

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

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ
ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ: ОУД.06. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для обучающихся по профессии:
по профессии 43.01.02 Парикмахер

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

Иркутск, 2019

Составитель: Атаманов С.А., преподаватель физической культуры ГБПОУ ИТМ «Иркутский техникум машиностроения имени Н.П.Трапезникова»: Методические указания по выполнению практических работ по учебной дисциплине **ФК.00 Физическая культура** для обучающихся по профессии – **43.01.02 Парикмахер** г. Иркутск: ГБПОУ ИТМ, 2019. – с.

Методические указания разработаны для обучающихся по профессии: **43.01.02 Парикмахер** для оказания практической помощи при выполнении практических работ по учебной дисциплине **ФК.00 Физическая культура**.

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

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	4
ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ.....	5
ПЕРЕЧЕНЬ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ ПО ДИСЦИПЛИНЕ ФК.00 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА».....	6
ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 1-2 «Лыжная подготовка. Совершенствование техники классического хода».....	7
ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 3-4 «Совершенствование техники полуконькового и конькового хода».....	9
ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 5-6 «Прохождение дистанции до 2 км.»	11
ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 9-12 «Совершенствование тактических приемов»	12
ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 13-16 «Игра по правилам».....	32
ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 19-20 «Пилатес. Базовые упражнения»	35
ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 21-22 «Упражнения среднего уровня».....	44
ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 23-28 «Упражнения подвинутого уровня»	50
ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПРОДВИНУТЫХ	51
ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.....	53

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Методические указания разработаны для обучающихся гр. ПР по профессии **43.01.02 Парикмахер** для оказания практической помощи при выполнении практических работ по учебной дисциплине **ФК.00 Физическая культура**.

Выполнение практических работ 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 **ФК.00 Физическая культура**.

В течение программы обучения предусмотрено выполнение **40 час** практических работ.

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 РАБОТ

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 ФК.00
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

№	Раздел программы. Практические работы обучающихся, тема	Количество часов
1.	Практические занятия «Лыжная подготовка»	12
2.	Практические занятия «Настольный теннис»	12
3.	Практические занятия «Пилатес»	10
4.	Зачет.	6
Итого:		40

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 1-2 «Лыжная подготовка. Совершенствование техники классического хода»

Цель: Обучение технике лыжных ходов.

Задачи:

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

Время, отведенное на работу: 4 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).

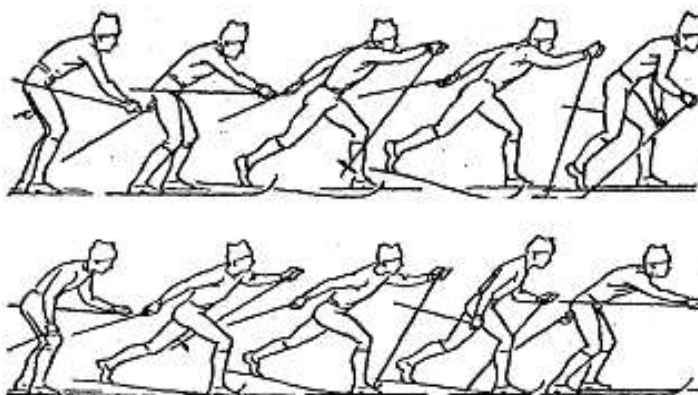


Рис. 2. Попеременный» двухшажный ход.

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.

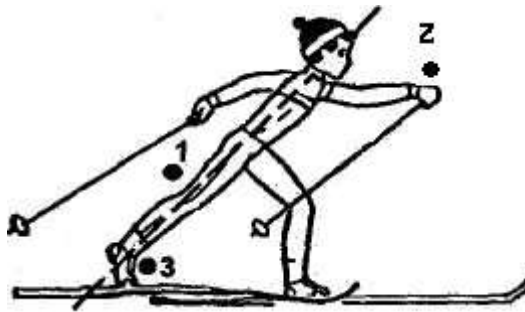


Рис.3 Окончание отталкивания ногой, начало перехода к скольжению на одной лыже.

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).

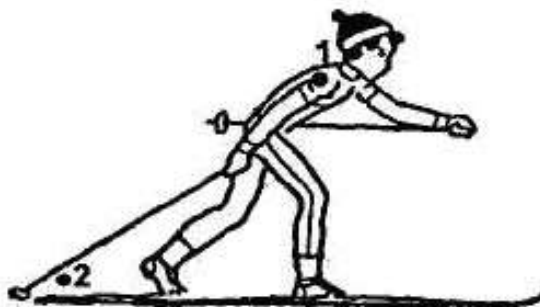


Рис. 6. Выпад с подседанием

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

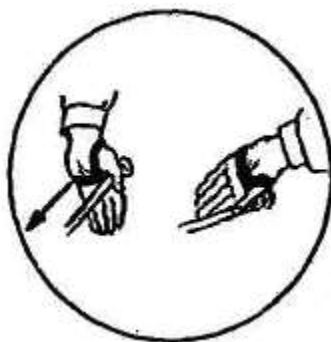


Рис. 7. Момент окончания толчка.

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).

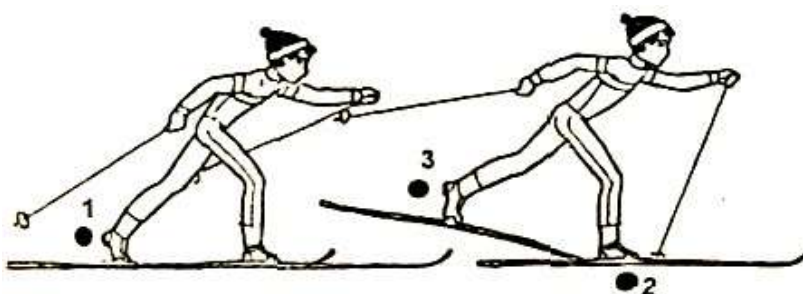


Рис.8. Окончание отталкивания ногой, переход к скольжению на одной лыже.

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 № 3-4 «Совершенствование техники 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).

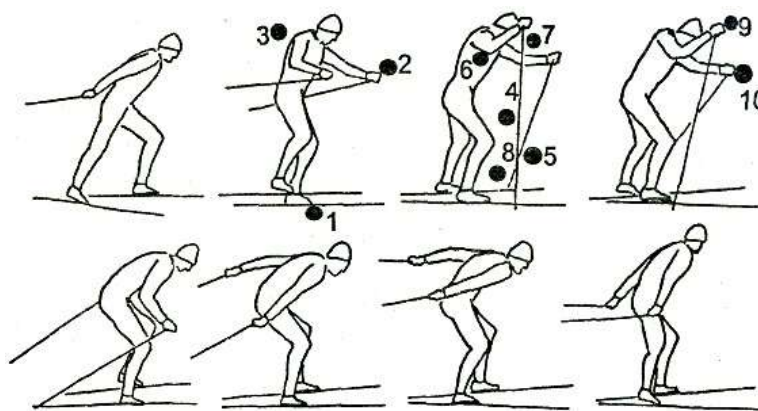


Рис. 27. Одновременный двухшажный коньковый ход

(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° и определяется преимущественно скоростью передвижения, с увеличением которой он уменьшается. На подъемах угол еще больше увеличивается и доходит до 60-80° (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).

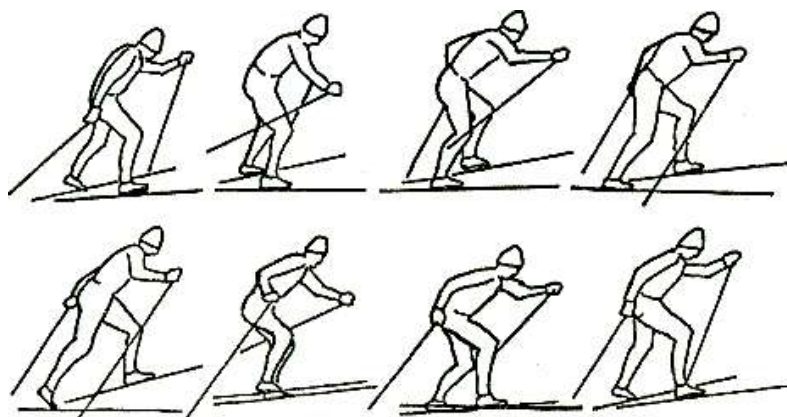


Рис. 28. Попеременный двухшажный коньковый ход (вид сбоку).

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°.

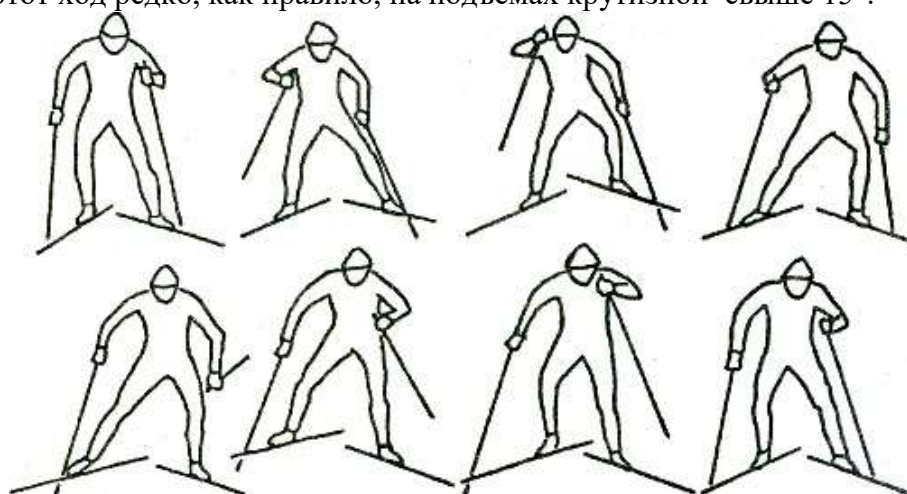


Рис. 29. Попеременный двухшажный коньковый ход (вид спереди).

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.

Цель: Получение навыков в прохождении лыжной дистанции.

Задачи:

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

Время, отведенное на работу: 4 ч.

Алгоритм выполнения:

1. Выполнить разминку – 2 разминочных круга

2. Прохождение дистанции (без ограничений по времени, с улучшением личного результата).

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 9-12 «Совершенствование тактических приемов»

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:

- a) 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;
- b) 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;
- c) 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;
- d) после отрыва мяча от ракетки отскок должен совершиться вблизи задней линии стола.

1.2 Подача слева медленных коротких мячей

Основные движения:

- a) подготовительная фаза такая же, что и при предыдущей подаче. Отличие лишь в том, что руку для замаха сначала отводят назад-вверх;
- b) 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
- c) 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:

- a) большой палец с силой надавливает на левый край ракетки, чтобы плоскость ее немного запрокинулась назад. Перед подачей предплечье отводят назад-вверх для замаха;
- b) 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;
- c) в момент соприкосновения ракетки с мячом кисть должна слегка усилить движение удара;
- d) первый отскок мяча должен быть вблизи задней линии стола.

1.4 Подача слева с правым боковым верхним и нижним вращением

Основные движения:

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

- а) 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;
- б) 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.

Поддача справа гибче и естественнее, чем поддача 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:

- а) 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;
- б) 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;
- с) 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;
- д) 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 вполборота 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 вполборота 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 вполборота 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 «мятник»
- 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 контрнатком.

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 быстрого 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.

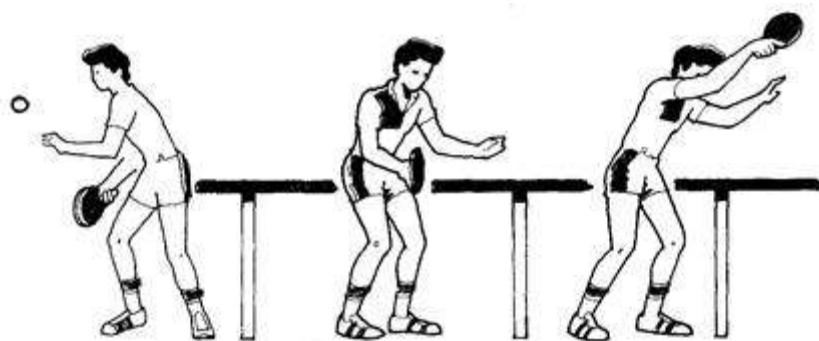


Рисунок 11 - Топ-спин справа

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 подач 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 серединой части. В момент вложения силы кисть быстро обгоняет мяч, двигаясь вперед-вверх. Одновременно с этим ноги выпрямляют, чтобы создать дополнительную силу.

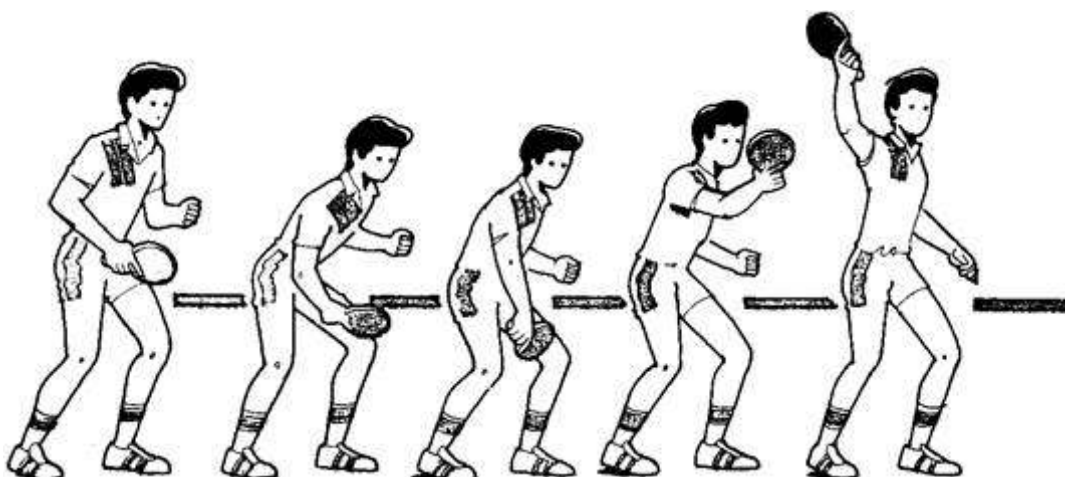


Рисунок 12 - Топ-спин слева

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 – ближе, 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 овладевать 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 ударами 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 туловищ 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.

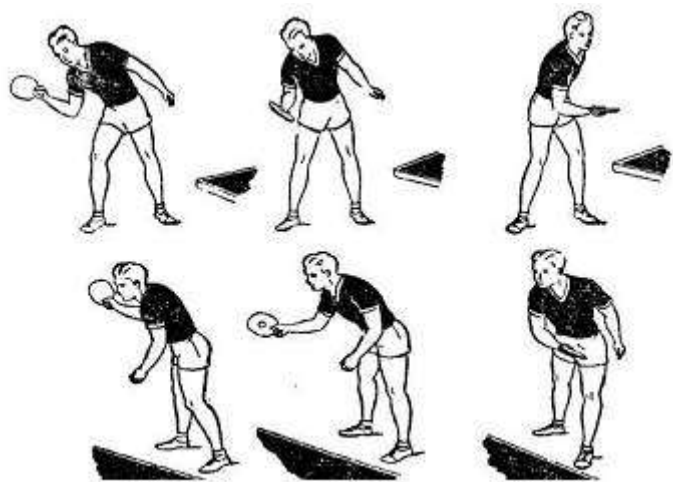


Рисунок 13 - Подрезка справа

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 свёрхкрученные 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 № 13-16 «Игра по правилам»

Цель: Обучение настольному теннису.

Задачи:

1. Популяризация настольного тенниса
2. Обучение технике игры.

Время, отведенное на работу: 8 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 № 19-20 «Пилатес. Базовые упражнения»

Цель: Обучение пилатесу

Задачи:

1. Популяризация спорта

2. Обучение технике базовых упражнений пилатеса

Время, отведенное на работу: 2 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 настроя 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.

	<p>1. Лежа на спине, подтяните колени к груди. Сделайте глубокий вдох, на выдохе максимально приблизьте грудь и живот к спине.</p>
---	--

	<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 следующую 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 втягивания 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 пиколотками 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>	
---	---

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 ягодичы). Другую ногу вытяните на полу в прямую с позвоночником линию. Это поможет удерживать устойчивое положение корпуса.

<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.

* Акцентируйте 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, перекайтесь 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 прижимания пупка к позвоночнику и подкручивания таза вперед начните перекаат назад, не изменяя положения ног. Не запрокидывайте голову назад, стараясь создать инерцию для движения.</p>	
<p>3. На вдохе перекайтесь 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 перекачиваетесь 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.

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.



2. Приближая подбородок к груди, начните скручивание корпуса вперед к животу.

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 № 21-22 «Упражнения среднего уровня»

Цель: Обучение пилатесу

Задачи:

1. Популяризация спорта
2. Обучение технике упражнений пилатеса среднего уровня

Время, отведенное на работу: 2 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 ДЛЯ СРЕДНЕГО УРОВНЯ



 9 Скрепивание	 10 Растягивание спины вперед	 11 Кресло-качалка	 12 Штыпор
 13 Пила	 14 Вращение головой	 15 Захлест одной ногой	 16 Захлест двумя ногами
 17 Вытяжение шеи	 18 Вперед-назад	 19 Вверх-вниз	 20 Малые круги
 21 Пасе в сторону	 22 Подъем на внутреннюю поверхность бедра	 23 Удары пятками	 24 Головоломка 1
			 25 Тюлень

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>	
--	--

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 выдохе 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>	

3. На вдохе поменяйте положение, касаясь левым локтем правого колена и выпрямляя вперед левую ногу, снова удерживая скрученное положение корпуса на протяжении полного выдоха.



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 № 23-28 «Упражнения продвинутого уровня»

Цель: Обучение пилатесу

Задачи:

1. Популяризация спорта

2. Обучение технике упражнения продвинутого уровня

Время, отведенное на работу: 6 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 дыхания. Изучение данного этапа занимает четыре месяца. Этапы	Цель этапа	Содержание	Методические приемы
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.

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

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

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>.

Дополнительная литература

1. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента : учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. – 2-е изд., пере раб. – М.: ИНФРА-М, 2014. – 336 с. – ISBN 978-2-16-003545-1. – Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/432358>.

2. Лечебная физическая культура: Учебник / Э.Н. Вайнер. - М.: Флинта: Наука, 2009. – 424 с. – ISBN 978-5-9765-0315-1. – Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/331823>.

3. 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/>.