимает руки вверх , второй – противодействует ему

5-8-первый опускает руки вниз, второй – противодействует ему.

3. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки сверху соединены.

1,2,3-наклоны направо

4-и.п.

5,6,7-наклоны налево

8-и.п.

4. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки сцеплены в локтях

1,2-присед

3-4-и.п.

5. И.п. – стоя спиной друг к другу, взяться за руки

1-присед

2-и.п.

3-присед

4-и.п.

6. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки на плечах партнера

1,2,3,4-наклоны

7. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки сверху соединены

1-4-поворот на 360 в одну сторону

5-8-в другую сторону

8. И.п. – взять партнера за ноги

1-4-ходьба на руках вправо

5-8-и.п.

Следующие 8 счетов – влево

2.Освоить технику индивидуальных, групповых и командных действий

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

Учитывая специфику волейбола (см. гл. 4 и 6), 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: подготовительную, основную и 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.

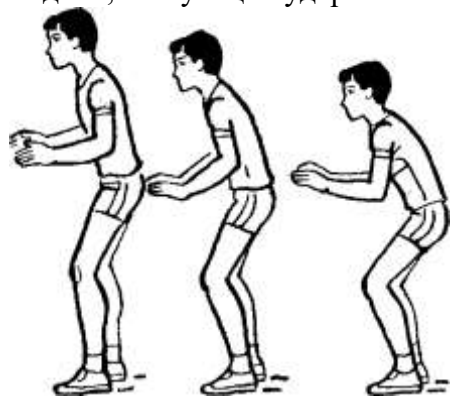


Рис.1.

Техника игры в нападении

Стойки, передвижения, исходные положения

Стойки. В волейболе игрок не может удерживать мяч или отбивать его не установленными правилами способами. Все действия осуществляются кратковременным прикосновением к мячу, исключая его задержку. Это предъявляет исключительно высокие требования к готовности своевременно передвигаться по площадке, выполнить тот или иной игровой прием. С этой целью игрок принимает стойку, отличающуюся характером последующих действий. Для выполнения атакующего удара или блокирования — она высокая (рис. 1, а), для приема подачи — она средняя (рис. 1, б), для приема мяча от атакующего удара или отскочившего от блока — она низкая (рис. 1, в). Таким образом, положение ОЦТ (общего центра тяжести) зависит от особенностей игровых ситуаций и характера предстоящих действий.

Следует заметить также, что на положение ОЦТ существенно влияют рост игрока и его координационные способности. Поэтому наиболее рациональна та стойка, которая позволяет мгновенно вывести ОЦТ за границу опоры, что важно для быстрого передвижения или действия.

По положению ног и ступней различают несколько вариантов стоек: устойчивую (нога, противоположная ведущей руке, впереди), основную (обе ноги на одном уровне) и неустойчивую (тяжесть тела перенесена на переднюю треть стопы).

В зависимости от индивидуальных особенностей применения

Рассматриваются применительно к технике нападения и защиты вместе.

Стойка может быть статична (неподвижность игрока) или динамична (переминание с ноги на ногу в ожидании приема подачи, атакующего удара или блокирования).

В положении стойки руки находятся на уровне пояса (равновероятность траектории полета мяча), кисти обращены ладонями друг к другу, туловище несколько наклонено вперед. Общее положение тела свободно, не напряжено.

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

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

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

Двойной шаг применяется в тех случаях, когда игрок не успевает к мячу. При этом тяжесть тела переносится на ногу, стоящую впереди, затем на ее носок и выносится за площадь опоры. Одновременно ногой, стоящей сзади, волейболист делает шаг вперед. Происходит перекаат с пятки на носок, и вслед за этим выставляется вперед нога, стоящая сзади, создавая стопорящий шаг.

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

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

Рассмотренные способы передвижения волейболистов часто применяются в сочетании. Например, вслед за бегом выполняется двойной шаг или скачок, после передвижения приставными шагами — прыжок и т. д.

Передвижения прыжком и падениями входят в состав определенных приемов игры, поэтому будут рассмотрены при их описании.

Исходные положения. Как уже было замечено, исходные положения представляют собой позы волейболиста, удобные для выполнения приема игры после передвижения или стойки. Таким образом, исходное положение предшествует подготовительной фазе технического приема.

Независимо от характера игрового приема исходные положения отличаются некоторой статичностью: перед передачей (рис. 2, а), приемом снизу (рис. 2, б), блокированием (рис. 2, в) и атакующим ударом (рис. 2, г). Время, в течение которого игрок находится в исходном положении, исчисляется долями секунды.

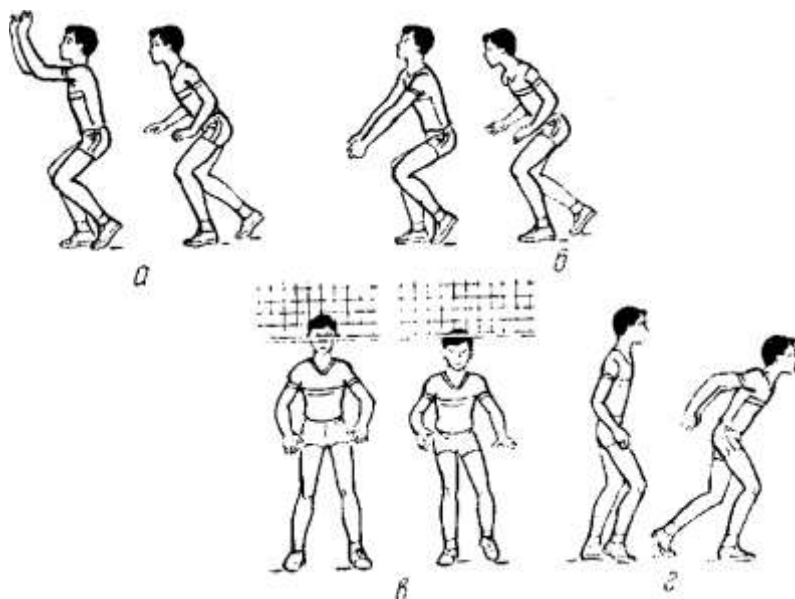


Рис. 2

3. Применить полученные данные в учебной игре

Критерии оценки:

«отлично» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, методически правильно, четко, без замечаний;

«хорошо» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, недостаточно четко, либо с одним замечанием;

«удовлетворительно» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, не более, чем с двумя замечаниями;

«неудовлетворительно» - если элементы упражнения не выполнены, либо выполнены не в соответствии с указаниями преподавателя, либо допущено три и более замечания.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 127 «Волейбол. Игра по упрощенным правилам»

Цель: Обучение волейболу.

Задачи:

1. Популяризация волейбола

2. Обучение технике игры в волейбол.

Время, отведенное на работу: 2 ч.

Алгоритм выполнения:

1. Выполнить разминку

Ходьба

Ходьба с заданием – на внешнем своде стопы

Бег

Бег с заданием а) правым боком, левым боком, спиной вперед приставными шагами; б) с выносом прямых ног вперед и назад; в) с ускорением по диагонали

Ходьба

Перестроение в колонну по два поворотом налево

ОРУ в парах

И.п. - стоя лицом друг к другу взяться за руки

1-2- руки вверх подняться на носки

3-4-и.п.

2. И.п. – стоя лицом друг к другу, руки в стороны, кисти соединены

1-4- первый партнер поднимает руки вверх, второй – противодействует ему

5-8-первый опускает руки вниз, второй – противодействует ему.

3. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки сверху соединены.

1,2,3-наклоны направо

4-и.п.

5,6,7-наклоны налево

8-и.п.

4. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки сцеплены в локтях

1,2-присед

3-4-и.п.

5. И.п. – стоя спиной друг к другу, взяться за руки

1-присед

2-и.п.

3-присед

4-и.п.

6. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки на плечах партнера

1,2,3,4-наклоны

7. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки вверх соединены

1-4-поворот на 360 в одну сторону

- 5-8-в другую сторону
- 8. И.п. – взять партнера за ноги
- 1-4-ходьба на руках вправо
- 5-8-и.п.
- Следующие 8 счетов – влево

3. Игра по упрощенным правилам 6х6 2 игры (без блокирования)

Критерии оценки:

«отлично» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, методически правильно, четко, без замечаний;

«хорошо» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, недостаточно четко, либо с одним замечанием;

«удовлетворительно» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, не более, чем с двумя замечаниями;

«неудовлетворительно» - если элементы упражнения не выполнены, либо выполнены не в соответствии с указаниями преподавателя, либо допущено три и более замечания.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 128-132 «Волейбол. Игра по правилам»

Цель: Обучение волейболу.

Задачи:

1. Популяризация волейбола
2. Обучение технике игры в волейбол.

Время, отведенное на работу: 8 ч.

Алгоритм выполнения:

1.Выполнить разминку

Ходьба

Ходьба с заданием – на внешнем своде стопы

Бег

Бег с заданием а) правым боком, левым боком, спиной вперед приставными шагами; б) с выносом прямых ног вперед и назад; в) с ускорением по диагонали

Ходьба

Перестроение в колонну по два поворотом налево

ОРУ в парах

И.п. - стоя лицом друг к другу взяться за руки

1-2- руки вверх подняться на носки

3-4-и.п.

2. И.п. – стоя лицом друг к другу, руки в стороны, кисти соединены

1-4- первый партнер поднимает руки вверх , второй – противодействует ему

5-8-первый опускает руки вниз, второй – противодействует ему.

3. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки сверху соединены.

1,2,3-наклоны направо

4-и.п.

5,6,7-наклоны налево

8-и.п.

4. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки сцеплены в локтях

1,2-присед

3-4-и.п.

5. И.п. – стоя спиной друг к другу, взяться за руки

1-присед

2-и.п.

3-присед

4-и.п.

6. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки на плечах партнера

1,2,3,4-наклоны

7. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки вверх соединены

1-4-поворот на 360 в одну сторону

5-8-в другую сторону

8. И.п. – взять партнера за ноги

1-4-ходьба на руках вправо

5-8-и.п.

Следующие 8 счетов – влево

3. Игре 6х6 2 игры по 20 минут

Критерии оценки:

«отлично» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, методически правильно, четко, без замечаний;

«хорошо» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, недостаточно четко, либо с одним замечанием;

«удовлетворительно» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, не более, чем с двумя замечаниями;

«неудовлетворительно» - если элементы упражнения не выполнены, либо выполнены не в соответствии с указаниями преподавателя, либо допущено три и более замечания.

Зачет

Цель: Проверка уровня знаний и навыков по полученным темам

Задачи:

1. Популяризация уровня знаний

2. Проверка уровня навыков

Время, отведенное на работу: 2 ч.

Алгоритм выполнения:

Ответ обучаемых по билетной системе, состоящей из 3-х вопросов по темам 1-33

Критерии оценки:

Оценку «отлично» получают при сдаче контрольных заданий на высоком уровне с правильной техникой выполнения, отлично владеет теоретическими знаниями.

Оценка «хорошо» получают при сдаче контрольных заданий на среднем уровне с погрешностями в технике выполнения, хорошо владеет теоретическими знаниями.

Оценку «удовлетворительно» получают при сдаче контрольных заданий на низком уровне с серьезными погрешностями в технике выполнения, удовлетворительно владеет теоретическим уровнем знаний.

Оценку «неудовлетворительно» студент получает в случае, если не сдал контрольные задания и когда не может ответить на замечания, не владеет теоретическим уровнем знаний. В этом случае студенту предстоит повторная пересдача.

Оценка по промежуточной и итоговой аттестации может быть выставлена:

за промежуточную аттестацию - исходя из средней оценки за темы 1 семестра;

Зачет

Цель: Проверка уровня знаний и навыков по полученным темам

Задачи:

1. Популяризация уровня знаний

2. Проверка уровня навыков

Время, отведенное на работу: 2 ч.

Алгоритм выполнения:

Ответ обучаемых по билетной системе, состоящей из 3-х вопросов по темам 34-101

Критерии оценки:

Оценку «отлично» получают при сдаче контрольных заданий на высоком уровне с правильной техникой выполнения, отлично владеет теоретическими знаниями.

Оценка «хорошо» получают при сдаче контрольных заданий на среднем уровне с погрешностями в технике выполнения, хорошо владеет теоретическими знаниями.

Оценку «удовлетворительно» получают при сдаче контрольных заданий на низком уровне с серьезными погрешностями в технике выполнения, удовлетворительно владеет теоретическим уровнем знаний.

Оценку «неудовлетворительно» студент получает в случае, если не сдал контрольные задания и когда не может ответить на замечания, не владеет теоретическим уровнем знаний. В этом случае студенту предстоит повторная пересдача.

Оценка по промежуточной и итоговой аттестации может быть выставлена:

за промежуточную аттестацию - исходя из средней оценки за темы 1 семестра;

за итоговую аттестацию – исходя из средней оценки за темы 2 семестра.

Дифференцированный зачет

Цель: Проверка уровня знаний и навыков по полученным темам

Задачи:

1. Популяризация уровня знаний

2. Проверка уровня навыков

Время, отведенное на работу: 2 ч.

Алгоритм выполнения:

Ответ обучаемых по билетной системе, состоящей из 3-х вопросов по темам 102-154

Критерии оценки:

Оценку «отлично» получают при сдаче контрольных заданий на высоком уровне с правильной техникой выполнения, отлично владеет теоретическими знаниями.

Оценка «хорошо» получают при сдаче контрольных заданий на среднем уровне с погрешностями в технике выполнения, хорошо владеет теоретическими знаниями.

Оценку «удовлетворительно» получают при сдаче контрольных заданий на низком уровне с серьезными погрешностями в технике выполнения, удовлетворительно владеет теоретическим уровнем знаний.

Оценку «неудовлетворительно» студент получает в случае, если не сдал контрольные задания и когда не может ответить на замечания, не владеет теоретическим уровнем знаний. В этом случае студенту предстоит повторная пересдача.

Оценка по промежуточной и итоговой аттестации может быть выставлена:

за промежуточную аттестацию - исходя из средней оценки за темы 1 семестра;

за итоговую аттестацию – исходя из средней оценки за темы 2 семестра.

ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Основные источники

1. Бишаева А.А., Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / А.А.Бишаева. – 5-е изд., стер. – М.: Академия, 2018. – 320 с. – ISBN 978-5-4468-7635-8. – Режим доступа: <http://www.academia-moscow.ru/reader/?id=366974>.

Дополнительные источники

1. Найминова З. Физкультура: Методика преподавания, спортивные игры. – Ростов н/Д: Феникс, 2001. – 256 с.

Основные Интернет-ресурсы

1. ВФВ: Всероссийская федерация волейбола. – Режим доступа: <http://www.volley.ru/>.
2. Информационный сайт по боксу. – Режим доступа: <http://boxing.ru/category/news/>.
3. Министерство спорта Российской Федерации: Официальный сайт. – Режим доступа: www.minstm.gov.ru.
4. Общевоинская подготовка: Учебно-методические пособия. – Режим доступа: www.goupr32441.narod.
5. Олимпийский комитет России: Официальный сайт. – Режим доступа: www.olympic.ru.
6. Первое сентября: издательский дом. – Режим доступа: <http://1september.ru/>.
7. Российский образовательный портал. – Режим доступа: <http://school.edu.ru>.
8. Российское образование: Федеральный портал. – Режим доступа: www.edu.ru.
9. Сайты учителей физической культуры. – Режим доступа: <https://www.uchportal.ru/dir/13>.
10. Сайты учителей физической культуры: Проект всероссийского педагогического портала МЕТОДКАБИНЕТ.РФ. – Режим доступа: <http://xn---7sbbieaeh8a7cbfwq9k.xn--p1ai/index.php/fizkultura.html>.
11. Соглашения о сотрудничестве в области физической культуры и спорта государств – участников СНГ. – Режим доступа: <http://www.e-cis.info/index.php?id=540>.
12. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту: <http://lib.sportedu.ru/>.