

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«КАБАРДИНО-БАЛКАРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ В.М. КОКОВА»

Факультет среднего профессионального образования

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

по организации внеаудиторной самостоятельной работы студентов в условиях реализации
ФГОС СПО
по учебной дисциплине
СГ.04 Физическая культура

по специальности
08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений

Одобрено ПС факультета СПО
протокол №7 от 29.04.2026г.

Председатель ПС факультета СПО



Тагузлов А.Х.

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	2
Тематика практических занятий	3
Содержание практических занятий	6
Легкая атлетика	7
Баскетбол	23
Волейбол	38
Критерии оценивание	43
Перечень учебно-методического и информационного обеспечения	54

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Практические занятия физическими упражнениями должны быть обязательной составной частью здорового образа жизни студентов средних специальных учебных заведений. Они восполняют дефицит двигательной активности, способствуют более эффективному восстановлению организма после утомления, повышению физической и умственной работоспособности.

Практические занятия могут проводиться в любых условиях, в разное время и включать задания преподавателя составленной программе, индивидуальному плану. Установка на обязательное выполнение задания, развитие инициативы, самонаблюдения и анализа своей деятельности активизирует занимающихся.

Занимающиеся при проведении практических занятий опираются на методическую помощь.

Планирование самостоятельных занятий осуществляется студентами при консультации преподавателей. В зависимости от состояния здоровья, исходного уровня физической и спортивно-технической подготовленности студенты могут планировать достижение различных результатов по годам обучения в колледже – от выполнения требований и норм комплекса ТТО до выполнения норматива спортивных разрядов.

Главная задача практических и тренировочных занятий студентов, отнесенных к специальной медицинской группе (СМГ) – ликвидация остаточных явлений после перенесенных заболеваний и устранение функциональных отношений и недостатков физического развития. Студенты СМГ при проведении практических тренировочных занятий должны консультироваться и поддерживать постоянную связь с преподавателем физического воспитания и лечащим врачом.

Студентам, которые отнесены к подготовительной медицинской группе, рекомендуются практические тренировочные занятия с задачей овладения всеми требованиями учебной программы по физическому воспитанию. Одновременно с этими студентам данной категории доступны занятия отдельными видами спорта.

Студенты основной медицинской группы подразделяются на две категории: занимавшиеся и не занимавшиеся ранее спортом.

Студентам первой категории рекомендуется заниматься по программе физического воспитания в колледже.

Студенты второй категории должны стремиться постоянно совершенствовать свое спортивное мастерство.

В то же время планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом направлено на достижение единой цели – сохранение хорошего здоровья, поддержание высокого уровня физической и умственной работоспособности.

Тематическое планирование Практических работ-138 часов

Название раздела, темы практических работ	Виды самостоятельной работы	Объем часов	Формы контроля	Требования к ОК и ПК (знания, умения)
Раздел 2. Практический Легкая атлетика				
Тема 3.1.				
Обучение технике бега на короткие дистанции				
Практическое занятие 1. Стартового разгона, бега по дистанции, финиширования; техника бега на 30м, бега на 20,30, 60,100, с высокого и низкого старта.	нормативы	10	сдача норм	Знать: способности использование межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике; Уметь сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности.
4.Челночный бег 4х9. Эстафеты	нормативы		сдача норм	Знать: владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; Уметь: использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;
Тема 3.2.				
Обучение технике бега на средние и длинные дистанции				
Практические занятия 1.Совершенствование техники специальных беговых упражнений, техники бега на средние и длинные дистанции.	нормативы	8	Сдача норм	Знать валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; Уметь: формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
2.Повторный бег по 200, 400м.	нормативы		Сдача норм	
Тема 3.3. Обучение технике прыжка в длину с места				
Практические занятия 1.Подготовительные и специальные упражнения прыгуна.	нормативы	10	сдача норм	Уметь: использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;
2.Техника отталкивания, полет, приземление, многоскоки.	нормативы		сдача норм	
Тема 3.4. Марш-бросок				

Практические занятия 1.Бег в чередовании с ходьбой .отталкивания, полет, приземление, многоскоки.	нормативы	14	сдача норм	Знать: способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике; Уметь сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности
Тема 3.5. Обучение технике метания				
Практические занятия Техника подготовительных и специальных упражнений метателя; техника метания в цель и на дальность с 3-5 шагов.	нормативы	18	сдача норм	Знать: владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; Уметь: использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности
Баскетбол				
Тема 3.1.				
Передвижения и остановки. Ловля и передачи мяча.				
Практические занятия 1.Обучение технике передвижений в стойке игрока: приставными шагами влево, вправо, вперед, назад; в технике остановки в два шага и прыжком, поворотов на месте и в движении вперед, назад, без мяча и после получения мяча.	нормативы	10	сдача норм	Знать: владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; Уметь: использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;
2.Обучение технике в ловле мяча двумя и одной руками на месте и в движении; в прыжке, передача мяча одной и двумя руками сверху, снизу; от груди; из-за головы, сбоку, на месте, в движении и прыжке	нормативы		сдача норм	
Тема 3.2. Ведение мяча.				
Практические занятия 1.Техника бросков мяча в корзину с различных дистанций двумя руками от груди, от головы; одной рукой от плеча с места и в движении.	нормативы	6	сдача норм	Уметь: формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
2.Совершенствование в технике бросков одной и двумя руками.	норматив		сдача норм	Знать: способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной,

	ы			физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
Тема 3.3. Броски мяча в корзину				
Практические занятия. 1.Техника бросков мяча в корзину двумя руками от груди, одной рукой от плеча с места и в движении.	нормативы	6	сдача норм	Знать: владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; Уметь: использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности
2. Совершенствование в технике бросков одной и двумя руками от головы	нормативы		сдача норм	
Тема 3.4. Техника защиты				
Практические занятия 1.Техника приемов овладения мячом: вырывание и выбивание мяча.	нормативы	8	сдача норм	Знать: владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; Уметь: использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности
2.Техника защиты: перехват мяча; индивидуальные действия в защите: способы держания игрока без мяча и с мячом, выбор места для перехвата мяча, тактика защиты: коллективные действия в защите, учебная игра с применением заданий по изученному материалу.	нормативы		сдача норм	
Тема 3.5. Техника нападения.				
Практические занятия 1.Отработка индивидуальных действий в нападении: уход от опеки защитника, выбор места для получения мяча, учебные игры.	нормативы	6	сдача норм	Знать валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; Уметь: формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
2.Подвижные игры с элементами баскетбола.	нормативы		сдача норм	
Тема 3.6. Основы судейства. Правила игры. Практика судейства.				
Практические занятия 1.Судейство учебных игр	нормативы	4	сдача норм	Уметь: формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
Волейбол				

Тема 4.1.Стойки и перемещения волейболиста. Прием и передача мяча сверху двумя руками				
Практические занятия 1.Техника стоек волейболиста: низкой, средней, высокой; техники перемещений приставными шагами, выпадами в различных направлениях.	нормативы	16	сдача норм	Знать валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; Уметь: формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
2.Подводящие упр.: передача над собой, в стену.	нормативы		сдача норм	
3.Овладение техники верхней передачи мяча двумя руками: стоя на месте и в движении, через сетку, в парах, тройках, в колоннах. Игры по упрощенным правилам.	нормативы		сдача норм	
Тема 4.2. Прием и передача мяча снизу				
Практические занятия 1. Овладение техникой подводящих и специальных упражнений: передача над собой, в стену.	нормативы	4	сдача норм	Знать: владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; Уметь: использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности
2.Овладение техники нижней передачи мяча двумя руками: стоя на месте и в движении, через сетку, в парах. Игра по упрощенным правилам.	нормативы		сдача норм	
Тема 4.3. Подачи мяча				
Практические занятия 1.Овладение техникой подводящих и специальных упражнений.				Знать: способности использование межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике; Уметь сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности.
2.Обучение технике нижней прямой подачи, верхней прямой подачи (ознакомление.) Игра по упрощенным правилам.	нормативы	6	сдача норм	
Тема 4.4. Нападающий удар. Тактика игры в нападении				
Практические занятия	норматив	8	сдача норм	Знать: владение физическими упражнениями разной функциональной направленности,

1.Овладение техникой подводящих и специальных упражнений волейболиста.	ы			использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; Уметь: использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности
2.Ознакомление с техникой нападающего удара: разбега, напрыгивания, толчку, удару по мячу, тактика игры в нападении. Учебная игра.	нормативы		сдача норм	
Тема 4.5. Блокирование. Тактика игры в защите				
Практические занятия 1.Ознакомление с техникой специальных и подводящих упражнений для овладения блокированием.	нормативы	4	сдача норм	Знать: владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; Уметь: использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности
2.Тактика игры в защите: выбор места игроком для получения мяча, отбивание мяча от сетки, различные варианты защиты, учебная игра.	нормативы		сдача норм	
Тема 4.6. Основы судейства. Правила соревнований. Практика судейства.				
Практические занятия. 1.Участие в судействе учебных игр.	нормативы	4	сдача норм	Знать: владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения

Содержание практических работ с указанием по их выполнению

Раздел 1. Практический раздел легкая атлетика.

Тема 1.1. Обучение технике бега на короткие дистанции

Бег

Это – самостоятельный вид, он широко применяется как элемент техники во всех видах спортивной деятельности. Бег – «король тренировок», прекрасное средство для гармонического физического развития, так как равномерно развивает мышцы, укрепляет опорно–двигательный аппарат, оказывает положительное воздействие на сердечно–сосудистую и дыхательные системы, развивает все физические качества. Недаром в Древней Элладе, колыбели Олимпийских игр, был рожден лозунг: «Если хочешь быть сильным – бегай! Если хочешь быть красивым – бегай! Если хочешь быть умным – бегай!». У хорошего бегуна все движения согласованы и свободны. Спортсмен бежит широким шагом, полностью выпрямляя ногу в момент отталкивания и вынося вперед–вверх (почти до горизонтального положения) бедро другой ноги, делающей другой шаг. Нога опускается на дорожку передней частью стопы. Основные ошибки при беге: запрокидывание головы, раскачивание с боку на бок, разведение стоп, задержка дыхания, сжимание кистей в кулаки. Во время бега работают почти все мышцы тела, дыхание не стеснено, нагрузка – хорошо дозируемая и регулируемая: от самой маленькой (бег трусцой 5 км/ час.) до максимальной (любой скорости). Негативные явления (боли в стопах, суставах, мышцах ног) – явление временное (пока не втянешься) и являются несоблюдением главного правила любой тренировки – постепенности.

Методические рекомендации. На первом этапе самостоятельных занятий бегом должны решаться общие задачи:

- 1– научиться правильному глубокому и ритмичному дыханию как во время выполнения упражнений, так и в покое;
- 2 – дозированному бегу в умеренном темпе при частоте пульса до 130 уд./мин.
- 3 – постепенно увеличивать дистанции, но не меняя скорости бега; 4 – повысить адаптационную способность сердечно–сосудистой системы к физическим упражнениям и функциональные возможности всего организма.

На первых занятиях очень важен сам бег (умение преодолевать дистанцию), а не скорость бега. «Джоггинг» – бег трусцой (от англ. трястись), оздоровительный бег (скорость 6–8 километров в час) – идеальное средство для первого этапа самостоятельных занятий. Чем быстрее может человек бежать, тем больше уровень его тренированности.

Задачи второго этапа самостоятельных занятий:

- 1– дальнейшее повышение тренированности, главным образом за счет увеличения продолжительности бега в умеренном темпе;
- 2 – добиться адаптации организма к повышенным нагрузкам;
- 3 – сохранение упражнений, обеспечивающих всестороннее физическое развитие;
- 4 – увеличение объема тех упражнений, которые обеспечивают развитие отстающего физического качества. Два километра в день для девушек (11 мин.) и три километра для юношей (14 мин.) обеспечивают должный оздоровительный и тренировочный ежедневный минимум.

Новозеландский ученый Гилмор рекомендует пробегать последние 100 метров дистанции с максимальной скоростью. Он считает, что именно это дает учащение пульса до 150 уд./ мин., которое так важно для тренировки сердечно–сосудистой и дыхательной систем.

Хорошим правилом для регулирования темпа бега и длины дистанции служит так называемый «разговорный тест»: если во время бега занимающиеся могут разговаривать, то, значит, все в порядке: бег можно продолжать в том же темпе и не прерывать его. Если же говорить во время бега трудно, значит, ЧСС (пульс) свыше 100 уд./мин. Во время медленного бега расход энергии составляет от 600 до 800 ккал в 1 час. Такая нагрузка в

сочетании с разумным ограничением в питании способствует ликвидации избыточной массы тела.

Существует множество самых разнообразных схем оздоровительных беговых тренировок. Как правило, нагрузка в них дозируется (по продолжительности бега или пробегаемому расстоянию), исходя из возраста занимающегося, его физической подготовленности, времени, в течение которого человек регулярно занимается бегом.

Главное требование при самостоятельных занятиях – **постепенное увеличение объема и интенсивности**, что обеспечивает приспособление организма к возрастающей тренировочной нагрузке. В процессе занятий необходимо в первую очередь следить за пульсом. На первых занятиях пульс в среднем не должен превышать 120–130 уд./мин., на последующих – 150–170 уд./мин. При систематических тренировках объем дистанции может достигать до 50–70 мин. (8–10 км) у юношей и до 40–50 мин. (5–6 км) у девушек и более.

Техника бега.

Значение бега для правильного формирования и развития организма человека трудно переоценить. Соревнования в беге проводятся:

- а) на короткие дистанции — 100, 200, 400 м;
- б) на средние дистанции — 800, 1000, 1500 м;
- в) на длинные и сверхдлинные дистанции—3000, 5000, 10 000, 42 195 м;
- г) на 80, 100, ПО, 200, 400 м с барьерами и 3000 м с препятствиями;
- д) в эстафетах— 4X100 м, 4X200 м, 4X400 м, 3X800 м, 10X1000 м и др.

В беге различаются такие составные части:

- 1) старт и стартовый разгон,
- 2) бег по дистанции,
- 3) финишное ускорение и бросок на ленточку,
- 4) остановка после финиша.

Как тренироваться для бега на короткие дистанции.

Во время бега на короткие дистанции важны скоростные качества. Именно их и следует развивать бегунам. В частности, основная нагрузка приходится на мышцы голени. Но напряжение испытывают все мышцы ног. Потому обучение бегу на короткие дистанции невозможно, если не производится силовая подготовка ног. Спортсменам рекомендуют выполнять:

- кросс по пересеченной местности,
- частые подъемы в гору,
- бег по местности с различным рельефом,
- интервальные тренировки, когда чередуется бег на максимальной скорости и бег трусцой,
- любые спортивные игры (футбол, баскетбол, гандбол).

Все тренировки должны быть направлены как на развитие скоростных качеств, так и на наращивание силы ног бегуна. Важно также укреплять сердечно-сосудистую систему. Ведь техника бега на короткие дистанции подразумевает работу на предельных возможностях организма. Потому все системы должны справляться с такой нагрузкой

3. Бег на короткие дистанции

Бег на короткие дистанции характеризуется максимальной интенсивностью. Бегун стремится за кратчайшее время достичь максимальной скорости и в дальнейшем сохранить ее. Поэтому здесь громадное значение имеет, не только собственно бег по дистанции, но и техника выполнения старта и стартового разгона.

Старт и стартовый разгон. В беге на короткие дистанции применяется низкий старт. Бегун отталкивается от специальных колодок, установленных перед стартовой линией. Стартовые колодки позволяют создать хороший упор для ног, повисить место отталкивания и сохранить значительный наклон туловища при стартовом разгоне. Бегун упирается всей подметкой (всеми шипами) беговых туфель о специальные опорные

площадки, которые устанавливаются под определенным углом наклона в зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена. Обычно угол установки передней колодки 45° , а задней — $60—70^\circ$.

В настоящее время большинство сильнейших бегунов применяет «обычный старт», располагая колодки так: первую колодку ставят примерно на 1,5 ступни от стартовой линии (это около 40 см), а заднюю колодку от перед ней на расстоянии, равном длине голени (около 45 см). Расстояние между колодками равно ширине стопы.

В каждом отдельном случае возможны отклонения в зависимости от индивидуальных особенностей бегуна, но, как правило, они незначительны. Высокорослым, длинноногим бегунам удобнее располагать колодки не сколько дальше от стартовой линии, а бегунам низкого роста, обладающим большой силой, стартовые колодки можно несколько сблизить и придвинуть к стартовой линии. Расстановка колодок в обычном старте позволяет быстрее научить спортсмена правильно выполнять беговые движения со старта и почти исключает выпрыгивание с колодок.

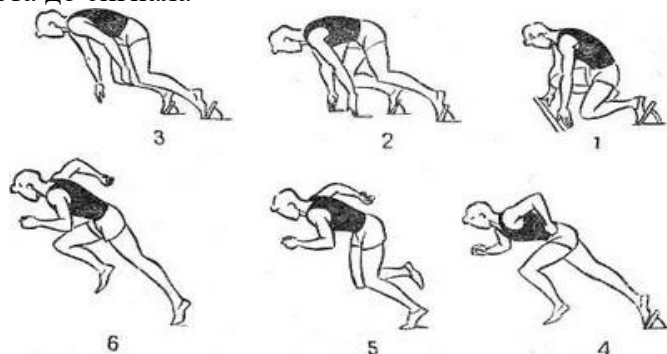
По правилам спортивных соревнований сигналом для начала бега служит команда «Марш!» или пистолетный выстрел. Этим командам предшествуют две предварительные: «На старт!» и «Внимание!».

По команде «На старт!» бегун подходит к предварительно установленным колодкам и становится перед ними. Наклонившись вперед, он опирается руками впереди стартовой линии, сильнейшую ногу ставит на переднюю колодку, а более слабую ногу в заднюю колодку. После этого бегун опускает колено сзади стоящей ноги на грунт и переносит руки к линии старта: четыре пальца соединены вместе и обращены наружу, большие пальцы — внутрь. Ширина расстановки рук на грунте равна ширине плеч, плечевые суставы располагаются над стартовой линией.

По мере овладения техникой старта в дальнейшем можно вывести плечи вперед за стартовую линию на 5—10 см. Тяжесть тела распределяется почти равномерно между точками опоры. Голова держится свободно взгляд устремлен вперед-вниз примерно на 1—1,5 м от линии старта (на рисунке, кадр 1).

По команде «Внимание!» бегун, не изменяя положения кистей рук и продолжая опираться ногами в стартовые колодки, поднимает таз и выводит плечевые суставы вперед за линию старта; спина в этом положении прямая или незначительно округлена. Важно вывести плечи вперед так, чтобы удерживать с трудом равновесие. В то же время нельзя излишне переносить тяжесть тела на руки — время между сигналом на бег и началом бега увеличится, а это скажется и на конечном результате бега.

Если бегун по команде «На старт!» вывел плечи вперед, то по команде «Внимание!» он только поднимет таз (проекция центров плечевых суставов будет все время за линией старта). В этом случае потеря равновесия происходит редко. Когда же по команде «Внимание!» бегун подает тело вперед и поднимает таз, то часто теряет равновесие и выбегает со старта до сигнала



В положении, занимаемом по команде «Внимание!», важно поднять таз на определенную высоту. У начинающих бегунов таз должен быть поднят несколько выше плеч (кадр 2). С развитием силы и быстроты положение таза изменяется — спина занимает более прямое

положение, т. е. таз не будет подниматься выше плеч, углы сгибания ног станут более острыми, и бегун сможет сильнее оттолкнуться от колодок.

Примерно 2—2,5 сек. бегун, прекратив всякие колебания, ждет последней команды — «Марш!» Командовать нужно резко и громко, можно имитировать и выстрел из пистолета.

Очень важно с самого начала обучения следить за тем, чтобы бегуны начинали бег только по команде и не приучались начинать его преждевременно (так называемый «фальстарт»). Услышав команду «Марш!», спортсмен резко отрывает руки от земли (кадр 3) и сильным взмахом (одной рукой вперед, другой назад) опережает движения ног. Это помогает более мощно оттолкнуться от колодок (кадр 4).

Нога, стоящая сзади, отталкивается от колодки раньше и начинает выноситься коленом вперед, пока другая нога - еще продолжает отталкивание. Нога, стоящая на передней колодке, полностью выпрямляется к моменту, когда бедро другой ноги выносится вперед до предела (кадр 6); туловище, выпрямляясь, подается вперед и занимает положение, близкое к горизонтальному (кадры 4 и 5).

Все движения со старта должны быть строго согласованы. Определенное значение имеет и положение головы. Так, резкое движение головой назад способствует преждевременному выпрямлению туловища, а прижимание подбородка к груди приводит к значительному сгибанию спины, топтанию на месте.

Первый шаг со старта делается маховой ногой (стоявшей на задней колодке), которая ставится на дорожку стопой вниз-назад, носок стопы в это время взят на себя; стопа ставится на грунт быстро и упруго, но не ударом (кадр 6).

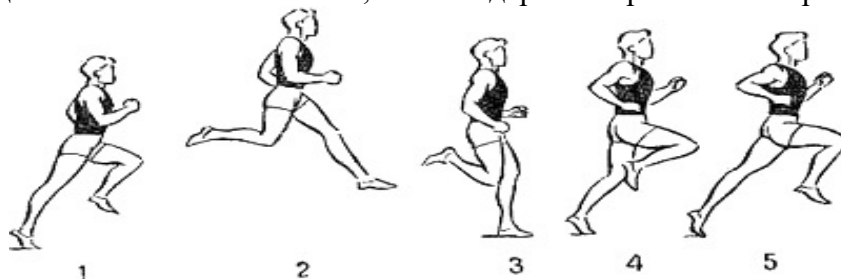
Скорость бега возрастает постепенно и приближается к максимально возможной — к 20-метровой дистанции.

Длина шагов в разгоне нарастает так: 1-й шаг (измеряется от передней стартовой колодки до передней границы следа) — 3,5 ступни; 2-й шаг (измеряется от передней границы следа одной ноги до передней границы следа другой) — 3,5; 3-й — 4—4,5; 4-й — 4,5—5; 5-й — 5—5,5 ступни.

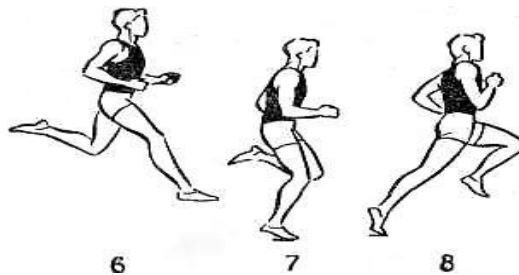
Нога во время стартового разбега ставится на грунт с носка, а в дальнейшем на переднюю часть стопы. Следы стоп должны располагаться по двум линиям, которые соединяются в одну к 5—6-му шагу, и далее бег происходит по одной прямой. Стопа становится на грунт носком точно вперед или незначительно внутрь.

Стартовый разгон заканчивается, когда устанавливается относительно постоянная длина шага и туловище принимает положение, близкое к вертикальному.

У начинающих бегунов часто наблюдается резкое выпрямление туловища на 2—3-м шаге. Это приводит к «топтанию» на месте, т. е. к задержке нарастания скорости.



В беговом шаге (на рисунке, кадры 1 и 5) бедро маховой ноги поднимается почти до горизонтального положения. Отталкивание осуществляется за счет выпрямления ноги в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах (кадры 5 и 8). Большое значение необходимо придавать завершающему отталкиванию стопой от грунта. Это движение способствует полному выпрямлению ноги в коленном суставе и имеет большое значение для поддержания высокой скорости бега.



После отталкивания наступает полетная фаза: толчковая нога сгибается в коленном суставе, голень несколько раскрепощается и поднимается вверх (кадры 2 и 6), бедро толчковой ноги движется вперед, а ему навстречу движется маховая нога, которая разгибается в коленном суставе и опускается стопой вниз. В этот момент происходит сведение бедер, так называемые «ножницы» (кадр 6). Маховую ногу надо ставить на переднюю часть стопы (кадр 7) возможно ближе к проекции о. ц. т. т. (общего центра тяжести тела) бегуна, движением назад относительно тела. Чем правильнее нога ставится на грунт, тем меньше тормозное действие окажет эта постановка на продвижение вперед. Бегун делает «загребашное» движение вниз под себя, которое является продолжением встречного движения бедер. Если это встречное движение («ножницы») выражено слабо, то нога на грунт будет ставиться под более острым углом (наблюдается «выхлест» голени вперед). При такой постановке нога как бы «натыкается» на землю, ставится далеко вперед от проекции о.ц.т. тела, что приводит к значительному торможению тела спортсмена и к потере скорости бега.

Бегун не оттягивает носок стопы вниз, а упруго касается, грунта всеми шипами почти одновременно и опускается почти на всю стопу. В этот момент нога, подобно пружине, мгновенно опускается на всю стопу и упруго поднимается на носок.

Колено свободной ноги проносится возле опорной, которая сгибается в коленном суставе. Голень маховой ноги занимает положение, близкое к вертикальному, пятка почти касается ягодицы (кадры 3 и 7). Сильное сгибание маховой ноги способствует быстрому выведению бедра вперед-вверх (кадры 7 и 8).

Положение, в котором колено маховой ноги проходит возле колена толчковой, называется моментом вертикали (кадр 3). Хорошую технику бега в момент вертикали характеризуют два основных элемента — в момент «вертикали» колено маховой ноги несколько ниже колена опорной, а пятка маховой ноги почти касается ягодицы. Активное разгибание толчковой ноги начинается после момента вертикали.

Правильное направление отталкивания зависит и от положения туловища бегуна. Оно должно быть наклонено вперед и незначительно прогнуто в поясничной части (кадры 1—4), чтобы облегчить выведение таза вперед (кадр 5). Хорошее отталкивание характеризуется полным выпрямлением толчковой ноги, бедро маховой ноги поднято почти до горизонтального положения, а голень параллельна бедру толчковой.

Движения рук во время бега способствуют сохранению равновесия и поддержанию или изменению темпа движений. Двигаясь вперед, рука, сильно согнутая в локтевом суставе, доходит до средней линии груди, кисть не поднимается выше подбородка. При этом рука увлекает за собой туловище, которое поворачивается вокруг вертикальной оси, выводит вперед одноименное руке плечо. Синхронные движения туловища и рук позволяют активнее вывести вперед бедро маховой ноги. При обратном движении локоть движется точно назад. Полусогнутые кисти рук расслаблены.

Длина шага в беге на короткие дистанции больше, чем в беге на длинные дистанции. У сильнейших бегунов-мужчин она равна 7,5—8,5 ступни, у женщин — 7—8 ступням. Это примерно 200—240 см и 180—220 см. У менее квалифицированных бегунов длина шага значительно меньше (на 30—40 см), но это не значит, что бегун должен стремиться искусственно «растянуть» шаг.

Последнее приведет к закрепощенности и снижению скорости. Длина шага увеличивается

с развитием силы бегуна под воздействием специальных и общеразвивающих упражнений.

Большое значение в беге имеет умение бегуна устранять излишнее напряжение мышц. Во время бега на короткие дистанции спортсмен испытывает большое нервное напряжение, поэтому возможно значительное возбуждение, которое приводит к закреплению мышц, не участвующих в работе (это часто выражается в судорожных гримасах лица, поднимании плеч и т. п.), и к снижению скорости бега.

Финишное ускорение и бросок на ленточку. Финиширование — окончание бега— включает в себя заключительное усилие для сохранения максимальной скорости бега к концу дистанции.

Это усилие (волевое и физическое) приходится на последние 20 м дистанции. Если бегун заканчивает дистанцию без серьезной борьбы за место в забеге, то он, не делая броска на ленточку, пробегает линию финиша, сохраняя технику бега по дистанции. Если в забеге идет острая борьба, то, чтобы раньше коснуться грудью финишной ленточки, приходится делать бросок, который позволяет пересечь грудью плоскость финиша на несколько сотых секунды раньше, чем при беге без броска. Бросок на ленточку выполняется двумя способами: грудью и плечом.

Приближаясь к финишу, бегун (за 1 м до ленточки) резко наклоняется грудью вперед в момент, когда нога находится на грунте (как показано на рисунке). В другом способе бегун одновременно с резким наклоном туловища поворачивает вперед плечо, разноименное опорной ноге, стремясь коснуться им ленточки.

Остановка после финиша. Начинаящему бегуну следует знать, что при броске на ленточку возможно падение. Чтобы предотвратить его, надо резким движением выставить маховую ногу далеко вперед, выхлестывая голень, — спортсмен как бы «натыкается» на ногу и в этот момент стремится выпрямиться. На последующих шагах бегун выпрямляет туловище, а затем постепенно отклоняет его назад и переходит с бега на ходьбу.

Пробежав дистанцию, спортсмен не должен сразу садиться и ложиться. Ему необходимо походить, восстановить дыхание, а затем одеться и отдохнуть.

Методические указания

Все беговые упражнения и ускорения выполнять без напряжения, свободно.

Количество повторений зависит от уровня физической подготовленности.

Основные ошибки:

- 1) Голова запрокинута назад;
- 2) Непрямолинейный бег, верхняя часть тела раскачивается, руки движутся поперек тела;
- 3) Верхняя часть туловища чрезмерно наклонена вперед;
- 4) Постановка ноги с пятки;
- 5) Ноги ставят на грунт непрямолинейно, широкий сед;
- 6) Носки развернуты наружу;
- 7) Стопа становится или сзади, или на уровне коленного сустава;
- 8) Нет активного загребания стопой;
- 9) Подняты плечи, закрепощаются руки;
- 10) Толчок направлен вверх, а не вперед

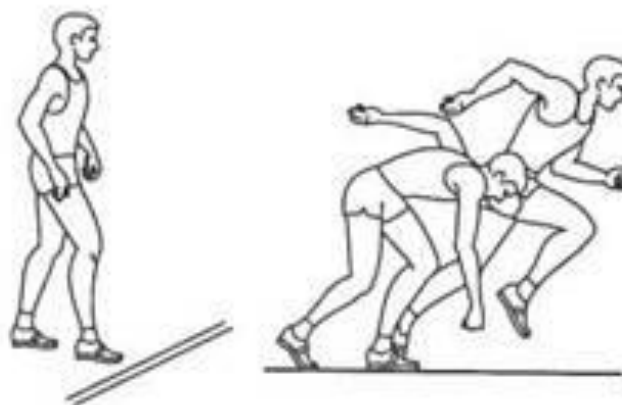
Тема 1.2.

Обучение технике бега на длинные дистанции

Техника высокого старта

Сначала необходимо изучать основные положения бегуна по командам «На старт!»; «Марш!» и особенности стартового разгона. Занимающемуся следует сразу изучить стартовые положения. По команде «На старт!» занимающиеся выстраиваются в одну или несколько шеренг и принимают позу высокого старта. По команде «Марш!» занимающиеся пробегают определенный отрезок и возвращаются обратно. На начальной стадии обучения паузы между предварительной и исполнительной командами можно

специально удлинить, чтобы начинающие спортсмены успели принять устойчивую позу и своевременно начали бег по сигналу из удобного положения. В дальнейшем пауза сокращается до обычной.



«На старт!»

«Марш!»

Надо обратить внимание на работу рук, активное выталкивание, сохранение наклона и своевременное выпрямление туловища с переходом на бег по дистанции. По мере освоения техники выполнения высокого старта стартовые отрезки удлиняются, а скорость их пробегания увеличивается.



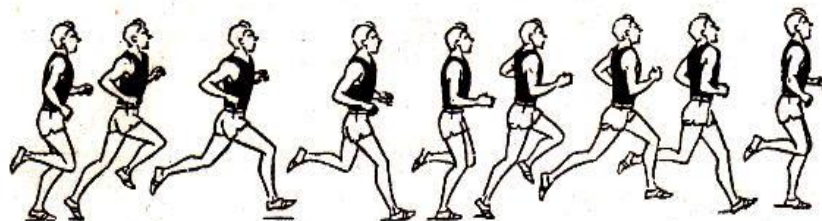
Кросс

Кросс - это бег по естественной пересеченной местности.

Техника кроссового бега в своей основе такая же, как и бега на средние и длинные дистанции. Но бегуну-кроссмену приходится, кроме того, учитывать особенности местности и умело приспосабливаться к ним. При подъеме в гору увеличивается наклон туловища вперед, учащаются движения, короче делается шаг, активнее работают руки. При беге под небольшой уклон увеличивается длина шага, нога ставится на всю стопу или на пятку с последующим перекатом на носок, уменьшается наклон туловища вперед, при крутых склонах длина шага уменьшается, а туловище даже немного отклоняется назад. При беге по глинистому, сырому и скользкому грунту лучше бежать мелкими частыми шагами, несколько шире обычного расставляя в стороны стопы. По песку надо бежать небольшими шагами, ногу ставить на всю стопу и полностью не выпрямлять. На участках, покрытых водой, бежать, высоко поднимая колени

Техника кроссового бега

Бег по дистанции



По ровному гладкому грунту спортсмен бежит свободным, маховым шагом



Постановка ноги на опору

Техника кроссового бега

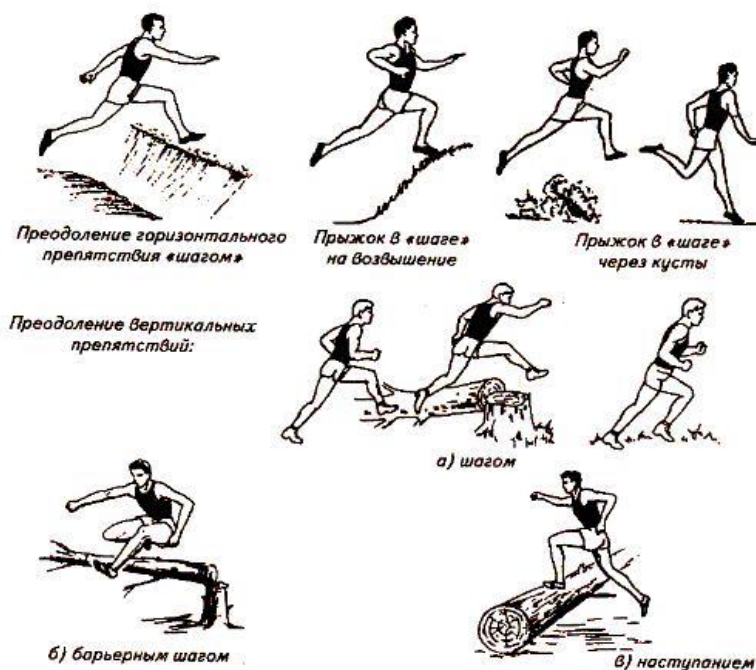


Бег в гору. При подъеме в гору надо больше наклонять туловище вперед, бежать короткими, но частыми шагами



Бег под гору. Под гору бегут, отклоняя туловище назад, ногу ставят с пятки

Преодоление препятствий



Тема 1.3.Марш-бросок

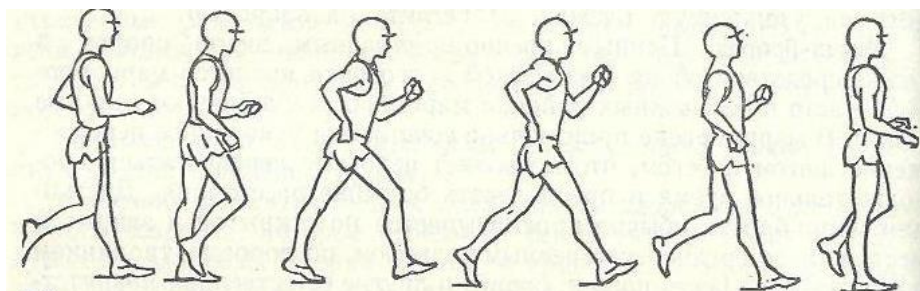
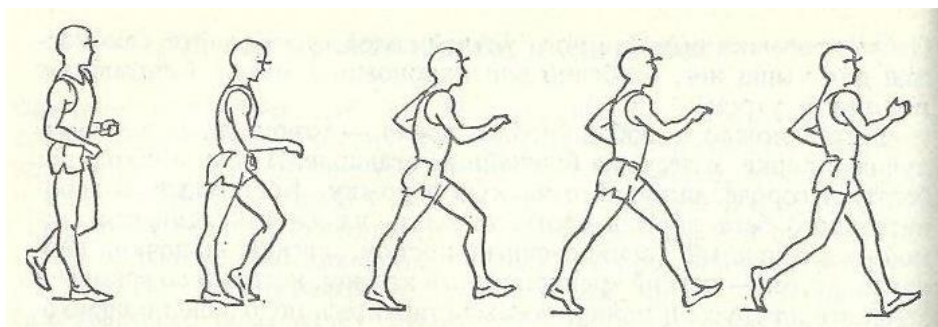
Марш-бросок

В марш-броске произвольно сочетаются ускоренное передвижение шагом и бегом, что позволяет человеку передвигаться продолжительное время и преодолевать большие расстояния. Дистанция марш-броска обычно прокладывается по открытой и закрытой местности со среднепересеченным рельефом, по дорогам, тропинкам и бездорожью: через пашни, овраги и другие естественные препятствия.

Техника ходьбы. В практике различают несколько разновидностей ходьбы: обычным, походным и спортивным шагом (спортивная ходьба). При ходьбе *обычным шагом* нога ставится на грунт с пятки, перекатом переходит на носок и толчком посылается вперед – вверх. Стопы несколько развернуты носками кнаружи, руки не напряжены.

Походный шаг несколько длиннее обычного. Туловище слегка наклонено вперед, голова держится прямо, плечи развернуты. Руки согнуты в локтевых суставах и энергично выполняют движения около туловища, причем кисти не поднимаются выше пояса.

Техника спортивного шага отличается от обычного и походного большей эффективностью. Если при обычной ходьбе средняя длина шага равна 80-90 см, а частота - 100-120 шагов в минуту, то при спортивной ходьбе длина шага достигает 105-120 см, а частота - 180-200 шагов в минуту. Изменение длины и частоты шагов прямо влияет на скорость ходьбы. Если при обычной ходьбе хорошей скоростью считается 6-7 км/ч, то при спортивной ходьбе тренированный спортсмен может развить скорость 12-14 км/ч.



В марш-броске наиболее выгодными являются походный шаг и спортивная ходьба. Преимущество спортивного шага заключается, прежде всего в его длине. Изучение и совершенствование техники ходьбы нужно проводить сначала на привычной скорости и в обычных условиях, постепенно увеличивая длину и частоту шагов и усложняя рельеф местности. Целесообразно параллельно с этим включать в тренировку изучение и совершенствование техники бега.

Техника бега. В марш-броске техника бега имеет много общего с техникой кросса. Особенностью является мягкость и непринужденность движений. Длина шага не должна быть большой. Вследствие короткого шага голень после толчка не забрасывается назад, как это наблюдается в гладком спортивном беге, маховая нога в коленном суставе сгибается незначительно и бедро высоко не поднимается. Руки, согнутые в локтевых суставах примерно под прямым углом, выполняют движения в переднее -заднем направлении, кисти расслаблены. Обычно частота дыхания согласуется с определенным количеством шагов. Например: 2-3 шага - вдох, 2-3 шага выдох.

При изучении техники бега и при самотренировке необходимо больше внимания обращать на отталкивание и полное выпрямление толчковой ноги. Освоению техники отталкивания будут способствовать как специальные беговые упражнения, так и упражнения, развивающие силу ног. Например: бег прыжками, тройные и многократные прыжки (многоскоки) с полным выпрямлением толчковой ноги. Самотренировку в ходьбе и беге следует начинать после небольшой специальной разминки и заканчивать также комплексом общеразвивающих упражнений. Одежда и обувь занимающихся ходьбой и бегом произвольная: тренировочная, походная.

Следует уделить внимание моменту перехода от ходьбы к бегу и от бега к ходьбе. Эти переходы должны быть спокойными, без резких остановок или рывков, не нарушать ритма дыхания. Занимаясь в условиях сложного рельефа местности, необходимо соблюдать меры безопасности.

Тема 1.4. Обучение технике прыжка в длину с места

Прыжок в длину с места

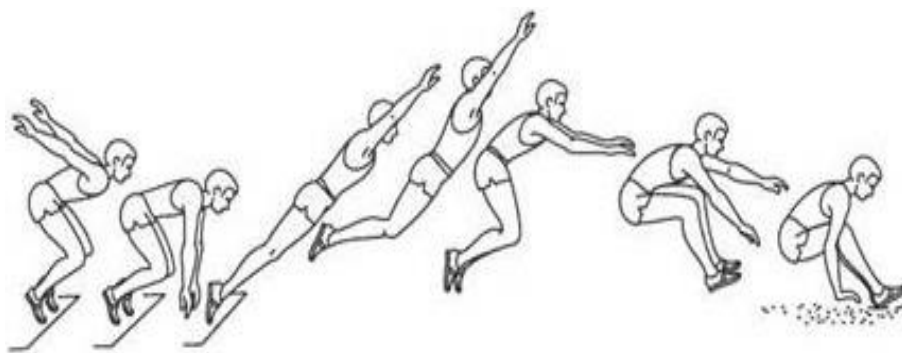
Подготовка к отталкиванию: спортсмен подходит к линии отталкивания, стопы ставятся на ширину плеч или чуть уже ширины плеч, затем спортсмен поднимает руки вверх чуть назад, одновременно прогибаясь в пояснице и поднимаясь на носки. После этого плавно, но достаточно быстро опускает руки вниз-назад, одновременно опускается на всю стопу, сгибает ноги в коленных и тазобедренных суставах, наклоняясь вперед так, чтобы плечи

были впереди стоп, а тазобедренный сустав находился над носками. Руки, отведенные назад, слегка согнуты в локтевых суставах. Не задерживаясь в этом положении, спортсмен переходит к отталкиванию.

Отталкивание важно начинать в момент, когда тело прыгуна еще опускается по инерции вниз, т.е. тело движется вниз, но уже начинается разгибание в тазобедренных суставах, при этом руки активно и быстро выносятся вперед чуть вверх по направлению прыжка.

Далее происходит разгибание в коленных суставах и сгибание в голеностопных суставах. Завершается отталкивание в момент отрыва стоп от грунта.

После отталкивания прыгун распрямляет свое тело, вытянувшись как струна, затем сгибает ноги в коленных и тазобедренных суставах и подтягивает их к груди. Руки при этом отводятся назад-вниз, после чего спортсмен выпрямляет ноги в коленных суставах, выводя стопы вперед к месту приземления. В момент касания ногами места приземления прыгун активно выводит руки вперед, одновременно сгибает ноги в коленных суставах и подтягивает таз к месту приземления, заканчивается фаза полета. Сгибание ног должно быть упругим, с сопротивлением. После остановки прыгун выпрямляется, делает два шага вперед и выходит с места приземления.



Подготовительные упражнения

Выход в шаг

Из положения широкого шага (толчковая нога на месте отталкивания) выполняется активный мах согнутой в колене маховой ногой со сменой положения рук. Важно зафиксировать это положение, стоя высоко на стопе, и многократно его повторять, отводя маховую ногу в исходное положение. Активным должен быть не только мах ногой, но и смена положения рук. Здесь уместно сравнение с боксерским ударом «апперкот».

Выход в шаг с выпрыгиванием вверх

Добавляется выпрыгивание вверх с удержанием положения и приземлением на толчковую ногу. Внимание уделять усилию вверх, а не вперед. Эти упражнения можно выполнять в зале, без прыжковой ямы.

Выход в шаг с выпрыгиванием вверх и приземлением в прыжковую яму

В полете маховая нога, согнутая в колене, удерживается максимально высоко, толчковую ногу подтягивают к маховой (полет «сидя на стуле»).

Приземляясь, прыгун посылает руки вниз-назад, разгибает ноги в коленных суставах и выносит их как можно дальше вперед. Приземление заканчивается сгибанием ног во всех суставах, наклоном туловища вперед и выходом из ямы или падением в сторону.

Приведенные подготовительные упражнения позволяют приступить к прыжкам в длину с разбега. Начинающим обучение предлагается выполнить 2–4 беговых шага для разбега с последующим прыжком. При ошибке во время исполнения прыжка необходимо вернуться к подготовительным упражнениям.

Постепенно увеличивая разбег, следить за сохранением активной постановки толчковой ноги на доску отталкивания, приложением усилий в полете, мягким амортизирующим приземлением.

О чем надо помнить при отталкивании:

1. Последний шаг выполняется быстрее, чем все предыдущие. Нога ставится на доску

отталкивания очень энергично.

2. Пятка только на миг касается грунта, стопа быстро перекачивается на носок. Затем следует энергичное выпрямление всего тела.

3. Верхняя часть туловища находится в вертикальном положении, взгляд направлен вперед.

4. Бедро маховой ноги поднимается до горизонтальной линии (колени сильно сгибаются).

5. Отталкиванию содействуют попеременные маховые движения одной и другой руки (плечи энергично поднимаются).

При приземлении важно следующее:

1. Ноги выносятся далеко вперед, причем они почти выпрямлены, но не напряжены.

2. Как только пятки касаются грунта, ноги мягко сгибаются в коленях. При этом верхняя часть туловища несколько приподнимается, чтобы бедра можно было вынести вперед. Таким образом вес тела перемещается за точку приземления.

3. Таз не должен преждевременно коснуться грунта.

4. Обе ноги приземляются на одинаковом уровне. Точка приземления будет правильной, если после касания ногами грунта прыгун может перемещать тело вперед по прямой линии или же произвести падение в сторону от нее.

5. Вначале руки сильно опущены вниз-назад, а затем, выполняя мах вперед, они содействуют продвижению туловища.

6. Выходить из прыжковой ямы нужно только вперед.

Тема 1.5. Обучения технике прыжка в длину с разбега

Прыжок в длину «согнув ноги»

Техника прыжка в длину с разбега включает в себя:

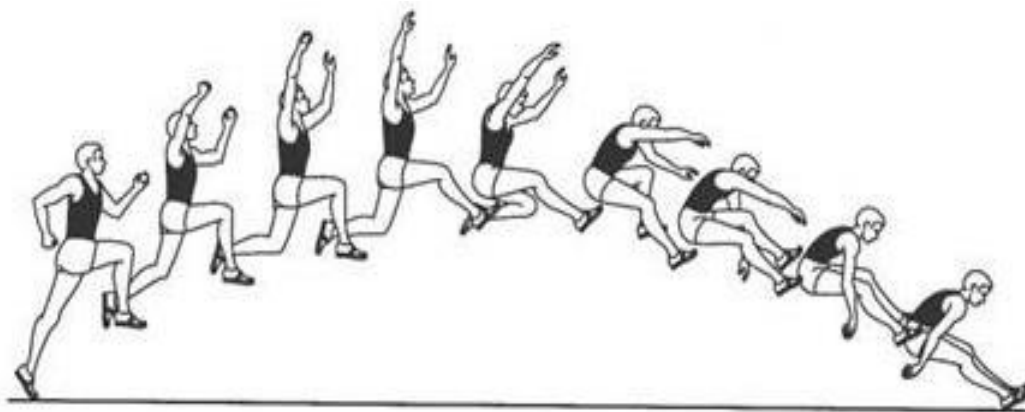
- технику разбега;
- технику отталкивания;
- технику движения в полете или полетной фазы;
- технику приземления.

Разбег в прыжках в длину мало отличается по технике от бега на короткие дистанции: максимальное напряжение работающих мышц в фазе отталкивания чередуется с полным расслаблением их в относительно пассивной фазе полета.

Разбег предлагается сделать лишь тем ученикам, которые овладели техникой отталкивания и приземления. Начиная с 2–4 шагов, разбег доводят до 10–12 шагов, по мере развития физических качеств с возрастом, т. е. с повышением тренированности длина и скорость разбега увеличиваются.

В начале разбега используются два исходных положения: первое – следует поставить одну ногу вперед на контрольную линию, другую назад; второе – слегка согнуть и расставить ноги на 10–15 см, наклонить туловище вперед и опустить руки. Движение начинается «падением». Начало разбега определяют, выполняя обычные шаги от доски отталкивания в противоположном разбегу направлении. Обычно один беговой шаг равен двум шагам в ходьбе. Во время прыжков возможна незначительная коррекция места начала разбега. Разбег выполняется с постепенным или быстрым увеличением скорости. Важно, чтобы к моменту отталкивания она была максимальной, туловище находилось в вертикальном положении и прыгун мог без лишнего напряжения перейти к отталкиванию.

Начало обучения прыжкам в длину с разбега – это освоение техники отталкивания и приземления.



Тема 1.6. Обучение технике метания гранаты (мяча) Подготовительные упражнения

Выход в шаг

Из положения широкого шага (толчковая нога на месте отталкивания) выполняется активный мах согнутой в колене маховой ногой со сменой положения рук. Важно зафиксировать это положение, стоя высоко на стопе, и многократно его повторять, отводя маховую ногу в исходное положение. Активным должен быть не только мах ногой, но и смена положения рук. Здесь уместно сравнение с боксерским ударом «апперкот».

Выход в шаг с выпрыгиванием вверх

Добавляется выпрыгивание вверх с удержанием положения и приземлением на толчковую ногу. Внимание уделять усилию вверх, а не вперед. Эти упражнения можно выполнять в зале, без прыжковой ямы.

Выход в шаг с выпрыгиванием вверх и приземлением в прыжковую яму

В полете маховая нога, согнутая в колене, удерживается максимально высоко, толчковую ногу подтягивают к маховой (полет «сидя на стуле»).

Приземляясь, прыгун посылает руки вниз-назад, разгибает ноги в коленных суставах и выносит их как можно дальше вперед. Приземление заканчивается сгибанием ног во всех суставах, наклоном туловища вперед и выходом из ямы или падением в сторону.

Приведенные подготовительные упражнения позволяют приступить к прыжкам в длину с разбега. Начинающим обучение предлагается выполнить 2–4 беговых шага для разбега с последующим прыжком. При ошибке во время исполнения прыжка необходимо вернуться к подготовительным упражнениям.

Постепенно увеличивая разбег, следить за сохранением активной постановки толчковой ноги на доску отталкивания, приложением усилий в полете, мягким амортизирующим приземлением.

О чем надо помнить при отталкивании:

1. Последний шаг выполняется быстрее, чем все предыдущие. Нога ставится на доску отталкивания очень энергично.
2. Пятка только на миг касается грунта, стопа быстро перекачивается на носок. Затем следует энергичное выпрямление всего тела.
3. Верхняя часть туловища находится в вертикальном положении, взгляд направлен вперед.
4. Бедро маховой ноги поднимается до горизонтальной линии (колени сильно сгибаются).
5. Отталкиванию содействуют попеременные маховые движения одной и другой руки (плечи энергично поднимаются).

При приземлении важно следующее:

1. Ноги выносятся далеко вперед, причем они почти выпрямлены, но не напряжены.
2. Как только пятки касаются грунта, ноги мягко сгибаются в коленях. При этом верхняя часть туловища несколько приподнимается, чтобы бедра можно было вынести вперед. Таким образом вес тела перемещается за точку приземления.

3. Таз не должен преждевременно коснуться грунта.
4. Обе ноги приземляются на одинаковом уровне. Точка приземления будет правильной, если после касания ногами грунта прыгун может перемещать тело вперед по прямой линии или же произвести падение в сторону от нее.
5. Вначале руки сильно опущены вниз-назад, а затем, выполняя мах вперед, они содействуют продвижению туловища.
6. Выходить из прыжковой ямы нужно только вперед.

Баскетбол

Тема 1.1. Передвижения и остановки. Ловля и передачи мяча.

Передвижения, остановки, повороты

Для передвижения на площадке баскетболист использует ходьбу, бег, остановки, повороты и приставные шаги. Овладев этими приемами, он создает благоприятные условия для выполнения основных приемов баскетбола: ловли, передач и бросков мяча.

Ходьбу применяют главным образом для смены позиции в период коротких пауз, а также при изменении темпа в сочетании с бегом. Игрок придерживается положения основной стойки.

Бег баскетболиста отличается от легкоатлетического тем, что соприкосновение ноги с площадкой осуществляется перекатом с пятки на носок или мягкой постановкой ноги на всю ступню. Такое увеличение площади опоры необходимо для внезапного изменения движения, скорости бега, остановок.

Прыжки в баскетболе осуществляются одной и двумя ногами. При прыжке толчком одной ногой после разбега удлиняется последний шаг, немного согнутая толчковая нога приземляется на пятку, а маховая, согнутая в колене до прямого угла, свободно выносится вперед – вверх. Прыжки толчком двумя ногами выполняются с места и разбега. При прыжке с разбега маховая нога приставляется к опорной на всю ступню и производится отталкивание. При прыжке с места отталкивание выполняется за счет энергичного разгибания ног и движения рук вверх – вперед.

Передвижение приставным шагом позволяет баскетболисту, особенно играющему в обороне, в любой момент активно включиться в борьбу за мяч. В основе успешного выполнения передвижения приставными шагами лежит правильная работа ног. Поэтому, обучаясь технике передвижения приставным шагом, необходимо самым тщательным образом следить за техникой перемещения ног.

Техника передвижения приставным шагом заключается в следующем. При движении вправо игрок переставляет правую ногу на шаг вправо, затем левой выполняет скользящий шаг вправо. При движении тяжесть тела плавно переносится с одной ноги на другую, ступни почти не отрываются от площадки. Техника перемещения приставным шагом влево, вперед, назад аналогична вышеописанной.

Ошибки при выполнении приставных шагов:

- а) скрещивание ног; б) значительные колебания центра тяжести;
- в) передвижение скачками; г) чрезмерный наклон туловища вперед или назад; д) опущенные вниз руки.

Баскетболист должен уметь внезапно останавливаться с мячом и без него. В баскетболе чаще всего останавливаются прыжком и двумя шагами.

При остановке двумя шагами используется так называемый двухшажный ритм (рис.4). После быстрого бега первый шаг делается широким, с небольшим приседом, и постановка ноги осуществляется перекатом с пятки на ступню. Второй шаг, более короткий, в сторону ноги, стоящей сзади. После этого тяжесть тела распределяется на обе ноги, которые сильно сгибают во всех суставах, затем фиксируется остановка.

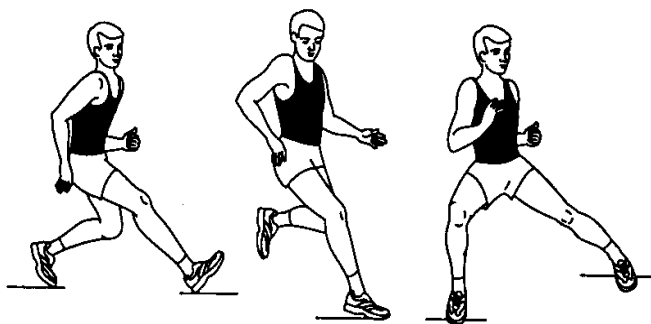


Рис.4

Ошибки, которых необходимо избегать: а) потеря равновесия; б) отрыв стоящей сзади ноги; в) перенос центра тяжести на впереди стоящую ногу; г) допуск фазы полета, т.е. безопорного положения двух ног.

Техника остановки прыжком заключается в следующем. После разбега игрок отталкивается ногой и делает невысокий, «стреляющий» прыжок по ходу движения (рис.5).

Плечи в полете отводятся несколько назад. Приземление осуществляется либо одновременно на обе ноги, либо сначала на одну ногу с последующей постановкой другой. Туловище разворачивается вполборота в сторону сзади стоящей ноги.

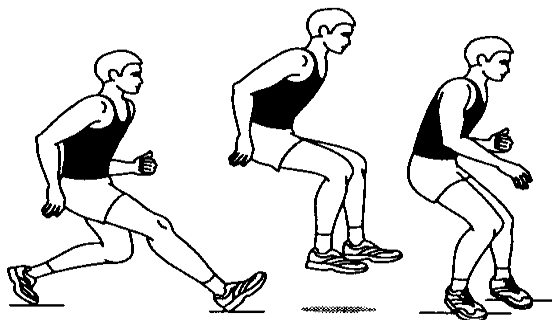


Рис. 5. Остановка прыжком

При выполнении остановки прыжком следует избегать: а) чрезмерно высокого прыжка; б) неустойчивого положения тела после приземления; в) переноса веса тела на выставленную вперед ногу.

Повороты необходимы для укрывания мяча от выбивания или ухода от «опекуна». Они выполняются на месте. Игрок с мячом поворачивается в нужном направлении, переступая одной ногой вокруг другой, которую по правилам баскетболисту нельзя отрывать от пола во избежание пробежки (рис. 6).

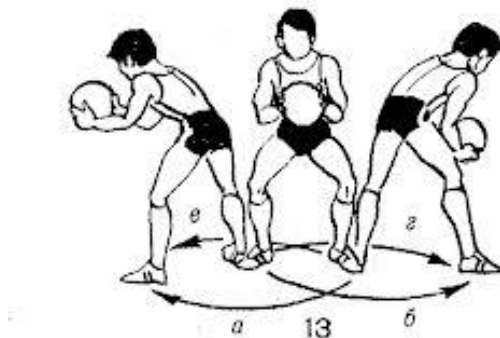


Рис.6. Повороты

Вся тяжесть тела переносится на опорную ногу, являющуюся как бы осью вращения. «Осевая» нога во время движения опирается на носок, который разворачивается в сторону шага. Повороты выполняются как вперед, так и назад.

Основные ошибки при поворотах на месте: а) отрыв или смещение «осевой» ноги; б) колебания высоты центра тяжести; в) перенос массы тела на маховую ногу.

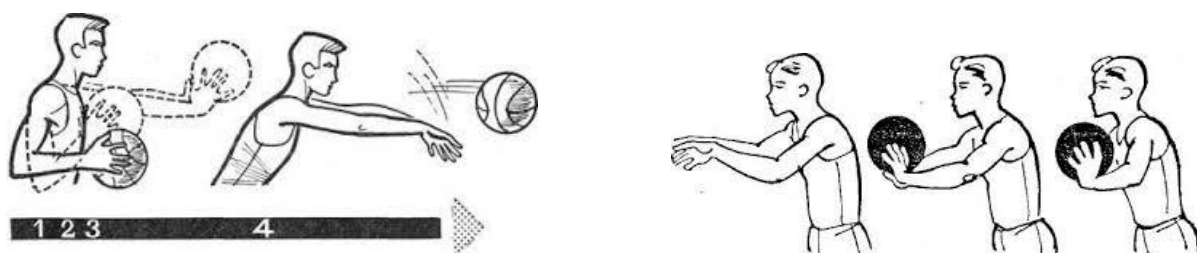
3. Передача и ловля мяча

Передача мяча – основной прием в баскетболе, при помощи которого игроки могут осуществлять коллективное взаимодействие, направляя мяч партнерам по команде. В баскетболе существует 20 видов передач. Каждая из них может применяться в зависимости от игровой обстановки. Передачи выполняются как с места, так и в движении. Они бывают короткие и длинные, прямые и с высокой траекторией, без отскока и с отскоком мяча от пола. По направлению передачи подразделяются на продольные, поперечные и диагональные.

Передача мяча двумя руками от груди чаще других применяется в игре. Она удобна для передачи мяча на 2 – 5 метров. Применяется при плотной опеке защитником нападающего.

Передачу начинают с небольшого кругообразного движения руками с мячом вперед – вниз – на себя – вверх и одновременного плавного сгибания ног в коленях. Мяч выпускается захлестывающим движением кистей вперед – в стороны. Для увеличения силы полета мяча передача выполняется с шагом вперед (рис.7).

Рис. 7. Передача мяча двумя руками от груди



Ошибки, возникающие при обучении: а) несогласованность движений рук и ног; б) широкое расставление локтей; в) чрезмерная амплитуда замаха; г) отсутствие «хлеста» кистей; д) потеря равновесия, туловище сильно наклонено вперед.

Передача двумя руками от груди с отскоком мяча от пола рекомендуется на близкие расстояния, от 2 до 3 метров. Особенно часто она применяется для передачи мяча игроку, находящемуся под кольцом соперника (рис.8).

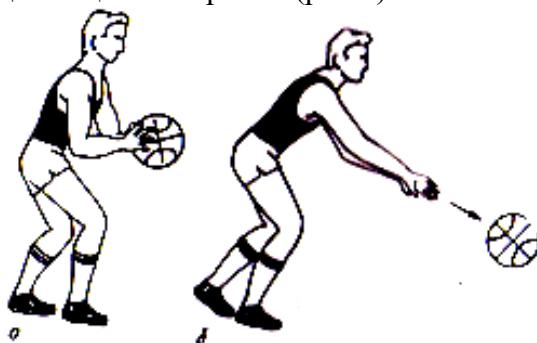


Рис. 8. Передача двумя руками от груди с отскоком мяча от пола

По технике этот способ является вариантом передачи мяча от груди, только руки направляются вперед – вниз. Мяч должен удариться о пол примерно в метре от партнера. Считается грубой ошибкой, если прилагаются дополнительные усилия для увеличения

высоты отскока.

Передача одной рукой от плеча

применяется при активном сопротивлении защитника. Эту передачу применяют и при активном, быстром прорыве для доставки мяча на средние и длинные дистанции. При передаче одной рукой от плеча время для замаха и движения кисти в момент выпуска мяча можно контролировать (рис.9).



Рис. 9. Передача одной рукой от плеча

Из основной стойки игрок отводит руку с мячом к правому плечу, разворачивает слегка туловище в сторону замаха. Мяч выпускается движением руки и кисти.

При выполнении передачи одной рукой от плеча возникают следующие ошибки: а) поднимают мяч высоко над плечом; б) не полностью выпрямляют руку; в) отсутствует захлест кисти при выпуске мяча.

Ведение и броски мяча

Ведение мяча – один из технических приемов, слабое владение которым лишает игрока возможности выйти на удобную позицию для броска или передачи, а защитникам нетрудно противодействовать такому «подопечному». Чтобы не потерять мяч при ведении, его контролируют дальше от защитника рукой, укрывая туловищем, ногами и свободной рукой. Поскольку защитник может менять направление движения и позицию,



Рис. 19

необходимо уметь вести мяч обеими руками, владеть сменой направления и скоростью бега при ведении, без ошибок переводить мяч с одной руки на другую (рис. 19).

Ведение обычно начинается из основной стойки игрока с мячом. Разгибая руку в локтевом суставе до полного выпрямления и слегка сгибая ноги в коленях, игрок посылает мяч в пол снаружи от правой ступни пружинистым толчком кисти и задерживается в этом положении до тех пор, пока мяч, отскочивший от пола, не коснется пальцев. Возвращение руки в исходное положение осуществляется только мячом. Следует подчеркнуть: чем дольше пальцы соприкасаются с мячом во время ведения, тем надежнее он контролируется и тем больше возможности у игрока принять правильное решение.

Основные ошибки, допускаемые при ведении мяча:

- мяч посылается в пол не толчком, а ударом (слышится хлопок);
- туловище сильно наклонено вперед, голова опущена вниз;
- ноги недостаточно согнуты;

– мяч ударяется не сбоку, а перед игроком.

Главное в технике ведения мяча – это продвижение его без зрительного контроля. Такое ведение нужно использовать во всех игровых ситуациях, но особую необходимость в нем баскетболист испытывает, когда ведет мяч при активном сопротивлении защитника. Поэтому необходимо научиться такому ведению мяча, когда взгляд игрока направлен на любой объект, кроме мяча.

1. Реферат воспитание нравственных и волевых качеств личности баскетболиста.

Тема 1.3. Броски мяча в корзину.

Броски

Бросок мяча в корзину – важнейший прием техники игры. Умение метко поражать кольцо с различных позиций приобретается в процессе тренировки. Точность броска во многом зависит от владения рациональной техникой этого приема, от психической устойчивости игрока, его умения сосредоточиться при прицеливании на воображаемой оси – мяч – центр кольца.

Бросок одной рукой от плеча с места – один из эффективных способов атаки со средней и дальней дистанций. Баскетболисты высокой квалификации пользуются именно этим приемом при выполнении штрафных бросков.

Техника выполнения этого броска состоит в следующем. Ноги располагаются на ширине плеч. Нога, одноименная бросковой руке, выдвигается вперед на 10 – 15 см. Носок и колено ее развернуты точно в направлении корзины. Мяч в это время выносится кратчайшим путем поверх правого плеча правой рукой, а левая поддерживает его сбоку. Мяч должен лечь на все фаланги пальцев. Локоть не должен быть чрезмерно опущен или приподнят. Линия плеча приблизительно параллельна полу (рис. 20).

После выполнения броска кисть по инерции сгибается до отказа (захлест кисти). Затем рука расслаблено опускается вниз и игрок принимает основную стойку.

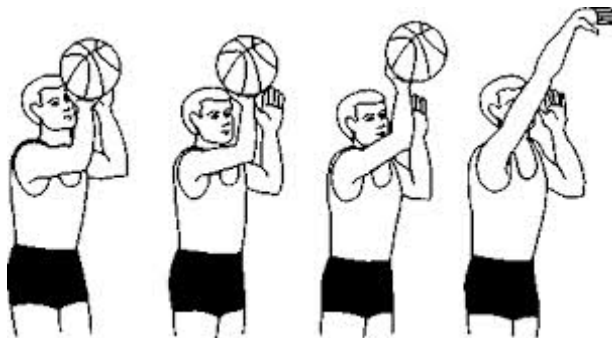


Рис.20. Бросок одной рукой от плеча с места

Бросок одной рукой от плеча в движении выполняется после ведения и ловли мяча. В основе сочетаний ловля – бросок и ведение – бросок лежит так называемая «двухшаговая техника». При броске правой рукой мяч ловят под стопорящий шаг правой ноги. Затем выполняют шаг левой ногой перекатом с пятки на носок. Мяч в это время удерживают двумя руками у груди. Затем следует отталкивание левой ногой, выполняется прыжок вверх с выносом правой (маховой) ноги, согнутой в колене. Во время прыжка мяч двумя руками выносится к правому плечу так, чтобы лежал на правой руке, а левая поддерживала его сбоку. В наивысшей точке прыжка рука выпрямляется до конца в локте, бросок заканчивается захлестывающим движением кисти. После выпуска мяча игрок приземляется на обе ноги (рис. 21).

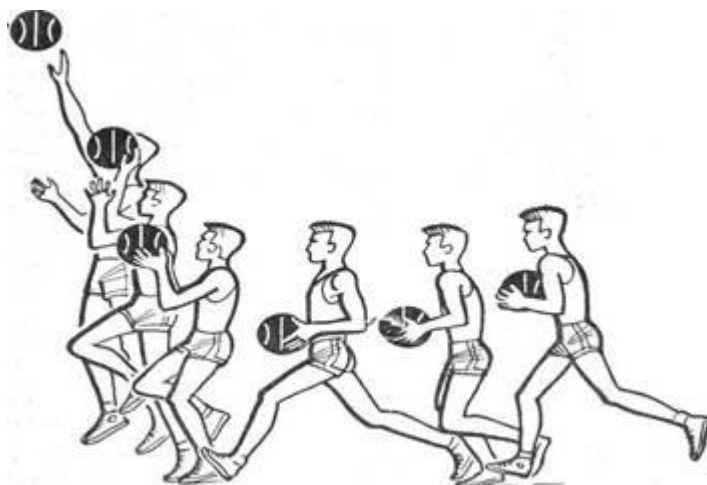


Рис. 21. Бросок одной рукой от плеча в движении

При выполнении броска чаще всего допускаются следующие ошибки:

- мяч ловится под разноименную бросающей руке ногу;
- неполное выпрямление руки при броске;
- отсутствие захлестывающего движения кисти;
- перед ловлей выполняют подскок на правой ноге.

Бросок в прыжке одной рукой – самый распространенный способ поражения кольца в современном баскетболе. Особенность осуществления этого броска – в без опорном положении тела во время прыжка. Все основные сложно координационные движения рук выполняются во время нахождения туловища в полете. Бросок в прыжке выполняют как с места, так и после предварительных движений.

Исходное положение – основная стойка баскетболиста с мячом. Центр тяжести смещается на переднюю часть стопы, мяч выносится двумя руками до уровня головы. Мяч ложится на все фаланги пальцев правой руки, линия плеча параллельна полу. Левая рука поддерживает мяч сбоку.

Основная фаза броска начинается с энергичного разгибания ног в коленных суставах. Осуществляется толчок двумя ногами вертикально вверх. Во время прыжка бросающая рука разгибается в локтевом суставе. В высшей, так называемой «мертвой» точке прыжка происходит выпуск мяча, когда плечо, предплечье и кисть образуют почти прямую линию. После выпуска мяча кисть по инерции выполняет захлестывающее сгибающее движение (рис. 22).

Основные ошибки:

- неверное исходное положение;
- несогласованность движений рук и ног;
- выпуск мяча после прохождения высшей точки полета, когда игрок начинает его отпускать (так называемый бросок с «зависанием»);
- отсутствие захлестывающего движения кисти.

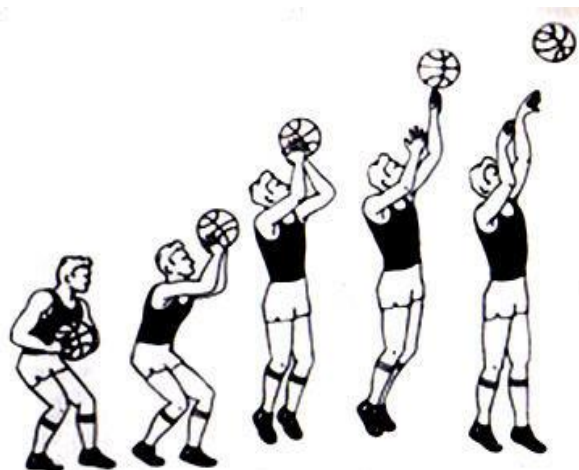


Рис.22. Бросок в прыжке одной рукой

Тема 1.4. Техника защиты.

Техника защиты- стойка, вырывание, выбивание, накрывание, перехват, овладение.

"Стойка" - с выставленной вперед ногой, с расположением стоп на одной линии. В

защите баскетболист всегда находится на согнутых ногах, тяжесть тела смещается ближе к носкам (улучшается старт движения), а руки действуют так, чтобы мешать выполнению приема и закрывать наиболее выгодное направление для движения нападающего.

"Вырывание" - для овладения приемом необходимо научиться сближению с противником, не теряя позиции в защите, захвату мяча и его рывку.

Упражнения для выполнения вырывания:

- парами, лицом к друг к другу. Один владеет мячом и держит его свободно перед собой. Второй должен подойти, захватить обеими руками мяч (сильнейшей снизу) и вырвать его
- то же. Первый выполняет повороты с мячом на месте. Второй выбирает момент, сближается и захватывает мяч с последующим рывком
- то же. Первый ловит в прыжке мяч, отскочивший от стены, и, приземлившись, выполняет повороты на месте. Второй должен вырвать мяч.



"Выбивание" - прием выполняется кистью одной руки с плотно сжатыми пальцами или ребром ладони в зависимости от того, на какой высоте выбивается мяч. Выбивать надо в момент, когда мяч не укрыт. Если он находится на уровне пояса или ниже его, выбивать надо ударом сверху, а во всех остальных случаях - ударом снизу. Движение при выбивании должно быть коротким. Выбить мяч можно и при ведении. Для этого надо двигаться с противником рядом в одном направлении и в момент нахождения мяча в свободном полете, движением руки в сторону выбить мяч. В начале выбивание выполняется у игрока, стоящего с мячом на месте, затем у овладевшего мячом в прыжке и во время ведения.

Упражнения для освоения приема:

- парами, лицом друг к другу. Один держит мяч, другой выбивает его указанным способом
- то же. Нападающий перемещает мяч в различных направлениях (вперед, вверх, в стороны). определить момент и выбить мяч
- то же. Выбить мяч у игрока, поймавшего его в прыжке и выполняющего повороты.



"Накрывание" применяется при броске. Для выполнения этого приема надо научиться своевременному прыжку с соответствующим выносом рук к мячу.

Упражнения для освоения приема - накрывание:

- парами, один имитирует бросок, выполняя движения таким образом, чтобы мяч слегка отделился от рук. Задача второго - определить момент отрыва мяча от рук и накрыть бросок.
- То же, но накрывание выполняется при броске, затем после отвлекающих действий.

Перехват - требует хороших навыков ловли в движении и в прыжке. Обучаясь, надо овладеть навыками наблюдения за траекторией передачи, моментом отрыва мяча от рук. В начале изучаются перехваты передач, выполняемых на месте, затем при ведении и передачах в движении.

Упражнения для овладения перехватами:

- по три человека: двое передают мяч друг другу на месте, третий принимает И.п. в защите по отношению к одному из них. Его задача выйти вперед и перехватить передачу, когда она следует к его подопечному. Следить за тем, чтобы стремление

выйти на перехват (в случае неудачи) не приводило к потере правильной позиции в защите

- то же, перехватить мяч в момент, когда он покидает руки подопечного
- парами, один ведет мяч вдоль площадки. Другой следует с ним рядом, выбрав момент, перехватывает ведение.

Овладение- прием, при котором уч-ся овладевает мячом, отскочившим от щита или корзины. Надо сосредоточить внимание на выборе месте, своевременном прыжке вверх, приземлении и укрывании мяча, т.е. научиться создавать себе условия для успешной борьбы при тесном взаимодействии с противником за отскочивший мяч.

Упражнения для овладения мячом:

- парами. Один бросает мяч и после отскока стремится овладеть им. Другой следит за его движениями, находясь в защитной стойке по отношению к нему, и как только нападающий начинает движение в одну из сторон, обходя защитника, последний выполняет поворот на одноименной ноге и спиной преграждает ему путь
- то же, но после этого выполняется движение на щит для овладения отскочившим мячом
- по три человека. Один бросает со средней дистанции, двое других вступают в борьбу за отскок мяча.

Тема 1.5. Техника нападения.



Владения мячом- ловля, передачи, ведение, броски.

Упражнения во владении мячом:

- вращение мяча на одном пальце
- мяч вверх на кисти вытянутой руки.

Поднять мяч движением кисти на кончики пальцев с одновременным подъемом на носки

- передавать мяч из руки в руку, вращая его вокруг туловища. То же с небольшим подседом, вращать мяч вокруг ног

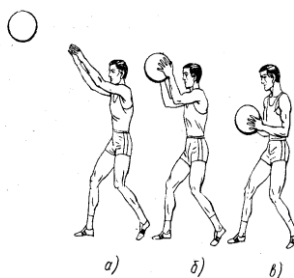
- ноги шире плеч. Передавать мяч из руки в руку между ног по восьмерке

- двумя руками перебросить мяч из-за спины через голову вперед и поймать его. То же, перебросив назад, поймать сзади
- зажать мяч стопами ближе к носкам. Подпрыгнув вверх, выбросить мяч ногами и поймать его. То же, зажав мяч ближе к пяткам, подбросить через голову вперед и поймать его.
- Два мяча подбрасывать поочередно правой и ловить левой рукой, передавая мяч из левой в правую руку
- Подбросить мяч вверх, сесть, встать и поймать мяч
- Ударить мяч в стену, так, чтобы он, отскакивая, ударился в пол. Перескочить через мяч, разведя ноги, и поймать прежде, чем он упадет на площадку.

Все упражнения можно выполнять на месте и в движении- шагом и бегом.



Ловля двумя руками



Ловля мяча двумя руками на месте:
а — начальное положение, б — момент ловли, в — конечное положение

мячу. Кисти образуют полусферу обращены к нему пальцами. сопровождается шагом вперед. Пока рассчитать момент начала движения его чуть раньше, чем мяч коснется дожидаясь касания, начать движение рук на себя вместе с «догоняющим» мячом. Легким движением охватить мяч пальцами и закончить ловлю. Ноги одновременно сгибаются, и баскетболист приходит в положение стойки.

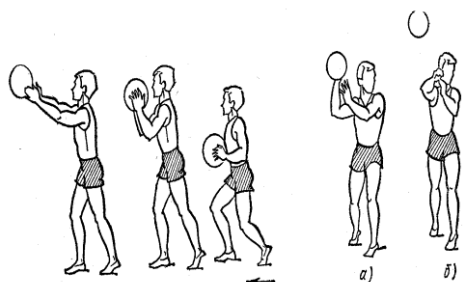
Ловля мяча двумя руками- основной способ. Чтобы поймать мяч, надо вытянуть руки навстречу летящему (воронку) и Движение мяч летит, надо вперед и закончить пальцев. Не

Ловля мяча одной рукой- навстречу мячу выставляется одна рука. Пальцы разведены и обращены внутрь. Остальные движения, как и при ловли двумя руками. Чтобы хорошо ловить мяч, надо правильно располагать кисти на мяче, концентрировать внимание на моменте вылета его, продолжая контролировать полет зрением, непринужденно выполнять действия, снижающие скорость летящего мяча уступающим (амортизирующим) движением на себя за счет сгибания рук. *Упражнения для освоения ловли мяча:*

- Имитировать положение рук на мяче с расставленными пальцами
- То же, присесть и наложить руки на мяч, лежащий на полу. Захватить его, поднять и принять положение стойки. Повращать мяч или просто подвигать им, убедиться в хорошем контроле пальцами
- Бросить мяч и после отскока от площадки поймать его, следя за расположением кистей. Затем подбросить мяч вверх и поймать
- После этого можно ловить мяч, летящий по воздуху. Упражняться можно любыми мячами, ловля их от стены, от партнера.

Ошибки: прием мяча на прямые руки; стремление зажать мяч между ладонями. Эти ошибки приводят к тому, что вся энергия летящего мяча попадает на кисти и ведет не только к потере мяча, но и травмам пальцев.

Ловля с остановками- для выполнения этого приема надо во время бега послать руки вперед и сделать широкий шаг к мячу. Это первый шаг остановки. Затем руки приближают к туловищу, и баскетболист заканчивает остановку как обычно.



Передача двумя руками от груди

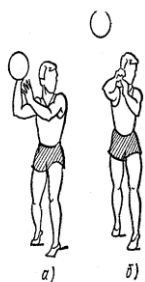


Рис. 81. Передача одной рукой от плеча

Передачи мяча двумя руками от груди. Мяч находится на уровне груди, кисти свободно охватывают его разведенными пальцами, которые обращены вперед-вверх. Локти свободно опущены, предплечья почти горизонтальны. При этой передаче мяч отталкивается вперед в направлении летящего. Ноги одновременно с движением рук выпрямляются и можно выполнить шаг. После передачи руки должны быть выпрямлены и направлены на принимающего мяч.

направлены на принимающего мяч.

Передачи мяча одной рукой от плеча позволяет быстро, сильно и точно послать мяч. В исходном положении передающая рука согнута в локте, и мяч находится на кисти у плеча. Кисть располагается со стороны, обратной направлению передачи. Пальцы разведены и обращены вверх. Разгибая руку до отказа, игрок выталкивает мяч с одновременным шагом вперед. В исходное положение мяч должен выноситься самым

коротким путем- вверх- назад.. Во время этого движения вторая рука поддерживает мяч. В крайней точке замаха рука начинает движение вперед.;



Ловля и передача мяча в движении- получая мяч в движении, по правилам игры можно выполнить с мячом в руках не более двух шагов (два шага- бросок, -передача). во время движения учащийся ловит мяч в момент безопорного положения широкого шага и, приземляясь на одну ногу, делает первый шаг с мячом. Затем следует второй шаг, и раньше, чем учащийся наступит в третий раз в безопорном положении после второго шага, руки с мячом посылаются

вперед и выполняется передача.

Передача мяча после ведения- чтобы выполнить этот прием ,надо с последним толчком мяча в площадку перед ловлей сделать широкий шаг и в безопорном положении поймать его. Затем сделать второй шаг и в безопорном положении, после него выполнить передачу. Если сразу это сочетание выполнить трудно, надо обратить особое внимание на момент ловли мяча, отскакивающего от площадки. Это главный момент приема.

Упражнения в передачах мяча:

- построение в шеренгах. Передать мяч и перебежать в шеренгу напротив
- построение в кругах. Передать мяч и следовать на место, куда передал мяч
- передача двумя мячами: передавать в стену поочередно каждый мяч
- построение парами: один подбрасывает свой мяч вверх и затем ловит. Пока свой мяч находится в воздухе, надо поймать мяч от партнера и передать ему обратно.

Упражнения в передаче мяча в движении:

- бежать по прямой. В заранее обусловленном месте выделить один широкий шаг после толчка левой ногой (прыжок шагом)и продолжать свободно бежать дальше.
- То же, но выполнить два широких шага подряд, каждый после толчка левой ногой
- То же, с имитацией движений ловли и передачи: с первым широким шагом послать руки вперед для ловли и подтянуть их к себе, после второго шага послать их вперед для передачи
- То же, но с первым шагом снять мяч с руки преподавателя или партнера и затем передать его

Упражнения в передаче после ведения:

- стоя на месте с шагом левой ногой вперед ударить мяч в площадку и с широким шагом правой вперед выполнить ловлю мяча, отскочившего от площадки. Выполнить несколько раз, чтобы прочувствовать момент ловли мяча
- то же, но затем выполнить второй шаг и передачу.

При овладении техники передачи мяча используются следующие игры:

1. «Передал - садись»
2. «Гонка мячей по кругу»
3. «Мяч среднему»
4. «25 передач»
5. «Бросай - беги»
6. «Не давай мяч водящему»

Совершенствуя передачу, надо повышать ее скорость, внезапность и точность.

Ведение мяча- это ряд последовательных толчков мяча площадку без перерыва. Мяч ведется правой и левой рукой, свободно изменяя скорость и направления. Если мяч взят в руки, ведение закончено. Во время ведения игрок движется на согнутых ногах. Туловище сохраняет естественное положение. Большое значение имеет способность игрока управлять отскоком за счет перемещения кисти на мяче в момент толчка и согласовывать толчок со свободным перемещением по площадке.

Упражнения для обучения и совершенствования ведения мяча:

- на месте, находясь в стойке баскетболиста, толчками пальцев направлять мяч в площадку. Внимание сосредоточить на длительном сопровождении мяча вниз и возможно более ранней встрече его после отскока с уступающим движением до уровня пояса. Ноги пружинят в такт с толчком.
- то же, вести мяч перед собой правой и левой руками попеременно, таким образом, чтобы правая рука направляла отскок мяча влево, а левая – вправо. Кисть накладывается на мяч с противоположной отскоку стороны (справа- сверху, слева-сверху)
- то же, но мяч вести одной рукой, изменяя направление отскока; кисть занимает положение то справа- сверху, то слева- сверху
- вести мяч по прямой шагом, затем бегом
- вести мяч с изменением направления (зигзагообразно) и обводкой препятствий
- вести мяч, внезапно останавливаясь и снова выполняя рывок.

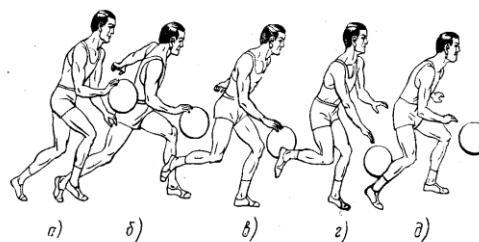


Рис. 44. Ведение мяча:
а — начальное положение, б и в — моменты толчка,
г — момент полета мяча для удара о пол, д —
момент возвращения мяча после отскока

Ошибки: шлепанье по мячу (удары расслабленной рукой) вместо толчков; неправильное положение мяча по отношению к телу: мяч надо вести впереди, несколько сбоку от туловища, по направлению носка стопы, чтобы он не мешал свободному бегу; при обводке или преодолении противодействия мяч не укрыт туловищем. При овладении техники ведения мяча можно использовать следующие игры:

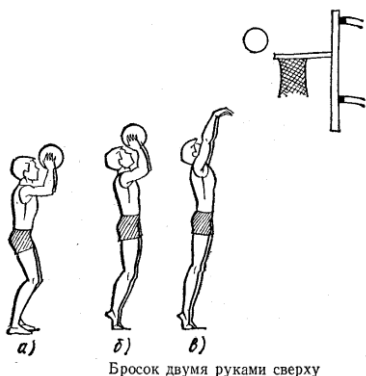
- 1.«С двумя мячами на встречу»
- 2.«Гонка игроков ведущих мяч»
- 3.«Ведение мяча с обводом флажков, стоек»

Надо научиться вести мяч быстро, свободно, маневрировать и преодолевать противодействие. Это требует навыков ведения при сниженном зрительном контроле, правой и левой руками с изменением направления и скорости, свободного перехода от обычного ведения к снижению.

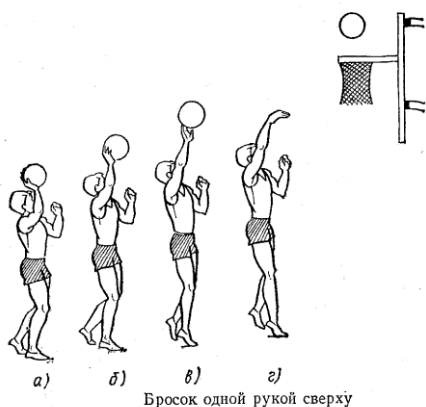
Бросок двумя руками сверху- И.П. мяча у головы, ноги согнуты и находятся на ширине плеч. Кисти ладонями обращены в направлении броска, предплечья вертикальны. Кисти получают опору на предплечья, а последние- на плечевой пояс. Коротким движением, разгибая руки вверх- вперед, игрок посылает мяч в корзину. В момент выпуска его все тело вытянуто в направлении вверх к корзине.

Бросок одной рукой сверху- в И.П. мяч находится в пальцах одной кисти. Рука согнута в локте, который обращен вперед. Разгибая ноги и выпрямляя руку вверх- вперед, игрок выталкивает мяч в цель.

Бросок одной рукой сверху в движении- чтобы выполнить бросок, надо выйти к корзине справа (слева), прыгнуть вверх и послать мяч в щит в угол разметки малого квадрата. Ритм и сочетание движений аналогичны передаче мяча в движении, только при втором коротком шаге игрок отталкивается, прыгает вверх и выносит мяч для броска.



Бросок двумя руками сверху



Упражнения для овладения броска одной рукой сверху в движении:

- Встать справа от щита лицом к нему на расстоянии 1 м. Мяч в и.п. для броска одной рукой сверху. Мягким движением, выпрямляя ноги и руки вверх, направить мяч в щит справа от кольца, чтобы, отражаясь, он попал в кольцо

- Партнер на линии штрафного броска с мячом на вытянутой вперед руке. Уч-ся выбегает к щиту, первым шагом снимает мяч с руки и затем, выполнив второй шаг, бросает его

- То же, только к моменту ловли мяч слегка подбрасывается вверх, чтобы уч-ся ловил его

- То же, бросок выполняется с передачи навстречу.

Бросок в прыжке. Прыжок выполняется толчком ногами. Различают два способа начала броска:

1. уч-ся с мячом находится в И.п. для броска сверху. Подседая, он отталкивается, прыгает и в наивысшей точке бросает мяч.

2. уч-ся находится в обычном И.п.- мяч у пояса. Выполняя прыжок вверх, игрок выносит мяч в И.п. и затем осуществляется бросок.

Упражнения для обучения и совершенствования в прыжке:

встать на возвышение, и, прыгая вверх, одновременно имитировать руками бросок выполнить с мячом

мячом в руках спрыгнуть с возвышения и повторным прыжком, не теряя темпа, оттолкнуться вверх и выполнить бросок

- ударить мячом в площадку и с шагом вперед поймать его, придя в И.п. для броска, прыгнуть вверх и выполнить бросок.

При овладении техники броска мяча используются следующие игры:

1. «С отскоком от щита»
2. «Эстафета с броском»
3. «Броски в кольцо с любой точки площадки»

Техника броска и передачи очень сходна и отличается главным образом траекторией полета

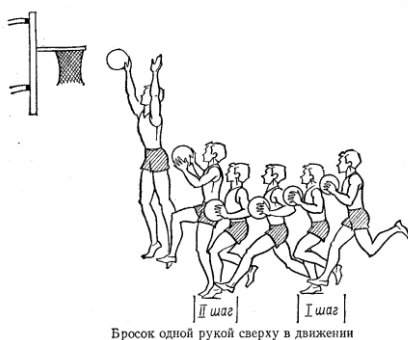
двумя

броска

-

- то же

- с



мяча. Все движения во время выполнения броска должны быть согласованны и заканчивается активным движением кисти руки (как бы хлест вниз).

Дальнейшее совершенствование в бросках предусматривает умение выполнять их в сочетании с другими приемами, в изменяющихся условиях игры и, конечно, в постоянном стремлении повысить меткость.

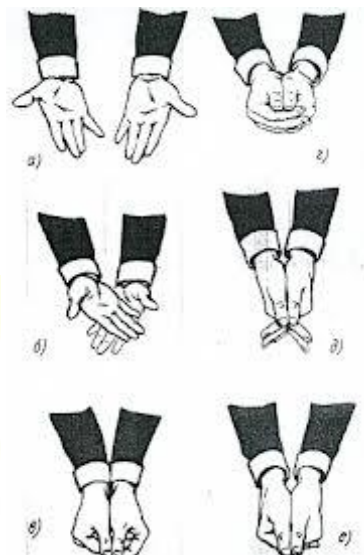
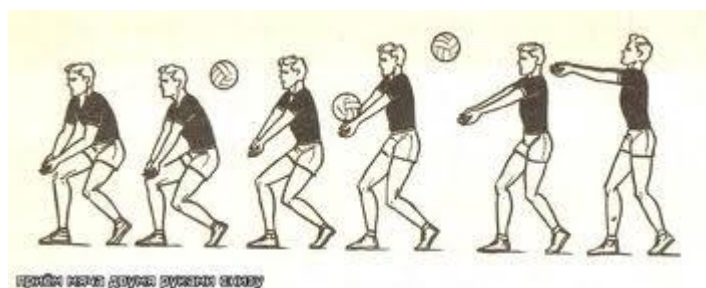
Волейбол

Тема 1.2. Прием и передача мяча снизу.

Прием мяча двумя руками снизу.

Данный прием используется при приеме подачи, нападающих ударов и низко летящих

мячей.



Техника выполнения

И.п. – ноги на ширине плеч согнуты в коленях, ступни параллельны, руки выпрямлены, предплечья приближены друг к другу, туловище наклонено вперед. Передача выполняется за счет выпрямления ног, туловища и рук вперед-вверх навстречу мячу.

Для обеспечения качественного приема мяча двумя руками снизу занимающиеся должны:

- уметь принимать положение готовности;
- перед приемом мяча правильно располагать руки: предплечья супинированы и находятся на одном уровне, кисти соединены;
- быстро перемещаться вперед, назад, в стороны и после перемещения принимать исходное положение лицом по направлению мяча (на прием к партнеру); при приеме мяча справа руки натянуты, правое плечо выше левого, лучевые кости находятся в наклоне в сторону передачи.

Возможные ошибки

1. Несвоевременный выход под мяч.
2. Неправильные положение и движения рук:
 - а) руки расположены несимметрично;
 - б) предплечья не супинированы и недостаточно сведены;
 - в) руки согнуты в локтях.
3. Отсутствует согласованность в движениях рук, туловища и ног.

Подводящие упражнения

1. Сочетание положения обеих рук и основной стойки, учитель (тренер) давит на предплечья.
2. Подбросить мяч, после отскока от пола подставить под него сложенные руки, после вертикального отскока от рук поймать мяч.
3. С точного броска учителя вернуть мяч с нижней передачи.
4. Бросить мяч в стену, подставить под него руки, направляя его в стену, затем поймать.
5. Двукратное и многократное выполнение нижней передачи:
 - а) над собой;
 - б) в стену.
6. Выполнить нижнюю передачу с неточного набрасывания учителя (тренера). Мяч набрасывается:
 - а) впереди или через игрока;
 - б) слева или справа от игрока.
7. Нижняя передача от игрока к игроку.
8. Нижняя передача над собой с перемещением:

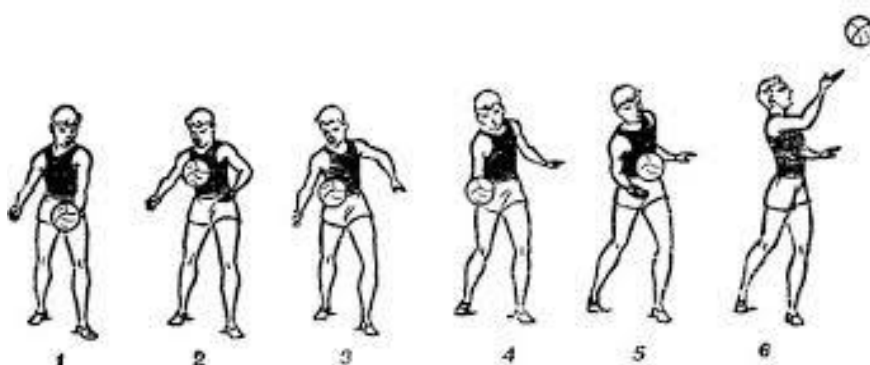
- а) вперед или назад;
- б) в сторону.

При изучении нижней передачи вначале внимание необходимо сосредоточить на положении рук и их работе, а затем на выходе игрока под мяч.

Тема 1.3. Поддачи мяча.

Нижняя прямая подача мяча.

Подача нужна не только для введения мяча в игру – она является грозным атакующим средством. Поскольку с нее начинаются все игровые эпизоды, от умения правильно выполнить ее и тактически реализовать зависит ход игры.



Техника выполнения

И.п. – лицом к стене, ноги полусогнуты, одна нога впереди, туловище наклонено вперед, мяч удерживается левой рукой. Подбросить мяч на 0,4–0,6 м, правую руку при этом отвести назад. Удар по мячу производится напряженной ладонью выпрямленной руки ниже пояса, при этом тяжесть тела переносится на впереди стоящую ногу; после удара сделать шаг в сторону площадки.

При обучении нижней прямой подаче учащиеся должны иметь в виду следующее:

- от правильно принятого исходного положения зависит результат подачи;
- мяч нужно подбрасывать вертикально вверх на небольшую высоту.

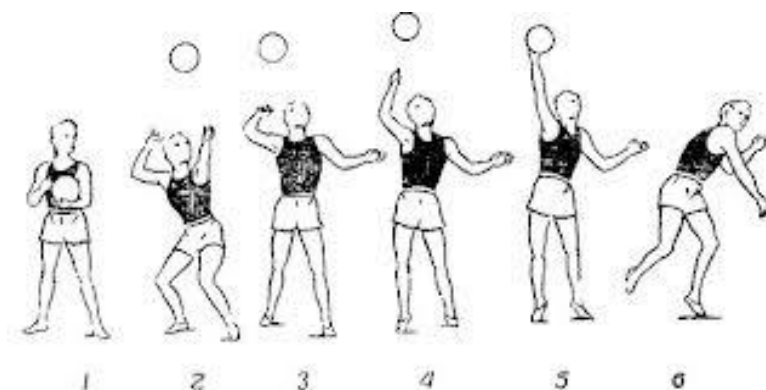
Возможные ошибки

1. Неправильное исходное положение (туловище выпрямлено, ноги прямые).
2. Мяч подброшен слишком близко к туловищу, слишком далеко или слишком высоко от него.
3. Удар по мячу выполнен рукой, согнутой в локтевом суставе.
4. Кисть бьющей руки слишком расслаблена

Подводящие упражнения

1. Положение подбрасывающей руки без мяча и с мячом.
2. Положение бьющей руки для замаха и с имитацией замаха.
3. Имитация подбрасывания мяча (без удара).
4. Удар бьющей рукой по ладони подбрасывающей руки.
5. Удар бьющей рукой по мячу, находящемуся неподвижно в другой руке.
6. Имитация подбрасывания и подача в целом.
7. Нижняя подача с близкого расстояния в стену.
8. Нижняя подача с близкого расстояния партнеру.
9. Нижняя подача через сетку с близкого расстояния.
10. Нижняя подача через сетку с места подачи.

5. Верхняя подача мяча



Техника выполнения

1. Перед подачей нога, разноименная с бьющей рукой, находится впереди на расстоянии 0,5–1,5 ступни.
2. Рука с мячом перед подбрасыванием располагается выше пояса и слегка согнута.
3. Положение бьющей руки в замахе должно быть следующее: кисть выше головы, локоть выше плеча.
4. Подбрасывание выполняется вертикально на расстоянии 0,5–2 ступни перед носком правой ноги.
5. Замах начинается с отведения плеча, туловище отклоняется незначительно, рука отводится мягко, без рывка.
6. Удар начинается с движения мяча вперед.
7. Рука при ударе выпрямляется в локтевом суставе
8. Удар по мячу наносится основанием напряженной ладони или кулаком.
9. После подачи масса тела переносится на стоящую впереди ногу, рука показывает направление вылета мяча.

Возможные ошибки

Подготовительная фаза

1. Корпус излишне развернут влево (вправо).
2. Стопы развернуты в стороны.
3. Подбрасывание выполнено неточно (слишком высоко, слишком низко или с вращением).
4. Плечо не отведено.
5. Рука в замахе зафиксирована слишком низко, слишком далеко или «завалена» за голову.
6. Кисть развернута наружу либо «завалена» влево или назад.

Рабочая фаза

1. Рука согнута в локтевом суставе или располагается слишком свободно.
2. Кисть расслаблена.
3. Удар по мячу выполнен неточно.

Завершающая фаза

1. Корпус «завален» влево.
2. Правое бедро (нога) выставлено слишком далеко вперед.
3. Предплечье уходит влево.

Подводящие упражнения

1. Положение подбрасывающей руки без мяча и с мячом.
2. Имитация подбрасывания мяча (без удара).

3. Удар бьющей рукой по тыльной стороне ладони подбрасывающей руки.
4. Удар бьющей рукой по мячу, находящемуся неподвижно в другой руке.
5. Имитация подбрасывания и подачи в целом.
6. Верхняя подача с близкого расстояния в стену или партнеру.
7. Верхняя подача через сетку с близкого расстояния.
8. Верхняя подача через сетку с места подачи.

Критерии оценки успеваемости по разделам программы.

Оценка знаний теоретического раздела программы.

При оценке **знаний** учащихся по предмету «Физическая культура» надо учитывать их глубину, полноту, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя в деятельности.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.

Оценка «2» выставляется за непонимание и незнание материала программы. С целью проверки знаний используются различные методы.

Оценка техники владения двигательными действиями, умениями и навыками:

«5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; учащиеся по заданию учителя используют их в нестандартных условиях;

«4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений;

«3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению. Учащийся по заданию учителя не может выполнить его в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях;

«2» — двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

Литература:

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Баскетбол: Учебник для институтов физ. культ. /Под ред. Ю.М. Портнова. Изд. 3-е перераб. М.: ФиС, 2014.
2. Гомельский В.А., Луничкин В.Г., Туретаев Г. Особенности высшего спортивного мастерства в баскетболе //Теор. и практ. физ. культ., 2012, № 5, с. 1314.
3. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. М.: ФиС, 2012, с. 26, 83.
4. Годик М.А., Шанина Т.А., Шитикова Г.Ф. О методике тестирования физического состояния детей //Теор. и практ. физ. культ., 2014, № 8, с.32-35.
5. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. М.: ФиС, 1980.
6. Данилов В.А. Экспериментальное исследование специальной работоспособности баскетболистов. Дисс. М., 2015.
7. Данилов В.А., Волков Н.И., Смирнов Ю.И. Факторная структура специальной работоспособности баскетболистов //Теор. и практ. физ.культ., 2015, № 11
8. Данилов В.А., Полиевский С.А., Гарби С., Успенская О.В. Факторная структура скоростных показателей защитных движений баскетболистов.
9. Корягин В.М. Структура и содержание современной тренировки баскетболистов: Докт. дисс. М., 2012

Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

- **ЭБС «Издательства Лань». Коллекция «ФПУ. 10-11 кл. Изд-во «Просвещение». Общеобразовательные предметы»**
ООО «ЭБС Лань».
Договор № 153022 от 30.06.25 г сроком на 1 год
<http://e.lanbook.com/>
- **ЭБС «ЮРАЙТ» Пакет СПО**
ООО «Электронное издательство Юрайт»
Лицензионный договор № 7360 от 26.08.2025 г. сроком на 1 год
<https://urait.ru/>
- **ЭБС «Издательства Лань»**
Коллекция «Единая профессиональная база знаний для аграрных вузов»
ООО «Издательство Лань».
Лицензионный договор № 003/2025-44ФЗ от 22.05.25 г сроком на 1 год
<http://e.lanbook.com/>
- **Сетевая электронная библиотека**
ООО «ЭБС ЛАНЬ»
Договор № СЭБ НВ-164 от 17.12.2019 г. – бессрочный
<http://e.lanbook.com/>
<http://seb.e.lanbook.com/>

- **ЭБС «Университетская библиотека online». Базовая часть**
ООО «Директ-Медиа»
Контракт № 51-04/2025 от 22.05.2025 г сроком на 1 год
<http://biblioclub.ru>
- **Научная электронная библиотека e-LIBRARY.RU (SCIENCE INDEX)**
ООО Научная электронная библиотека.
Лицензионный договор № SIO-2114/2025 от 06.05.2025 сроком на 1 год
<http://elibrary.ru>
- **Сертификат ИТС ПО САБ ИРБИС64**
ООО «Эй Ви Ди - Систем»
Договор № А-12933 от 12.04.2024 г.
- **Антиплагиат.ВУЗ 5.0**
Модуль поиска «Объединенная коллекция 2020»
АО «Антиплагиат»
Лицензионный договор № 10023 от 12.05.2025 г. сроком на 1 год

Интернет-ресурсы свободного доступа

Наименование ресурса сети «Интернет»	Электронный адрес ресурса
<u>«Российское образование» - федеральный портал</u>	http://www.edu.ru/index.php
Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам"	http://window.edu.ru/
Методические материалы, размещенные на сайте «Компас в образовании»	http://www.bitpro.ru
Сайт фирмы «Аскон»	http://www.askon.ru
Справочно-правовая система ГАРАНТ	http://www.garant.ru ;