Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
ИРКУТСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФИЛИАЛ ФГБОУ ВО ИРНИТУ В Г. УСОЛЬЕ - СИБИРСКОМ

УТВЕРЖДАЮ:
Заместитель директора по учебной работе
_____ О.В. Черепанова
«20» 10 2022 г.

ОГСЭ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Методические указания
по выполнению практических работ

Специальность	18.02.12 Технология аналитического контроля химических соединений
Квалификация	Техник
Форма обучения	Очная
Год набора	2021

2022 г.

Методические указания по дисциплине ОГСЭ. 04 Физическая культура составлены в соответствии с рабочей программой.

Составитель:
Подкорытов Аркадий Владимирович, преподаватель

Методические указания рассмотрены и рекомендованы утверждению на заседании цикловой комиссии общеобразовательных дисциплин.

Протокол № 2 от « 19 » 10 2022 г.

Председатель ЦК _____ Л.Е. Гладышева

Введение

В результате освоения учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура обучающийся должен уметь и знать:

уметь	знать
Анализировать результаты уровня личной профессионально-прикладной физической подготовки Использовать методы формирования физических качеств, имеющих ведущее значение для профессиональной деятельности. Определять необходимые источники информации, структурировать получаемую информацию. Оформлять результаты поиска. Выстраивать индивидуальные траектории профессионально-прикладного психофизического развития. Организовывать работу коллектива и команды при подготовке и в спортивных соревнованиях. Строить коммуникацию в области физической культуры. Реализовывать свою гражданскую позицию на основе традиционных общечеловеческих ценностей в спорте. Соблюдение норм экологической безопасности при занятиях спортом и на спортивно-оздоровительных и физкультурно-массовых мероприятиях. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии.	Структуру, способы и методы реализации индивидуального плана профессионально-прикладной физической подготовки. Порядок оценки результатов реализации плана профессионально-прикладной физической подготовки. Возможные траектории профессионально-прикладного психофизического развития и самообразования в области здоровьесбережения. Основы психологии спорта. Лексику в области профессионально-прикладной физической культуры. Способы поведения на основе общечеловеческих ценностей в спорте. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Основы здорового образа жизни. Средства профилактики перенапряжения. О роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; Основы здорового образа жизни

В результате выполнения практических работ формируем следующие общие (ОК) компетенции:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

ОК 09. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.

Общее количество часов на выполнение практических работ – 166 часов.

Информационное обеспечение обучения

Перечень основной и дополнительной литературы, электронных ресурсов

Основная литература:

1. Аллянов Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. – 3-е изд., испр. – Москва : Юрайт, 2020. – 493 с. URL: https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-448586#page/2

2. Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика : учебное пособие для среднего профессионального образования / С. Ф. Бурухин.−3-е изд., испр. и доп.−Москва : Юрайт, 2021.−173 с. URL: https://urait.ru/viewer/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-gimnastika-471782#page/1Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт : научный журнал. – Тула : Тульский государственный университет URL: https://elibrary.ru/contents.asp?titleid=35932

3. Муллер А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко.−Москва : Юрайт, 2021−424 с. URL: https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-469681#page/1

Дополнительная литература

4. Быченков С. В. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. – 2-е изд. –

Саратов : Профобразование: Ай Пи Эр Медиа, 2018. – 122 с. URL: https://profspo.ru/webreader/web/viewer.php?publicationId=books/77006
5. Жданкина Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин.−Москва : Юрайт, 2020.−125 с. URL: https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-lyzhnaya-podgotovka-453245#page/1
6. Токарь Е. В. Лечебная физическая культура : учебное пособие для СПО / Е. В. Токарь.−Саратов : Профобразование, 2021.−76 с. URL: https://profspo.ru/webreader/web/viewer.php?publicationId=books/105144
7. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Е. Л. Сорокина [и др.]. – Новосибирск : СГУПС, 2020. – 114 с. URL: https://e.lanbook.com/reader/book/164631/#4
8. Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт : научный журнал. – Тула : Тульский государственный университет URL: https://elibrary.ru/contents.asp?titleid=35932

Электронные ресурсы:
Российские ресурсы:
1. Электронная библиотека ИРНИТУ: http://elib.istu.edu/
2. Электронно-библиотечная система «Лань»: http://e.lanbook.com/
3. ЭБС Юрайт: https://urait.ru/
4. Научные электронные журналы на платформе eLIBRARY.RU: http://elibrary.ru/
5. ЭБС PROFобразование: www.profspo.ru/
6. ЭБС Znanium.com: http://znanium.com/
7. ЭБС «Академия»: http://www.academia-moscow.ru/

Зарубежные электронные научные журналы и базы данных

База данных Springer Nature Experiments (ранее Springer Protocols): https://experiments.springernature.com/
Доступ из внутренней сети вуза
Wiley Online Library: http://onlinelibrary.wiley.com/
Доступ из внутренней сети вуза

Наименование разделов и тем	*Наименование практических работ*	*Количество часов.*	*Коды компетенций.*
1	*2*		
Раздел 2. Легкая атлетика		*34*	
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции.	***Содержание учебного материала***		***ОК 01-ОК06 ОК 08, ОК 09***
	Практическое занятие№1 Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта	2	
	Практическое занятие№2 Техника бега на короткие дистанции.	2	
	Практическое занятие№3 Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования	2	
	Практическое занятие№4 Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив	2	
	Практическое занятие№5 Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив	2	
	Практическое занятие№6 Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив	2	

	Практическое занятие№7 Техника бега по прямой, по виражу.	2	
Тема 2.2. Бег на средние дистанции	Практическое занятие№8 Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования Практическое занятие№9 Разучивание комплексов специальных упражнений Практическое занятие№10 Техника бега по дистанции (беговой цикл) Практическое занятие№11Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг) Практическое занятие№12Выполнение контрольного норматива: бег 1000метров на время. 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши	2 2 2 2 2	
Тема 2.3. Прыжок в длину с разбега. Спортивная ходьба.	Практическое занятие№13Техника прыжка в длину с места Практическое занятие№14Техника прыжка способом «согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов	2 2	

	Практическое занятие№15Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив Практическое занятие№16 Спортивная ходьба. Практическое занятие№17 Техника эстафетного бега.	2 2 2	
Раздел 3. Баскетбол		***32***	
Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места			***ОК 01-ОК06 ОК 08, ОК 09***
	Практическое занятие№18 Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места	2	
	Практическое занятие№19 Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места	2	
Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок			***ОК 01-ОК06 ОК 08, ОК 09***
	Практическое занятие№20 Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».	2	
	Практическое занятие№21 Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места Практическое занятие№22Совершенствование техники ведения и передачи мяча в	2 2	

	движении, выполнения Практическое занятие№23 упражнения «ведения-2 шага-бросок	2	
Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу, правила баскетбола			***ОК 01-ОК06 ОК 08, ОК 09***
	Практическое занятие№24 Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу Практическое занятие№25 Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста Практическое занятие №26 Применение правил игры в баскетбол в учебной игре	*2* 2 2	
	Практическое занятие №27 Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу Практическое занятие №28 Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста	2 2	
Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом			***ОК 01-ОК06 ОК 08, ОК 09***
	Практическое занятие №29 Техника владения баскетбольным мячом	*2*	
	Практическое занятие №30 Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо Практическое занятие №31 Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре	4 4	
Раздел 4. Волейбол		***32***	***ОК 01-ОК06***
Тема 4.1. Техника			***ОК 08, ОК 09***

перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	Практическое занятие №32 Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач двумя руками	4	
	Практическое занятие №33 Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке: Практическое занятие №34 Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка. Практическое занятие №35 Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения Практическое занятие №36 Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков	4 4 2 2	
Тема 4.2.Техника нижней подачи и приёма после неё		2	***ОК 01-ОК06 ОК 08, ОК 09***
	Практическое занятие №37 Техника нижней подачи и приёма после неё		
Тема 4.3Техника прямого нападающего удара		2 4	***ОК 01-ОК06 ОК 08, ОК 09***
	Практическое занятие №38 Техника прямого нападающего удара		
	Практическое занятие №39 Отработка техники прямого нападающего удара		
Тема 4.4 Совершенствование		2	***ОК 01-ОК06 ОК 08, ОК 09***
	Практическое занятие №40 Техника прямого нападающего удара		

техники владения волейбольным мячом			
	Практическое занятие№41 Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Практическое занятие№42 Прием контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке Практическое занятие №43 Учебная игра с применением изученных положений. Практическое занятие №44 Отработка техники владения техническими элементами в	1 1 2 2	
Раздел 5. Лыжная подготовка		***24***	
	Практическое занятие №45-47 Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Практическое занятие №48 Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого	6 6	***ОК 01-ОК06 ОК 08, ОК 09***

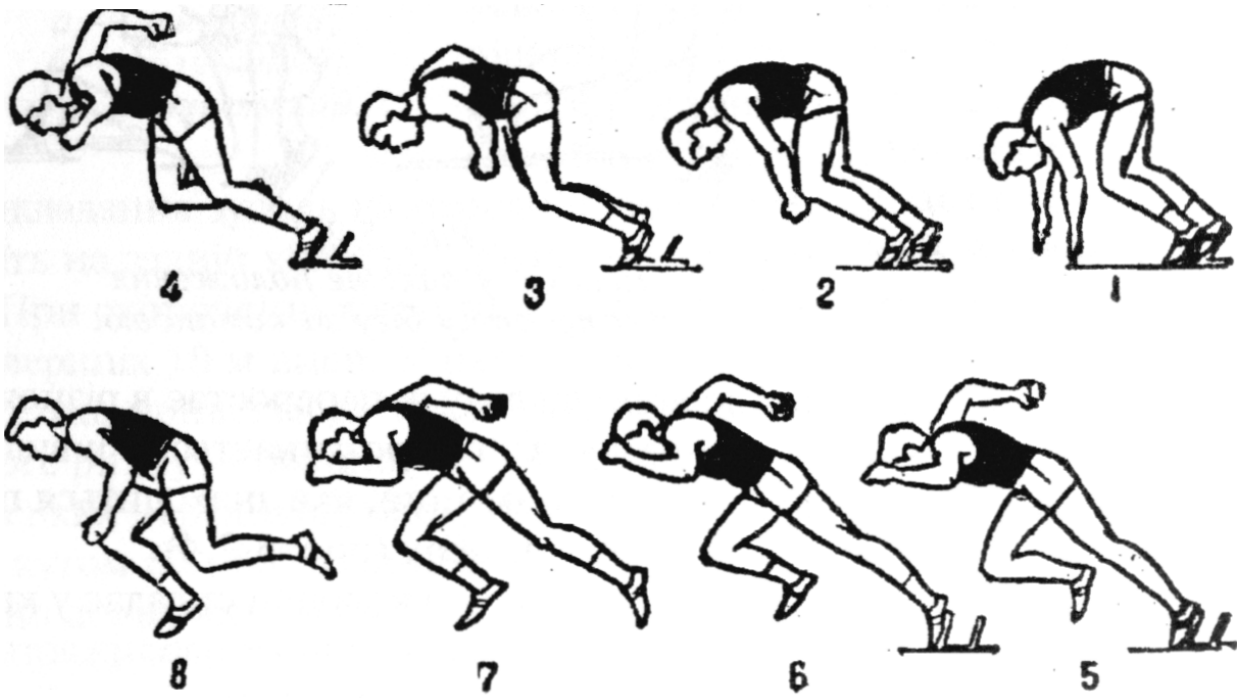
	Практическое занятие №49 -50Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши). Практическое занятие №51-52 Посадка. Техника падений. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту. Разгон, торможение.	6 6	
Раздел 6. Бадминто		**8**	
Тема№6.1 Совершенствование техники владения воланом.	Практическое занятие№53 Способы хватки ракетки, игровые стойки. Практическое занятие№54 Движения по площадке, жонглирование воланом. Практическое занятие№55 Удары: сверху правой и левой сторонами ракетки, снизу и сбоку слева и справа, подрезка справа и слева. Практическое занятие№56 Подача: снизу и сбоку. Прием волана. Практическое занятие№57 Тактика игры. Особенности тактических действий спортсменов выступающих в одиночном и парном разряде. Практическое занятие№58Тактика игры в паре. Практическое занятие№59 Защитные, контратакующие и нападающие тактические действия.	2 1 1 1 1 1 1	***ОК 01-ОК06 ОК 08, ОК 09***
Раздел №7. Гандбол		***8***	
Тема №7.1 Гандбол Совершенствовани е техники владения гандбольным мячом.	Практическое занятие№60 Стойка игрока и основные перемещения. Практическое занятие№61 Ведение мяча: на месте и в движении правой и левой рукой. Практическое занятие№62 Ловля: двумя руками, одной рукой и передача мяча согнутой рукой. Практическое занятие№63 Бросок мяча в цель, финты, обманные движения. Практическое занятие№64 Тактика игры в нападении. Практическое занятие№65 Тактика игры в защите. Практическое занятие№66 Командные взаимодействия	2 1 1 1 1 1 1	***ОК 01-ОК06 ОК 08, ОК 09***
Раздел №8. Настольный теннис		***8***	
Тема №8.1 Настольный теннис Совершенствовани е техники владения теннисным мячом.	Практическое занятие№67 Стойки игрока. Способы держания ракетки. Практическое занятие№68 Горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Практическое занятие№69 Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки. Практическое занятие№70 Технические приемы: подача, подрезка, срез, накат, подставка, топ-спинт, топс-удар, сеча. Практическое занятие№71 Тактика игры, стили игры. Практическое занятие№72 Эстафеты с элементами настольного тенниса.	2 1 1 2 1 1	***ОК 01-ОК06 ОК 08, ОК 09***
Раздел №9. Гимнастика		***14***	

	Практическое занятие№73 Строевые упражнения, построения в шеренгу, выход из строя. Практическое занятие№74 Перестроения и повороты в движении. Практическое занятие№75 Выполнение упражнения на гимнастической скамейке. Практическое занятие№76 Упражнения на гибкость, подтягивания, отжимания. Практическое занятие№77 Общие развивающие упражнения: с палками, обручами. Практическое занятие№78 Тест на гибкость, мостик. Практическое занятие№79 Специальные упражнения на укрепление брюшного пресса. Практическое занятие№80 Акробатика. Кувырок вперед и назад, мостик, полушпагат.	2 2 2 2 2 1 1 2	***ОК 01-ОК06 ОК 08, ОК 09***
Промежуточная аттестация	***Зачёт***	**6**	
Всего:		**166**	

Раздел 2. Лёгкая атлетика.

Практическое занятие №1 - №7
Техника бега на короткие дистанции 100, 300, 500 метров с низкого, среднего и высокого старта
Количество часов на выполнение – 14 часов.
Цель работы: расширить, закрепить, обобщить и систематизировать знания по технике бега на короткие дистанции; проверить умение бега на короткие дистанции; закрепить умение бега на короткие дистанции.
Способствовать развитию внимания, памяти, логического мышления, умения анализировать, делать выводы .
Продолжить формирование интереса к предмету, ответственности к своим действиям, любви к выбранной профессии .
Оборудование и материалы: наглядные пособия (схемы), стартовый флажок, секундомер, беговая дорожка.
Методика выполнения:

Преподаватель объясняет технику безопасности при проведении занятия.
Преподаватель строит обучающихся в шеренгу по одному на месте старта.
Преподаватель объясняет технику бега с низкого старта.
Преподаватель демонстрирует обучающимся технику бега с низкого старта по элементам на месте и в движении.
Преподаватель контролирует технику бега с низкого старта на короткую дистанцию по команде.
Контролирует выполнение упражнения, подсказывает правильность выполнения, исправляет ошибки.



Практическая работа № 8 - №12
Наименование работы: Техника бега на средние дистанции
Цель работы: научиться бегать на длинные дистанции; закрепить умение бегать на длинные дистанции .
Количество часов на выполнение – 10 часов.
Способствовать развитию внимания, памяти, логического мышления, умения анализировать, делать выводы .
Продолжить формирование интереса к предмету, ответственности к своим действиям, любви к выбранной профессии .
Оборудование и материалы: наглядные пособия (схемы), стартовый флажок, секундомер, беговая дорожка.
Методика выполнения:
Преподаватель объясняет технику безопасности при проведении занятия.
Преподаватель строит обучающихся в шеренгу по одному на месте старта.
Преподаватель объясняет технику бега на длинную дистанцию
Преподаватель демонстрирует обучающимся технику бега по элементам на месте и в движении.
Преподаватель дает команду выполнения упражнения обучающимся по одному.
Преподаватель контролирует выполнение упражнения: выполнение разбега и финиширования, подсказывает правильность выполнения, исправляет ошибки.

Практическая работа № 13 - 15
Наименование работы: Техника прыжка в длину.
Цель работы: расширить, закрепить, обобщить и систематизировать знания по техники прыжка в длину с места, с разбега, с3-х, 5-ти, 7-ми шагов; проверить умение прыжка в длину с разбега , с3-х, 5-ти, 7-ми шагов; закрепить умение прыжка в длину с разбега, с3-х, 5-ти, 7-ми шагов .
Количество часов на выполнение – 10 часов.
Оборудование и материалы: наглядные пособия (схемы), стартовый флажок, секундомер, беговая дорожка.
Методика выполнения:
Преподаватель объясняет технику безопасности при проведении занятия.
Преподаватель строит обучающихся в шеренгу по одному на месте старта.
Преподаватель объясняет технику прыжка в длину с разбега, с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов.
Преподаватель демонстрирует обучающимся технику прыжка в длину с разбега, с3-х, 5-ти, 7-ми шагов.
Преподаватель дает команду выполнения упражнения обучающимся по одному.
Преподаватель контролирует выполнение упражнения, подсказывает правильность выполнения и исправляет ошибки.

Практическая работа № 16
Наименование работы: Спортивная ходьба.
Цель работы: . Создать у занимающихся представление о технике спортивной ходьбы.
Способствовать развитию внимания, памяти, логического мышления, умения анализировать, делать выводы .

Продолжить формирование интереса к предмету, ответственности к своим действиям, любви к выбранной профессии .
Оборудование и материалы: наглядные пособия (схемы), стартовый флажок, секундомер
Содержание занятия

№ эле-мента	Элементы занятия, учебные вопросы, формы и методы обучения	Добавления, изменения, замечания
1.	Организационный момент: Преподаватель приветствует студентов, обращает внимание на внешний вид студентов, на санитарное состояние учебного места. Проверяет готовность студентов к занятию, отмечает отсутствующих. Сообщает тему занятия, цель, план занятия. Цель занятия: Расширить, углубить и закрепить знания и умения о технике спортивной ходьбы. Задача №1.Научить правильным движением ног при спортивной ходьбе .Задача №2.Научить движению таза при спортивной ходьбе. Задача №3.Научить движениям рук и плеч при спортивной ходьбе. знать: - Основы техники при спортивной ходьбе.	3 мин
2.	Мотивация: Занятие техникой спортивной ходьбы проводится по элементам. Эти элементы развивают физические качества: выносливость, скорость, координацию и ловкость которые необходимы в профессиональной деятельности.	2 мин
3.	Контроль исходного уровня знаний: Проводится с целью определения исходного уровня знаний. Преподаватель комментирует ответы обучающихся.	10 мин
4.	Основная часть (Изложение нового материала и первичное закрепление): 1.Техника безопасности при проведении занятия. 2.Преподаватель строем отводит обучающихся на учебную дистанцию. Строит обучающихся в шеренгу по одному. Преподаватель объясняет технику спортивной ходьбы. Преподаватель демонстрирует обучающимся технику спортивной ходьбы по элементам на месте и в движении. Преподаватель дает команду выполнения упражнения обучающимся по одному. Преподаватель контролирует выполнение упражнения.	4 5 мин
5.	Итоговый контроль знаний: Преподаватель проводит заключительный контроль знаний с целью обобщения и систематизации практических знаний, методом повторения и контроля в процессе выполнения упражнения. Преподаватель строит студентов в колонну по одному на месте старта. Преподаватель контролирует технику спортивной ходьбы по команде. Контролирует правильное выполнение движения ног ,рук ,таза при спортивной ходьбе ,подсказывает правильность выполнения, исправляет ошибки.	10 мин
6.	1. Подведение итогов занятия:	10 мин

	Разбираются допущенные ошибки при выполнении индивидуальных заданий и упражнений на практической части занятия, выставляются отметки за занятие. 2. Ответы на вопросы студентов.	
7.	Завершение занятия: Обучающиеся идут переодеваться	10мин.

Практическая работа № 17
Наименование работы: Эстафетный бег.
Цель работы : Ознакомить с эстафетным бегом и создать у занимающихся представление о технике передачи эстафеты, расширить, закрепить, обобщить и систематизировать знания техники эстафетного бега.
Способствовать развитию внимания, памяти, логического мышления, умения анализировать, делать выводы .
Продолжить формирование интереса к предмету, ответственности к своим действиям, любви к выбранной профессии .
Оборудование и материалы: наглядные пособия (схемы), стартовый флажок, секундомер.

Содержание занятия

№ эле-мента	Элементы занятия, учебные вопросы, формы и методы обучения	Добавления, изменения, замечания
1.	Организационный момент: Преподаватель приветствует студентов, обращает внимание на внешний вид студентов, на санитарное состояние учебного места. Проверяет готовность студентов к занятию, отмечает отсутствующих. Сообщает тему занятия, цель, план занятия. Цель занятия: Расширить, углубить и закрепить знания и умения о технике эстафетного бега ,тактики эстафетного бега. После изучения данной темы должен уметь: передавать и принимать эстафетную палочку стартовать, финишировать. знать: - Основы техники эстафетного бега.	3 мин
2.	Мотивация: Занятие техники эстафетного бега проводится по элементам. Эти элементы развивают физические качества : выносливость, скорость, координацию и ловкость которые необходимы в профессиональной деятельности. Во время занятий прививается любовь к легкой атлетике.	2 мин
3.	Контроль исходного уровня знаний: Проводится с целью определения исходного уровня знаний. Преподаватель комментирует ответы обучающихся.	10 мин
4.	Основная часть (Изложение нового материала и первичное закрепление): 1.Техника безопасности при проведении занятия.	45 мин

	2.Преподаватель строем отводит обучающихся на учебную дистанцию. Строит обучающихся в шеренгу по одному. Преподаватель зеркально объясняет технику эстафетного бега. Преподаватель демонстрирует обучающимся технику эстафетного бега по элементам на месте и в движении. Преподаватель дает команду выполнения упражнения обучающимся по одному. Преподаватель контролирует выполнение упражнения.	
5.	Итоговый контроль знаний: Преподаватель проводит заключительный контроль знаний с целью обобщения и систематизации практических знаний, методом повторения и контроля в процессе выполнения упражнения. Преподаватель строит студентов в колонну по одному на месте старта. Преподаватель контролирует технику передачи и приема эстафетной палочки по команде. Контролирует выполнение разбега и финиширования, подсказывает правильность выполнения, исправляет ошибки.	10 мин
6.	1. Подведение итогов занятия: Разбираются допущенные ошибки при выполнении индивидуальных заданий и упражнений на практической части занятия, выставляются отметки за занятие. 2. Ответы на вопросы студентов.	10 мин
7.	Завершение занятия: Обучающиеся идут переодеваться	10 мин.

Раздел 3. Спортивные игры. Баскетбол.

Практическая работа № 18 - № 24
Наименование работы: Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска.
Цель работы: познакомить обучающихся со спортивной игрой баскетбол, правилами игры, техникой ведения баскетбольного мяча, тактикой.
Количество часов на выполнение – 14 часов.

Оборудование и материалы: рисунки, карточки, мячи баскетбольные, свисток судейский.
Методика выполнения:
Разминка в движении.
Преподаватель дает команду группе "направо".
Студенты выполняют задание по команде преподавателя.
а) ходьба
б) бег
в) приставной шаг (левым боком, правым боком)
г) спиной вперед
д) общеразвивающие упражнения (ОРУ):
1) руки на пояс, вращение головой влево, вправо
2) правая рука внизу, левая вверху, рывки руками по 4 раза, смена положения рук
3) руки перед грудью, согнуты в локтях, ладонями вниз, рывки руками два раза, разведение рук два раза
4) кисти рук в замок, вращение
е) присест, ходьба гусиным шагом, руки на коленях, пяточки, носочек

ж) движение прыжками

Преподаватель контролирует выполнение упражнений, соблюдение дистанции и интервала между студентами.

Преподаватель строит обучающихся в колонну по одному с баскетбольными мячами в руках.

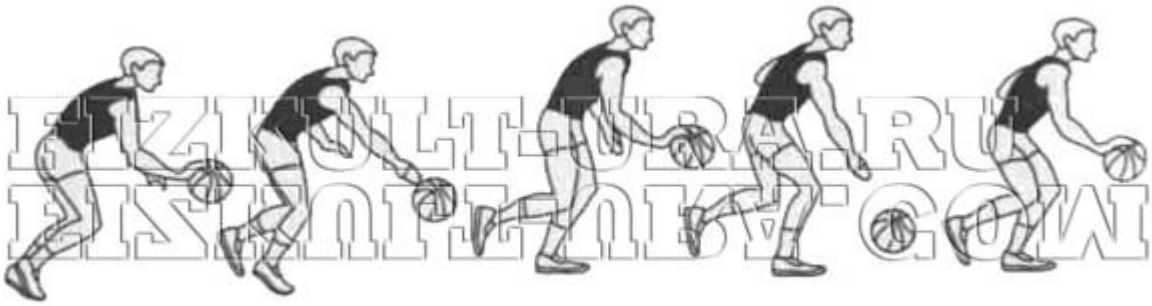
Преподаватель рассказывает обучающимся технику безопасности во время занятий баскетболом, объясняет технику ведения баскетбольного мяча.

Преподаватель дает команду ведения баскетбольного мяча в движении с изменением высоты отскока мяча, с поочередным ведением правой и левой рукой. Ведение мяча вперед спиной.

Закрепление изученного материала:

Преподаватель строит студентов в колонну по одному с мячами.

Преподаватель контролирует ведение мяча каждого обучающегося и подсказывает допускаемые ошибки при выполнении упражнения, до полного их исправления.



Ведение мяча

Положение игрока при ведении мяча

Практическая работа № 25 - № 31

Наименование работы: Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча.

Цель работы: познакомить обучающихся со спортивной игрой баскетбол, правилами игры, техникой ведения баскетбольного мяча, тактикой.

Количество часов на выполнение – 18 часов.

Оборудование и материалы: рисунки, карточки, мячи баскетбольные, свисток судейский.

Методика выполнения:
Разминка в движении:
преподаватель дает команду группе "направо".
Студенты выполняют задание по команде преподавателя.
а) ходьба
б) бег
в) приставной шаг (левым боком, правым боком)
г) спиной вперед
д) ОРУ:
1) руки на пояс, вращение головой влево, вправо
2) правая рука внизу, левая вверху, рывки руками по 4 раза, смена положения рук
3) руки перед грудью, согнуты в локтях, ладонями вниз, рывки руками два раза, разведение рук два раза
4) кисти рук в замок, вращение
е) присест, ходьба гусиным шагом, руки на коленях, пяточки, носочек
ж) движение прыжками
Преподаватель контролирует выполнение упражнений, соблюдение дистанции и интервала между студентами.
Основная часть:
Преподаватель строит обучающихся в шеренгу по одному с баскетбольными мячами в руках, объясняет технику ведения баскетбольного мяча. Преподаватель демонстрирует обучающимся технику ведения баскетбольного мяча .
Преподаватель дает команду бросков баскетбольного мяча с места , с изменением высоты отскока мяча.
Преподаватель дает команду броска мяча в кольцо с места с разных дистанций.
Закрепление изученного материала:
Преподаватель строит студентов в колонну по одному с мячами.
Преподаватель контролирует бросок мяча каждого обучающегося и подсказывает допускаемые ошибки при выполнении упражнения, до полного их исправления.
Игра в баскетбол.

Раздел 4. Спортивные игры. Волейбол.
Практическая работа № 32-37.
Наименование работы: Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач двумя руками
Цель работы: познакомить обучающихся со спортивной игрой волейбол, правилами игры.
Количество часов на выполнение – 18 часов.
Оборудование и материалы: мячи волейбольные, свисток судейский.
Методика выполнения:
разминка в движении:
Преподаватель дает команду группе "направо".
Обучающиеся выполняют задание по команде преподавателя.

- ходьба
- бег
- приставной шаг (левым боком, правым боком)
- спиной вперед
- общие развивающие упражнения (ОРУ):

а) руки на пояс, вращение головой влево, вправо
б) правая рука внизу, левая вверху, рывки руками по 4 раза, смена положения рук
в) руки перед грудью, согнуты в локтях, ладонями вниз, рывки руками два раза, разведение рук два раза

г) кисти рук в замок, вращение

- присест, ходьба гусиным шагом, руки на коленях, с пяточкина носочек
- движение прыжками

Основная часть:

Преподаватель строит обучающихся в шеренгу по одному с волейбольными мячами в руках, объясняет технику верхней передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и в движении.

Преподаватель дает команду верхней передачи мяча двумя руками на месте и в движении.

Преподаватель дает команду верхней передачи мяча в парах.

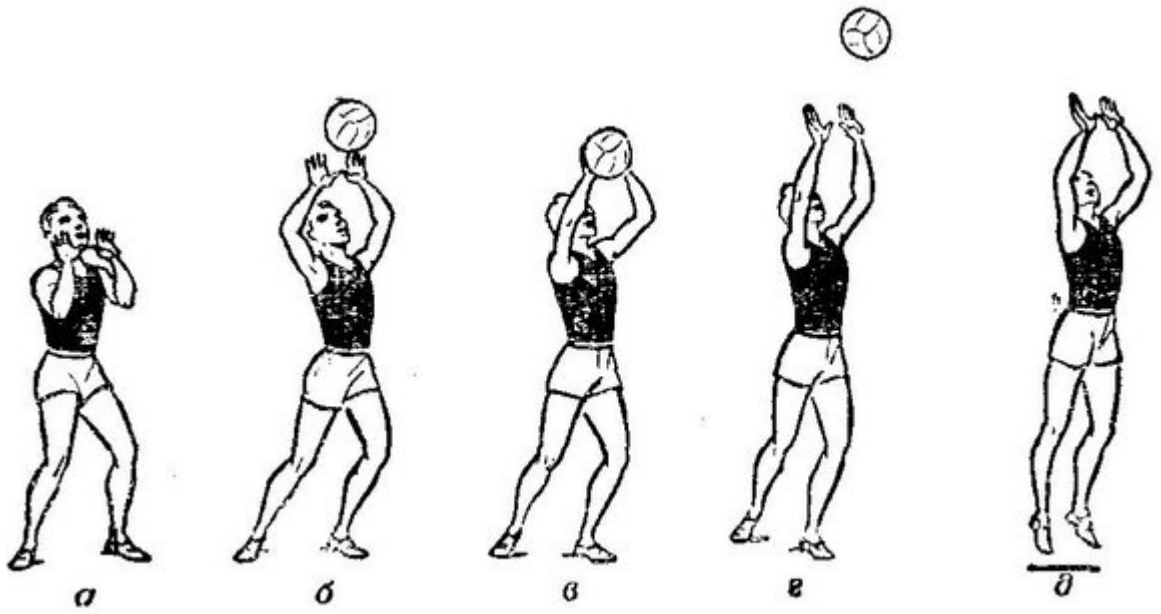
Преподаватель контролирует выполнение упражнений, соблюдение дистанции и интервала между обучающимися.

Учебная игра «Волейбол»:

Преподаватель знакомит с основными правилами игры.

Обучающиеся играют в волейбол.

Прием мяча сверху



Практическая работа № 38-40.

Наименование работы: Техника нижней подачи и приёма после неё

Цель работы: познакомить обучающихся со спортивной игрой волейбол, правилами игры. Овладение техникой приема и передачи мяча.

Количество часов на выполнение – 8 часов.

Оборудование и материалы: мячи волейбольные, свисток судейский.

Методика выполнения:

разминка в движении:

Преподаватель дает команду группе "направо".

Обучающиеся выполняют задание по команде преподавателя.

- ходьба
- бег
- приставной шаг (левым боком, правым боком)
- спиной вперед
- ОРУ:

а) руки на пояс, вращение головой влево, вправо

б) правая рука внизу, левая вверху, рывки руками по 4 раза, смена положения рук

в) руки перед грудью, согнуты в локтях, ладонями вниз, рывки рукамидва раза, разведение рук два раза

г) кисти рук в замок, вращение

- присест, ходьба гусиным шагом, руки на коленях, с пяточкина носочек
- движение прыжками

Основная часть:

Преподаватель строит обучающихся в шеренгу по одному с волейбольными мячами в руках, объясняет технику верхней передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и в движении.

Преподаватель дает команду верхней передачи мяча двумя руками на месте и в движении.

Преподаватель дает команду передачи мяча снизу на месте и в движении.

Преподаватель дает команду верхней передачи мяча в парах.

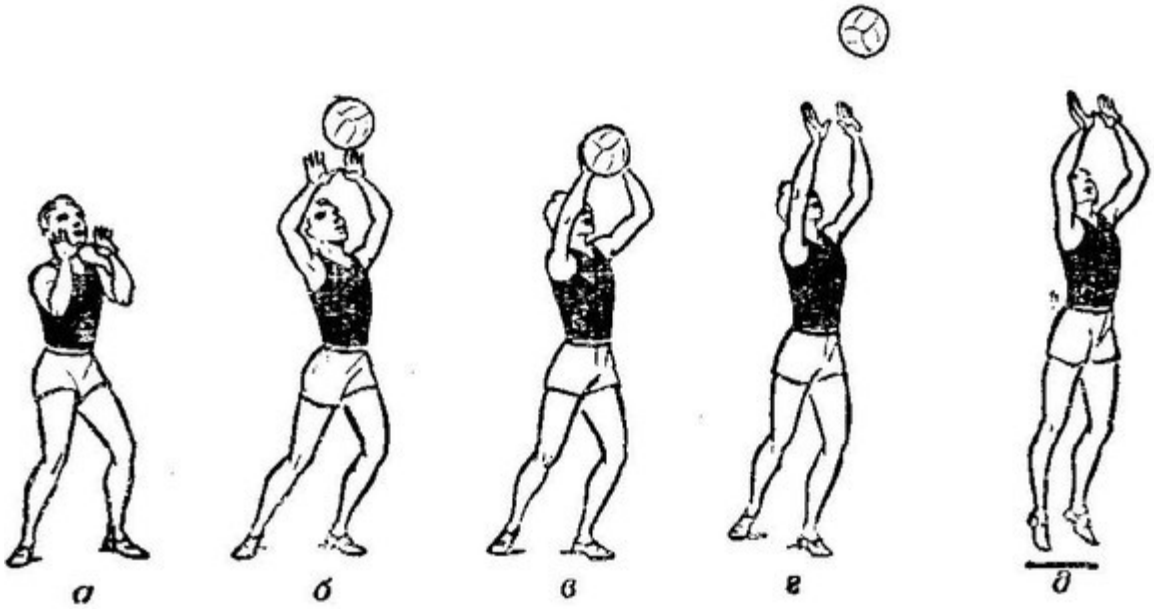
Преподаватель дает команду передачи мяча с низу в парах.

Преподаватель дает команду передачи мяча снизу и сверху на месте и в движении через волейбольную сетку.

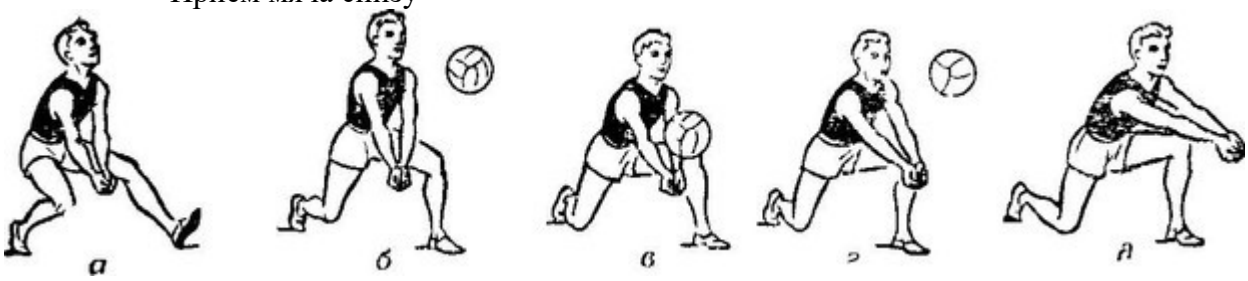
Преподаватель контролирует выполнение упражнений, соблюдение дистанции и интервала между обучающимися.

Обучающиеся играют в волейбол.

Прием мяча сверху



Прием мяча снизу



Практическая работа № 41-44.
Наименование работы: Совершенствование техники владения волейбольным мячом
Цель работы: познакомить обучающихся со спортивной игрой волейбол, правилами игры.
Овладение техникой приема и передачи мяча.
Количество часов на выполнение – 6 часов.
Оборудование и материалы: мячи волейбольные, свисток судейский.
Методика выполнения:
разминка в движении:
преподаватель дает команду группе "направо".
Обучающиеся выполняют задание по команде преподавателя.

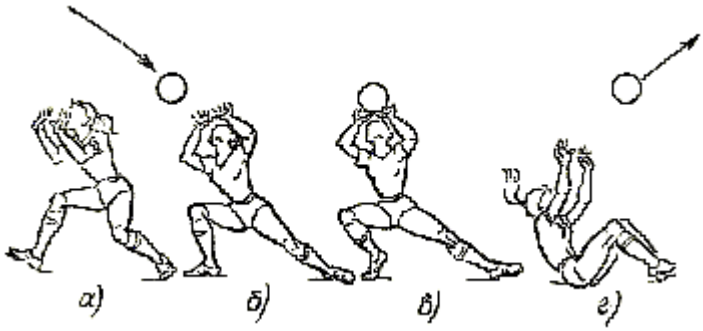
- ходьба
- бег
- приставной шаг (левым боком, правым боком)
- спиной вперед
- ОРУ:

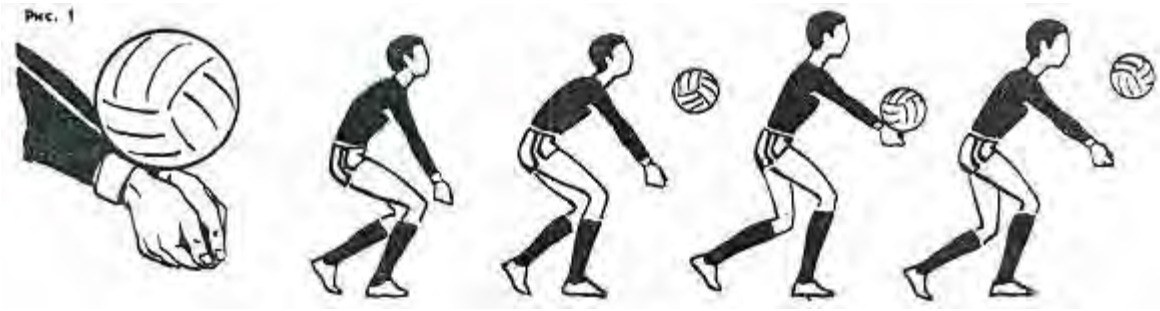
а) руки на пояс, вращение головой влево, вправо
б) правая рука внизу, левая вверху, рывки руками по 4 раза, смена положения рук
в) руки перед грудью, согнуты в локтях, ладонями вниз, рывки рукамидва раза, разведение рук два раза
г) кисти рук в замок, вращение

- присест, ходьба гусиным шагом, руки на коленях, с пяточкина носочек

– движение прыжками

Основная часть:
Преподаватель строит обучающихся в шеренгу по одному с волейбольными мячами в руках, объясняет технику верхней передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и в движении.
Преподаватель дает команду верхней передачи мяча двумя руками на месте и в движении.
Преподаватель дает команду передачи мяча снизу на месте и в движении.
Преподаватель дает команду верхней передачи мяча в парах.
Преподаватель дает команду передачи мяча с низу в парах.
Преподаватель дает команду передачи мяча снизу и сверху на месте и в движении через волейбольную сетку.
Преподаватель контролирует выполнение упражнений, соблюдение дистанции и интервала между обучающимися.
Обучающиеся играют в волейбол.

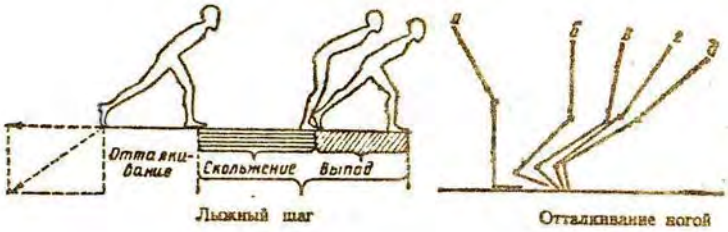




Раздел 5. Лыжная подготовка.

Практическая работа № 45 - 52
Наименование работы: Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Совершенствование техники передвижения на лыжах попеременный двушажный ход. Совершенствование техники передвижения на лыжах одновременный одношажный ход. Техника падений. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту. Разгон, торможение.

Цель работы: познакомить обучающихся с техникой передвижения на лыжах. Способствовать развитию опорно- двигательного аппарата, укреплять здоровье, закаливать организм, развивать специальные двигательные навыки.
Количество часов на выполнение – 24 часа.
Оборудование и материалы: таблицы, карточки, лыжный инвентарь.
Методика выполнения:
Преподаватель объясняет технику безопасности на занятиях по лыжной подготовке.
Студенты выполняют задание по команде преподавателя.
а) получают инвентарь
б) выдвигаются на учебную лыжню
в) экипируются
г) выстраиваются в колонну на лыжне
д) начинают передвижение на лыжах попеременным ходом
Преподаватель контролирует выполнение упражнения, соблюдение дистанции и интервала между студентами, исправляет ошибки во время передвижения
Закрепление изученного материала:
Преподаватель строит студентов в колонну.
Преподаватель контролирует технику передвижения каждого обучающегося и подсказывает допускаемые ошибки при выполнении упражнения, до полного их исправления.



Раздел № 6. Бадминтон

Практическая работа № 53 - 59
Тема: Совершенствование техники владения воланом.
Цель занятия: Совершенствовать основные элементы техники бадминтона. Развивать основные физические качества.
Количество часов на выполнение – 8 часов.

Материалы и оборудование: секундомер, свисток, инвентарь для подвижных и спортивных игр.

Методика выполнения:

Основная стойка.

В специальной литературе выделяют несколько разновидностей стоек: низкая, высокая, средняя, атакующая, защитная, фронтальная, боковая и т. д. В рамках данного пособия остановимся более подроб- но на основной стойке, которая является исходным положением, из которого спортсмен выполняет все основные перемещения по площадке во время игры. Основные характеристики основной стойки:

- корпус чуть-чуть наклонен вперед;
- вес тела равномерно распределен на обе ноги, слегка согнутые в коленях;
- ноги на ширине плеч, левая нога немного впереди правой;
- рука согнута в локте.

Мы считаем, что изучение конкретных стоек нецелесообразно, так как в каждом конкретном моменте игры можно увидеть множество вариаций стоек и ситуационных поз, которые зависят от принимаемых по ходу игры тактических решений. Поэтому важно, особенно для начинающих заниматься бадминтоном, изучить лишь классическую игровую стойку, а в последующем, применяя различные технические приемы, используя ее как основу, перемещаться по площадке и зани- мать определенные позы в зависимости от хода игры в целом.

Хват ракетки.

В спортивной литературе описывается, как правило, универ- сальная или классическая хватка ракетки. Чтобы правильно взять ра-

кетку необходимо выполнить следующую последовательность дей- ствий: левой рукой взять ракетку за стержень ручкой к себе так, что- бы плоскость обода головки ракетки была перпендикулярна полу. После этого правой рукой взять ракетку за рукоятку, как бы здорова- ясь с ней, и обхватить ее, словно при рукопожатии. Рука охватывает рукоятку так, что виден торцовый конец, причем настолько, чтобы не мешать движениям кисти во время ударов из различных положений. Первая фаланга большого пальца должна лежать слева-сбоку на ши- рокой плоскости ручки.

Техника перемещений.

Основные перемещения делятся по направлению: вперед (впе- ред в правый угол, вперед в левый угол), назад, в сторону. Основная работа ног при перемещениях складывается из следующих элементов в различных сочетаниях: шага, приставного шага, скрестного шага, прыжка вперед и вверх, шага-возвращения.

Исходя из того, что все представленные элементы широко используются в аэробике в качестве базовых шагов, предлагаем в качестве эффективного средства для отработки перемещений в бадминтоне использовать средства базовой аэробики. Предлагаем подбор базовых шагов в аэробике производить по сходству с изучаемым пере- мещением в технике бадминтона.

Предлагаемые средства, используемые в виде комплексов упражнений, состоящих из базовых шагов аэробики, будут также способствовать повышению координационных способностей, которые являются ключевыми для подготовки бадминтониста. Положи- тельный опыт применения средств базовой аэробики для повышения эффективности технической подготовки в различных видах спорта в последнее время достаточно популярен.

Основные удары.

Для наиболее упрощенного представления о технике основных ударов в бадминтоне можно использовать следующие понятия: подача, удар справа, удар слева, удар снизу, удар сверху. Также основные удары удобно визуально различать по траектории полета волана: укороченные, высоко-далекие, плоские и атакующие (рис. 7).

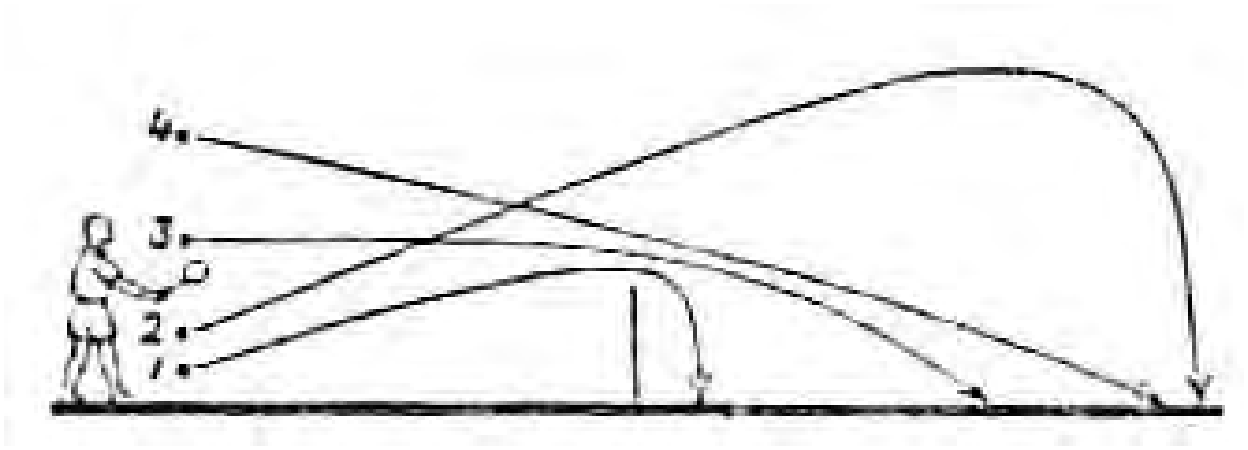


Рис. 7. Траектории полета волана после ударов: укороченные (1), высокие, дальние (2), плоские (3) и атакующие (4)

Подача – введение волана в игру. При выполнении подачи необходимо выполнить следующие действия: встать в основную стойку, левое плечо развернуть вперед, волан держать в левой вытянутой вперед руке, правую руку отвести назад вниз в сторону, потом выполнить энергичное движение кисти руки и ударить ракеткой по волану, выпущенному из левой руки. Одновременно с ударом корпус поворачивается влево, и тяжесть тела передается на левую ногу. Ракетка движется по инерции вперед-вверх (рис. 8).

Движения в момент подачи похожи на те, которые выполняют волейболисты при нижней подаче мяча. Потому целесообразно использовать технические приемы игры в волейбол для повышения эффективности выполнения техники подачи в бадминтоне.

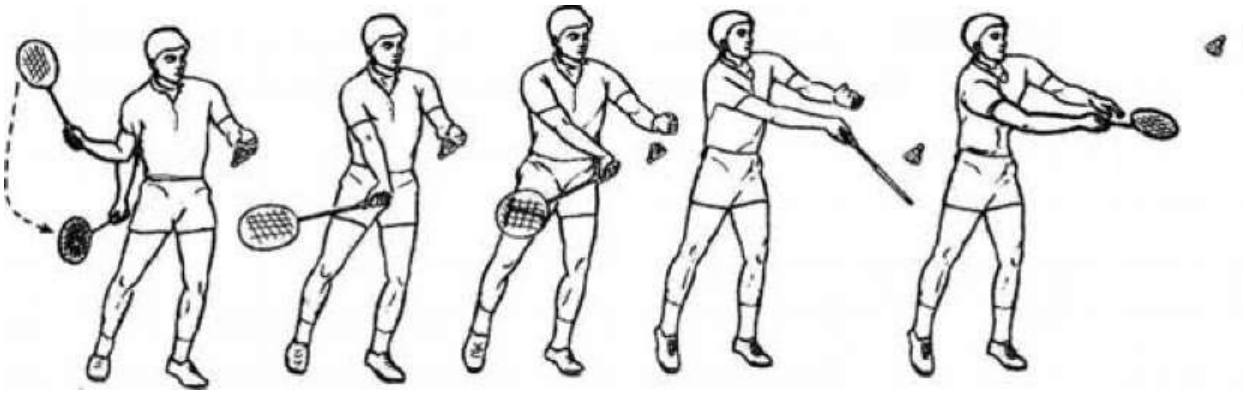


Рис. 8. Подача

При выполнении подачи необходимо учитывать следующие ме- тодические рекомендации: не разрешается отрывать ногу от пола, в момент удара ракетка не должна подниматься выше пояса игрока.

Упражнения для обучения и отработки подачи.

1. Занимающиеся становятся по обе стороны сетки и выполняют поочередно подачи. Стараться, чтобы волан попал на переднюю линию подачи или в заранее заданную игровую зону на площадке соперника.
2. Упражнение на точность попадания воланов. Например, волан должен попадать на центральную линию. Постепенно можно отрабатывать точность подачи до попадания в корзину, на лист бумаги и т. д.
3. Один партнер тренирует подачу, другой отрабатывает прием подачи (открытой либо закрытой стороной ракетки).
4. Один партнер выполняет подачи, другой отрабатывает прием волана с попаданием в цель, расположенной на стороне соперника.
5. Подача с приданием волану определенной траектории полета, добиваясь отвесного падения волана на заднюю линию. Для выполнения этого упражнения необходимо довести до занимающихся сведения об особенностях биомеханических характеристик полета волана при выполнении определенных ударов.
6. Поочередная подача на ближнюю и дальнюю линии.
7. Поочередная плоская и высокая подача.
8. Отработка подач в игре.

Удар справа. Удар справа считается основным или главным ударом в бадминтоне. Его выполняют открытой стороной ракетки. Представленный удар выполняется следующим образом: из основной игровой стойки развернуть корпус вправо и немного отклонить его назад, тяжесть тела переносится на отставленную назад правую

ногу, рука с ракеткой чуть согнута в локте и отведена назад вверх. Ракетка должна встретить волан немного впереди корпуса. Когда волан приближается, рука с ракеткой делает хлесткий, свободный удар (рис. 9).

При выполнении удара необходимо осуществлять постоянный визуальный контроль подлетающего волана для предотвращения промахов. С совершенствованием техники выполнения ударов справа занимающийся может выполнять упражнения для отработки техники без визуального контроля волана.

Рис. 9. Удар справа

Удар слева. Удар слева отличается от удара справа прежде всего тем, что его выполняют закрытой стороной ракетки.

Представленный удар выполняется следующим образом: корпус поворачивается влево, тяжесть тела переносится на левую ногу, затем правая нога делает шаг вперед навстречу подлетающему волану и одновременно ракетка отводится назад влево. При визуальном контроле подлетающего волана необходимо начинать разворот корпуса в направлении удара. Руку с ракеткой выносить локтем вперед навстречу волану, распрямляя ее и хлестким движением ударяя по волану (рис. 10).

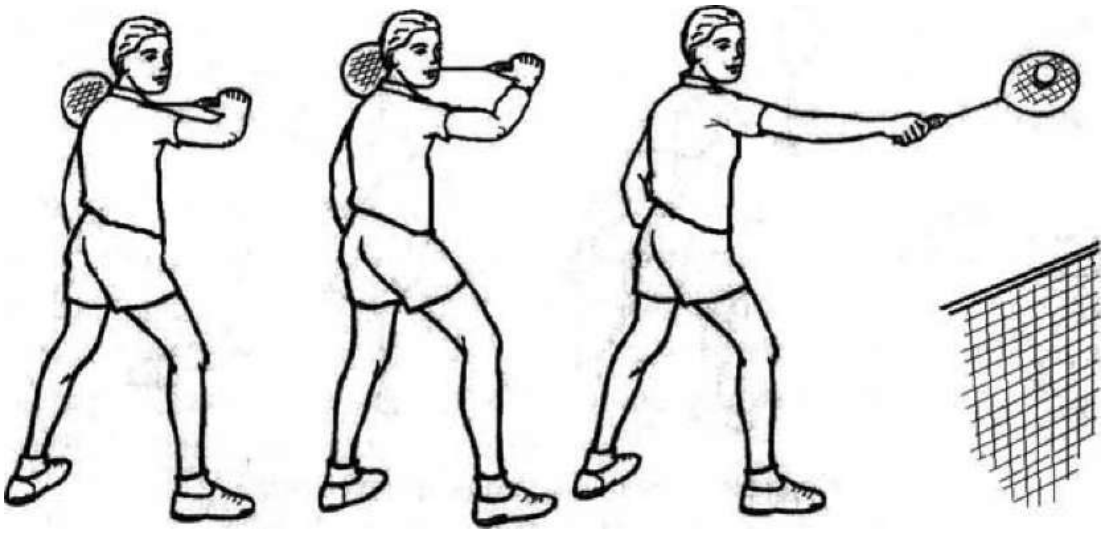


Рис. 10. Удар слева

Упражнения для обучения и отработки удара справа и слева.

1. Поочередная имитация ударов справа и слева.
2. Выполнение ударов справа и слева с использованием подвесного волана.
3. Выполнение отрабатываемых ударов с подбрасыванием волана партнером. В этом упражнении занимающийся, выполняющий отработку ударов, должен сосредоточится только на технической стороне выполнения приема, не обращая внимания на точный подбор волана.
4. Отработка ударов в паре. Стараться подавать волан точно на партнера.
5. Отработка ударов в паре с поочередной подачей волана партнером на ближнюю и дальнюю линии.
6. Отработка ударов в паре с поочередной подачей волана партнером справа и слева.
7. Отработка ударов в игре.

Удар снизу. Удары снизу бывают справа, слева и прямой снизу, являясь, как правило, защитными. Техника выполнения удара примерно такая, как при низкой подаче (рис. 11). Все удары снизу выполняются при опущенном положении ударной руки.

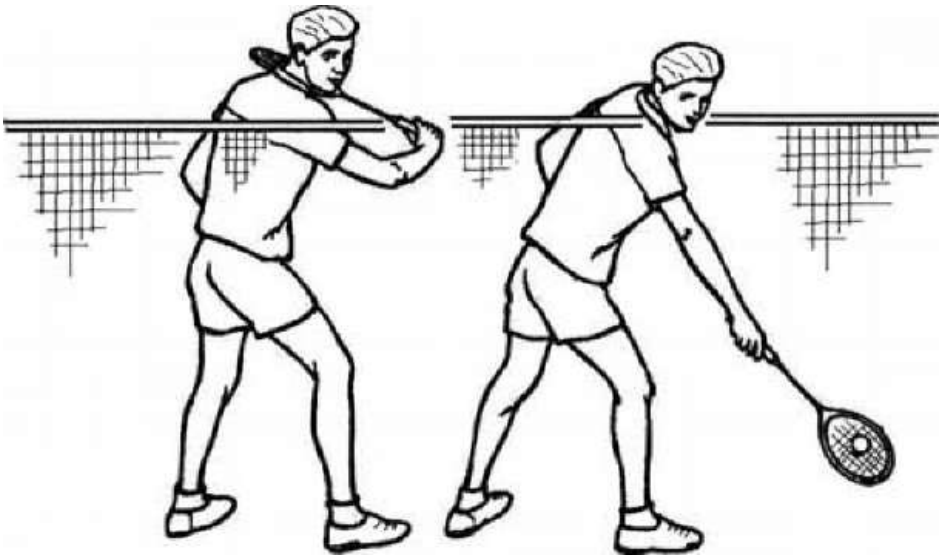


Рис. 11. Удар снизу слева

Упражнения для обучения и отработки удара снизу.

1. Имитация удара снизу справа, слева и от проекции тела от себя.
2. Отработка удара снизу по подвесному волану.
3. Отработка ударов снизу с поочередной подачей волана парт- нером со средней линии, около сетки справа, слева, от себя.
4. Отработка ударов снизу с выбеганием вперед к сетке от дальней линии.
5. Отработка ударов снизу с отбеганием назад от сетки к даль- ней линии.
6. Отработка ударов снизу в игре.

Удар сверху. И снова ассоциации с игрой в волейбол. Удар сверху выполняется почти так же, как верхняя подача в волейболе. Подчеркнем еще раз целесообразность применения переноса технических приемов в волейболе на эффективность обучения техники ударов в бадминтоне.

Представленный удар выполняется следующим образом: из основной стойки корпус разворачивается на пол-оборота вправо и отклоняется немного назад, ноги слегка сгибаются в коленях, вес тела переносится на отставленную назад правую ногу, рука с ракеткой поднимается вверх и движется назад, за голову, одновременно игрок прогибается в пояснице и поднимается на носки.

Одной из разновидностей удара сверху является один из самых эффектных атакующих ударов в бадминтоне, так называемый смеш. По эффективности выигрыша очков является основным представителем группы ударов сверху. При нем ракетка должна наносить удар по

волану в высшей точке. В момент удара рука с ракеткой полностью выпрямлена, и завершение его производится резким сгибанием кисти, но отношению к предплечью (рис. 12).

Одним из главных методических указаний при обучении атакующему удару (смеш) является то, что всю энергию удара занимающиеся должны вкладывать в начальную фазу удара для придания волану хлесткого мощного точка. Это позволяет придать волану большую начальную скорость полета, при которой его перьевая юбочка складывается, и волан очень быстро долетает до нужной точки на площадке соперника. Потом энергия удара ослабевает, перьевая юбочка вновь раскрывается и волан, резко и неожиданно падает вниз.

При объяснении техники выполнения данного упражнения также необходимо ознакомить студентов с биомеханическими характеристиками полета волана при выполнении атакующего удара смеш.

При выполнении классического удара сверху соблюдаются следующие методические указания: волан обязательно должен опускать- ся немного впереди игрока, в момент удара рука прямая, вытянутая вверх, тяжесть тела на левой ноге, после удара вес тела с левой ноги переходит на правую ногу.

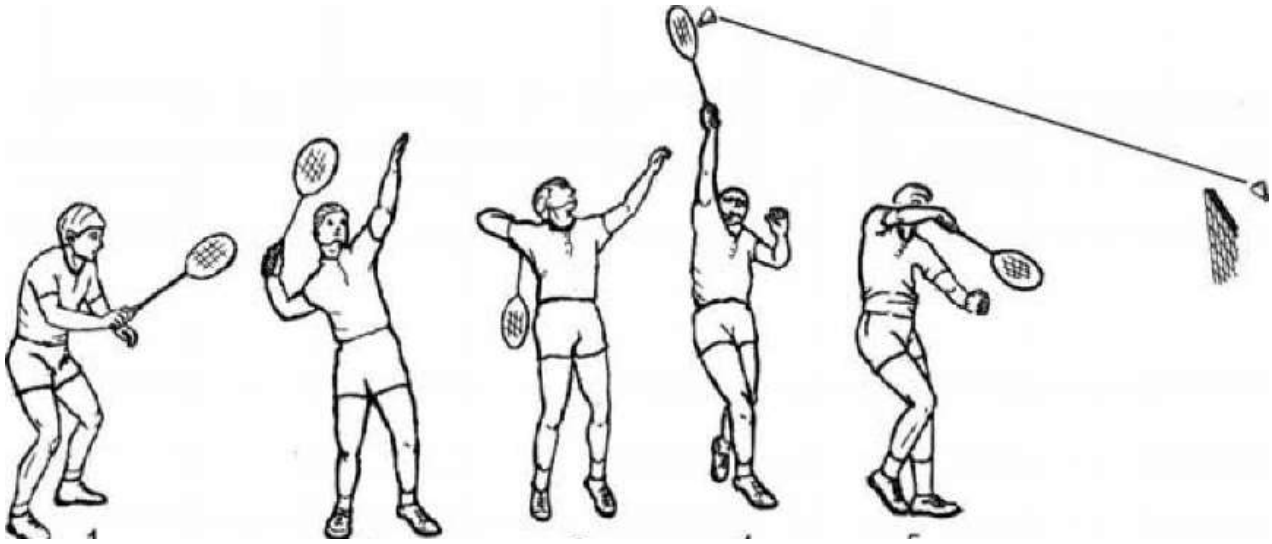


Рис. 12. Атакующий удар сверху (смеш)

Упражнения для обучения и отработки ударов сверху.

1. Имитация удара без волана.
2. Обучение удару на подвесном волане.
3. Удар по наброшенному партнером волану.
4. Подача высоким ударом на среднюю линию партнеру, кото- рый отбивает высокой подачей на заднюю линию.
5. Тренировка высокого удара в игре.
6. Обмен высокими ударами с возвращением в игровой центр после каждого удара.
7. Обмен высокими ударами, стоя напротив друг друга около боковых линий и по диагонали.
8. Отработка атакующего удара с высокой подачи партнера.
9. Отработка атакующего удара по сигналу преподавателя.
10. Отработка атакующего удара у сетки.
11. Отработка ударов в игре.

Таковы общие положения классической техники исполнения перечисленных ударов. Однако необходимо иметь в виду, что в реальной игровой обстановке могут наблюдаться многочисленные отклонения от общих схем выполнения ударов и встречается много ситуаций промежуточного смешанного типа.

Поэтому оттачивание технических приемов в игре является базовой схемой, начальной подготовкой при обучении бадминтону. Основным и определяющим понятием в методике обучения в бадминтон является изучение, закрепление и совершенствование тактики игры.

Раздел № 7 Гандбол.

Практическая работа № 60 - № 66
Тема: Стойка игрока и основные перемещения. Ведение мяча: на месте и в движении правой и левой рукой. Ловля: двумя руками, одной рукой и передача мяча согнутой рукой.
Количество часов: 8.

Цель занятия: изучение элементов техники игры в гандбол.

Материалы и оборудование: секундомер, свисток, инвентарь для подвижных и спортивных игр.

Методика выполнения:

Упражнения групповые в ловле и передаче мяча

1. Шесть игроков располагаются по кругу, один – в центре. Все игроки, кроме центрального, владеют мячами. Центральный игрок, поворачиваясь на 180, получает мяч от каждого партнера и возвращает его обратно. Темп передач регулируется тренером.
2. Все игроки располагаются в четырех точках зала, не менее двух человек в каждой колонне. Передача мяча прямая или с отскоком от площадки. Направление перемещения игроков меняется по заданию тренера:

– становиться в конец своей колонны после передачи мяча;

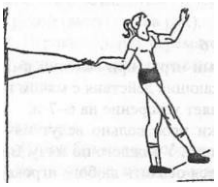
– переходить в колонну вслед за мячом;

– переходить в колонну, из которой получил мяч.

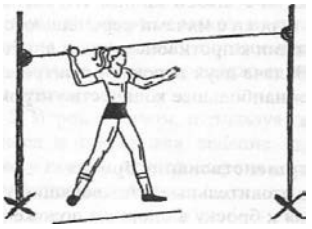
Формирование приемов техники броска мяча

Важная роль при обучении броскам мяча в ворота отводится подводящим упражнениям и специальным тренажерам (рис. 6).

а



б



в

Рис. 6 (а-в). Упражнения для обучения броскам по воротам

а – Метание сначала теннисного мяча, потом гандбольного с места из исходного положения – рука вверху (разгон мяча кистью без замаха).

б – Разбег, держась за амортизатор, прикрепленный к стене (для освоения длинного замаха). Можно выполнять имитационные движения броска сверху, сбоку, снизу с амортизационной резиной, один конец которой удерживается в руке, а другой закрепляется сзади вверху.

в – Метание специального «мяча» по направляющей проволоке, которая

крепится на разной высоте, для закрепления правильного положения руки при разгоне мяча сверху, сбоку и снизу.

Техника броска мяча изучается на месте, затем после разбега в движении шагом и бегом в опорном положении, а далее в прыжке.

Сначала все броски производятся в стену или специальный щит с места с расстояния 3-5 метров. В дальнейшем устанавливаются ориентиры для попадания мячом, размер которых постепенно уменьшается, а расстояние до них увеличивается.

Чтобы достичь преимущества в противоборстве с защитниками и вратарем, гандболисту необходима мобильность при выборе способа броска. Для этого уже на этапе начальной подготовки необходимо давать задания бросать мяч в опорном положении с различными способами разбега, не требуя достижения высокого мастерства в их освоении (рис. 7).

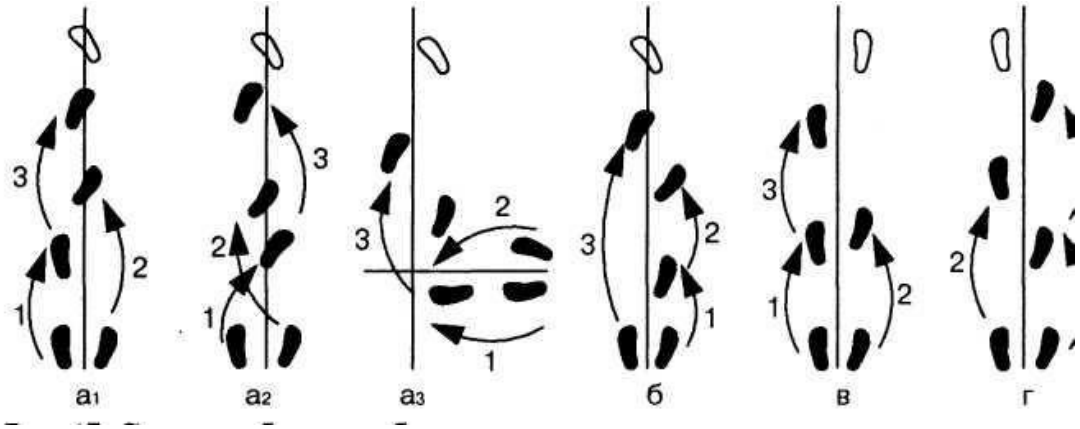


Рис. 7. Схемы разбегов при броске правой рукой.

Броски в двухопорном положении: $а_1$ – со скрестным шагом правой ногой (2) вперед;

$а_2$ – со скрестным шагом правой ногой (2) назад; $а_3$ – со скрестным шагом с поворотом вправо (2); б – с подскоком на правой ноге (1);в – с приставным шагом правой ногой; г – с разбега обычным шагами.

Формирование приемов техники защиты

Выбивание мяча

Выбивание мяча изучается сначала на месте, а затем в движении.

1. Выбивание мяча у партнера, выполняющего одноударное или многоударное ведение на месте.
2. Выбивание мяча у прямолинейно движущегося с ведением мяча партнера с различных позиций (спереди, сбоку, сзади).
3. Выбивание мяча на ограниченной части площадки у партнера, выполняющего многоударное ведение.
4. Специальные подвижные игры «Сохрани и выбей мяч», «Отними мяч».

Блокирование мяча

Для овладения блокированием мяча используются следующие практические задания:

1. Имитация блокирования мячей, летящих по различным траекториям, на месте, в движении и в прыжке.
2. Блокирование мячей, летящих в обусловленную зону с расстояния 5-6 метров с постепенным сокращением расстояния и увеличением силы броска.
3. Блокирование мяча, брошенного в ворота определенным способом, с постепенным расширением вариативности выбора способа броска нападающим.

Раздел №8 Настольный теннис.

Практическая работа № 67 - № 72

Тема: Совершенствование в технике настольного тенниса.

Цель занятия: Совершенствовать основные элементы техники настольного тенниса.

Развивать основные физические качества.

Количество часов на выполнение практических работ: 8 часов.

Материалы и оборудование: секундомер, свисток, инвентарь для подвижных и спортивных игр.

Методика выполнения:

Подача — является первым разыгрывающим ударом, и с нее начинается розыгрыш очка. Поэтому очень важно правильно выполнить подачу. За одну партию приходится подавать от 10 до 12 подач. Подача — единственный технический прием, который выполняют почти из статического положения и который не зависит от действий соперника.

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.

Очень важно знать сильные и слабые стороны своего соперника и определять наиболее уязвимые места в его стойке, в технике игры. При этом подача должна отличаться точностью, силой, разнообразием вращений и скоростей полета мяча, динамичностью, так как это начало построения вашей тактической комбинации.

Тактика приема подач также требует определенного мастерства. При приеме подач нужно стремиться овладеть инициативой ведения борьбы, ведь лучшая защита — это нападение.

Подачи как разновидности ударов классифицируются по вращению:

— *прямая* — удар по мячу наносится прямо или под небольшим углом ракетки, мячу придается верхнее вращение (рис. 19);

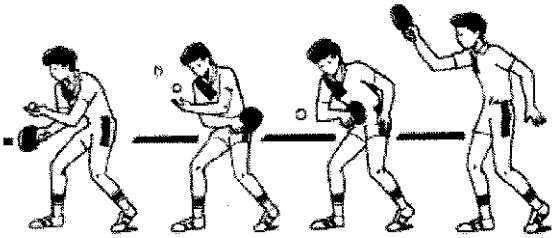


Рис. 19 Подача прямым ударом

— *маятник* (рис. 20, рис. 21) — делается полукруглое движение в левосторонней или правосторонней стойке, мячу могут придаваться как отдельные вращения, так и смешанные — боковое нижнее, верхнее боковое, также могут производиться обманные движения - без вращения;

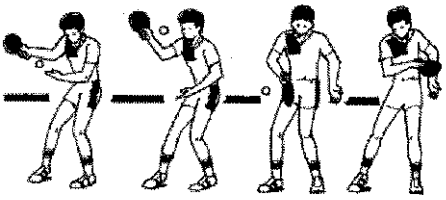


Рис. 20 Подача «маятник» справа

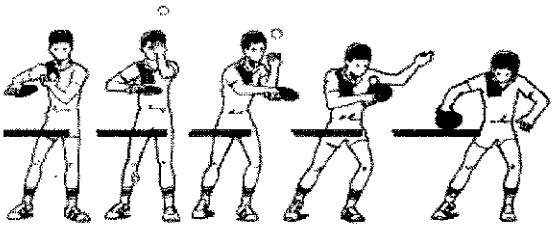


Рис. 21 Подача «маятник» слева

— *челнок* — рука с ракеткой двигается возвратно — поступательно, при этом мячу могут придаваться различные вращения в зависимости от момента касания руки с ракеткой;

— *веер* (рис. 22, рис. 23) — движение руки, напоминающее протирание стекла, делается в правосторонней стойке, мячу могут придаваться вращения, аналогичные подаче «маятник»;

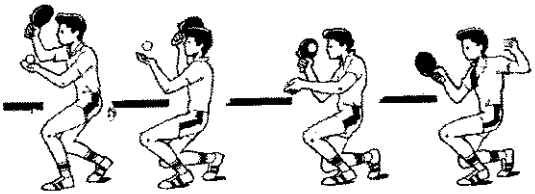


Рис. 22 Подача «веер» из правосторонней стойки с нижним вращением

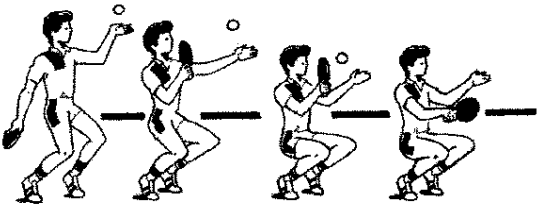


Рис. 23 Подача «веер» из стойки лицом к столу

— *бумеранг* — удар типа «запил» в правосторонней стойке, сильно закрученный мяч возвращается на сторону подающего

Раздел № 9 Гимнастика (акробатика).

Практическая работа № 73-80.

Тема: Совершенствование в техники гимнастики. Развитие основных физических качеств.

Количество часов: 14.

Цель занятия: Совершенствовать основные элементы техники гимнастики. Развивать основные физические качества.

Количество часов на выполнение практических работ: 14 часов.

Материалы и оборудование: секундомер, свисток, инвентарь для гимнастики.

Методика выполнения.

Г р у п п и р о в к а — положение тела, в котором колени макси- мально подтянуты руками к плечам хватом за голени (ниже колен), локти прижаты к телу, голова наклонена вперед, подбородок находится между колен, спина округлена, стопы ног несколько разведены.

Умение группироваться — одно из определяющих условий правильного использования акробатических упражнений вращательного характера, поэтому необходимо изучить группировку сидя, в приседе, лежа на спине, а также «широкую» группировку (рис. 1).

а) *б)* *в)* *г)*

Рисунок 1 — Группировка в различных положениях

Группировка сидя (*см.* рис. 1, *а*). Из положения седа согнуть ноги в коленях (стопы на полу слегка врозь), взяться руками за голени (ниже колен), плотно подтянуть колени к плечам, локти прижать к туловищу, голову наклонить между колен.

Группировка в приседе (*см.* рис. 1, *б*). Из положения стоя (сто- пы параллельны) присесть и сгруппироваться. Присед сначала выполнять на носках, а по мере овладения группировкой — на всей ступне.

Группировка лежа на спине (*см.* рис. 1, *в*). Из положения лежа на спине согнуть ноги, взяться руками за голени, подтянуть колени к пле- чам, голову наклонить вперед между колен.

«Широкая» группировка (*см.* рис. 1, *г*). Из стойки ноги врозь сделать полуприсед и обхватить руками бедра снизу, снаружи у подколен- ных впадин. Эта группировка применяется при исполнении кругового переката и кувырка в сторону.

Осваивать группировку рекомендуется в такой последовательности: стоя, поочередно захватывать рукой одноименную ногу; то же одно- временно (приседая); то же выполнять сидя и лежа.

Перекаты

П е р е к а т ы — упражнения, характеризующиеся вращательным движением тела с последовательным касанием опоры отдельными час- тями тела без переворачивания через голову. Они выполняются вперед, назад и в стороны, в группировке, согнувшись и прогнувшись. Перека- ты изучаются в положении лежа на животе, из седа ноги врозь, из упо- ра присев, из стойки на коленях.

При изучении более сложных упражнений используются как само- стоятельные упражнения, так и подготовительные.

Перекаты назад и вперед в группировке (рис. 2). В седе с согнуты- ми ногами взяться руками за голени ног, слегка разведенных в коленях, и сделать перекат назад до касания мата лопатками и головой; не оста- навливаясь и не отпуская руками ног, выполнить перекат вперед в то же исходное положение.

Рисунок 2 — Перекат назад и вперед в группировке

При перекате вперед нужно после небольшого разгибания в тазо- бедренных суставах потянуться плечами вперед, а при перекате назад — потянуть голени на себя. При правильной группировке (спина «круг- лая») перекаты вперед и назад будут «мягкими». В дальнейшем, вы- полняя перекаты, нужно добиваться перехода из положения группи- ровки лежа на спине в положение группировки сидя и в приседе.

Перекаты назад используются как связующие элементы при изуче- нии различных стоек. Например, из упора присев, упора сидя или седа перекатом назад можно выполнить стойку на лопатках.

Перекат вперед прогнувшись (рис. 3). Упражнение выполняется движением вперед прогнувшись из упора лежа с последовательным касанием опоры бедрами, животом, грудью (с опорой руками у груди). Обратным движением (перекатом назад) можно вернуть тело в исход- ное положение или в упор лежа на бедрах.

Перекат может выполняться из стойки на коленях.

Перекат вперед прогнувшись из стойки на коленях с опорой на руки (рис. 4). Из стойки на коленях прогнуться, голову наклонить на- зад, руки согнуть в локтях и отвести назад так, чтобы кисти были у пояса ладонями вперед. Перекат начинается движением вперед с по- следующим касанием пола бедрами, тазом, животом и грудью. В мо- мент касания пола тазом нужно поставить руки на пол, для того чтобы сдерживать инерцию переката; мышцы спины сильно напрягаются.

Рисунок 3 — Перекат вперед прогнувшись

Рисунок 4 — Перекат вперед из стойки на коленях

Перекат вперед прогнувшись из стойки на коленях без опоры на руки (рис. 5). Из стойки на коленях руки за спину или вдоль туловища, сильно про- гибаясь (голову

наклонить назад), пере- катиться вперед на грудь (касаясь пола последовательно бедрами и животом),

Рисунок 5 — Перекат вперед без опоры на руки

Перекат назад в стойку на лопатках из положения седа (рис. 6). Для того чтобы создать инерцию движения назад, нужно наклониться вперед и коснуться руками носков. Затем, разгибая поясницу со взмахом рук вверх, быстро сделать наклон назад. Такое движение создает инерцию вращения назад, получив которую, необходимо «
взять» ноги на себя и с опорой рука- ми о пол выполнить перекат назад до выхода в стойку на лопатках.

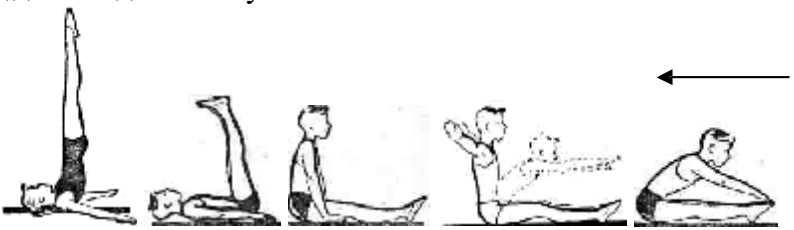


Рисунок 6 — Перекат назад в стойку на лопатках из положения седа

Перекат назад из упора присев в стойку на лопатках (рис. 7). Упражнение выполняется движением назад с последующим касанием пола поясницей и спиной и переходом в стойку на лопатках.

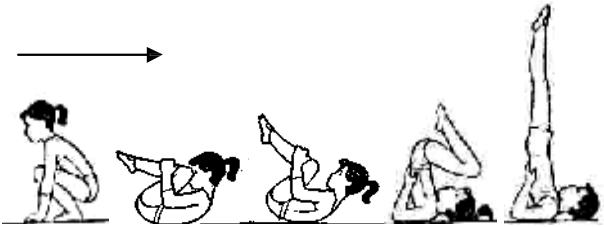


Рисунок 7 — Перекат назад в стойку на лопатках
из упора присев

Перекаты в сторону. Также можно выполнять пе- рекаты и в стороны из различных исходных положений:

Рисунок 8 — Стойка
на коленях
в группировке

1) из положения лежа на груди прогнувшись руки вверх перекатиться на правый бок, на спину и на грудь. То же в другую сторону;

2) из стойки на коленях в группировке (рис. 8)

выполнить перекаты вправо и влево;

3) из упора присев ноги врозь опереться руками впереди стоп (на полшага). Сгибая одноименную руку и ногу, лечь на бок, перекатиться на спину и прийти в исходное положение;

4) из положения лежа на груди прогнувшись руки вверх выпол- нить перекат в сторону, во время переката на спину необходимо сгруп- пироваться;

5) из положения лежа на спине в группировке выполнить перекаты вперед и назад;

6) круговой перекат: из седа ноги врозь (пошире) взяться руками за ноги, снаружи под коленями, лечь на правый бок и, поднимая левую ногу левой рукой, перекатиться на спину, затем на другой бок (касание должно быть поясницей) и сесть в исходное положение лицом в другую сторону (рис. 9). Во время переката происходит поворот кругом.

Рисунок 9 — Круговой перекат

При изучении переката могут встретиться следующие ошибки:
а) расслабление, отпускание захвата за ноги, сгибание ног, разгибание в тазобедренных суставах. Для исправления необходимо указать ошибки, проверить правильность выполнения замечаний;
б) опрокидывание на спину, в результате — невыполнение кругового переката. Для того чтобы исправить ошибку, учитель, активно помогая, медленно перекатывает занимающегося в конечное положение. Такая по- мощь создает правильное представление о технике данного переката.

Перекат вправо из упора стоя на правом колене левая нога в сторону. Сгибая правую руку и опираясь на предплечье, опуститься пра- вым боком на пол, затем перекатиться на спину и, сгибая левую ногу, сгруппироваться. Перекатываясь на левый бок, нужно разогнуть пра- вую ногу и, опираясь левым локтем, перейти в упор стоя на левой ноге, правая — в сторону.

Кувырки

К у в ы р к и — вращательные движения тела с последовательным касанием опоры (спиной и ногами) и переворачиванием через голову. Они выполняются вперед и назад. Кувырки вперед могут осуществ- ляться и с полетом после толчка ногами.

Эти упражнения необходимы для тренировки вестибулярного аппарата, развития ловкости, ориентировки в пространстве, с целью само- страховки при падениях.

Кувырок вперед из упора присев в группировке. Упражнение вы- полняется из упора присев. Опираясь руками впереди ступней на пол- шага, слегка разогнув ноги, начать толчок. Перенести тяжесть тела на руки, одновременно согнуть их, наклонить голову вперед и, до конца разгибая ноги, закончить толчок стопами. Перевернувшись, перека- титься вперед через голову в положении плотной группировки, кос- нувшись пола сначала затылком, затем шеей, лопатками, спиной и та- зом. Перекатываясь на спине, сразу после касания стопами пола отпус- тить ноги и, посылая руки вперед, встать (рис. 10).

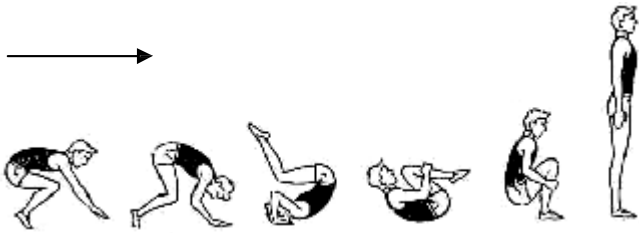


Рисунок 10 — Кувырок вперед из упора присев

Основные элементы техники:

1) толчок ногами в заданном направлении и достаточной силы, обеспечивающий поступательное и вращательное движение;

2) группировка, помогающая быстрому переворачиванию и переходу занимающегося в конечное положение.

Правильная группировка помогает быстрее овладеть техникой кувырка. При изучении группировки из различных исходных положений учащиеся получают предварительное представление о разнообразных положениях тела при кувырке. Это позволит перейти непосредственно к подводящим упражнениям.

Подготовительные и подводящие упражнения к кувырку вперед:

1) в упоре присев сгибание рук и наклоны головы до касания затылком пола;

2) перекаты вперед и назад в группировке лежа на спине;

3) из седа в группировке перекат назад и обратно вперед, отталки- ваясь руками у головы.

Овладев подводящими упражнениями, переходят к изучению кувырка вперед из упора присев с опорой руками впереди ног на расстоянии полшага (такое исходное положение способствует правильному выполнению толчка ногами).

При обучении кувырку вперед могут встречаться основные и второстепенные ошибки.

Основные ошибки:

1) медленное переворачивание и задержка в завершающей фазе кувырка. Причина — слабый толчок ногами или его отсутствие;

2) толчок ногами вверх, а не вперед, в результате — удар спиной о пол. Это происходит, когда руки при опоре расположены близко к ногам, голова преждевременно наклонена вперед или во время разгибания ног вес тела не передается на руки;

3) опора головой о пол. Это случается, когда голова не наклонена вперед или руки при опоре расположены слишком близко к ногам;

4) неправильная группировка: а) слишком поздняя — захват за ноги выполнен при завершении переката; б) неполная — недостаточно согнуты ноги и колени не подтянуты к груди; в) отсутствует захват руками за ноги;

5) неправильное завершение кувырка (преждевременное вставание до прихода в присед), вследствие этого — потеря равновесия назад;

6) опора руками сзади при завершении кувырка (при вставании).

Второстепенные ошибки:

1) неправильное положение кистей при опоре (пальцы развернуты кнаружи или внутрь);

2) кисти расположены не на ширине плеч (слишком узко или ши- роко) или не на одной линии (одна кисть впереди другой);

3) неправильный захват голеней при группировке (за голеностоп- ные суставы или за колени).

Часто при изучении кувырка вперед учащиеся ставят руки близко, как при упоре присев. В таком положении голова оказывается впереди рук, а при выполнении кувыр- ка вес тела приходится на голову.

При опускании на лопатки затылок должен касаться пола на линии кистей. Такое положение рук очень важно при быстром выполнении кувырка, в противном случае не исключена возможность удара головой о пол.

Для того чтобы избежать получения травмы, в момент переворота через голову не- обходимо уметь контролировать свое тело в упоре на руках и переносить его (центр массы тела) через точку опоры (руки). Исходя из этого, предлагается определенная последовательность этапов обучения кувырку вперед.

На начальном этапе обучения необходимо дать учащимся представление о кувыр- ке вперед. Они должны познакомиться с гимнастической терминологией (группировка, упор присев, упор стоя согнувшись, перекаты и т. д.).

На этом этапе большое значение имеет метод показа и объяснения. Показ упраж- нения должен быть безошибочным. Учитель обращает внимание учащихся на состав- ные части упражнения с таким расчетом, чтобы во время его выполнения они знали, на что нужно обратить внимание. Обучающийся должен знать, что:

1) выполняя толчок ногами, необходимо полностью их выпрямить;
2) подавая плечи вперед, следует наклонить голову на грудь;
3) переворачиваясь через голову, необходимо сгруппироваться, захватывая рука- ми середину голеней.

Обычно упражнение делят на несколько составных частей, к каждой из которых подбирают подготовительные (позволяющие развить необходимые мышечные группы) и подводящие (максимально доступные, позволяющие ознакомиться со структурой изучаемого упражнения) упражнения. Отрабатывается каждая из частей, а затем от- дельные части соединяются в единое целое.

На этапе углубленного обучения целесообразно разделить упражнение на две части:

1) переворот через голову; 2) перекат в группировке в упор

присев из положения лежа на спине. Начать изучение следует с более легкой второй части (перекат в группировке в упор присев из положения лежа на спине), параллельно отрабатывая отдельные эле- менты кувырка вперед.

Последовательность обучения:

1. *Перекаты в группировке лежа на спине.*
2. *Перекаты из положения группировки сидя на краю мата.*

В положении груп- пировки сидя на краю гимнастического мата (рис. 11), ноги максимально согнуты (сто- пы несколько разведены), кисти захватывают ноги за голени ниже колен и притягивают их к плечам, локти прижаты к туловищу, левая рука захватывает только левую ногу,

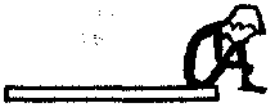


Рисунок 11 — Положение группировки сидя на краю мата

правая рука — правую, колени слегка разведены, го- лова максимально наклонена вперед и находится меж- ду коленей. Это необходимо, чтобы придать туловищу более «округлое» положение и избежать удара лицом о свои колени во время выполнения кувырка.

При перекате назад следует слегка отвести плечи назад (ослабить группировку), а в момент касания лопатками пола опять плотно сжать группировку. Для переката вперед нужно слегка разогнуть ноги в коленном и тазобедренном суставах и потянуться пятками вперед-вверх. Как только тело начало пере- катываться на спину, резко прижать к туловищу ноги, стараясь коснуться пятками пола.

3. *Перекаты в группировке из положения упора присев:* присед колени вместе, опора руками на ширине плеч на уровне коленей, плечи над кистями, голова прямо, смотреть перед собой.

Перекаты в группировке из положения упора присев могут выполнять на:

а) *полу* (облегченный вариант, при котором разный уровень опоры позволяет учащимся легче выполнить заключительную часть переката). Исходное положение — упор присев на полу, пятки слегка касаются края мата, перекат на спину; перекат в упор присев на полу;

б) *гимнастическом мате.*

Во время выполнения перекатов важно обращать внимание учащихся на необходимость постоянно контролировать скорость переката на лопатки и не допускать случайного переворачивания через голову.

После того как учащиеся овладеют выполнением заключительной части кувырка, можно переходить к изучению первой, наиболее травмоопасной, части — перевороту через голову.

4. *Обучение перевороту через голову.* Учителю необходимо разъяснить учащимся, что: а) кувырок выполняется с

обязательной опорой на руки; голова может касаться опоры затылком, но не опираться на нее;

б) для того чтобы перевернуться через голову, нужно перенести тело (центр массы тела) через точку опоры.

Исходя из этого учащиеся должны научиться удерживать свое тело на согнутых руках и перемещать его через точку опоры.

Первое, что необходимо прочувствовать учащимся, — движение спины за счет разгибания ног. Для этого выполняют следующее подводящее упражнение: начинать движение с разгибания ног из упора присев в упор стоя согнувшись, перенести массу тела на руки, смотреть на кончики пальцев рук, округлить спину (рис. 12).

Рисунок 12 — Разгибание ног из упора присев в упор стоя согнувшись

Прочувствовать положение упора на согнутых руках поможет второе упражнение: из упора стоя согнувшись — сгибание и разгибание рук (рис. 13).

Рисунок 13 — Сгибание и разгибание рук в упоре стоя согнувшись

Третье упражнение позволит скоординиро- вать движение рук и ног: из упора присев (руки примерно в 1 м от ног) — упор стоя согнувшись с согнутыми руками (рис. 14).

Рисунок 14 — Сгибание рук из упора присев в упор стоя согнувшись

Упражнение выполняют на четыре счета: счет 1 — разогнуть ноги, поднять спину — счет 2 — согнуть руки — счет 3 — разогнуть руки — счет 4 — вернуться в исходное положение.

То же упражнение, но выполняется на два счета: раз — разгибая ноги, поднять спину и одновременно с этим согнуть руки; два — вернуться в исходное положение.

Необходимо стараться выполнять данное упражнение максимально слитно.

5. *Кувырок вперед в целом.* При выполнении данного упражнения необходима *страховка.* Страхующий находится сбоку от занимающегося, одной рукой поддерживает его под плечо, помогая контролировать упор на согнутых руках, другой рукой — под колени, помогая перевернуть тело через точку опоры (стрелками обозначены места поддержки) (рис. 15).

Разучивание новых гимнастических упражнений всегда связано с повышенной опасностью получения различных травм, поэто-

му учитель обязан не только строго соблюдать правила безопасности, но и подобрать такие подготовительные и подводящие упражнения, которые максимально снижали бы риск травмы и одновременно с этим позволяли успешно освоить изучаемое упражнение.

Реализация данной методики по выполнению кувырка вперед позволяет учащимся в дальнейшем легче освоить длинный кувы- рок вперед и кувырок прыжком.

Рисунок 15 — Места поддержки при страховке

Рисунок 16 — Длинный кувырок

Длинный кувырок (рис. 16). Кувырок в длину осуществляется из полуприседа, руки назад, махом рук вперед, разгибаясь, необходимо оттолкнуться ногами и,

опираясь руками как можно дальше от ног, выполнить кувырок в группировке. Фаза полета отсутствует.

Кувырок прыжком (рис. 17). Из полуприседа (руки назад) махом руками вперед и толчком ногами сделать прыжок вперед (в безопорном положении тело согнуто в тазобедренных суставах) и приземлиться на руки; наклонив голову вперед и сгибая руки, перекатиться на лопатки, сгруппироваться и закончить кувырок.

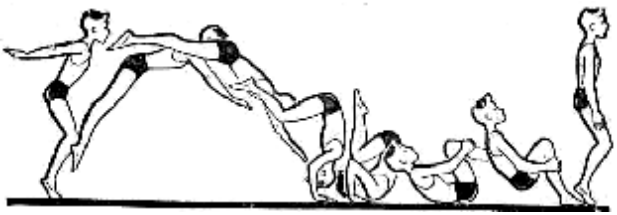


Рисунок 17 — Кувырок прыжком

При выполнении кувырка вперед прыжком с разбега необходимо в первой фазе полета прогнуться и развести руки в стороны. Во второй половине полета нужно очень быстро перевести руки вверх, голову наклонить вперед и согнуться, затем коснуться руками пола, перенести на них тяжесть тела и, упруго их сгибая, выполнить перекат.

Кувырок назад в группировке из упора присев (рис. 18). Из упора присев, оттолкнувшись руками от пола, садясь на пол ближе к пяткам, сгруппироваться, подтянуть колени к плечам, голову наклонить вперед и начать перекат назад. Перекатываясь на спину, лопатки и на шею, быстро поставить руки на уровне головы ладонями на пол (пальцами к плечам) и, опираясь на них, перевернуться через голову, прийти в упор присев. Во время кувырка ноги не разгибать.

Основные элементы техники:

1) активный перекат назад в группировке, получаемый за счет толчка руками и потери равновесия назад, обеспечивающий враща- тельное движение тела назад;

2) опора руками, способствующая правильному завершению ку- вырка (в положение упора присев).

При обучении этому элементу важно правильно и качественно про- извести объяснение техники выполняемого упражнения. Необходимо, чтобы ученики последовательно усвоили следующие положения: руки ставятся на мат в момент касания его затылком, разгибание ног выполняется до касания носками мата, разгибание рук должно облегчить переворачивание через голову, голова наклонена на грудь.

Подготовительные и подводящие упражнения к кувырку назад:

1) в стойке на лопатках опускание прямых ног до касания пола;
2) выпрямление рук из упора присев на руках и голове;
3) перекаты вперед и назад:
   - из упора присев выполнить перекат назад с опорой руками на уровне головы (пальцы к плечам); при обратном движении сгруппироваться и перекатом вперед вернуться в упор присев;
   - из упора присев выполнить перекат назад с опорой руками за головой, прямыми ногами коснуться мата за головой;
   - используя гимнастический мостик, накрытый гимнастиче- ским матом, из упора присев выполнить кувырок назад в группировке в упор присев.

При обучении могут встретиться следующие основные *ошибки:*

1) трудность в переворачивании через голову — происходит при неправильной опоре руками и при разгибании ног в тазобедренных и коленных суставах во время переворачивания через голову;

2) болезненные ощущения мышц шеи, что бывает при отсутствии активной опоры на руки во время переворачивания через голову.

В дальнейшем кувырки назад нужно изучать из различных исход- ных положений:

1) из седа выполнить кувырок назад в стойку на коленях и в упор присев. Предварительно нужно сделать наклон вперед;

2) из основной стойки быстро принять упор присев и выполнить кувырок назад;

3) кувырок назад с шага назад;

4) из стойки лицом к мату прыжком выполнить поворот кругом в присед и кувырок назад.

Переворот в сторону

Переворот в сторону («колесо») (рис. 19). Выполняется вращательное движения через голову с равномерной поочередной опорой ру- ками и ногами в направлении движения.

Упражнение выполняется по одной линии. Стоя лицом по направ- лению движения с шагом правой вперед (*см.* рис. 19, *а*) одновременно с махом левой назад, наклониться вперед, поворачивая туловище правым плечом вперед на 90°, поставить правую руку кистью вправо (*см.* рис. 19, *б*). В момент постановки правой руки активным махом левой и толчком правой ноги поставить левую руку кистью вправо и, быстро переворачиваясь через стойку на кистях, ноги широко врозь (*см.* рис. 19, *в*), поочередно опустить маховую левую (*см.* рис. 19, *г*) и поставить толчковую правую ногу на пол, выпрямляясь, встать в стойку ноги врозь (рис. 19, *д*).

д) *г)* *в)* *б)* *а)*

Рисунок 19 — Переворот в сторону («колесо»)

Основные элементы техники:

1) поворачивать туловище нужно в наклоне вперед;
2) наклоняясь, сделать мах левой ногой и передать тяжесть тела с ноги на руку толчком правой ноги;
3) при опоре двумя руками ноги необходимо держать как можно шире;
4) опуская левую ногу, задержать обе руки внизу и последовательно оттолкнуться, передавая тяжесть на ногу;
5) левую руку необходимо поставить на пол под тупым углом к плечу, причем несколько согнутую, чтобы было легче переместить на нее тяжесть тела;

6) после этого выпрямиться и, подавая таз в сторону, поставить на пол правую ногу на шаг от левой;

7) при опускании маховой ноги вниз сгибаться в тазобедренном суставе точно в сторону.

Заканчивая переворот, поставить стопы развернуто. Выполнение переворота в другую сторону (влево) аналогично, только начинается он с другой ноги и руки.

При обучении могут быть допущены следующие *ошибки:*

1) потеря направления при опоре руками и ногами не по одной линии; сгибании в тазобедренных суставах; сильном прогибании в пояснице; отсутствии толчков руками от пола; расслабленных или согнутых ногах;

2) слабое поступательное и вращательное движение при отсутствии толчка руками и ногами;

3) одновременная опора руками и толчок;

4) слабое маховое движение ногой.

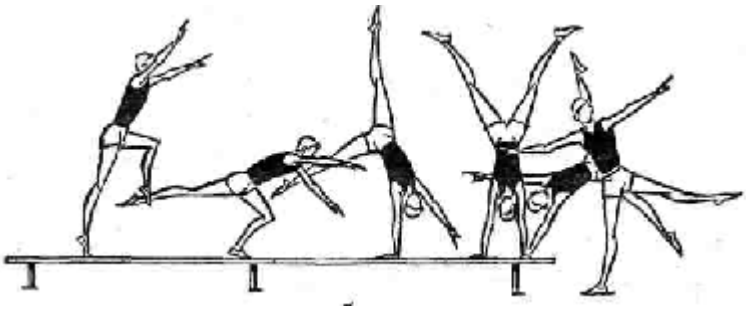


Рисунок 21 — «Колесо» с гимнастической скамейки

Этот облегченный вариант колеса помогает прочувствовать поочередное вставание на ноги, приучает к прямолинейному движению и ускоряет самостоятельное выполнение элемента.

7. *Шагом вперед колесо с помощью одного страхующего и самостоятельно.*

8. *Шагом вперед колесо по разметке, нанесенной мелом на полу (шесть кружочков, расположенных на расстоянии небольшого шага один от другого по прямой).* Встав на первый кружочек, занимающийся, выполняя «колесо», должен поочередно наступать ногой или рукой на каждый следующий.

Освоив подводящие упражнения, можно приступить к изучению упражнения в целом (с помощью учителя или партнера).

При выполнении этого упражнения учитель должен находиться со стороны спины ученика во время положения стойки на руках, поддерживая его сзади за пояс, помогая завершить вторую половину переворота.

Статические упражнения

Стойки

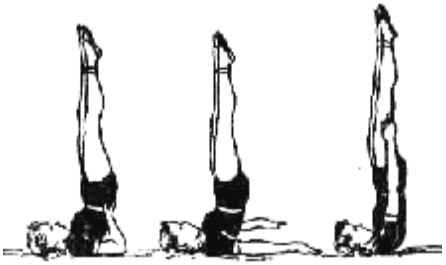
С т о й к и — вертикальное положение тела вверх ногами с раз- личной опорой: на лопатках, голове, руках. Они относятся к виду огра- ниченного устойчивого равновесия. В зависимости от контактной пло- щади опоры стойки подразделяются на различные категории по труд- ности. Для сохранения равновесия необходимо, чтобы вертикаль обще- го центра тяжести совпадала с опорой.

При перемещении тяжести тела за опору акробат падает. Труд- ность сохранения равновесия в стойках во многом зависит от ве- личины площади опоры и высоты расположения центра тяжести над опорой.

Стойка на лопатках (рис. 22, *а*). Стойка, при которой опора про- изводится лопатками, шеей, затылком и локтями, считается основным вариантом стойки на лопатках. К тому же стойка при этом поддержива- ется кистями под поясницу, большими пальцами снаружи. Обычно стойка выполняется из положения лежа на спине перекатом назад с подниманием прямых или согнутых ног.

Стойка на лопатках, руки на полу (рис. 22, *б*). Из стойки на ло- патках, упираясь руками в поясницу, поочередно разогнуть руки и по- ложить их на пол, оставаясь в стойке. В дальнейшем следует изучить эту стойку перекатом назад.

Стойка на лопатках, руки вдоль туловища (рис. 22, *в*). Упраж- нение выполняется из стойки на лопатках с опорой руками под по- ясницу, из стойки на лопатках руки на полу и перекатом назад без помощи рук.



а) *б)* *в)*

Рисунок 22 — Разновидности стоек на лопатках

Изучать стойку на лопатках нужно:

1) *из положения лежа на спине, сгибая и разгибая ноги, затем с прямыми ногами.* Из положения лежа на спине, руки вдоль туловища ладонями к полу, сгибаясь поднять ноги и таз от пола (опора на лопат- ках и затылке), упереться руками в поясницу (большими пальцами впе- ред) и, направляя ноги вертикально вверх, разогнуться в тазобедренных суставах, подавая таз вперед. Для большей устойчивости локти нужно держать ближе друг к другу;

2) *из положения седа перекатом назад, сгибая и разгибая ноги, затем с прямыми ногами.* Из исходного положения сидя на полу с наклоном вперед выполняется перекат назад. В момент переката ру- ки ставятся ладонями в пол около туловища. После того как опора перешла на лопатки и затылок и появилось равновесие, нужно разо- гнуть ноги в тазобедренных суставах и по возможности прогнуть туловище, затем можно принять различные положения ног и различ- ную опору руками;

3) *из упора присев перекатом назад, сгибая и разгибая ноги, затем с прямыми ногами;*

4) *из основной стойки (приседая, перекатом назад).*

Стойки на голове (рис. 23). Такие стойки выпол- няются толчком обеих ног, махом одной и толчком дру- гой, а также силой, в группировке, согнувшись и про- гнувшись, из различных исходных положений.

Стойка на голове силой из

исходного положения стоя, согнувшись, ноги врозь. Руки и голову нужно поставить на одинаковом расстоянии, образуя равносторонний тре- угольник, причем голову ставят на пол верхней частью лба. Подтягивая ноги вперед, разогнуться и соединить ноги. Пятки должны быть на одной линии с затылком.

Стойка на голове из исходного положения упор присев. Поставить руки и голову на пол способом, указанным выше. Одновременно, разгибая ноги, поднять таз,

Рисунок 23 — Стойка на голове

затем, прижимая колени к груди, а пятки к ягодицам (*см.* группировки), разогнуться (таз на одной линии с головой). Ощутив устойчивое равно- весие, разогнуть ноги вверх.

Эту стойку можно выполнить силой или толчком обеих ног (движения по форме аналогичны).

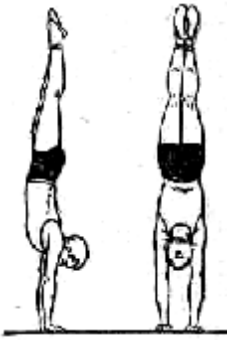


Рисунок 24 — Стойка на руках

Стойка на руках (рис. 24). Это упражнение может выполняться махом одной ноги и толч- ком другой, толчком обеих ног и силой.

Прямолинейность стоки является залогом ее устойчивости. В случае потери равновесия стой- ка уравновешивается нажатием пальцами или основанием ладони на пол. При падении вперед следует приподнять голову, сильнее упереться пальцами в пол и тянуться вверх; при падении назад может помочь сгибание рук и туловища, надавливая на основание кистей.

Для большей устойчивости и более эффек- тивного применения силы в момент удержива- ния равновесия пальцы рук нужно согнуть так, чтобы они имели опору в пол только ногтевыми фалангами. Смотреть нужно обязательно в одну точку, на 20—30 см от линии кистей.

Стойка на руках махом одной и толчком другой. Упражнение выполняется из стойки на маховой ноге, толчковая вперед на носок, руки вверх ладонями вперед.

Делая шаг вперед толчковой ногой, наклониться, поставить руки на пол на расстоянии шага от выставленной вперед ноги и, не задержива- ясь в этом положении, выполнить энергичное движение маховой ногой назад-вверх, оттолкнуться толчковой и, соединяя ноги, выйти в стойку. Тело принимает максимально выпрямленное положение (потянуться носками вверх).

Для выхода в стойку важное значение имеет положение плеч: чем больше плечи вперед отведены тем слабее нужен толчок, если же плечи отводятся назад, то выйти в стойку трудно даже при сильном толчке и махе (к моменту фиксации плечи остановить над кистями).

Подводящие упражнения:

1) кратковременное фиксирование стойки на носках, руки вверх. Жесткость стойки можно проверить путем небольшого надавливания на кисти направления сверху вниз партнером;

2) удержание равновесия на полусогнутой ноге, другую ногу, на- зад руки вверх;

3) упражнение из упора присев на левой, правая назад, толчок левой и махом правой выйти в стойку прямыми руками с помощью партнера;

4) упражнение из упора присев толчком ног выйти в стойку пря- мыми руками с помощью партнера;

5) упражнение из равновесия на левой, правой назад, толчком ле- вой выйти в стойку с помощью партнера;

6) из основной стойки, руки вверх, толчком левой и махом правой выйти в стойку с помощью партнера.

Осваивая стойку на руках махом одной и толчком другой, самое главное научиться правильно ставить руки: на ширине плеч, ни в коем случае не сгибая. Кисть ставится на запястье и ногтевые фаланги. Го- лова немного приподнята назад, а не наклонена на грудь (учащийся должен видеть кисти своих рук).

Следующий этап обучения — правильно выполненный мах ногой. Необходимо научить выполнять мах так, чтобы маховой ногой ученик мог доставать до поставленной учителем руки, которую он сначала располагает низко и постепенно поднимает до стойки.

Освоив данный акробатический элемент, можно переходить к изучению переворота в сторону. При правильном подходе к

освоению стойки на руках этот элемент не должен вызвать у учащихся никаких затруднений.

Стойка на руках толчком двух ног. Упражнение выполняется из упора присев толчком двух ног. В начале толчка плечи несколько

подаются вперед, а затем, во время сгибания ног к груди и последующего их выпрямления в вертикальное положение, останавливаются над кистями.

Подводящие упражнения:

1) из упора на коленях, кисти у колен, выпрямление ног в упор стоя согнувшись;

2) из упора сидя на пятках, руки прямые, приподнять таз и выполнить упор, согнув ноги. Удерживать такое положение;

3) из упора присев, передавая тяжесть тела на руки, силой поднять таз повыше и зафиксировать упор, согнув ноги;

4) то же, но толчком ног;

5) из упора стоя, передавая тяжесть тела на руки, приподнять таз повыше и зафиксировать упор, согнув ноги;

6) из упора присев, руки прямые, толчком ног выполнить стойку на руках, ноги согнутые. Удерживать с помощью партнера;

7) то же, но ноги выпрямить с помощью партнера и самостоятельно.

При выполнении упражнений 2—7 необходимо ориентировать учащихся на воспитание чувства равновесия.

Мост

М о с т — такое положение тела, при котором туловище максимально прогнуто с опорой на руки и ноги или на голову и ноги (рис. 25). Мост может выполняться с опорой на одну ногу и на одну руку. Название определяется исходным положением, например, наклоном назад, переворотом вперед, выкрутом и т. д.

Рисунок 25 — Мост

Мост из положения лежа на спине. Из исходного положения нужно согнуть ноги и поставить их врозь на пол, согнутые руки также поставить в упор ближе к плечам (пальцами к плечам). Разгибая руки и ноги, максимально прогнуться, голову наклонить назад. Тяжесть прогнутого туловища должна равномерно распределиться на руки и ноги (*см*. рис. 25).

Мост наклоном назад. Упражнение выполняется из стойки

ноги врозь. Из этого положения нужно максимально подать таз вперед, одновременно прогибаясь назад и сохраняя равновесие. В этот момент руки ставятся на пол дугами назад-вверх, и с движением на руки тяжесть тела переходит равномерно на все точки опоры.

Рисунок 26 — Мост выкрутом

Мост выкрутом. Упор присев, руки поставить на расстоянии шага от ног. Передав тяжесть тела на левую ногу, отвести правую ногу назад и вправо, повернуть таз вправо, прогибаясь, сделать выкрут на левой руке; правую руку с пола поднять назад

и, поворачивая плечи вправо, выполнить мост (рис. 26).

Переход с моста

Занимающиеся могут переходить с моста в различные положения, которые определяются выполнением последующего упражнения.

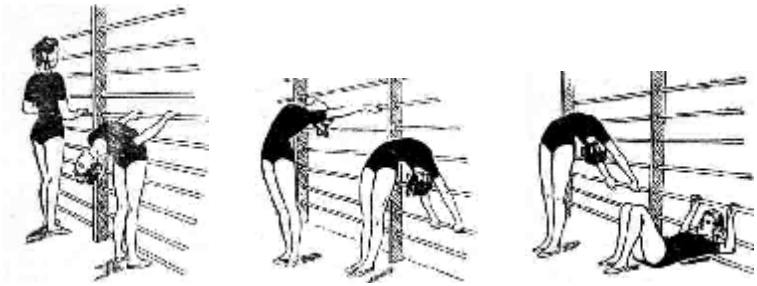
Переход с моста на колени. Выполнить мост, перенести тяжесть тела на руки, еще больше прогнуться в грудной части и поставить ноги

ближе к рукам; затем, сгибая ноги в коленях, движением вперед встать на колени; опустить руки вниз.

Переход с моста в основную стойку. Из положения моста, не разгибая туловища, перенести тяжесть тела на ноги, слегка сгибая колени. Когда тяжесть тела полностью перейдет на ноги с нарушением равновесия, движением вперед разогнуть ноги, спину; встать, не изменяя исходного положения головы и рук, и принять основную стойку.

Рисунок 27 — Переход с моста выкрутом

Переход с моста выкрутом в упор присев (рис. 27). Упражнение выполняется при перенесении тяжести тела на ту или иную руку. Перенести тяжесть тела на правую руку, освободив левую, повернуть плечи вправо и, подняв левую ногу, перенести ее через правую; принять положение упора присев.



а) *б)* *в)*

Непосредственно обучение упражнению рекомендуется проводить из положения лежа на спине. Лежа на спине головой к стенке, выполнить хват руками за вторую- третью рейку, ноги согнуты (слегка врозь): разгибая руки и ноги, прогнуться (мост) (рис. 28, *в*).

При выполнении упражнения «мост» страхующий должен стоять сбоку и до конца выполнения упражнения поддерживать занимающегося рукой под спину. При переходе с моста в другое положение необходимо продолжать страховку, поддерживая рукой под спину.

Шпагат

Ш п а г а т ы — статические упражнения акробатики, выполняе- мые в основном женщинами (рис. 29).

Шпагат выполняется из различных исходных положений: из присе- да, опираясь на руки, скольжением вперед и назад правой и левой; скольжением вперед из основной стойки.

Рисунок 29 — Разновидности шпагатов

П о л у ш п а г а т — такое же положение, как и шпагат (одна нога вперед, другая назад), но нога, находящаяся впереди, согну- та в коленном суставе (рис. 30).

Рисунок 30 — Полушпагат

Перед тем как приступить к изучению шпагата, необходимо проделать ряд подгото- вительных упражнений:

1) полушпагат;
2) в выпаде правой (левой) вперед пружинящие покачивания;
3) стойка лицом к гимнастической стенке, руками взяться за

рейку на высоте пояса. Поочередные махи ногами назад и в стороны;

4) то же, но партнер помогает отведению ноги назад и в стороны;
5) стойка боком к гимнастической стенке, ноги врозь правая (левая)

вперед, рукой взяться за рейку на высоте пояса. Пружинящие покачивания.