БПОУ ВО «ВОЛОГОДСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
по выполнению самостоятельной работы
по учебной дисциплине
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
Основная профессиональная образовательная программа-программа подготовки специалистов среднего звена

Специальность 44.02.03 Педагогика дополнительного образования
(углубленной подготовки)

ВОЛОГДА

Методические рекомендации разработаны в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом по специальности среднего профессионального образования 44.02.03. Педагогика дополнительного образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от №988 от 13.08.2014 г. и программой дисциплины

Разработчик: Подаровская Л.В., мастер спорта, преподаватель БПОУ ВО «Вологодский педагогический колледж»

Соколова Н.Б., преподаватель БПОУ ВО «Вологодский педагогический колледж»

Эксперт: Бревнова Н. А., преподаватель БПОУ ВО «Вологодский педагогический колледж»

Одобрено на заседании ПЦК преподавателей физической культуры

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	3
Распределение часов самостоятельной работы	4
Виды внеаудиторной самостоятельной работы по дисциплине «Физическая культура»	7
Правила проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями	8
Утренняя гигиеническая гимнастика	9
Упражнения в течение учебного дня	12
Самостоятельные занятия	13
Рекомендации для студентов по подготовке к учебным нормативам	14
Методические рекомендации по написанию и оформлению письменной самостоятельной работы	26
Тематика письменных самостоятельных работ	27
Литература	29

Пояснительная записка

Одним из результатов работы колледжа должно являться воспитание здорового выпускника с устойчивой внутренней мотивацией на дальнейшее познание науки, техники, культуры, способного строить и созидать. По данным НИИ профилактики и гигиены, заболеваний детей, подростков и молодежи, более 90% подростков имеют отклонения физического и психического здоровья. Вот почему жизненно необходимыми являются физическая культура и спорт, благодаря которым человек приобретает знания, и умения для сохранения здоровья, повышает уровень физической подготовленности, воспитывает психологические черты личности. Невысокий уровень здоровья и общего физического развития многих обучающихся, а также дальнейшее его снижение в процессе обучения представляют сегодня серьезную проблему, поэтому в образовательном процессе необходимо организовывать внеаудиторную самостоятельную работу, направленную на улучшение физического развития и сохранения здоровья.

Самостоятельная работа, включаемая в процесс обучения, - это работа, которая выполняется без непосредственного участия преподавателя, но по его заданию. При этом студенты сознательно стремятся достигнуть поставленной цели, проявляя свои усилия и выражая в той или иной форме результаты своих умственных и физических действий. Внеаудиторная работа студентов по физической культуре – одна из форм самостоятельной работы, которая носит, как правило, индивидуальный характер.

Индивидуальные упражнения в домашних условиях способствуют развитию необходимых двигательных качеств таких, как гибкость, выносливость, быстрота, сила, повышая кондиционную физическую подготовленность, которая является основным показателем физического развития и здоровья. Регулярное выполнение самостоятельных заданий по физической культуре вырабатывает привычку активно и добросовестно работать, приобщая тем самым обучающихся к систематическим занятиям физическими упражнениями, совершенствованию двигательных навыков и умений, повышению физического развития.

В начале учебного года, на первых уроках, выявляется уровень развития двигательных качеств каждого обучающегося. Исходя из этого, каждому из них предлагаются упражнения, направленные на развитие двигательных качеств. Каждый учащийся выполняет предписанные ему упражнения в домашних условиях, проводит самоконтроль. При контроле упражнений, который проводится, ежемесячно оценивается техническая и физическая подготовка групповым методом и методом круговой тренировки. В применяемых упражнениях используется дифференциация по полу, состоянию здоровья, уровню подготовленности обучающихся с учетом возрастных особенностей развития физических качеств.

Особенно важно и необходимо руководствоваться основными дидактическими принципами, соблюдение которых является обязательным для предупреждения отрицательного воздействия занятий физической культурой и спортом.

- Принцип систематичности заключается в регулярности и непрерывности самостоятельных занятий, в вариантности нагрузок, рациональном чередовании физических нагрузок и отдыха, повторности воздействий.

- Принцип постепенности и доступности заключается в переходе от простого к сложному; от легкого к трудному, от известного к неизвестному, учитывает физическую подготовленность занимающихся и адекватность нагрузки на их организм.

- Принцип сознательности и активности заключается в том, что занимающиеся должны ясно представлять цели, задачи и значение проводимых самостоятельных занятий, осмысленно относиться к выполняемой работе.

Самостоятельные занятия обязательно должны носить оздоровительную, развивающую и воспитательную направленность.

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка 6
Распределение часов самостоятельной работы по разделам: 7
Самостоятельная работа по разделу «Лёгкая атлетика» 8
Самостоятельная работа по разделу «Спортивные игры» 16
Самостоятельная работа по разделу «Лыжная подготовка» 30
Самостоятельная работа по общей физической подготовке 36
Методические рекомендации по написанию и оформлению письменной самостоятельной работы 42
Правила проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями 37
Тематика письменных самостоятельных работ 42
Список литературы: 44

Пояснительная записка

Одним из результатов работы колледжа должно являться воспитание здорового выпускника с устойчивой внутренней мотивацией на дальнейшее познание науки, техники, культуры, способного строить и созидать. По данным НИИ профилактики и гигиены, заболеваний детей, подростков и молодежи, более 90% подростков имеют отклонения физического и психического здоровья. Вот почему жизненно необходимыми являются физическая культура и спорт, благодаря которым человек приобретает знания, и умения для сохранения здоровья, повышает уровень физической подготовленности, воспитывает психологические черты личности. Невысокий уровень здоровья и общего физического развития многих обучающихся, а также дальнейшее его снижение в процессе обучения представляют сегодня серьезную проблему, поэтому в образовательном процессе необходимо организовывать внеаудиторную самостоятельную работу, направленную на улучшение физического развития и сохранения здоровья.

Самостоятельная работа, включаемая в процесс обучения, - это работа, которая выполняется без непосредственного участия преподавателя, но по его заданию. При этом студенты сознательно стремятся достигнуть поставленной цели, проявляя свои усилия и выражая в той или иной форме результаты своих умственных и физических действий. Внеаудиторная работа студентов по физической культуре – одна из форм самостоятельной работы, которая носит, как правило, индивидуальный характер.

Индивидуальные упражнения в домашних условиях способствуют развитию необходимых двигательных качеств таких, как гибкость, выносливость, быстрота, сила, повышая кондиционную физическую подготовленность, которая является основным показателем физического развития и здоровья. Регулярное выполнение самостоятельных заданий по физической культуре вырабатывает привычку активно и добросовестно работать, приобщая тем самым обучающихся к систематическим занятиям физическими упражнениями, совершенствованию двигательных навыков и умений, повышению физического развития.

В начале учебного года, на первых уроках, выявляется уровень развития двигательных качеств каждого обучающегося. Исходя из этого, каждому из них предлагаются упражнения, направленные на развитие двигательных качеств. Каждый учащийся выполняет предписанные ему упражнения в домашних условиях, проводит самоконтроль. При контроле упражнений, который проводится, ежемесячно оценивается техническая и физическая подготовка групповым методом и методом круговой тренировки. В применяемых упражнениях используется дифференциация по полу, состоянию здоровья, уровню подготовленности обучающихся с учетом возрастных особенностей развития физических качеств.

Особенно важно и необходимо руководствоваться основными дидактическими принципами, соблюдение которых является обязательным для предупреждения отрицательного воздействия занятий физической культурой и спортом.

- Принцип систематичности заключается в регулярности и непрерывности самостоятельных занятий, в вариантности нагрузок, рациональном чередовании физических нагрузок и отдыха, повторности воздействий.

- Принцип постепенности и доступности заключается в переходе от простого к сложному; от легкого к трудному, от известного к неизвестному, учитывает физическую подготовленность занимающихся и адекватность нагрузки на их организм.

- Принцип сознательности и активности заключается в том, что занимающиеся должны ясно представлять цели, задачи и значение проводимых самостоятельных занятий, осмысленно относиться к выполняемой работе.

Самостоятельные занятия обязательно должны носить оздоровительную, развивающую и воспитательную направленность.

Распределение часов самостоятельной работы по разделам:

№	Тема	Количество часов
Лёгкая атлетика		**60**
1.	Подготовка к сдаче нормативов уровня физической подготовленности	6
2.	Участие обучающихся в соревнованиях по легкой атлетике («Шведские эстафеты», «Золотая осень», «День прыгуна»)	4
3.	Отработка техники бега на короткие и средние дистанции	14
4.	Занятия оздоровительным бегом	12
5.	Отработка техники прыжков	10
6.	Отработка техники метания мяча	6
7.	Подготовка сообщения по правилам проведения соревнований в беге на короткие дистанции (100м., 200м.), в беге на средние дистанции (400,800,1000 м.), в прыжках в длину и высоту, в метаниях.	2
8.	Подготовка сообщения о знаменитых легкоатлетах Вологодской чемпионатов Европы, Мира и Олимпийских игр.	2
9.	Подбор подвижных игр и эстафет для детей дошкольного и младшего школьного возраста, направленных на совершенствование техники бега	4
Спортивные игры		**82**
10.	Участие в соревнованиях по волейболу на первенство колледжа в зачет годовой спартакиады.	8
11.	Участие в соревнованиях по баскетболу на первенство колледжа в зачет годовой спартакиады.	8
12.	Отработка технических приёмов игры в волейбол: Отработка техники приёма и передачи мяча между игроками, передачи мяча через сетку; отработка техники подач мяча, отработка техники блокирования, отработка техники нападающего удара	26
13.	Отработка технических приёмов игры в баскетбол: Отработка техники броска в кольцо в т.ч. штрафного; отработка техники ведения и передачи мяча; отработка техники ведения и броска мяча в сочетании; отработка вариантов игры в защите и нападении	26
14.	Подбор подвижных игр и эстафет с мячом для детей дошкольного и младшего школьного возраста	6
15.	Подготовка к выполнению контрольных нормативов	8
Лыжная подготовка		**38**
16.	Отработка техники передвижения на лыжах: отработка техники одновременного безшажного и одношажного хода, попеременного двухшажного и одновременного двухшажного хода; отработка техники перехода с хода на ход; отработка техники конькового хода	20
17.	Участие в лыжных гонках	10
18.	Подбор подвижных игр, способствующих овладению техникой передвижения на лыжах	4
19.	Подготовка сообщения о пользе закаливающих процедур в профилактике ОРЗ и ОРВИ	2
20.	Подготовка сообщения о правилах соревнования по лыжным гонкам	2
21.	**Подготовка к промежуточной аттестации (выполнению контрольных нормативов)**	**12**

Самостоятельная работа по разделу «Лёгкая атлетика»

Подготовка к сдаче нормативов уровня физической подготовленности – 6 часов.

Рекомендации для студентов по подготовке к учебным нормативам по уровню физической подготовленности.

Бег в медленном темпе до 30 минут. Упражнения на силу нижних конечностей. Ходьба в среднем темпе до 60 минут. Бег по пересечённой местности. Прыжки через естественные препятствия. Прыжки на скакалке. ОРУ на силу рук и плечевого пояса. Длительный бег 15-20 минут.

Цель: укрепить опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую систему, развитие выносливости, скоростно-силовых качеств, прыгучести, укрепить мышцы ног, рук и плечевого пояса у студентов.

Задание: выполнение комплекса специально-беговых упражнений; бег в медленном темпе до 30 минут; упражнения на силу рук нижних конечностей, ходьба в среднем темпе до 60 минут; бег по пересечённой местности; прыжки через естественные препятствия; прыжки на скакалке; общеразвивающие упражнения на силу рук и плечевого пояса; длительный бег 15-20 минут.

Выполнение: ежедневно выполнять комплекс специально-беговых упражнений и бега в медленном темпе на стадионе, в лесу или на спортивной площадке школы, расположенной вблизи от дома. Комплекс специально-беговых упражнений выполняется по прямой (длина отрезков от 30 до 70 метров). Ускорение всегда выполняется в конце комплекса упражнений на отрезке от 50 до 100 метров. Упражнения на силу нижних конечностей необходимо выполнять утром или вечером после занятий за 45-60 минут до еды. Ходьба в среднем темпе выполняется вечером за 2-3 часа до сна и после 1,5-2 часов после еды. Бег по пересечённой местности выполняется только в лесу, парке или на ближайшей к дому аллее. Обще-развивающие упражнения выполняются утром, после обеда и вечером. Прыжки через естественные препятствия выполняются через шины на спортивной площадке или через любые естественные препятствия (например, в лесу). Прыжки на скакалке можно выполнять дома, на спортивной площадке, на стадионе, в лесу как в несколько подходов от 80 до 100 прыжков с интервалом отдыха в 3-5 минут (от 3 до 6 подходов), так и 250-300 прыжков сразу можно ежедневно. Общеразвивающие упражнения на силу рук и плечевого пояса можно выполнять как утром на зарядке, так и после занятий. Длительный бег 15-20 минут желательно выполнять на площадке, в лесу или на стадионе в равномерном темпе без остановок.

Примерный перечень специально-беговых упражнений:
- бег с высоким подниманием бедра;
- бег с захлестом голени;
- многоскоки;
- бег с ноги на ногу;
- бег с прямыми ногами: вперед, назад, в стороны;
- бег приставными шагами;
- бег спиной вперед;
- ускорение.

Примерный комплекс упражнений на силу нижних конечностей:
И.П. – стойка ноги врозь, руки на пояс
1 – наклон вперед, руками коснуться пола;
2 – присед, руки вперед;
3 – наклон вперед, руками коснуться пола;
4 – и.п.
Повторить 6-8 раз.

И.П. – основная стойка
1 – упор присев;
2 – упор лежа;
3 – упор присев;
4 – и.п.
Повторить упражнение 10-12 раз.

И.П. – то же
1 – выпад правой ногой вперёд
2 – и.п.
3 – выпад левой ногой вперёд
4 – и.п.
Повторить 8-10 раз на каждую ногу.

Примерный комплекс общеразвивающих упражнений на силу рук и плечевого пояса (с гантелями)

И.П. – основная стойка, гантели в руках
1 – гантели вверх (через стороны)
2 – и.п.
3 – гантели вверх
4 – и.п.
Повторить упражнение 8-10 раз.

И.П. – то же
1 – гантели вверх, правую ногу назад
2 – и.п.
3 – гантели вверх, левую ногу назад
4 – и.п.
Повторить упражнение 8-10 раз.

И.П. – ноги вместе, туловище наклонить вперёд, гантели вниз
1 – гантели вверх, вдох
2 – и.п., выдох
3 – гантели вверх, вдох
4 – и.п., выдох
Повторить упражнение 9-10 раз.

И.П. – сидя на полу, гантели вниз
1 – гантели вверх, вдох
2 – гантели в стороны, выдох
3 – гантели назад, вдох
4 – и.п., выдох
И.П. – лёжа на спине, гантели вверху на полу
1 – гантели вверх
2 – и.п.
3 – гантели вверх
4 – и.п.
Повторить упражнение 12-15 раз.

Участие обучающихся в соревнованиях по легкой атлетике - 4 часа.
«Шведские эстафеты»

В течение года студенты могут участвовать в шведских эстафетах, которые проводятся:

- в конце апреля: Открытое Первенство г. Вологды по Шведским эстафетам;
-в мае легкоатлетические эстафеты по улицам г. Вологда;
- в сентябре в рамках Спартакиады среди студентов колледжа.

На каждое участие в соревнованиях по лёгкой атлетике отводится 2 часа, в которые входит разминка (бег в спокойном темпе, общеразвивающие упражнения, специально беговые упражнение, отработка передачи эстафетной палочки, непосредственное участие в стартах, заминка после соревнований, включающая бег в медленном темпе и упражнения на гибкость)

Легкоатлетический кросс «Золотая осень»

Ежегодно проводятся соревнования по лёгкой атлетике. Девушки пробегают дистанцию 500 метров, юноши 1000метров.Студенты самостоятельно выполняют разминку, пробегают в медленном темпе 300-500 метров, упражнения на гибкость, специальные беговые упражнения, непосредственное участие в забеге, заминочный бег.

Спортивный праздник «День прыгуна»

В программу соревнований **«День прыгуна»** включены следующие виды прыжков:

-прыжок в длину с места;

-прыжок спиной вперёд;

-прыжок боком;

-прыжок в высоту с места;

-прыжок в высоту с разбега;

-прыжок с поворотом на 180 градусов.

Для успешного выступления на соревнованиях студентам предложены комплексы для развития координационных и силовых способностей. Комплексы тренировочных занятий включают: упражнение с отягощением собственного веса, упражнения в парах, упражнения со скакалкой, упражнения на координационной лестнице, упражнения на уличных тренажерах, упражнения с отягощением (гантели, медбол, упражнения со стулом в домашних условиях, фитнес лентами т др.). Упражнения, входящие в комплекс самостоятельной работы, студентами разобран на учебных занятиях. Примерное тренировочное время (разминка, 6-10 упражнений на силу и координацию, стрейтченг) 60 минут.

Для самостоятельных занятий рекомендованы следующие комплексы:

1. Разминка 10-15 минут. ОРУ 5-6.СБУ 6-7 прямых 15-20 м. Упражнения со скакалкой:

-прыжки на двух ногах 3х150;

-прыжки поочередно на правой и левой ноге 3х100;

-прыжки ноги врозь, ноги вместе3х100;

-прыжки с высоким подниманием бедра 3х20;

-бег с захлёстыванием голени через скакалку;

между вариантами прыжков ходьба на месте; между сериями отдых до восстановления.

В конце тренировки упражнения на мышцы спины и живота. Упражнения на гибкость 5-7 минут. Продолжительность тренировочного занятия 60-90 минут.

2. Разминка,ОРУ,упражнения на координационной лестнице 10 упражнений по 3 раза. варианты упражнений на координационной лестнице разобраны на учебных занятий. Далее выполнить упражнения на мышцы спины и живота 3х20 раз, сгибание разгибание рук в упоре лежа 3х15 раз. В конце занятия упражнения на гибкость.

Продолжительность тренировочного занятия 60-90 минут

3. Разминка,ОРУ и СБУ. Запрыгивание и забегание в небольшой подъём 20-30 метров.

Варианты прыжков:

-многоскоки 3х20 метров;

-в шаге через шаг 3х20 метров;

-скачки на правой и на левой ноге;

-ускорение 3х20 метров.

Между ускорениями отдых до восстановления. После прыжковой работы, упражнения на гибкость 5-7 минут. Продолжительность тренировочного занятия от 60-90 минут.

4. Разминка,ОРУ,СБУ.Круговая тренировка 6 станций, время продолжительности работы на каждой станции 45 секунд, переход 10 секунд, 3 круга. Упражнения, входящие в круговую тренировку:

-бёрпи;

-планка;

-выпады;

-отжимания;

-поднимание туловища…

Упражнения все студентам знакомы и разобраны на учебных занятиях.

Продолжительность тренировочного занятия от 60-90 минут.

После круговой тренировки выполнить комплекс упражнений на гибкость.

Отработка техники бега на короткие и средние дистанции – 14 часов.

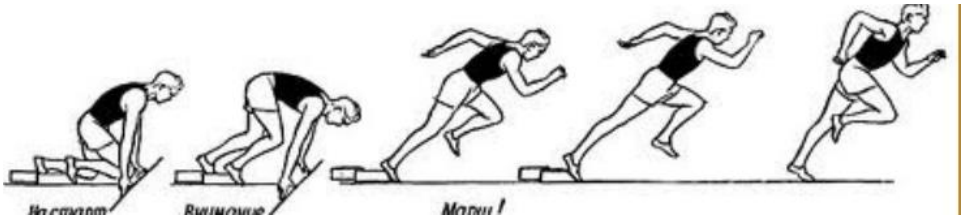
Для подготовки к выполнению контрольных нормативов по лёгкой атлетике, студентам рекомендованы самостоятельные занятия для развития быстроты и выносливости.

Для отработки навыков бега на короткие дистанции варианты тренировочных занятий.

1.Совершенствовать технику бег с низкого старта.

Обратить внимание на положение в стартовых колодках, выход из стартовых колодок, на наклон при первых беговых шагах после выхода из колодок. Техника и методика подготовки бега на короткие дистанции разобрана на учебных занятиях.

Перед выполнением упражнений на короткие дистанции, необходимо выполнить тщательную разминку, включающую разминочный бег, общеразвивающие упражнения, специально-беговые упражнения. После выбеганий из стартовых колодок выполнить небольшую силовую работу: упражнения на мышцы пресса, спины, рук и ног. Каждое упражнение минимум 15 раз, 3 подхода. В конце тренировки упражнения на гибкость 5-7 минут.



Продолжительность занятия 60-90 минут

2.Выполнять ускорения из разных исходных положений на расстояние 20-30 метров с максимальной скоростью. Выполнять ускорения 6-8 раз, между подходами - пауза отдыха 2-3 минуты. Исходные положения:

-сидя лицом по направлению к движению; в упоре лежа; стоя спиной по отношению к движению; стоя боком по отношению к движению; лежа на животе и др.

В тренировочное занятие лучше включить ускорения не более 5 исходных положений, из каждого положения выполнить 2 ускорения. После ускорений из разных исходных положений, необходимо выполнить комплекс силовых упражнений (4-5) на верхний плечевой пояс (подтягивания или отжимания, упражнения на мышцы спины и живота) 3 подхода. В конце тренировочного занятия обязательно медленный бег и упражнения на гибкость10-15 минут. Продолжительность занятия 60-90 минут

3. Разминка, ОРУ и СБУ. Работа в небольшой подъём 20-30 метров.

Варианты прыжков:

-многоскоки 3х20 метров;

-в шаге через шаг 3х20 метров;

-скачки на правой и на левой ноге;

-ускорение 3х20 метров.

Между ускорениями отдых до восстановления. После прыжковой работы, упражнения на гибкость 5-7 минут. Продолжительность тренировочного занятия от 60-90 минут.

4. Разминка (бег в медленном темпе 10 минут). ОРУ, СБУ 5-7 прямых по 20 метров.

Ускорения 120 метров 6 раз в 80% от максимальной скорости. ОФП 6 упражнений по 20 повторений. Продолжительность занятия 60-90 минут.

Занятия оздоровительным бегом - 12 часов.

Цель: укрепить опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

Тренировка оздоровительным бегом.

1.Небольшая разминка ОРУ 5-10 минут. Медленный бег в течение 1 минуты, затем переход на ходьбу 2 минуты. Так нужно повторить 5-7 раз. После выполнить дыхательную гимнастику. Комплекс упражнений ОФП. Упражнения на гибкость 5-7 минут. Продолжительность занятий 60-90 минут.

2. Небольшая разминка ОРУ 5-10 минут. Медленный бег в течение 2 минуты, затем переход на ходьбу 2 минуты. Так нужно повторить 5-7 раз. После выполнить дыхательную гимнастику. Комплекс упражнений ОФП. Упражнения на гибкость 5-7 минут. Продолжительность занятий 60-90 минут.

3. Небольшая разминка ОРУ 5-10 минут. Медленный бег в течение 3 минуты, затем переход на ходьбу 2 минуты. Так нужно повторить 6 раз. После выполнить дыхательную гимнастику. Комплекс упражнений ОФП. Упражнения на гибкость 5-7 минут. Продолжительность занятий 60-90 минут.

4. Небольшая разминка ОРУ 5 минут. Медленный бег в течение 3 минуты, затем переход на ходьбу 2 минуты. Так нужно повторить 6 раз. После выполнить дыхательную гимнастику. Комплекс упражнений ОФП. Упражнения на гибкость 5-7 минут. Продолжительность занятий 60-90 минут.

5.Небольшая разминка ОРУ 5-10 минут. Медленный бег в течение 5 минуты, затем переход на ходьбу 2 минуты. Так нужно повторить 6 раз. После выполнить дыхательную гимнастику. Комплекс упражнений ОФП. Упражнения на гибкость 5-7 минут. Продолжительность занятий 60-90 минут.

6.Небольшая разминка ОРУ 5 минут. Медленный бег в течение 6 минуты, затем переход на ходьбу 2,5 минуты. Так нужно повторить 6 раз. После выполнить дыхательную гимнастику. Комплекс упражнений ОФП. Упражнения на гибкость 5-7 минут. Продолжительность занятий 60-90 минут.

7.Небольшая разминка ОРУ 5 минут. Медленный бег в течение 8 минуты, затем переход на ходьбу 2,5 минуты. Так нужно повторить 6 раз. После выполнить дыхательную гимнастику. Комплекс упражнений ОФП. Упражнения на гибкость 5-7 минут. Продолжительность занятий 60-90 минут.

7.Небольшая разминка ОРУ 5. Медленный бег в течение 10 минуты, затем переход на ходьбу 2 минуты. Так нужно повторить 6 раз. После выполнить дыхательную гимнастику. Комплекс упражнений ОФП. Упражнения на гибкость 5-7 минут. Продолжительность занятий 60-90 минут.

8.Небольшая разминка ОРУ 5-10 минут. Медленный бег в течение 12 минуты, затем переход на ходьбу 1 минута. Так нужно повторить 6 раз. После выполнить дыхательную гимнастику. Комплекс упражнений ОФП. Упражнения на гибкость 5-7 минут. Продолжительность занятий 60-90 минут.

9.Небольшая разминка ОРУ 5 минут. Медленный бег в течение 12 минуты, затем переход на ходьбу 1 минута, бег 8 минут. Так нужно повторить 3 раз. После выполнить дыхательную гимнастику. Комплекс упражнений ОФП. Упражнения на гибкость 5-7 минут. Продолжительность занятий 60-90 минут.

Отработка техники прыжков – 10 часов.

1.Разминка, ОРУ, упражнения на координационной лестнице 10 упражнений по 3 раза. варианты упражнений на координационной лестнице разобраны на учебных занятий. Далее выполнить упражнения на мышцы спины и живота 3х20 раз, сгибание разгибание рук в упоре лежа 3х15 раз. В конце занятия упражнения на гибкость.

Продолжительность тренировочного занятия 60-90 минут

2.Разминка 10-15 минут. ОРУ 5-6.СБУ 6-7 прямых 15-20 м. Упражнения со скакалкой:

-прыжки на двух ногах 3х150;

-прыжки поочередно на правой и левой ноге 3х100;

-прыжки ноги врозь, ноги вместе3х100;

-прыжки с высоким подниманием бедра 3х20;

-бег с захлёстыванием голени через скакалку;

между вариантами прыжков ходьба на месте; между сериями отдых до восстановления.

В конце тренировки упражнения на мышцы спины и живота. Упражнения на гибкость 5-7 минут. Продолжительность тренировочного занятия 60-90 минут.

3.Отработка техники прыжка в длину с разбега.

Разминка (бег 2 км). ОРУ. СБУ. Прыжки

- с места 3 раза;

-тройной 3 раза;

-пятерной прыжок 3 раза;
-десятерной 3 раза.
-прыжок в длину с 3 шагов разбега 3 раза;
-прыжок с 6 шагов разбега.
Упражнения на гибкость 10 минут.
Продолжительность тренировочного занятия 60-90 минут.

Отработка техники метания мяча – 6 часов.

Выполнение хвата малого мяча.

И.п. - ноги врозь на ширине плеч, рука прямая впереди. Бросок мяча хлестообразным движением предплечья и кисти.

И. п. – ноги врозь на ширине плеч, рука прямая впереди. Бросок мяча хлестообразным движением предплечья и кисти.

И.п. – левая нога впереди, рука с мячом вверху. Бросок мяча хлестообразным движением предплечья и кисти после выведения локтя вперед.

И.п. – ноги врозь на ширине плеч. Бросок мяча вперед-вверх из-за головы двумя руками.

И.П. – ноги врозь на ширине плеч. Бросок мяча из-за головы одной рукой вперед-вверх.

И.п. – ноги на ширине плеч, бросок мяча из-за головы в цель вертикальную и горизонтальную.

И.п. – стоя лицом в сторону метания, левая нога впереди. Бросок мяча за счет хлестообразного движения руки из-за головы.

И.п. – стоя левым боком в сторону метания, левая рука впереди, ноги прямые. Бросок мяча за счет хлестообразного движения руки.

И.п. – стоя левым боком, правая рука прямая, отведена назад, левая рука перед грудью, вес тела на слегка согнутой правой ноге, туловище слегка наклонено назад. Бросок мяча за счет хлестообразного движения руки.

Разнообразные броски, подбрасывания, перебрасывания мяча вверх, сверху-- вниз, вперед-вверх одной, двумя руками и ловля его одной, двумя руками сверху, снизу в воздухе, с отскока от пола, от стены, от партнера.

Хлестообразные удары кистью по волейбольному мячу.

Добиваться ненапряженного держания мяча.

Многократное выполнение движения «до свидания» кистью.

Активное повторение движения «до свидания» предплечьем и кистью.

Левая нога прямая, развернута внутрь, плечи прямо. Повторение движения «до свидания».

Левая рука придерживает правую за запястье, ноги не сгибаются.

Обращать внимание на работу кисти при броске, плечи не разворачиваются.

Броски выполняются в цель с расстояния 3-х – 4-х метров в 1-м классе; 5-и 6-и метров во 2-м и до 12-и 18-и метров в 9-м классе. Вертикальная цель на высоте 2-3 метра. Локоть согнутой руки находится на уровне уха.

Следить за прямой левой ногой, чтобы она не сгибалась в коленном суставе.

Обращать внимание на поворот туловища при отведении мяча назад за спину и сгибание правой ноги в колене.

Следить за двухопорным положением ног, левая нога прямая. Кисть в положении «до свидания», движение кистью ускоренное.

Следить за движением кисти и прямолинейностью плеч.

Отработать кистью движение «до свидания».

Ошибки: Неправильный выпуск мяча часто объясняется общим напряжением мышц всего тела, поэтому чтобы добиться расслабления и свободы движения, на уроках выполнялись следующие упражнения:

И.п. – стойка ноги шире плеч. Резкие повороты направо и налево, руки свободно «опоясываются» вокруг туловища.

И.п. – стойка ноги вместе, туловище в наклоне вперед, руки свободно висят внизу. Рывки руками назад за спину со свободным опусканием рук вниз и «опоясыванием» ими вокруг груди и боков.

И.п. – левая нога впереди в широком шаге, туловище наклонено вперед, руки «висят». Раскачивание рук вперед и назад с пружинистыми покачиваниями на ногах.

И.п. – стойка, руки вверху. Расслабив мышцы рук и плечевого пояса, свободно опустить (бросить) руки вниз.

И.п. – ноги на ширине плеч, в руках гранаты (гантели, пластиковые бутылки , мешочки с песком). Круговые вращения руками в лицевой и боковой плоскостях.

И.п. – левая нога впереди, в руке гантель (граната, бутылка с песком), рука внизу. Замах рукой назад – вверх, вверху разогнуть руку в локтевом суставе.

И.п. – стоя в шаге, руки с медболом за головой. Свободное разгибание рук в локтевом суставе.

Вращение кистью эстафетной палочки, гимнастической палки.

Броски мяча из-за головы одной рукой, двумя руками, стоя в шаге, грудью в направлении метания.

Добиваться сохранения двухопорного положения ног и рывка грудью вперед.

Броски мяча из стойки в шаге с переходом через левую ногу после выпуска мяча.

Добиваться активной пружинистой работы ног и рывка грудью вперед.

Броски мяча в вертикальную и горизонтальную цель из стойки в шаге из -за головы через плечо.

Добиваться прогиба туловища и максимального отведения мяча назад, с переносом веса тела на правую ногу. Локоть метающей руки направлен вперед.

Броски мяча из стойки в шаге левым боком к направлению метания.

Следить:

за исходным положением (рука с мячом отведена назад, левая на высоте плеча чуть выпрямлена вперед, тяжесть тела на правой ноге, левая впереди прямая носком внутрь);

за «боковой тягой» (продвижение вперед на правой ноге левым боком);

«взятие снаряда на себя» (одновременный поворот туловища с выносом правой руки наружу);

за поворотом налево грудью вперед в положение «натянутого лука»;

за рывком грудью вперед и хлестообразным движением кисти.

Игры в «пионербол», «борьба за мяч», «вышибалы», «баскетбол», волейбол с элементами броска, ручной мяч.

Следить за проходом грудью вперёд через прямую левую ногу и хлестообразным движением кисти рук.

Для *развития гибкости и подвижности* в плечевом суставе и гибкости в грудном отделе позвоночника на уроках систематически выполнялись следующие специальные упражнения:

Выкруты обеими руками с палкой ;

Поочерёдные выкруты обеими руками;

Перевороты - выкруты в висе на перекладине;

Вращательные, маховые движения руками (с гантелями, с бутылками с песком или с водой);

Разгибание рук из-за головы с грузом;

Прогибания назад из разных исходных положений(стоя, лёжа на животе, стоя на коленях, стоя спиной у гимнастической стенки).

«мосты» из стойки ноги врозь на коленях; из стойки ноги врозь; из упора на предплечьях; из положения лёжа на спине; из стойки ноги врозь спиной к гимнастической стенке, держась за рейки;

Наклоны вперёд с прямыми ногами, стоя на скамейке, на полу; сидя на ковре в барьерном шаге; из положения лёжа на спине, сидя на полу ноги вместе и врозь.

Разнообразные кувырки вперёд и назад;

Кувырки назад, вперёд через стойку на руках;

Параллельно с упражнениями на гибкость выполнялись упражнения на *развитие силы* мышц, участвующих в метании:

Многоборье с набивными мячами (броски мяча двумя, одной рукой из разных исходных положений).

Метание набивных мячей из-за головы с разгибанием рук и движением туловища вперёд

создаёт мышечное ощущение работы ног и туловища.

Прыжки, подскоки, выпрыгивания вверх , прыжки со скакалкой на двух ногах и на одной . Прыжки укрепляют силу ног и активизируют их работу при метании.

Разнообразные упражнения на прямые и боковые мышцы брюшного пресса и спины. Они укрепляют мышцы туловища.

Подготовка сообщения по правилам проведения соревнований в беге на короткие дистанции (100м., 200м.), в беге на средние дистанции (400,800,1000 м.), в прыжках в длину и высоту, в метаниях- 2 часа.

Сообщение должно быть:

- продолжительностью 5-7 минут;
- информация должна быть достоверной;
-информация должна быть своевременной;
- информация должна быть доступной;
- информация должна быть полезной
-ответы на вопросы слушателей

Студент должен уметь привлечь аудиторию, сформировать интерес аудитории к содержанию сообщения. Приветствуется наглядность картинки, фотографии.

Подготовить сообщение о знаменитых легкоатлетах Вологодской области, участников чемпионатов Европы, Мира и Олимпийских игр-2 часа

Требования к презентации:

-Самостоятельность выполнения презентации;

-Информативность представленного материала.

-Визуальное сопровождение.

-Оптимальный контраст цветового поля и цвета шрифта.

-Минимальное количество слайдов 10.

-Время выступления 7-9 минут

Сообщение должно быть:

- продолжительностью 5-7 минут;
- информация должна быть достоверной;
-информация должна быть своевременной;
- информация должна быть доступной;
- информация должна быть полезной.

Студент должен уметь привлечь аудиторию, сформировать интерес аудитории к содержанию сообщения. Приветствуется наглядность картинки, фотографии.

Подбор подвижных игр и эстафет для детей дошкольного и младшего школьного возраста, направленных на совершенствование техники бега - 4 часов.

Необходимо подобрать подвижные игры для каждой возрастной группы (раздел Легкая атлетика), 3 игры, направленные на ловлю и передачу мяча; 3 игры, на развитие ловкости; 3 игры, на развитие быстроты; 3 игры с ведением мяча (раздел Спортивные игры), игры, готовящие детей к освоению техники передвижений на лыжах.

Прописать цель и задачи игры.

Игру оформить в виде таблицы:

Характеристика подвижной игры	Предварительная работа	Объяснение игры	Распределение ролей ведущего	Руководство ходом игры	Подведение итогов
1 класс					
2 класс					
3 класс					
4 класс					

Во время проведения игры учитывается грамотность речи, правильная терминология, умение руководить игрой, провести анализ действий занимающихся и непосредственное проведение.

Оценка «5» ставиться, если студент в полном объёме заполнил таблицу. Объяснения были точными, краткими, доступными, использовалась правильная терминология. Студент руководил действиями играющих. Подвел итог игры, проанализировал действия занимающихся во время игры.

Оценка «4» ставиться, если студент не в полном объёме заполнил таблицу. Объяснения были точными, краткими, доступными, использовалась правильная терминология. Студент руководил действиями играющих. Подвел итог игры, проанализировал действия занимающихся во время игры.

Оценка «3» ставиться, если студент не в полном объёме заполнил таблицу. Объяснения были не точными, не использовалась правильная терминология. Студент не руководил действиями играющих. Подвел итог игры, не проанализировал действия занимающихся во время игры.

Оценка «2» ставиться, если студент не в полном объёме заполнил таблицу. Не смог организовать занимающихся на проведение игры.

Самостоятельная работа по разделу «Спортивные игры»

Участие в соревнованиях по волейболу на первенство колледжа в зачет годовой спартакиады - 8 часов.

Студенты колледжа участвуют в соревнованиях по волейбол среди групп колледжа.

Игры проходят по круговой системе, каждая команда проводит около 10-12 игр. Студенты, которые не входят в состав сборной команды приходят на игры в роли болельщиков, а также оказывают помощь в судействе игр.

Участие в соревнованиях по баскетболу на первенство колледжа в зачет годовой спартакиады - 8 часов

Студенты колледжа участвуют в соревнованиях по баскетболу среди групп колледжа.

Игры проходят по Олимпийской системе, каждая команда проводит от 4 до 6 игр. Студенты, которые не входят в состав сборной команды приходят на игры в роли болельщиков, а также оказывают помощь в судействе игр.

Отработка технических приёмов игры в волейбол: отработка техники приёма и передачи мяча между игроками, передачи мяча через сетку; отработка техники подач мяча, отработка техники блокирования, отработка техники нападающего удара – 26 часов.

Совершенствование техники приема и передач мяча. Прием мяча сверху (снизу) двумя руками с падением-перекатом на спину. Занимающийся (рис. 1), находящийся в средней или низкой стойке, приставным или обычным шагом перемещается к предполагаемому месту падения мяча, делает выпад в сторону летящего мяча и одновременно опускает туловище к бедру опорной ноги. Далее смещает туловище за опору, подбивает мяч и, отталкиваясь с задистоящей ногой, приземляется на бедро и таз с последующим перекатом на спину.

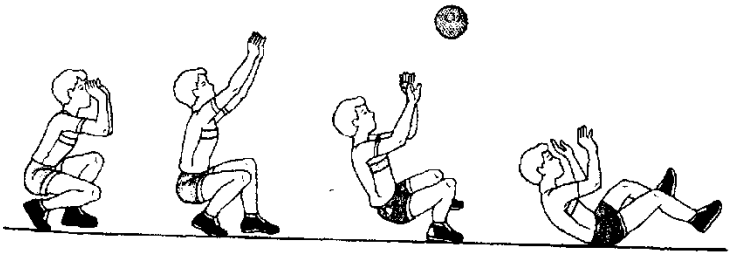
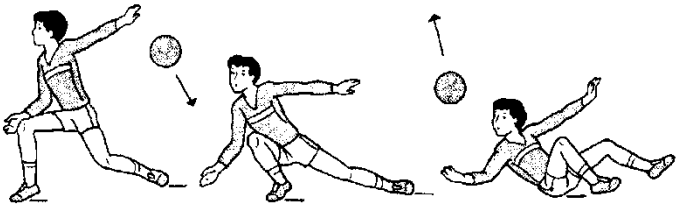


Рис.1. Прием мяча сверху (снизу) двумя руками с падением-перекатом на спину

Рис. 2. Прием мяча одной рукой с падением и перекатом в сторону на бедро и спину



Прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину (рис. 2). Этот прием применяют чаще

девушки. После перемещения делают выпад, выставляя в сторону мяча прямую руку и разгибая опорную ногу, производят удар по мячу и затем приземляются на бедро и перекатываются на спину.

Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе (рис. 3) применяют в основном юноши. Игрок как бы ныряет под мяч, после отбива мяча руки касаются площадки и амортизируют касание грудью за счет сгибания рук, ноги сгибаются в коленях, туловище прогибается, руки после отталкивания вперед убирают вдоль туловища.

Упражнения для совершенствования

- Падение назад из низкой стойки с последующим перекатом на спину.
  Шагом вперед принять низкое и. п. — падение назад с перекатом на спину.
- Из средней стойки выпад в сторону с последующим падением-
  перекатом на спину.

Занимающиеся в парах стоят друг против друга. Один принимает низкое и. п. для передачи мяча сверху двумя руками, другой набрасывает ему мяч. Первый возвращает мяч партнеру передачей мяча сверху с последующим падением-перекатом на спину.

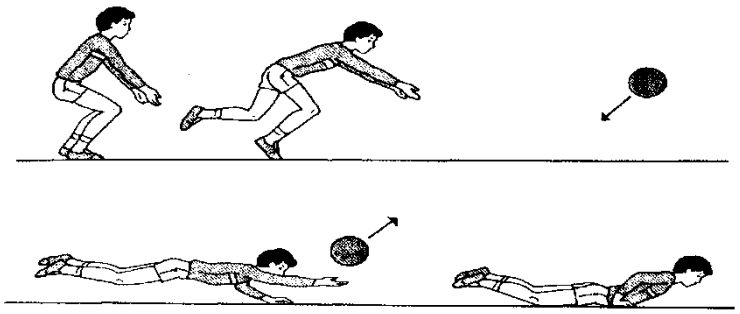


Рис.3. Прием мяча одной рукой в падении вперед

Передача мяча сверху двумя руками. Надо хорошо освоить передачу сверху двумя руками *вперед, над собой* и *назад* (рис. 4). Передачу выполняют в опорном положении и в прыжке. Передачи различают *по расстоянию* (средние, короткие и длинные) и *по высоте* (средние, низкие и высокие). Передачей мяч направляется для нападающего удара. Качество передачи зависит от своевременного принятия стойки, руки встречаются с мячом вверху над лицом. За счет согласованного движения рук, туловища и ног мячу придается нужное направление. Чем больше расстояние и высота передачи, тем более активно разгибаются ноги.

При передаче назад кисти располагаются тыльной стороной над головой, руки разгибаются в локтях, а туловище разгибается вверх-назад. Передачу в *прыжке* применяют на своей стороне площадки, чтобы сократить время передачи на удар и через сетку. Передача выполняется в высшей точке прыжка активным движением рук.

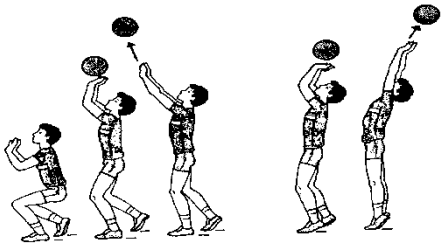


Рис. 4. Прием мяча сверху двумя руками

Совершенствование техники подач мяча

Верхняя прямая подача. Она может выполняться в двух вариантах: с вращением мяча и без вращения (планирующая). Верхняя прямая *подача с вращением* (рис. 5): и. п.— стоя лицом к сетке, ноги на ширине плеч, левая впереди, мяч в согнутых руках на уровне груди, ладонь левой руки снизу, взгляд направлен на площадку соперника. Правую руку занимающийся отводит для замаха назад, локоть направлен в сторону — вверх. Тяжесть тела переносится на правую ногу, туловище слегка прогибается. Движением левой руки вверх занимающийся подбрасывает мяч перед собой выше головы. Разгибая опорную ногу, тяжесть тела переносит на впередистоящую ногу, туловище незначительно сгибает вперед, выпрямляя руку, производит удар ладонью со сжатыми пальцами. После удара кисть, сопровождая мяч, сгибается, рука опускается вниз.

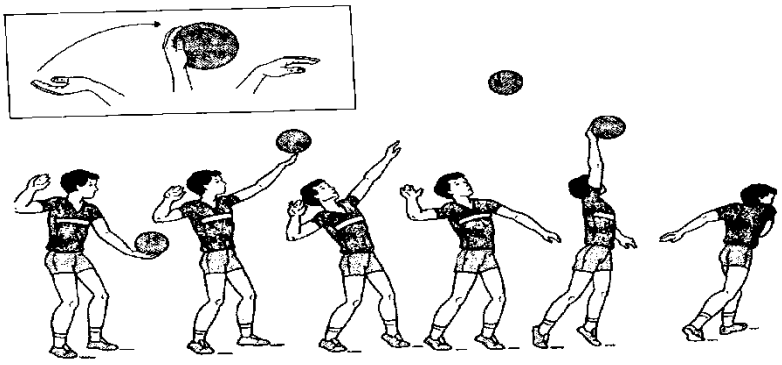


Рис. 5. Верхняя прямая подача с вращением

Упражнения для совершенствования

Подбрасывание мяча одной рукой вверх и замах бьющей рукой. Подбрасывание мяча и ловля его в момент удара. Верхняя прямая подача в стенку с расстояния 7—9 м не ниже линии, проведенной на уровне верхнего края сетки. Подача мяча через сетку с расстояния 7—9 м от нее. Выполнение верхних подач мяча с расстояния 7—9 м от сетки в правую (левую) часть площадки.

Совершенствование техники нападающего удара

Прямой нападающий удар (рис. 6) состоит из разбега, прыжка, удара по мячу, приземления.

Разбег выполняется с двух-трех шагов. В момент постановки ноги в последнем шаге руки отведены назад, и с приставлением другой ноги руки резко идут вниз-вперед, а затем вверх одновременно с отталкиванием ногами и последующим замахом. В замахе правая рука идет вверх-назад, левая задерживается на уровне плеча.

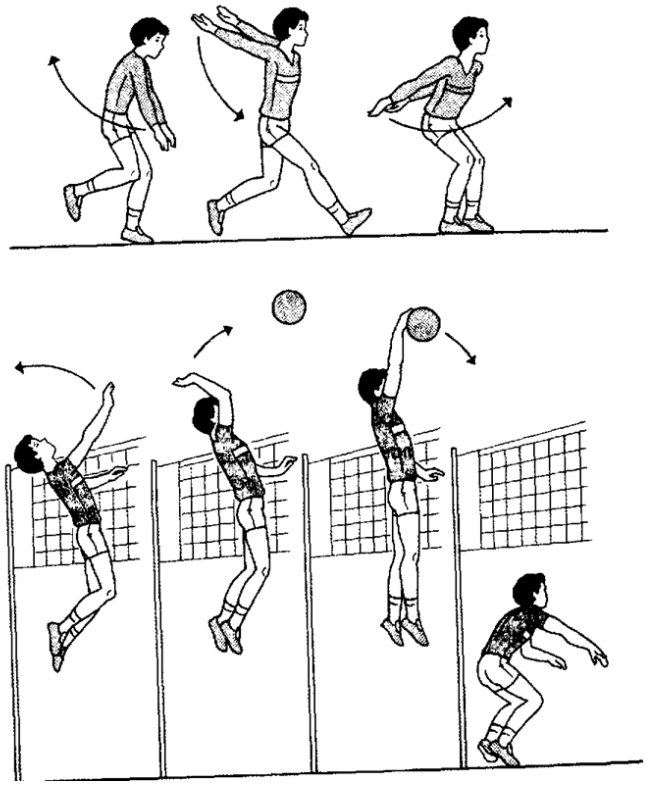
Удар производится в высшей точке прыжка. При этом правая рука выпрямляется в локтевом суставе, вытягивается вверх-вперед. Кисть накладывается на мяч сзади-сверху. После удара игрок приземляется на согнутые ноги.

Нападающий удар с переводом. Отличительной особенностью этого удара является то, что направление полета мяча после удара не совпадает с направлением разбега. Такие нападающие удары бывают с поворотом туловища и без поворота (с переводом рукой). В обоих вариантах перевод мяча может выполняться как в левую, так и в правую сторону.

В технике нападающего удара с поворотом туловища выделяют три *фазы:*

Первая — выполнение подготовительных действий (разбег, прыжок, замах), как и при обычном ударе. При ударе с переводом вправо игрок оставляет мяч с правой стороны ударной зоны (он не долетает до игрока); при выполнении удара с переводом влево мяч должен быть с левой стороны ударной зоны (игрок немного пропускает его).

Вторая - поворот тела в без опорном положении вправо или влево.



Третья - выполнение нападающего удара в новом направлении.

Рис. 6. Прямой нападающий удар

Упражнения для совершенствования

Имитация нападающего удара с поворотом туловища вправо (влево) при наличии одиночного блока.

Выполнение нападающего удара с поворотом туловища вправе (влево) с собственного подбрасывания при наличии одиночного блока.

Выполнение нападающего удара с поворотом туловища вправо
(влево) из зоны 4 (2) с передачи из зоны 3 против одиночного зонного блока.

То же, что в упражнениях 1, 2, 3, 4, но нападающий удар выполняется без поворота туловища (с переводом рукой).

Совершенствование техники защитных действий

Блокирование. Блокирование, выполненное одним игроком, называют *индивидуальным,* а двумя или тремя игроками - *групповым.* Индивидуальное и групповое блокирование подразделяется на *зонное* (закрывается определенная зона площадки) и *ловящее* (закрывается предполагаемое направление полета мяча после нападающего удара).

Отработка технических приёмов игры в баскетбол: отработка техники броска в кольцо в т.ч. штрафного; отработка техники ведения и передачи мяча; отработка техники ведения и броска мяча в сочетании; отработка вариантов игры в защите и нападении – 26 часов.

Стойки нападающего

Стойка баскетболиста в нападении — это наиболее рациональное исходное положение игрока, обеспечивающее возможность быстрого и результативного выполнения любых технических приемов при атаке корзины соперника.

Соблюдение правильной стойки позволяет нападающему постоянно сохранять равновесие и быстро маневрировать без мяча и с мячом. Соответственно в технике нападения выделяют: стойку готовности (основную) и стойку игрока, владеющего мячом.

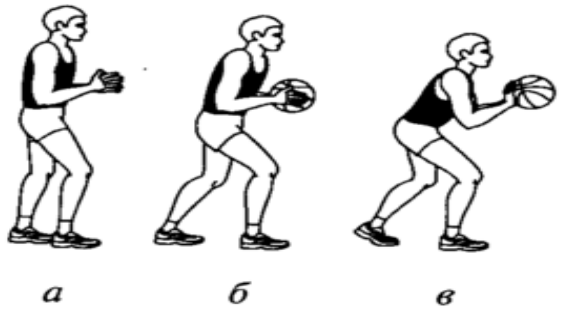


Рис13.Стойки баскетболиста в нападении
а) стойка готовности; б) стойка игрока, владеющего мячом

При рациональной стойке (стойке готовности), обеспечивающей устойчивое равновесие и быстрый маневр, ноги ставятся на ширине плеч, стопы — параллельно друг другу на одной линии или незначительно выставленной вперед правой или левой ноги. Впередистоящая стопа направлена носком вперед, сзади стоящая развернута в сторону; колени незначительно согнуты, вес тела равномерно распределен на обе стопы; туловище слегка наклонено вперед; игрок занимает устойчивое положение, прочно удерживая равновесие; руки полусогнуты, кисти находятся на уровне груди.
Стойка игрока, владеющего мячом, характеризуется тем же расположением звеньев тела, но кисти удерживают у туловища мяч, для чего пальцы разведены, образуя полусферу, облегающую мяч; основание ладоней направлены назад, и обе кисти чуть смещены в ту же сторону. Удерживается мяч подушечками фаланг пальцев, ладони мяча не касаются.

Основные ошибки при выполнении стоек нападающего:

- полностью выпрямленные в коленных и тазобедренных суставах ноги — удержание равновесия и быстрое начало передвижения затруднены;
- неустойчивое расположение стоп: сильно сомкнуты или расставлены, масса тела перенесена на носки или пятки — в любой момент возможна потеря равновесия;
- согнутая спина, опущенная вперед голова, туловище и голова отклонены назад или в сторону — неустойчивое положение;
- взгляд направлен в пол или отведен в сторону — потеря контроля над игровой ситуацией;
- излишне закрепощены верхние конечности, опущены или сильно подняты руки — чрезмерная скованность, мешающая своевременному перемещению или надежному владению мячом.

Способы передвижений в нападении

Основа техники баскетбола — передвижение. Передвижения баскетболиста по площадке являются частью целостной системы действий, направленной на решение атакующих задач и формируемой в ходе реализации конкретных игровых положений.
Для передвижений по площадке игрок использует ходьбу, бег, прыжки, остановки, повороты. С помощью этих приемов он может правильно выбрать место, оторваться от опекающего его соперника и выйти в нужном направлении для последующей атаки, достичь наиболее удобных, хорошо сбалансированных исходных положений для выполнения приемов. Кроме того, от правильной работы ног при передвижении и соблюдения равновесия зависит эффективность технических приемов с мячом: передач в движении и прыжке, ведения и обводки, бросков в прыжке и т.д.

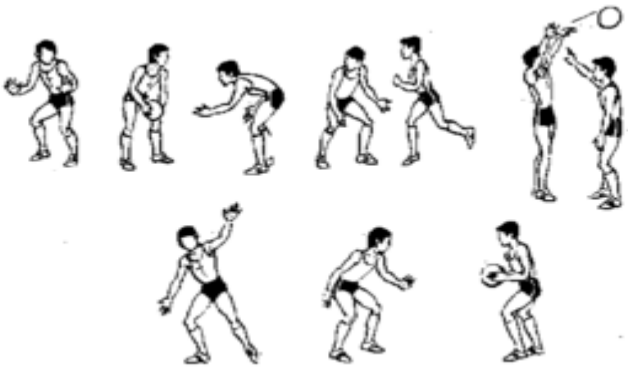


Рис14. Способы передвижений в нападении

Ходьба в игре применяется реже других приемов передвижения. Она используется главным образом для смены позиции в коротких паузах или при снижении интенсивности игровых действий, а также для смены темпа в сочетании с бегом. В отличие от обычной ходьбы баскетболист передвигается на ногах, слегка согнутых в коленях, что обеспечивает ему возможность для внезапных ускорений.

Бег является главным средством передвижения в игре. Он заметно отличается от бега легкоатлета. Игрок должен уметь в пределах площадки выполнять ускорения из различных стартовых положений, в любом направлении, лицом или спиной вперед, быстро изменять направление и скорость бега.

Резкое, неожиданное для соперника увеличение скорости бега, или стартовое ускорение, называется в спортивных играх рывком. Рывок —лучшее средство освобождения от опеки соперника и выхода на свободное место. Для осуществления рывка первые 4 - 5 шагов делают короткими и очень резкими (ударными), ногу ставят с носка. Скорость бега нарастает благодаря удлинению шага. В этот момент игрок должен быть готов к получению мяча.

Изменение направления бега игрок осуществляет мощным толчком выставляемой вперед ногой в сторону, противоположную направлению движения; туловище наклоняет в сторону вновь избранного направления.

Бег спиной вперед при игре в нападении применяется на ограниченных участках площадки и значительно реже. Он отличается частой постановкой стоп с носка; смещением тела спортсмена в противоположную от направления перемещения сторону; движениям согнутых в локтевых суставах рук в переднезаднем направлении; поворотом головы назад, которым баскетболист периодически пользуется для уточнений игровой ситуации.

Основные ошибки при выполнении разновидностей бега в нападении:

- прямые ноги или отсутствие наклона туловища вперед в и.п.;
- чрезмерное закрепощение плечевого пояса и рук;
- во время специфического бега баскетболиста излишне наклонено туловище или опущена голова; бег на носках или с пятки; жесткая или расслабленная постановка стопы (тяжелый или шлепающий шаг);
- при передвижении спиной вперед прямое (без наклона вперед) положение туловища и головы – возможно падение на спину; бег на всей стопе.

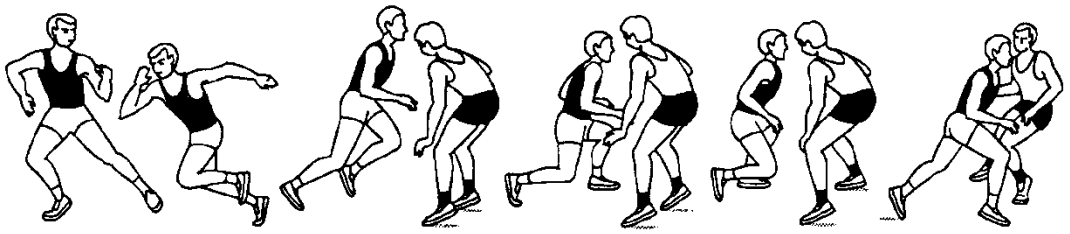


Рис15.Изменение направления бега (рывок)

Остановки

Прыжки в нападении являются, главным образом, элементами других приемов техники: в прыжке осуществляют ловлю и передачи мяча, броски, взятие отскока и добивание мяча в корзину

Прыжки используют как самостоятельные приемы. Они являются и элементами других приемов техники. Чаще всего игроки пользуются прыжками вверх и вверх в длину или сериями прыжков. Применяют два способа выполнения прыжка: толчком двумя ногами и толчком одной ноги.

Прыжок толчком двумя ногами выполняют чаще с места из основной стойки. Игрок быстро приседает, слегка отводит руки назад и приподнимает голову. Отталкивание осуществляется мощным разгибанием ног, энергичным движением туловища и рук вперед-вверх.

Прыжок толчком двумя ногами с разбега применяют обычно при выполнении бросков в кольцо и при борьбе за отскок.

Прыжок толчком одной ногой выполняют с разбега. Отталкивание производят таким образом, чтобы максимально использовать инерционные силы разбега. Последний шаг разбега перед отталкиванием делают несколько шире предыдущих. Толчковую ногу, слегка согнутую в коленном суставе, посылают вперед и упруго ставят для толчка перекатом с пятки на носок; баскетболист как бы немного приседает. Другой ногой делают активный мах вперед-вверх, а в момент прохождения общего центра массы тела над опорой ее сгибают в тазобедренном и коленном суставах. После взлета, когда тело баскетболиста достигает наивысшей точки, маховую ногу разгибают и присоединяют к толчковой. Приземление в любом способе должно быть мягким, без потери равновесия, что достигается амортизирующим сгибанием слегка расставленных ног. Такое приземление позволяет баскетболисту немедленно приступить к выполнению игровых действий.

В соответствии с ситуацией игрок использует резкие, внезапные остановки, которые в сочетании с рывками и изменениями направления бега дают возможность на некоторое время освободиться от опеки соперника и выйти на свободное место для дальнейших атакующих действий. Остановка осуществляется двумя способами: прыжком и двумя шагами.

Обучению остановке двумя шагами посвящают самые первые занятия по овладению навыками игры, так как двухшажный ритм является базовым для большинства приемов техники нападения, выполняемых в движении.

Существует два варианта выполнения остановки двумя шагами:

1. с удлиненным шагом правой ногой;

2.с удлиненным шагом левой ногой;

Остановка прыжком осуществляется толчком правой или левой ноги.

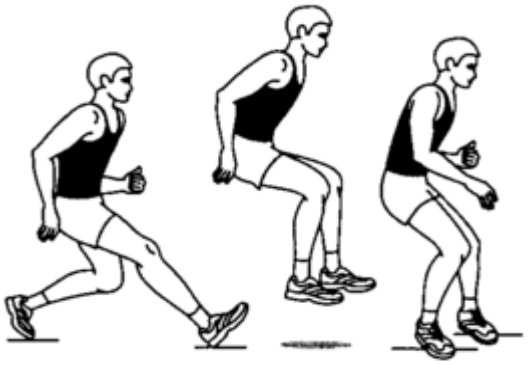


Рис16.Остановка прыжком

Выполняя данный прием игрок ставит толчковую ногу упруго со всей стопы прямо по направлению движения с последующим отталкиванием вперед. В безопорном положении баскетболист догоняет или опережает толчковую другой ногой.

Основные ошибки при выполнении разновидностей остановок:

- в момент остановки нет удлиненного первого шага или «стелющегося» прыжка;
- первый шаг остановки или прыжок выполняется не вперед, а утрированно вверх, происходят значительные вертикальные колебания центра тяжести тела;
- не используется разворот стоп для гашения скорости; стопы ставятся узко или на одной линии по направлению движения: игрок принимает неустойчивое положение;

- нет сгибания в коленных и тазобедренных суставах, игрок приходит на прямые ноги: движение может быть продолжено вперед по инерции, что вызовет потерю равновесия или приход в неустойчивое положение.
-

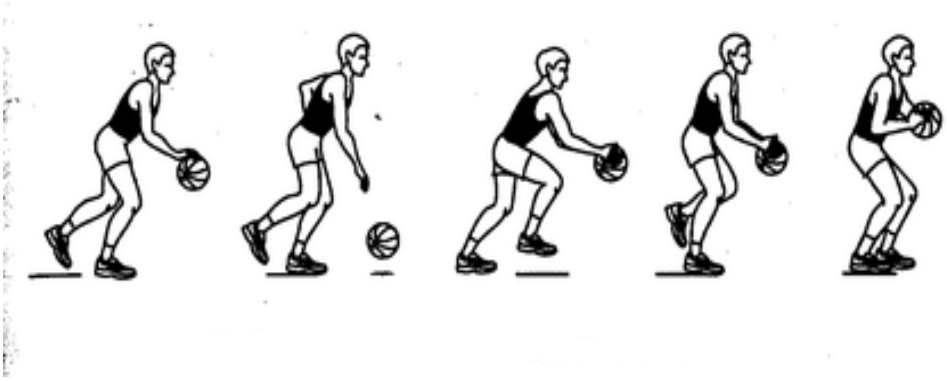


Рис17.Остановка двумя шагами

Повороты

Повороты предназначены для маневрирования нападающего, стоя на месте, с целью ухода от защитника или укрывания мяча от выбивания. Они выполняются без мяча или с мячом, на месте и в движении.

Существует два способа поворотов на месте: вперед и назад.

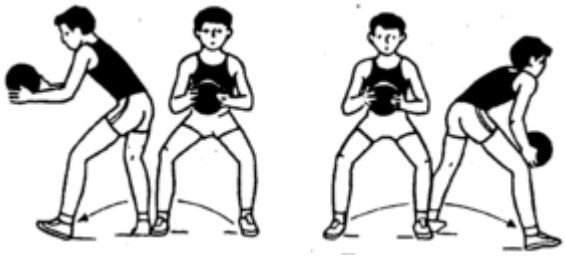


Рис18.Повороты вперед и назад

Поворот вперед выполняют переступанием в ту сторону, куда баскетболист обращен лицом, а поворот назад — в сторону, куда он обращен спиной.

Решающее значение для совершения эффективных движений данного технического приема имеют следующие действия:

— непринужденное, лишенное скованности движение игрока вокруг носка опорной ноги;

— выполнение поворота за счет переноса тяжести тела с впереди стоящей ноги на сзади стоящую (опорную), отталкивания и переступания впередистоящей с одновременным вращением на опорной;

— выполнение движения на согнутых ногах.

Опорная («осевая») нога — это нога, вокруг носка которой, как вокруг ножки циркуля, игрок совершает вращение. У нападающего без мяча любая нога может быть использована как опорная. Другое положение при выполнении поворотов игроком, владеющим мячом. Если этому предшествовала остановка двумя шагами с ловлей мяча в движении или после ведения, то статус опорной получает та нога, которая первой касается пола. Когда же игрок остановился прыжком, или поймал мяч в прыжке с одновременным касанием пола обеими ногами, либо овладел мячом, стоя на месте, то опорной может стать любая нога, т.е. переступание может осуществляться любой ногой, но не поочередно. После определения (обозначения) игроком опорной ноги отрывать ее от площадки при выполнении поворотов с мячом запрещено правилами. Возможна также ситуация, при которой ни одна из ног не может быть использована как опорная. Это происходит, если при овладении мячом игрок касается пола одной ногой и далее, оттолкнувшись ею же, приземляется на две, т.е. имеет место комбинированный вид остановки.

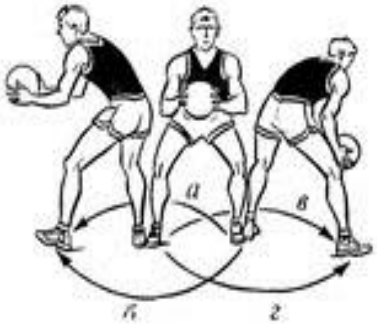


Рис19.Повороты на месте

Поворот в движении применяется нападающим для ухода от соперника без мяча или с ведением мяча при маневрировании по площадке.

Эффективность поворота в движении зависит от быстроты и неожиданности исполнения, умения мгновенно переносить вес тела с одной ноги на другую и не терять равновесия и ориентировки в пространстве при вращении вокруг своей оси.

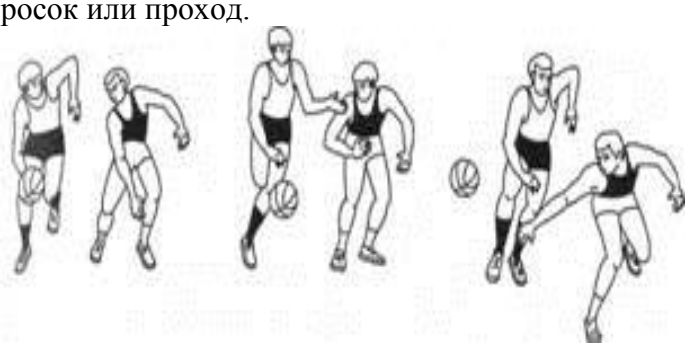
Основные ошибки при выполнении поворотов:

- выпрямленные ноги или выполнение вращений вокруг всей стопы, а не на носке опорной (осевой) ноги;
- отрывание опорной ноги от площадки во время выполнения приема на месте в стойке игрока, владеющего мячом, — пробежка;
- не рациональное расположение стоп после поворота на месте: на одной линии, сомкнуты или чрезмерно расставлены — неустойчивое положение игрока;
- сильно закрепощенные конечности — скованность, отсутствие легкости и непринужденности в движениях;
- отсутствие наклона туловища вперед при повороте в движении – потеря равновесия или падения игрока.

Выбивание мяча.

В настоящее время рациональность и эффективность приемов выбивания мяча значительно выросли в связи с новой трактовкой отдельных пунктов правил игры, допускающих при выполнении этих приемов контакт руки защитника одновременно с мячом - с рукой нападающего.

Выбивание мяча из рук соперника. Защитник сближается с нападающим, активно препятствуя его действиям с мячом. Для этого он выполняет неглубокие выпады с вытянутой к мячу рукой, отступая затем в исходную позицию. В удобный момент выбивание осуществляется резким (сверху или снизу) коротким движением кистью с плотно прижатыми пальцами. Рекомендуется выбивать мяч в момент ловли и преимущественно снизу. Особенно эффективно выбивание снизу из рук приземляющегося соперника, который поймал мяч в высоком прыжке и не принял необходимых мер предосторожности. Если защитник был вынужден среагировать на финт соперника и выпрыгнуть вверх, то в момент приземления ему следует выбить мяч и тем самым не допустить бросок или проход.



.

Рис 7. Выбивание мяча у соперника при ведении

Выбивание мяча при ведении.

В момент начала прохода нападающего с ведением защитник отступает и слегка отпрыгивает назад, оставив сопернику прямой путь к корзине, и преследует его, оттесняя к боковой линии. Затем защитник набирает такую же скорость, как и нападающий, и, опередив ритм ведения, выбивает мяч ближайшей к сопернику рукой в момент приема мяча, отскочившего от площадки. Выбить мяч у нападающего можно и сзади в начальный момент прохода.

Перехват мяча.

Перехват мяча осуществляется при передаче. Успех данного способа перехвата зависит, прежде всего, от своевременности и быстроты действий защитника. Если нападающий ждет мяч на месте, не выходит навстречу ему, то перехватить его сравнительно нетрудно: следует ловить мяч одной или двумя руками в прыжке после рывка.

Обычно нападающий выходит на мяч. В этом случае защитнику нужно на коротком расстоянии набрать максимально возможную скорость и опередить соперника на пути к летящему мячу. Плечом и руками он отрезает прямой путь сопернику к мячу и овладевает им. Чтобы не столкнуться с нападающим, защитник, проходя вплотную мимо него, несколько отклоняется в сторону. После овладения мячом ему лучше сразу перейти на ведение, чтобы избежать пробежки. Перехват мяча осуществляется в момент, когда защитник догоняет нападающего, ведущего мяч. Для этого ему необходимо подстроиться к ритму и скорости ведения мяча, а затем, выйдя из-за спины нападающего, на мгновение раньше его принять отскакивающий мяч на кисть ближайшей руки и самому уже продолжать вести мяч, но в другом направлении.

Рис 8. Перехват мяча

Накрывание мяча.

Накрывание мяча может осуществляться по ходу подстраховки игрока соперника. Например, центровой получает мяч и сразу же с поворотом в прыжке атакует корзину. Однако другой защитник, повернувшись к нему для подстраховки, накрывает мяч сзади в начальный момент основной фазы броска. При накрывании мяча нужно избегать движения рукой (или руками) сверху вниз, особенно при противодействии броску двумя или одной рукой снизу.

Накрывание мяча при броске. Защитник, имеющий некоторое преимущество перед нападающим в росте и в высоте прыжка, должен попытаться помешать вылету мяча из рук при броске. В момент противодействия броску рука защитника должна оказаться непосредственно у мяча. Тогда согнутую кисть накладывают на мяч сбоку сверху, и бросок выполнить не удается.

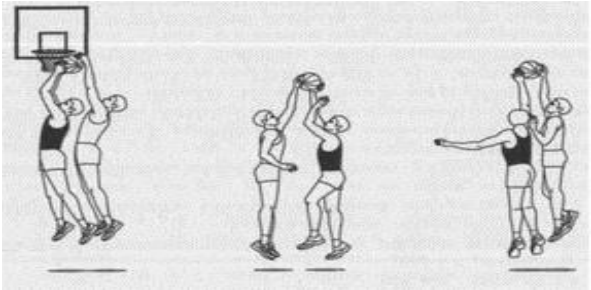


Рис 9. Накрывание мяча соперника при броске в корзину

Отбивание мяча

Отбивание мяча при броске в прыжке. Эффективное противодействие броску в прыжке - очень трудная задача, требующая от защитника мобилизации всех сил, умения и внимания. Лучшим для отбивания мяча траектории полета в кольцо является момент, когда он уходит от кончиков пальцев и уже не контролируется нападающим.

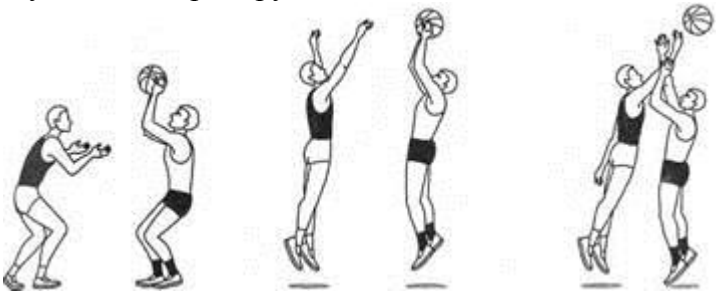


Рис 10. Отбивание мяча в сторону при броске соперника

Овладение мячом в борьбе за отскок у своего щита. После броска нападающего защитник должен преградить сопернику путь к щиту, занять устойчивое положение, затем бороться за отскок, быстро и своевременно выпрыгивая для овладения мячом. Прыжок выполняется как одной, так и двумя ногами после небольшого разбега или с места. Высоко выпрыгнув и завладев мячом, игрок при приземлении широко разводит ноги и сгибает туловище, чтобы в силовой борьбе помешать сопернику занять выгодное положение по отношению к щиту и мячу.

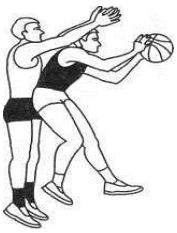


Рис 11. Овладение мячом при борьбе за отскок у своего щита

Ловля мяча.

Ловля мяча — прием, с помощью которого игрок может уверенно овладеть мячом и предпринять с ним дальнейшие атакующие действия. Ловля мяча является и исходным положением для последующих передач, ведения или бросков.

Изучение ловли мяча начинают на месте. Более простой и надежный способ овладения мячом — ловля его двумя руками. С него и начинают обучение.

В момент ловли мяча он может находиться над головой, на уровне груди, ниже пояса, отскакивать от площадки или катиться по ней. Ловлю мяча можно осуществлять двумя или одной рукой, стоя на месте, в прыжке или в движении. По направлению к игроку мяч может лететь навстречу, сбоку или сзади-сбоку, т.е. вдогонку (при поступательной передаче).

При ловле мяча двумя руками на месте в и. п. игрок находится в стойке готовности — руки согнуты в локтевых суставах до 85° — и удерживает мяч в поле зрения.

Подготовительная фаза — при приближении мяча на уровне груди или головы баскетболист, выпрямляя сзади стоящую ногу, совершает вышагивание впередистоящей в сторону полета мяча и одновременно вытягивает руки навстречу ему почти до полного разгибания в локтевых суставах.

Разведенными пальцами он образует «воронку», несколько большую по ширине поперечника мяча; ладони при этом обращены к мячу.

Рис20.Положение кистей рук при ловле мяча

Положение кистей изменяется в зависимости от траектории перемещения мяча. Если мяч летит выше пояса, то указательные пальцы направляются вверх и кисти образуют полусферу; при полете мяча ниже пояса — вниз, а кисти образуют как бы раскрытую чашу (мизинцы максимально приближены, ладони обращены вверх). При движении мяча в боковых плоскостях кисти направляют в сторону и при этом выносят их на один уровень за счет полного выпрямления дальней от мяча руки и полусогнутого положения ближней. При ловле отскочившего от пола мяча игрок делает выпад к нему, быстро наклоняет туловище вперед, руки опускает вперед-вниз, кисти подводит к мячу с внешних сторон (не сверху), максимально сближая большие пальцы.

Для ловли высоколетящих мячей в подготовительной фазе выполняют прыжок с активным выносом рук вверх: раскрытые кисти направлены в сторону мяча, большие пальцы почти касаются, остальные — свободно разведены.

При ловле поступающего сзади-сбоку мяча игрок вытягивает вперед дальнюю от его полета руку раскрытой к нему кистью, незначительно поворачивая туловище назад и контролируя перемещение мяча поворотом головы.

Основная фаза — в момент соприкосновения с мячом баскетболист обхватывает его пальцами (не ладонями), сближая кисти; руки сгибает в локтевых суставах. Мяч подтягивается к груди, поднимается к плечу сильнейшей руки или опускается вниз-назад к бедру, одноименному с рабочей рукой. Синхронно с этим движением игрок совершает шаг назад впередистоящей ногой с одновременным сгибанием обеих ног. Таким образом гасится скорость летящего мяча.

При ловле мяча после поступательной передачи он останавливается открытой кистью вытянутой вперед руки, тут же подхватывается другой с одновременным поворотом туловища вперед, и далее игрок также совершает уступающее сгибание рук в нужном направлении.

Завершающая фаза — после овладения мячом туловище слегка наклоняют вперед; мяч в зависимости от ситуации укрывают от соперника выставленными в стороны локтями или контролируют в положении стойки с тройной угрозой либо стойки для начала ведения. Игрок находится в готовности к последующим действиям.

Ловля мяча в движении.

Для *ловли мяча в движении* характерно сочетание движений верхних и нижних конечностей, специфика которого будет раскрыта в последующих разделах, когда речь пойдет о конкретных игровых приемах, выполнению которых предшествует овладение мячом при перемещении игрока.

Рис22.Ловля мяча двумя руками

Основные ошибки при ловле мяча двумя руками на месте.

При *ловле мяча, летящего навстречу:*
- игрок не сопровождает полет мяча взглядом до момента овладения им;
- отсутствует встречное движение руками и вышагивание к мячу: попытка ловли мяча у туловища затруднена в связи с отсутствием возможности для амортизационного движения;
- положение кистей не соответствует высоте или направлению полета мяча;
- кисти обращены ладонями друг к другу или широко расставлены в стороны — мяч проходит между рук;
- ладонь и ногтевые фаланги пальцев находятся в одной плоскости или отсутствует уступающее движение рук во время прикосновения к мячу — мяч, ударившись о кисти, отскакивает в обратном направлении;

преждевременное сгибание рук до момента касания мяча пальцами, влекущее за собой попытку ловли его ладонями, — потеря контроля над мячом;
слишком высокое или низкое положение мяча после ловли либо нерациональное расположение на нем кистей — игрок не готов к быстрым дальнейшим действиям;
отсутствие укрывания мяча выставленными в стороны локтя ми, туловищем или вышагивающей ногой после овладения им — соперник получает возможность для выбивания.
При *ловле мяча, летящего сбоку.*
кисти располагаются на разных уровнях;
игрок поворачивается грудью к направлению полета мяча.
- При *ловле мяча, летящего сзади-сбоку.*

игрок предварительно не вытягивает вперед дальнюю отпо лета мяча руку и не контролирует его поворотом головы назад;
при приближении мяча поворачивается всем туловищем к мячу;
останавливая мяч одной рукой, запаздывает с подхватыванием его другой рукой: роняет мяч на пол;
отсутствует своевременная амортизация руками после обхвата мяча двумя кистями: длительная обработка мяча.

Ловля мяча двумя руками на месте

Ловить мяч, стоя на месте, можно лишь при пассивной защите противника. В условиях активного противодействия игрок, принимающий мяч, для предотвращения перехвата его противником делает шаг или выбегает навстречу мячу, занимая более выгодную, чем соперник, позицию. При ловле с выходом используют так называемую двухшажную технику. Мяч принимают на первом шаге, затем выполняют второй и фиксируют остановку.

Основные ошибками при ловле мяча двумя руками на месте.
- руки согнуты в локтях, а не выпрямлены;
-кисти не раскрыты для соприкосновения с мячом;
-баскетболист ловит мяч без движения к мячу и стоит на прямых ногах, не укрывая мяч;
-мяч прижимается к груди;
-голова опущена; баскетболист при ловле не контролируетвзглядом ситуацию на площадке

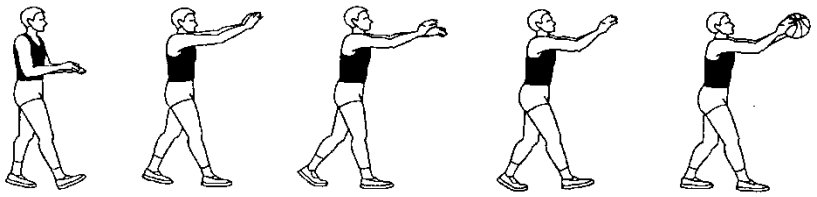


Рис23.Ловля мяча двумя руками на месте

Подбор подвижных игр и эстафет с мячом для детей дошкольного и младшего школьного возраста- 6 часов

Необходимо подобрать по 3 игры и провести на группе

-направленные на ловлю и передачу мяча;

-подобрать 3 игры на развитие ловкости;

-3 игры на развитие быстроты;

-3 игры с ведение мяча;

-3 игры на перемещения;

-3 игры на взаимодействие игроков.

Записать игры в таблицу:

Характеристика подвижной игры	Предварительная работа	Объяснение игры	Распределение ролей ведущего	Руководство ходом игры	Подведение итогов

Во время проведения игры учитывается грамотность речи, правильная терминология, умение руководить игрой, провести анализ действий занимающихся и непосредственное проведение, соответствие игрового задания возрастной категории детей.

.

Подготовка для выполнения контрольных нормативов - 8 часов.

Для успешной сдачи контрольных нормативов **по волейболу** студентам необходимо совершенствовать технику таких технических действий как:

-верхняя передача мяча над собой и с партнером;

-нижняя передача мяча в стену и с партнером;

-техника подач.

Для отработки технических действий студенты могут посещать секцию по волейболу или выполнить комплекс упражнение в свободное время в спортивном зале или дома.

1. Бег в медленном темпе до 10 минут. ОРУ, специальная разминка волейболиста в паре или работа у стены10-15 минут. Отработка техники подач. Сгибание и разгибание рук в упоре стоя у стены, лёжа на полу. ОФП на силу верхних и нижних конечностей. Упражнения на гибкость 7 минут. Продолжительность 60-90 минут.

2. Бег в медленном темпе 10- 15 минут, прыжки через скакалку в сумме 500прыжков разными способами. Выполнять броски и ловлю мяча нужно в течение 30-45 минут с перерывами для отдыха в 5-10 минут в зависимости от подготовленности организма. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 3 подхода по 12 раз. Упражнения на гибкость 7 минут. Продолжительность 60-90 минут.

Для успешной сдачи контрольных нормативов **по баскетболу** студентам необходимо совершенствовать технику таких технических действий как:

-ведение мяча,

-броски мяча;

-сочетание приёмов.

Для отработки технических действий студенты могут посещать секцию по баскетболу или выполнить комплекс упражнение в свободное время в спортивном зале или дома.

1.Разминка, ОРУ, работа на координационной лестнице 10-минут. Отработка бросков мяча с близкого расстояния и линии штрафного броска, дальний бросок. Совершенствование техники ведения мяча без зрительного контроля, с изменение направления движения и скорости перемещений. Выполнить упражнения, направленные на развитие силовых способностей. Упражнения на гибкость 7 минут. Продолжительность 60-90 минут.

2. Разминка 10-15, ОРУ, работа со скакалкой 10-минут.Отработка бросков мяча с близкого расстояния и линии штрафного броска, дальний бросок. Совершенствование техники ведения мяча без зрительного контроля, с изменение направления движения и скорости перемещений. Выполнить упражнения, направленные на развитие силовых способностей. Упражнения на гибкость 7 минут. Продолжительность 60-90 минут.

Самостоятельная работа по разделу «Лыжная подготовка»

Отработка техники передвижения на лыжах: отработка техники одновременного бесшажного и одношажного хода, попеременного двухшажного и одновременного двухшажного хода; отработка техники перехода с хода на ход; отработка техники конькового хода – 20 часов.

КЛАССИЧЕСКИЙ ХОД

Попеременный двухшажный ход относится к классическим ходам. Этот ход – один из основных способов передвижения на лыжах, применяется на подъемах малой и средней крутизны, а также на равнине при плохих условиях скольжения. Цикл хода состоит из двух скользящих шагов, при которых лыжник дважды поочередно отталкивается руками (рис.1.).

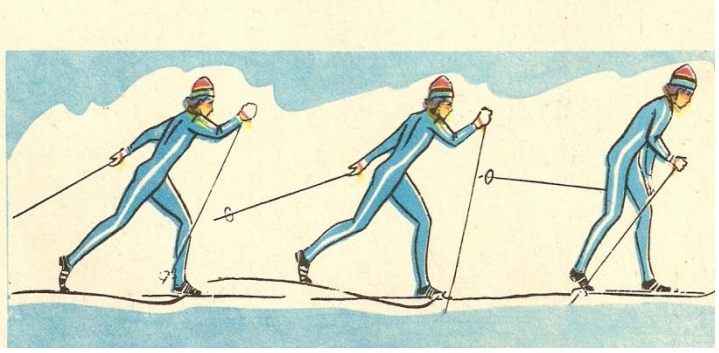


Рис.1.

Одновременный бесшажный ход. Передвижение этим ходом осуществляется только за счет одновременного отталкивания руками. Применяется ход на пологих спусках, а также на равнине при хороших условиях скольжения. Цикл хода состоит из свободного скольжения на двух лыжах и одновременного отталкивания руками (рис.2).

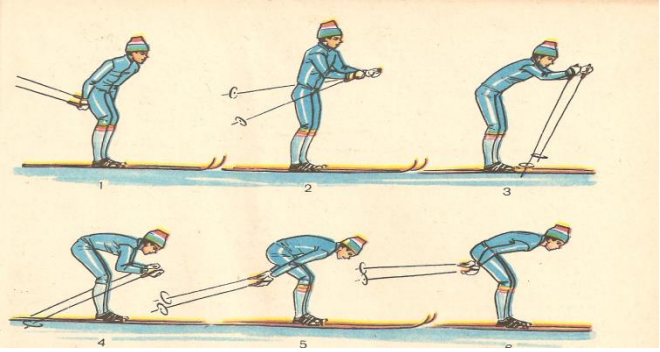


Рис.2.

Основной вариант одновременного одношажного хода - в цикле этого хода те же фазы, что и в цикле скоростного варианта, но в согласовании работы ног, рук и туловища есть отличия. В основном варианте хода после окончания одновременного отталкивания палками лыжник перейдя к свободному скольжению на двух лыжах, разгибает туловище и выносит руки вперед, не делая выпад ногой, как в скоростном варианте. Сделав шаг, лыжник выводит палки из положения кольцами к себе в положение кольцами от себя, а оттолкнувшись ногой, он должен вновь расположить их кольцами к себе. Постановка палок на снег и отталкивание ими осуществляются под острым углом. Весь период от окончания отталкивания руками до начала следующего отталкивания ими значительно продолжительнее, чем в скоростном варианте (рис.3.).

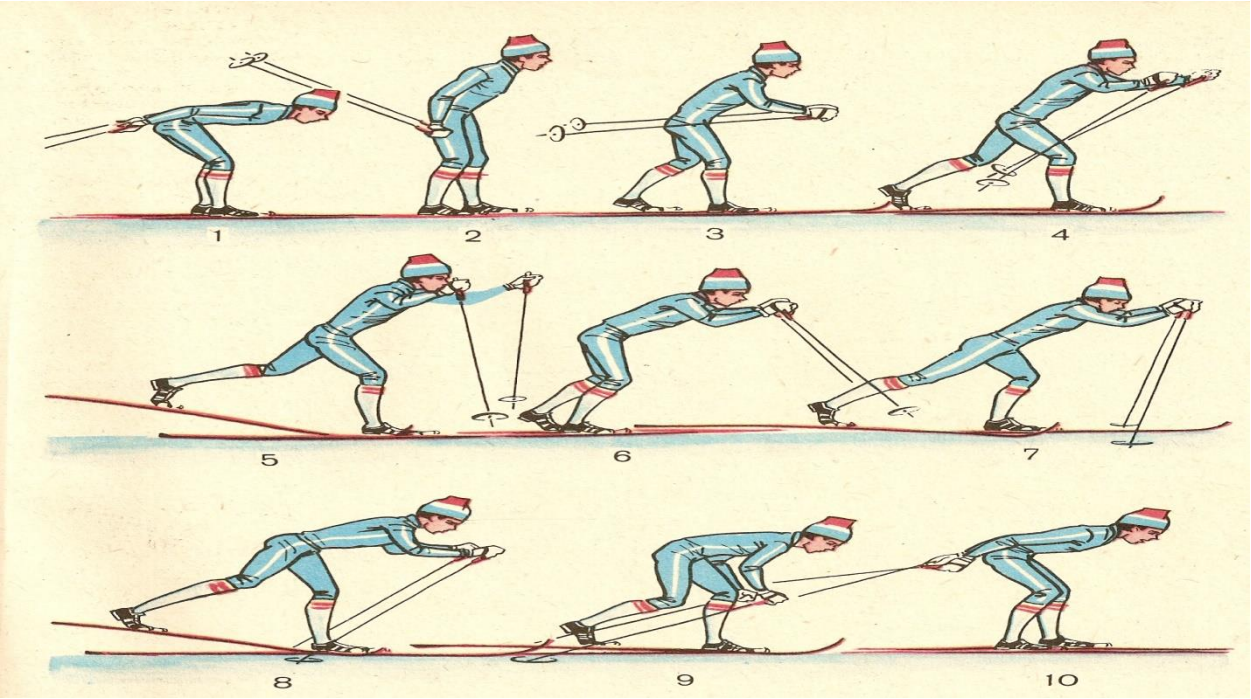


Рис.3.

КОНЬКОВЫЙ ХОД

Коньковый – современный скоростной ход, применяется на любом рельефе. Основа конькового хода – попеременное двустороннее отталкивание лыжами. В отличие от классического, отталкивание в коньковых ходах происходит скользящим упором. Цикл одновременного двухшажного конькового хода состоит из двух направленных вперед в сторону шагов и одного одновременного отталкивания палками.

Полуконьковый одновременный лыжный ход

Полуконьковый ход используется лыжниками на равнинных участках трассы, на пологих «тягунах» (подъемах) и спусках. В цикле хода одна нога лыжника опорная, другая — толчковая.

Лыжник скользит на опорной ноге (лыже). Лыжа толчковой ноги подносится к опорной и ставится на снег так, чтобы ботинок находился рядом и чуть впереди ботинка опорной (правой) ноги. Толчковая лыжа (левая) при постановке на снег развернута на внутреннее ребро и направлена в сторону под углом 20 градусов. Задники опорной и толчковой лыж перекрещиваются. Палки одновременно выносятся вперед-вверх и ставятся на снег под углом к направлению движения, на 26—30 см впереди креплений. Сразу же начинается отталкивание ими. В начале отталкивания руки немного сгибаются в локтевых суставах, туловище наклоняется вперед-вниз, помогая нажиму на палки. Одновременно лыжник отталкивается ногой, частично перенося на нее массу тела (кадр 2). Отталкивание ногой происходит без остановки лыжи, скользящей в сторону. Лыжник старается как бы развести стопы в стороны: лыжа опорной ноги скользит по направляющей ее лыжне вперед, а толчковой — на внутреннем ребре вперед - в сторону (кадры 3, 4). Толчок ногой продолжается до полного разгибания ее в коленном суставе. Во время толчка ногой туловище при отталкивании руками наклоняется почти до горизонтального положения, рука и палка в конце толчка составляют прямую линию (кадры 5, 6). Как только отталкивание заканчивается, начинается свободное скольжение на опорной лыже, вынос рук с палками вперед и подтягивание толчковой ноги. Цикл хода закончен, начинается подготовка к новому отталкиванию (рис.4.).

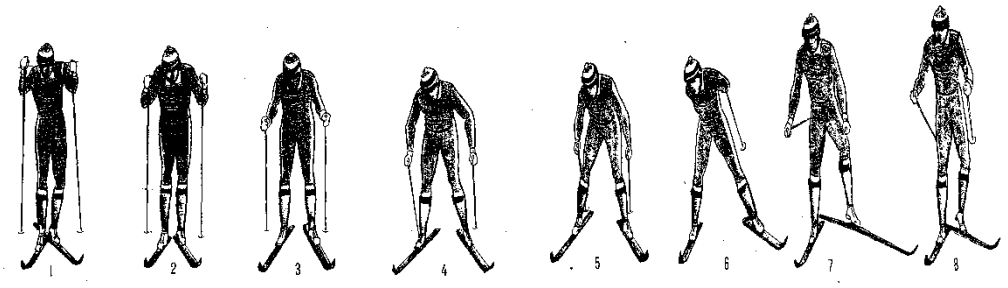


Рис.4.

Одновременный двухшажный коньковый ход

Основа конькового хода — попеременное двустороннее отталкивание лыжами. Цикл одновременного конькового хода с отталкиванием палками через шаг состоит из двух направленных вперед-всторону шагов и одного одновременного отталкивания палками. Лыжник идет в пологий подъем. Он закончил отталкивание правой ногой под углом в сторону, сделал шаг левой и скользит на левой лыже (рис.5.). Палки вынесены вперед и ставятся на снег (кадр 1). Начинается сильное отталкивание палками и продолжается скольжение на левой лыже (кадр 2). Правая нога подносится к левой. Делается толчок левой ногой скользящим маховым движением в сторону-вперед (кадр 3).

Продолжается мощное одновременное отталкивание палками, усиленное наклоном туловища. Правую лыжу гонщик ставит на снег скользящим движением, развернув носком в сторону-вперед на внутреннее ребро (кадр 4). Заканчивается толчок палками (кадр 5). Делая шаг правой ногой, лыжник полностью выпрямляет толчковую левую ногу (кадр 6). Толчок окончен. Туловище выпрямляется, масса тела переносится на скользящую правую лыжу. Руки начинают вынос палок вперед (кадр 7). Левая нога после окончания отталкивания подносится к правой. С постановкой палок на снег начинается новый цикл хода (кадр 8)

Рис.5.

Одновременный одношажный коньковый ход

Цикл этого хода составляют два шага с одновременным отталкиванием палками на каждый из них.

Лыжник закончил отталкивание палками и скользит на правой ноге, подтягивая маховую — левую (кадр 1). Стопа маховой ноги подносится к опорной, лыжник энергично выносит палки вперед, выпрямляет опорную ногу и разгибает туловище (кадры 2, 3). Палки активно ставятся на снег под острым углом, опорная нога сгибается в коленном суставе, и сразу начинается отталкивание палками, похожее на отталкивание палками в классических одновременных ходах (кадры 4, 5). Толчок палками сопровождается активным наклоном туловища. Завершая отталкивание палками, лыжник начинает толчок правой ногой и продолжает его до полного ее выпрямления (кадры 6, 7). Лыжник скользит на левой (опорной) ноге.

После отрыва толчковой лыжи от снега шаг повторяется в противоположную сторону (в направлении правой ноги) с отталкиванием левой. Руки быстрым движением выносят палки вперед в исходное положение для нового одновременного отталкивания.

Одновременный коньковый одношажный ход требует от лыжника хорошей координации движений и развитого равновесия. Самое сложное при освоении этого хода — сохранение равновесия на скользящей лыже при быстром выносе палок вперед. Сложен этот ход не только по согласованию движений. Вместе с увеличением частоты отталкиваний повышается скорость хода, его

интенсивность, а поддерживать высокую интенсивность может лишь хорошо тренированный лыжник.

Применяется одновременный одношажный коньковый ход чаще всего на равнинных участках трассы (рис.6.).

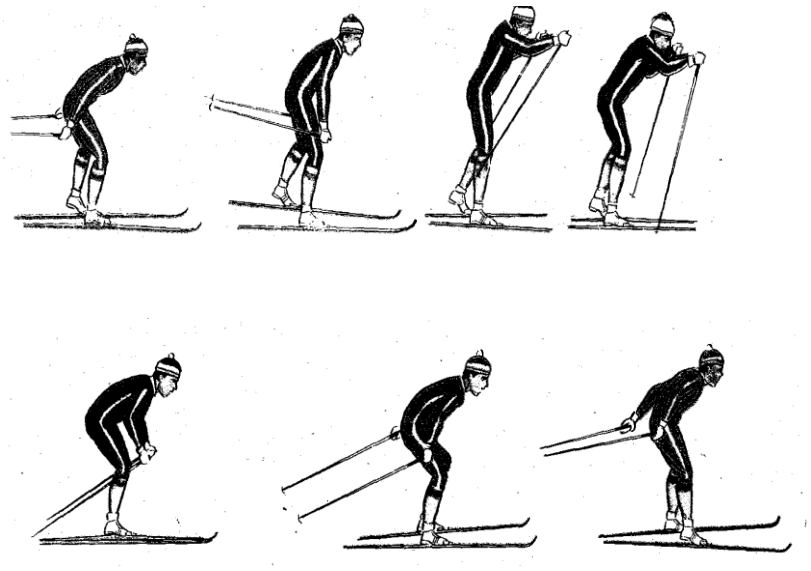


Рис.6.

Первый этап – обучение общей схеме движений

Цель и задачи: овладение схемой скользящего шага, освоение стойки лыжника, согласованность работы рук и ног, одноопорное скольжение.

Упражнения для изучения стойки лыжника

При изучении стойки нужно обратить внимание на мышечные ощущения, равномерное распределение веса тела на обе ступни. Колени не «накрывают» носки ботинок. Туловище слегка наклонено вперед.

- Согнуть ноги в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах, опустить согнутые руки вперед-вниз. Многократное повторение.
- Из стойки лыжника принять основную стойку и вернуться в и.п. повторить несколько раз.
- Сделать шаг вперед и принять стойку лыжника. Проверить положение рук, туловища, ног. Выполнять с правой и левой ноги.

Упражнения для изучения согласованных движений рук и ног

- В стойке лыжника поочередные маховые движения рук с фиксацией их в переднем и заднем положении.
- В стойке лыжника попеременная работа рук – без палок и спалками, удерживая их за середину, на лыжах и без лыж.
- В стойке лыжника, руки за спиной, передвижение шагом.
- Ходьба с попеременной работой рук и ног в стойке лыжника.
- Стоя на лыжах, попеременные отталкивания руками под уклон.
- Попеременная работа рук и ног. Передвижение на лыжах ступающим шагом с попеременной работой рук.
- Стоя на одной ноге и держась одновременной рукой за рядом стоящий предмет. Поочередные маховые движения рукой вперед, ногой назад.

Упражнения для развития чувства равновесия и изучения одноопорного скольжения

- Перенос веса тела с одной ноги на другую (касаясь носком свободной ноги опоры) в стойке лыжника.
- Перенос веса тела с правой ноги на левую (с отрывом свободной ноги от опоры) в стойке лыжника.
- Перенос веса тела с правой ноги на левую и наоборот с шагом вперед в стойке лыжника.
- Стоя на одной ноге)на низкой и высокой опоре), махи другой с попеременным размахиванием рук.
- В стойке лыжника на одной ноге попеременные махи другой с движением рук.

- В стойке лыжника перенос веса тела с правой ноги на левую и наоборот с шагом вперед и попеременным выносом рук.
- В стойке лыжника перенос веса тела с правой на левую и наоборот с прыжком вперед, руки за спиной. Зафиксировать одноопорное положение.
- В стойке лыжника перенос веса тела с правой ноги на левую и наоборот с прыжком вперед и попеременной работой рук. Зафиксировать одноопорное положение.
- В стойке лыжника шаговая имитация с попеременной работой рук в медленном темпе.
- Прыжковая имитация на месте.
- Прыжковая имитация в движении.

Второй этан – углубленное изучение элементов движения

Цель и задачи: овладеть элементами скользящего шага (подседание, отталкивание, махи рук и ног, активная постановка палок).

Упражнения для разучивания подседания и отталкивания ногой

- Прыжок вверх толчком обеих ног.
- Прыжок вверх толчком обеих ног с предварительным сгибанием.
- В стойке лыжника, руки за спиной, шаг левой и правой ногой.
- В стойке лыжника, руки за спиной, шаг левой и правой ногой с предварительным подседанием на обеих ногах.
- В стойке лыжника, руки за спиной, шаговая имитация с акцентом на подседание.
- В стойке лыжника, руки за спиной, шаговая имитация с акцентом на отталкивание ногой.
- В стойке лыжника шаговая имитация с попеременной работой рук.
- В стойке лыжника, руки за спиной, прыжок вперед-вверх с ноги на ногу с предварительным сгибанием толчковой ноги.(зафиксировать положение после приземления).
- В стойке лыжника, руки за спиной, прыжкок вперед-вверх с ноги на ногу.
- В стойке лыжника прыжковая имитация с попеременной работой рук (на равнине и в пологий подъем).
- В стойке лыжника, руки за спиной, скольжение на одной лыже, многократное отталкивание другой ногой.
- В стойке лыжника, руки за спиной, скольжение на одной лыже с отталкиванием 2-3 раза другой ногой.
- В стойке лыжника, руки за спиной, скольжение на одной лыже с отталкиванием 2-3 раза другой ногой и попеременной работой рук.
- В стойке лыжника, руки за спиной, попеременное скольжение на лыжах.
- Попеременный двухшажный ход без палок и с палками.
- В стойке лыжника скольжение на одной лыже, многократное отталкивание другой с попеременной работой рук.

Упражнения для изучения постановки палки и отталкивания рукой

В стойке лыжника маховым движением вниз-вперед вынести руки с палкой до уровня плеча. Многократно повторить движение правой и левой рукой.

- В стойке лыжника вынести руку с палкой вперед и движением вниз отвести ее назад.
- В стойке лыжника вынести руку с палкой вперед, активно вкалывающим движением поставить палку у каблука ботинка.
- В стойке лыжника, делая шаг вперед, с силой поставить палку сзади опорной ноги.
- Шаговая имитация с попеременным отталкиванием руками.
- Прыжковая имитация с попеременным отталкиванием руками (в пологий подъем).
- Скольжение на двух лыжах с попеременным отталкиванием руками.
- Передвижение попеременным двухшажным ходом.

Третий этап – освоение лыжного хода в целом

Цель и задачи: овладеть ходом в целом, согласованно выполнять элементы движения.

Упражнения для изучения согласованного выполнения поз в граничных моментах скользящего шага

- В стойке лыжника, руки за спиной, с шагом вперед оторвать толчковую ногу от опоры и зафиксировать положение.
- В стойке лыжника с шагом вперед и попеременной работой рук оторвать толчковую ногу от опоры.
- В стойке лыжника поочередно выносить руки вперед и имитировать постановку палки с акцентом опускания кисти.
- В стойке лыжника поочередно выносить руки с палкой вперед, поставить её вкалывающим движением. Жим на палку и давление туловищем.
- В стойке лыжника вынести руку с палкой вперед активно поставить под острым углом сзади опоры, перенести вес тела на опорную ногу, выпрямить её, сделать быстрое подседание и толком перейти в одноопорное положение.
- Передвижение попеременным двухшажным ходом с акцентом:
  1.на маховом выносе руки и ноги;
  2. на согласованном отталкивании рукой и ногой;
  3. на подседании и отталкивании ногой;
  4. на отталкивании ногой, маховом выносе ноги и броске туловища.

Специальные упражнения на лыжах

1. Передвижение одновременным бесшажным ходом половина круга с максимальной скоростью, остальная часть круга в средней интенсивности попеременная работа руками. Выполняли по 2-3 подхода.
2. Передвижение одновременно одношажным ходом первую часть круга, а вторую часть одновременным бесшажным ходом в среднем темпе.
3. Передвижение в выше средней интенсивности на отрезках 500 метров, 1000 метров командами в составе по 5, 3, и 2 человека.
4.Передвижение на лыжах в средней интенсивности для развития выносливости от 3-5 км по большому кругу.

Участие в лыжных гонках – 10 часов.

Студенты могут участвовать в городских, областных, районных соревнованиях по лыжным гонкам, а также в Зимнем Фестивале ВФСК ГТО, в Лыжне России. Студент, участвующий в соревнованиях приносит выписку из протокола, подтверждающее участие в соревнования или видеоматериал. Студенты, имеющие противопоказания к участию в соревнованиях по лыжной подготовке, должны участвовать в судействе соревнований по лыжным гонкам.

Подбор подвижных игр, способствующих овладению техникой передвижения на лыжах – 4 часа.

Обучающимся необходимо подобрать подвижные игры на лыжах. Заполнить таблицу (на каждый способ передвижения по 2 игры)

Характеристика подвижной игры	Предварительная работа	Объяснение игры	Распределение ролей ведущего	Руководство ходом игры	Подведение итогов

Во время проведения игры учитывается грамотность речи, правильная терминология,

умение руководить игрой, провести анализ действий занимающихся и непосредственное проведение, соответствие игрового задания возрастной категории детей

Подготовка сообщения о пользе закаливающих процедур в профилактике ОРЗ и ОРВИ – 2 часа.

Сообщение должно быть:

- продолжительностью 5-7 минут;
- информация должна быть достоверной;
-информация должна быть своевременной;
- информация должна быть доступной;
- информация должна быть полезной.

Студент должен уметь привлечь аудиторию, сформировать интерес аудитории к содержанию сообщения. Приветствуется наглядность картинки, фотографии.

Подготовка сообщения о правилах соревнования по лыжным гонкам – 2 часа.

Сообщение должно быть:

- продолжительностью 5-7 минут;
- информация должна быть достоверной;
-информация должна быть своевременной;
- информация должна быть доступной;
- информация должна быть полезной.

Студент должен уметь привлечь аудиторию, сформировать интерес аудитории к содержанию сообщения. Приветствуется наглядность картинки, фотографии.

Подготовка к промежуточной аттестации (выполнению контрольных нормативов) – 12 часов.

Для получения промежуточной аттестации, необходимо выполнить контрольные нормативы по пройденным разделам физической культуры. Подготовиться к нормативам можно, отработав упражнения, которые выполнялись на учебных занятиях или, получив консультацию у педагога. Студенты, имеющие затруднения при подготовке к выполнению контрольных нормативов приглашаются на спортивные секции, и там при поддержке более опытных студентов и преподавателя готовятся к сдаче нормативов.

Самостоятельная работа по общей физической подготовке

Пресс. Упражнения на гибкость, на координацию движений. Комплекс физических упражнений.

Цель: укрепить мышцы рук, ног, брюшного пресса развитие мышц брюшного пресса, гибкости, координации движений, укрепить сердечно-сосудистую и дыхательную систему. Задание: выполнение пресса из положения лёжа на полу или из виса на гимнастической стенке (поднимание и опускание ног), упражнения на гибкость (наклоны, махи, шпагаты, полушпагаты), на координацию движений; комплекс физических упражнений.

Выполнение: выполнять пресс из положения лёжа на полу в течение 45-50 минут в 6-8 подходов с перерывами для отдыха в 5-10 минут. Упражнения на гибкость, на координацию движений выполнять в течение 40-50 минут с перерывами для отдыха в 5-10 минут в зависимости от подготовленности организма. Комплекс физических упражнений выполнять 2-3 раза в неделю на коврике или на матрасе в течение 45-55 минут с перерывами для отдыха в 12-15 минут.

Примерный комплекс физических упражнений

Ходьба на носках, пятках, внешнем и внутреннем своде стопы.
Повторять в течение 2-3 минут.

Имитация спортивной ходьбы. Повторять в течение 3-4 минут.

Подниматься на носки и опускаться на пятки попеременно правой и левой ногой. Повторять в течение 3-4 минут.

Лёжа на спине, выполнять круговые движения ногами с начала в правую сторону, затем в левую сторону. Повторять в течение 1-2 минут.

Упражнение «велосипед» повторять в течение 10-12 минут с перерывами для отдыха в 15-30 секунд.

Сидя на полу, ноги развести максимально широко врозь, выполнять 3 пружинистых наклона вперёд, затем выпрямиться. Повторить 8-14 раз.

Лёжа на спине, ноги вверх, выполнять разведение и сведение прямых ног. Повторить 3 подхода по 12-15 раз.

Лёжа на животе, руки вверх, выполнять упражнение «лодочка». Повторить упражнение 3-4 подхода по 10-12 раз (можно удерживать в течение 3-6 секунд и повторять 5-6 подходов с интервалом для отдыха в 3-15 секунд).

Стоя на четвереньках, поднять одновременно правую руку и левую ногу, затем опустить и выполнить левой ногой и правой рукой. Повторить упражнение в течение 1-2 минут (можно с интервалом для отдыха в 10-15 секунд).

Правила проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями

1. Прежде чем начать самостоятельные занятия физическими упражнениями, выясните состояние своего здоровья, физического развития и определите уровень физической подготовленности (если необходимо, проконсультируйтесь с врачом).
2. Тренировку обязательно начинайте с разминки, а по завершении используйте восстанавливающие процедуры (упражнения на гибкость, массаж или самомассаж, тёплый душ, ванна, сауна).
3. Помните, что эффективность тренировки будет наиболее высокой, если будете использовать физические упражнения совместно с закаливающими процедурами, соблюдать гигиенические условия, режим правильного питания.
4. Старайтесь соблюдать физиологические принципы тренировки: постепенное увеличение трудности упражнений, объёма и интенсивности физических нагрузок, правильное чередование нагрузок и отдыха между упражнениями с учётом тренированности и переносимости нагрузки.
5. Помните, что результаты тренировок зависят от их регулярности, так как большие перерывы (4-5 дней и более) между занятиями снижают эффект предыдущих занятий.
6. Не стремитесь к достижению высоких результатов в кратчайшие сроки. Спешка может привести к перегрузке организма и переутомлению.
7. Физические нагрузки должны соответствовать вашим возможностям, поэтому их сложность повышайте постепенно, контролируя реакцию организма на них.
8. Составляя план тренировки, включайте упражнения для развития всех двигательных качеств (быстроты, силы, гибкости, выносливости, скоростно-силовых и координационных качеств). Это позволяет достичь успехов в избранном виде спорта.
9. Если почувствовали усталость, то на следующих тренировках нужно снизить нагрузку.
10. Если почувствовали недомогание или какие-то отклонения в состоянии здоровья, переутомление, прекратите тренировки и посоветуйтесь с преподавателем или с врачом.
11. Старайтесь проводить тренировки на свежем воздухе, привлекайте к тренировкам своих друзей, родственников.
12. Занятия должны носить оздоровительную, развивающую и воспитательную направленность.
13. В процессе занятий необходимо осуществлять самоконтроль и врачебный контроль над состоянием своего организма, своей физической подготовленностью и строго соблюдать правила безопасности вовремя занятий физической культурой и спортом.

Утренняя гигиеническая гимнастика

Ее цель – «разбудить» организм и подготовить его к предстоящей учебно–трудовой деятельности. Она особенно необходима тем, кто начинает свою учебную деятельность в

утренние часы. Выполнение утренней гимнастики – первая ступенька в формировании здорового образа и стиля жизни.

Систематическое выполнение утренней гимнастики укрепляет сердечно–сосудистую, дыхательную, нервную и пищеварительную системы, оказывает существенное влияние на опорно–двигательный аппарат: разрабатывает суставы, укрепляет связки и мышцы, что в определенной мере решает проблему гипокинезии. Утренняя гимнастика, дополненная водными процедурами, – идеальное средство воспитания волевых качеств человека и закаливания организма. Регулярные занятия утренней гимнастикой способствуют развитию физических качеств (особенно силы, гибкости, ловкости), в значительной мере способствуют формированию правильной осанки.

Методические рекомендации.

Комплекс утренней гигиенической гимнастики состоит из 8–10 общеразвивающих несложных (для облегченного запоминания и выполнения в автоматическом режиме) упражнений.

В комплекс входят упражнения для всех групп мышц, упражнения на гибкость, дыхательные и (обязательно) упражнения на осанку (потягивание, равновесия и др.). Последовательность выполнения упражнений – сверху – вниз; сначала мелкие группы мышц, затем – крупные.

Для гармонического развития мышечных групп необходимо строго следить за равнозначностью выполнения упражнений (количество выполненных упражнений одной стороной тела, рукой, ногой должно строго соответствовать выполнению другой). С целью эффективного контроля за качеством желательно выполнять упражнения перед зеркалом. Не рекомендуется включать в комплексы утренней гигиенической гимнастики упражнения длительного статического характера, с задержкой дыхания, на выносливость (например, длительный бег, что может вызвать утомление). Упражнения подбираются с таким расчетом, чтобы ускорить и активизировать деятельность органов и систем, играющих ведущую роль учебной деятельности студента.

Дозировка каждого упражнения должна базироваться на состоянии суставов и связок и индивидуального ощущения нагрузки (тепла) . Можно выделить три состояния сустава: первое , когда он в порядке и нужна чистая профилактика, второе – появляется периодическая боль и третье – когда сустав болит часто. С целью профилактики заболеваний рекомендуется дозировка упражнения на каждый сустав не менее 20 раз. Темп выполнения – средний и выше среднего (медленное выполнение упражнений не дает должной нагрузки на сердечно–сосудистую систему).

Комплексы упражнений

Комплекс можно выполнять несколько дней подряд, потом перейти к следующему, постепенно чередовать упражнения и пополнять новыми. Мы стремились к тому, чтобы каждый комплекс содержал упражнения для всех групп мышц. Упражнения повторяйте в зависимости от подготовленности и индивидуальных способностей до 10-15 раз.

Комплекс 1

1. И.п.: стоя, руки в стороны. Наклон назад и два пружинящих движения в наклоне. Затем расслабленный наклон вперед (голова и туловище тяжело склоняются к полу) и рывком отвести руки назад.
2. И.п.: стоя, ноги врозь, руки подняты вверх. Наклон вперед и четыре пружинящих движения в наклоне. Затем глубокий наклон вперед, расслабленные руки вперед-скрестно. 3. И.п.: стоя, ноги врозь, руки на голове. Наклон вправо, пружинящее движение в наклоне, выпрямиться. То же влево.
4. И.п.: лежа на спине. Напрягая мышцы живота, прижать поясницу к полу и медленно согнуть ноги перед собой (втянуть живот, напрячь ягодичные мышцы). Медленно вернуться в и.п.
5. И.п.: то же. Поднять прямые ноги (таз не отрывать от пола) и медленно опустить.
6. И.п.: лежа на спине, руки на затылке. Согнуть ноги и попеременно класть их вправо и влево на пол, сначала медленно, затем быстрее.
7. И.п.: лежа на животе, лоб положить на кисти согнутых и сцепленных рук. Поочередно отводить назад правую и левую ногу (голову с пола не поднимать).
8. И.п.: то же. Медленно поднимать голову (кисти прижаты ко лбу) и верхнюю часть туловища. Задержаться в этом положении и вернуться в и.п.

9. И.п.: стоя на колене, правая нога отведена в сторону (колено вверх, пятка внутрь). Расслабленно поднять руки и сцепить кисти (ладони вверх). Наклон вправо и пружинящее движение в наклоне. Вернуться в и.п. То же в другую сторону.

10. И.п.: стоя. Ходьба с плавным переходом на бег на месте или с продвижением вперед.

Комплекс 2

1. И.п.: стоя, руки подняты вверх. Наклон назад, глубокий наклон вперед, рывком отвести руки назад (туловище и голова тяжело свисают вниз). Наклон вперед, поднять руки вверх и вернуться в и.п. То же пружинящим движением в полуприседе.

2. И.п.: стоя, ноги врозь, руки подняты вверх. Два маха руками назад, глубокий расслабленный наклон вперед и два пружинящих движения в наклоне, пальцы и ладони касаются пола.

3. И.п.: стоя, ноги врозь, руки в стороны. Отведя таз вправо, умеренный наклон влево, левой рукой потянуться влево, правую расслабленно поднять вверх. Вернуться в и.п. То же в другую сторону.

4. И.п.: лежа на спине, напрягая мышцы живота и ягодиц, прижать поясницу к полу, руки в стороны, ладони на полу. Поднять ноги невысоко и сделать каждой ногой по 4 круговых движения (изнутри к наружи). Положить ноги на пол и расслабить мышцы живота и ягодиц.

5. И.п.: лежа на спине, руки на затылке, ноги согнуть перед собой. Выпрямить ноги вверх и положить их вправо на пол (плечи и локти прижаты к полу). Вернуться в и.п. То же в другую сторону.

6. И.п.: лежа на спине, руки на затылке, ноги разведены в стороны. Не поднимая головы, локтей и ног с пола, поворачивать туловище попеременно на левый и правый бок, сначала медленно, затем быстрее.

7. И.п.: лежа на животе, лоб на сцепленных руках. Приподнимать ноги сначала рывком, затем плавно, тянущим движением.

8. И.п.: сидя «по-восточному», руки на голове. Повернуть туловище направо и развести руки в стороны, вернуться в и.п. То же в другую сторону.

9. И.п.: сидя, опираясь сзади на предплечья, колени согнутых ног развести, ступни прижать друг к другу. Медленно вытягивать ноги, скользя по полу внешними сторонами соединенных ступней. 10.И.п.: чередовать ходьбу на пятках, на носках, на внешней (боковой) стороне ступней (для укрепления свода стопы).

Комплекс 3

1. И.п.: стоя. Левая рука вперед, правая назад. Смена положений рук, сочетающаяся с пружинящим движением в полуприседе. После нескольких повторений поднимать руку вверх и при выпрямлении подняться на носки или подпрыгнуть.

2. И.п.: стоя, руки вперед, 4 круговых движения руками перед собой (внутрь). Прыжком перейти в выпад вперед на левой ноге, развести руки в стороны и сделать 4 круговых движения руками назад. Приставив левую ногу, вернуться в и.п. и сделать 4 круговых движения руками перед собой (внутри). То же в полуприседе на правой ноге.

3. И.п.: лежа на спине. Напрягая мышцы живота, прижимать поясницу к полу, сначала медленно, затем в быстром темпе.

4. И.п.: лежа на спине, прижать поясницу к полу, напрягая мышцы живота, поднять согнутые ноги. Выпрямляя ноги, медленно опускать их на пол (не расслабляя мышц живота).

5. И.п.: стоя на коленях, руки на затылке. Напрягая мышцы живота, поворачивать таз попеременно направо и налево.

6. И.п.: сидя «по-восточному», кисти на коленях. Наклон вперед, округлить спину и медленно выпрямиться.

7. И.п.: лежа на правом боку, правая рука поднята, левая опирается о пол перед грудью. Поднять левую ногу и отвести ее через сторону назад. Повторить несколько раз. То же, лежа на левом боку.

8. И.п.: лежа на животе, руки подняты вверх. Приподнять руки и верхнюю часть туловища. То же с поворотом туловища поочередно налево и направо.

9. И.п.: стоя, руки в стороны: а) мах руками вниз в полуприседе, рывком скрестить

руки перед собой, вернуться в и. п.; б) глубокий наклон вперед, рывком поднять, руки вверх и скрестить, прыжком вернуться в и.п.

10. И.п. о.с.: подняться на носках (ноги в коленях не сгибать).

Упражнения в течение учебного дня

Эти формы самостоятельных занятий выполняются в перерывах между учебными занятиями и в течение дня.

Цель – срочный активный отдых, профилактика утомления, повышение умственной и физической работоспособности. Использование физических упражнений как средство для активного отдыха впервые обосновал И. М. Сеченов. Он доказал, что деятельность одних мышечных групп (например, работа правой рукой) способствует снижению утомления в других мышечных группах (в мышцах левой руки). Это явление «активного отдыха» легло в основу научной организации труда и отдыха, особенно работников умственной деятельности.

Содержание и методика выполнения этих упражнений сходны с упражнениями утренней гимнастики.

Физкультурная пауза – комплекс физических упражнений, который проводится с целью срочного активного отдыха, профилактики утомления и снижения трудоспособности. Состоит из 7–8 общеразвивающих упражнений, выполняемых в течение 5–10 мин. Содержание комплекса, дозировка каждого упражнения определяются физиологической потребностью, с учетом особенностей рабочей позы.

Для активизации учебной деятельности и повышения умственной производительности студентов рекомендуется выполнение комплексов с повышенной нагрузкой.

Обязательными являются упражнения на осанку (потягивания, прогибания назад), укрепление мышц спины (наклоны, повороты, круговые вращения), движения ногами (приседания, подскоки, прыжки, махи).

Физкультурная минутка – комплекс упражнений, выполняемых в течение учебного дня от двух до пяти раз независимо от других видов физкультурной деятельности. Комплекс состоит из 3–4 упражнений с 12 дозировкой каждого не менее 6–8 раз, общая продолжительность до трех мин.

Цель – ликвидация локального утомления отдельных мышечных групп. Содержание: обязательное выполнение упражнений в потягивании – прогибании назад, на расслабление или напряжение в зависимости от характера утомления мышечной группы, упражнения для глаз, мелкой мускулатуры рук и нормализации периферического кровообращения (например, прыжки, подскоки, топанье ногами и т. п.).

Самостоятельные занятия

Самостоятельное тренировочное занятие можно проводить индивидуально или в группе из 2-5 человек и более. Групповая тренировка более эффективна, чем индивидуальная. Заниматься рекомендуется 2-3 раза в неделю по 1 -2 часа. Заниматься менее 2-х раз в неделю не целесообразно, так как это не способствует повышению уровня тренированности организма. Лучшим временем для тренировок является вторая половина дня, через 2-3 часа после обеда. Можно тренироваться и в другое время, но не раньше, чем через 2 часа после приёма пищи и не позднее, чем за час до приёма пищи или до отхода ко сну. Не рекомендуется тренироваться утром сразу после сна натощак. Тренировочное занятие должно носить комплексный характер, т. е. способствовать развитию всего комплекса физических качеств, а также укреплению здоровья и повышению общей работоспособности организма.

Каждое самостоятельное тренировочное занятие состоит из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной. Основная часть тренировки составляет 70- 80% всего времени занятия. Остальные 20-30-% деятельности делятся между разминкой и заключительной частью. При тренировочных занятиях (продолжительностью 60-90 минут) можно ориентироваться на следующее распределение времени по частям занятия: подготовительная – 15-20 (20-25) минут, основная – 30-40 (45-50) минут, заключительная – 5-10

(5-15) минут.

Каждое занятие должно начинаться с разминки и подготовки организма к предстоящей работе. Разминка делится на две части: общеразогревающую и специальную. Общеразогревающая часть состоит из ходьбы (2-3 минуты), медленного бега (женщины – 6-8 минут, мужчины – 8-12 минут), общеразвивающих гимнастических упражнений на все группы мышц.

Комплекс общеразвивающих упражнений для подготовительной части занятия в первую очередь решает задачи общеукрепляющего воздействия. Он охватывает все основные группы мышц. Упражнения рекомендуется начинать с мелких групп мышц рук и плечевого пояса, затем переходить на более крупные мышцы туловища и заканчивать упражнениями для ног. После упражнений силового характера и растягивания следует выполнять упражнения на расслабление.

Специальная часть разминки преследует цель подготовить к основной части занятия те или иные мышечные группы и костно-связочный аппарат и обеспечить нервно- координационную и психологическую настройку организма на предстоящее в основной части занятия выполнение упражнений. В специальной части разминки выполняются отдельные элементы основных упражнений, имитация, специально-подготовительные упражнения, выполнение основного упражнения по частям и в целом. При этом учитывается темп и ритм предстоящей работы.

В основной части изучается спортивная техника и тактика, осуществляется тренировка, развитие физических и волевых качеств. Для развития физических качеств могут использоваться комплексы общеразвивающих упражнений. При этом используются либо упражнения, избирательно воздействующие на развитие конкретных качеств и мышечных групп (например, на силу мышц брюшного пресса), либо серия упражнений, оказывающих комплексное воздействие на организм. Начинают занятия с упражнений, требующих точности движений, повышенной скорости, ловкости и лишь затем приступают к упражнениям, которые требуют максимальной силы и выносливости.

В заключительной части выполняются медленный бег (3-8 минут), переходящий на ходьбу (2-6 минут) и упражнения на гибкость и расслабление в сочетании с глубоким дыханием, которые обеспечивают постепенное снижение тренировочной нагрузки и приведение организма в сравнительно спокойное состояние.

Для правильного дозирования физической нагрузки в начале занятий каждому занимающемуся необходимо выполнить то или иное упражнение с соревновательной интенсивностью, чтобы определить максимальный результат. Затем, исходя из максимального теста, в процентах определяют величину тренировочной нагрузки. Эти режимы рассчитаны в процентах от максимального результата: умеренный – 30 %, средний – 50 %, большой – 70

%, высокий – 90 %. После нескольких недель тренировочной работы снова проводится максимальный тест. Если он даёт результат выше прежнего, то расчёт тренировочной нагрузки делается вторично.

Методические рекомендации по написанию и оформлению письменной самостоятельной работы

Подготовка письменных работ (сообщений, рефератов, докладов, творческих работ) по дисциплине «Физическая культура» - важный аспект самостоятельной работы студентов.

При работе над сообщением (рефератом, докладом) будьте внимательны и следуйте следующим пунктам:

- выбрав тему исследования и изучив соответствующую литературу, необходимо сформулировать цель, задачи и методы исследования;
- рекомендую составить план работы и строго его придерживаться для того, чтобы не нарушить логику исследования;
- при написании сообщения (реферата, доклада) старайтесь придерживаться структуры, которая включает в себя следующие элементы:

а) титульный лист;
б) оглавление;
в) введение;
г) содержание (параграфы и главы); д) заключение (выводы);
е) приложение (таблицы, схемы, рисунки и т. д.);
ж) библиографический список.

Технические требования по оформлению:

- компьютерный текст не менее 10 страниц;
- 14 кегель в редакторе WORD;
- интервал – полуторный;
- шрифт – Times Roman;
- выравнивание – по ширине;
- абзацный отступ – 1,25 см;
- поля: верхнее – 2 см, левое – 3 см, нижнее – 2 см, правое – 1,5 см .

Принимаются только отредактированные работы, соответствующие вышеперечисленным требованиям.

При написании сообщения (реферата, доклада) так же необходимо соблюдать последовательность изложения и структуру работы.

При написании и оформлении творческой работы можно использовать рисунки, схемы, таблицы, вырезки из журналов, фотографии, если они отражают сущность исследования.

Тематика письменных самостоятельных работ

1. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
2. Причины заболеваний студента.
3. Самоконтроль при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.
4. Индивидуальные (возрастные, половые, состояние здоровья, физические возможности организма, мотивация и др.) особенности построения самостоятельных занятий физическими упражнениями.
5. Инновационные виды занятий физическими упражнениями (шейпинг, пилатес, фитбол и др.).
6. Медицинские противопоказания занятиями физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при данном заболевании.
7. Профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы с помощью средств физической культуры.
8. Профилактика заболеваний дыхательной системы с помощью средств физической культуры.
9. Профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата с помощью средств физической культуры.
10. Профилактика заболеваний мочеполовой системы с помощью средств физической

культуры.

11. Профилактика заболеваний органов зрения с помощью средств физической культуры.
12. Профилактика заболеваний пищеварительной системы с помощью средств физической культуры.
13. Питание во время занятий оздоровительными видами физической культуры.
14. Общая характеристика и классификация лёгкоатлетических видов спорта.
15. Общая характеристика и классификация гимнастики.
16. Общая характеристика и классификация видов лыжного спорта.
17. Общая характеристика и классификация плавания.
18. История возникновения и развитие баскетбола в России.
19. История возникновения и развитие волейбола в России.
20. Современные правила игры в баскетбол.
21. Современные правила игры в волейбол.
22. Методика развития двигательных качеств (на одном из видов спорта).
23. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки).
24. Физическая культура в профессиональной подготовке студента.
25. Регулировка массы тела с помощью средств физической культуры.
26. Профилактика профессиональных заболеваний с помощью средств физической культуры.
27. Влияние двигательной активности на здоровье и вред гиподинамии.
28. Восстановительные средства после физической нагрузки.
29. Роль физической культуры в профилактике вредных привычек.
30. Средства физической культуры в совершенствовании функциональных возможностей организма и обеспечении его умственной и физической деятельности, устойчивости к различным условиям внешней среды.
31. Различные методики определения уровня физического развития и здоровья.
32. Доврачебная помощь пострадавшему на воде.
33. Античные Олимпийские игры.
34. Выступление России на Олимпийских играх.
35. Выдающиеся конькобежцы Вологодской области.
36. Развитие лыжного спорта в Вологодской области.
37. Взаимосвязь физической и умственной деятельности.
38. Физическая культура как средство активного отдыха.
39. Формирование профессионально важных психических и физических качеств средствами физической культуры.
40. Основные законодательные акты, регулирующие сферу деятельности физической культуры.
41. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и сознательном развитии человека.
42. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.
43. Самостоятельная работа по физической культуре как элемент профессионального саморазвития студентов.
44. Физические упражнения как средство борьбы от переутомления и низкой работоспособности.
45. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни.
46. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

Список литературы:

Основные источники:

Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Юрайт, 2020. — 424 с. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/448769

Дополнительные источники:

Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин. — Москва: Юрайт, 2020. — 125 с. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/453245

Интернет-ресурсы:

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» [Электронный ресурс]: офиц. сайт. - Режим доступа: http://www.gto.ru/