

государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Самарской области «Образовательный центр с.Камышла»

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБПОУ
«Образовательный центр с.Камышла»
_____ Р.Р. Харразова
«___» _____ 2025 г.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ**

**по учебной общеобразовательной дисциплине «Физическая культура»
для специальности:
35.01.11. Мастер сельскохозяйственного производства.**

Камышла 2025 год

Методические рекомендации к практическим занятиям по учебной общеобразовательной дисциплине «Физическая культура» для специальности 35.01.11. Мастер сельскохозяйственного производства государственного профессионального образовательного учреждения Самарской области «Образовательный центр с.Камышла» Адигамова М.В.- 2020г.

Составитель: Адигамов М.В, руководитель физического воспитания государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения Самарской области «Образовательный центр с.Камышла ».

Методические рекомендации предназначены для студентов 3 курса государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения Самарской области «Образовательный центр с.Камышла».

Методические рекомендации включают в себя указания по выполнению практических заданий ко всем учебным разделам общеобразовательной дисциплины «Физическая культура», виды контрольных испытаний и нормативы по видам спорта.

Содержание

1.	Пояснительная записка	4
2.	Методические рекомендации по учебному разделу:	
	Легкая атлетика	5
	Гимнастика	13
	Баскетбол	20
	Волейбол	31
	Общая физическая подготовка	51
	Лыжная подготовка	55
3.	Заключение	62
4.	Информационное обеспечение обучения	63
	Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы	

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Методические рекомендации предназначены для организации работы на практических занятиях по учебной общеобразовательной дисциплине «Физическая культура», которая является важной составной частью в системе подготовки специалистов среднего профессионального образования.

Методические рекомендации по учебной общеобразовательной дисциплине «Физическая культура» имеют практическую направленность и значимость. Формируемые в процессе практических занятий двигательные умения и навыки позволяют использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

Методические рекомендации предназначены для студентов, изучающих учебную общеобразовательную дисциплину «Физическая культура» и могут использоваться как на учебных занятиях, которые проводятся под руководством преподавателя, так и для самостоятельного выполнения практических упражнений, предусмотренных рабочей программой во внеаудиторное время.

Оценки за выполнение практических упражнений выставляются по пятибалльной системе. Оценки являются обязательными текущими оценками по учебной дисциплине «Физическая культура».

Методические рекомендации по учебному разделу «Легкая атлетика»

Бег на короткие дистанции

Для удобства изучения технику бега принято условно подразделять на 4 части: старт, стартовый разбег, бег по дистанции и финиширование.

Низкий старт и стартовый разбег. Техника.

Начало бега (старт): наиболее выгоден низкий старт. Он позволяет быстро начать бег и на небольшом участке достигнуть максимальной скорости. Для лучшего упора ногами при старте применяется стартовый станок или колодки.

Низкий старт выполняется в такой последовательности: установив колодки, бегун отходит на 2-3 м назад и сосредотачивает внимание на предстоящем беге. По команде «На старт!» бегун подходит к колодкам, приседает и ставит руки на дорожку. Затем, стопой более слабой ноги упирается в опорную площадку задней колодки, стопой другой ноги - в переднюю колодку и опускается на колено сзади стоящей ноги. В последнюю очередь он ставит руки перед стартовой линией на ширине плеч или чуть шире. Руки у линии опираются на большой, указательный и средний пальцы, большие пальцы обращены друг к другу. Руки выпрямлены в локтях, взгляд направлен вниз, на стартовую линию.

По команде «Внимание!» следует поднять таз выше плеч на 20-30 см, но ноги в коленных суставах полностью не выпрямлять. Независимо от расстановки колодок и антропометрических данных спринтера, углы между бедром и голенью соответственно 100-130°. Плечи подаются вперед, тяжесть тела распределена на 4 опорные точки.

Стартовый разбег выполняется на первых 7-14 беговых шагах. На этом отрезке дистанции бегун должен набрать максимальную скорость. На первых 2-х шагах бегун стремится активно выпрямлять ноги при

отталкивании. Движение направлено вперед, при этом наклон туловища выпрямляется. Длина шагов постепенно возрастает и зависит от индивидуальных особенностей бегуна - силы ног, длины тела, физической подготовленности. Ускорение заканчивается, как только длина шага станет постоянной.

Методические указания

При установке колодок целесообразно начинать обучение с обычного варианта низкого старта. Следует контролировать правильное распределение веса тела на 4 опорные точки. Расположение плеч относительно стартовой линии и таза относительно плеч. Все стартовые упражнения в начале обучения выполнять на оптимальной скорости и без команды, а затем постепенно переходить к групповым стартам с подачей команд.

Основные ошибки:

1. Голова запрокинута назад, т.к. бегун смотрит на финиш, спина прогнута;
2. Руки согнуты, центр тяжести сдвинут назад;
3. Плечи поданы далеко вперед за стартовую линию.

Бег по дистанции. Техника.

Набрав максимальную скорость, бегун стремится сохранить ее на всей дистанции. Переход от стартового разбега к бегу по дистанции выполняется плавно, без резкого выпрямления туловища, без изменения ритма беговых шагов. Бег по дистанции нужно стремиться выполнять широким шагом, с активным проталкиванием. Важную роль играет активный вынос бедра вперед-вверх, что создает предпосылки для постановки ноги на дорожку активным загребающим движением. Осваивая технику бега, нужно с первых занятий стремиться: бежать на передней части стопы, руки должны работать вдоль туловища по ходу движения, кисти расслаблены, полусогнуты, взгляд направлен вперед,

дыхание ритмичное.

Методические указания

Все беговые упражнения и ускорения выполнять без напряжения, свободно. Количество повторений зависит от уровня физической подготовленности. После каждого ускорения педагог обращает внимание на основные ошибки, предлагая устранить их в очередной пробежке. Одновременное указание занимающемуся на исправление 4-5 ошибок не позволит ему устранить их одной.

Основные ошибки:

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

Финиширование. Техника.

Финиширование - это усилия бегуна на последних метрах дистанции.

Бег считается законченным, когда бегун пересечет воображаемую плоскость финишного створа какой-либо частью туловища. Финишную линию пробегает с максимальной скоростью, выполняя на последнем шаге бросок в финишном створе грудью или плечом.

Методические указания

Упражнения выполнять сначала самостоятельно, а затем в группе

по 3-5 человек.

Основные ошибки

1. Финиширование прыжком;
2. Остановка сразу после финиша;
3. Ранний наклон туловища.

После завершения обучения бегу на спринтерские дистанции переходят к его совершенствованию.

Метание гранаты (мяча)

Метание гранаты (мяча) делится на фазы: разбег, финальное усилие (бросок), торможение.

Техника хвата и выпуска снаряда

Гранату удерживают за нижнюю половину ручки, мизинец находится под ее основанием, а большой палец расположен вдоль оси снаряда.

Мяч удерживают фалангами пальцев метящей руки, три пальца размещены как рычаг сзади мяча, а мизинец и большой поддерживают сбоку.

Методические указания

1. Рука с мячом над плечом на уровне головы, ноги врозь; затем в шаге, левая впереди.
2. При броске локоть с мячом находится близко к голове и не опускается ниже уха, финальное движение кистью должно быть ускоренным.
3. Выполнить метание гранаты с места из-за головы, заканчивая кистью и вращением гранаты в вертикальной плоскости.

Техника разбега

Разбег состоит из двух частей: от старта до контрольной отметки (15-20 м); от контрольной отметки до планки (7-9 м). В первой части разбега метатель набирает скорость, во второй части выполняет обгон

снаряда и бросок. Разбег начинается медленным бегом с постепенным ускорением. На контрольную отметку метатель попадает левой ногой (при метании правой рукой), после чего начинает отведение и обгон снаряда. Шаги с этой части принято называть «бросковыми». Их может быть два, четыре, шесть. Отведение снаряда назад выполняют двумя способами: дугой вперед-вниз-назад или прямо назад. К моменту окончания постановки левой ноги на контрольную отметку рука со снарядом полностью выпрямляется. Третий бросковый шаг принято называть скрестным. Заканчивая четвертый шаг, метатель принимает исходное положение для выполнения финального усилия (броска).

Методика

1. Метание мяча с небольшого предварительного разбега.
2. Метание с постепенным увеличением разбега.
3. Установление индивидуальной длины и ритма полного разбега.
4. Метание с полного разбега.

Методические указания

1. От линии отсчитывать два или четыре бросковых шага, пробегая, проверить точность попадания на отметку левой ногой, следить за отведением руки с мячом и ритмом шагов.
2. Следить за обгоном снаряда, быстрым и широким выполнением скрестного шага.
- 3 - 4 Заканчивая бросок, погасить скорость, перейти с левой ноги на правую.

Техника скрестного шага

Скрестный шаг начинается энергичным отталкиванием левой и махом правой ноги. Правая нога быстро выносится вперед, ставится с пятки развернутым носком наружу. В этот момент туловище отклоняется в сторону, противоположную разбегу, а плечи

поворачиваются направо. Левая нога быстро выносится вперед и ставится с пятки носком по направлению метания.

Скрестный шаг служит для плавного перехода от разбега к броску.

Методические указания

1. Тяжесть тела на правой ноге, на счет «раз» - перенося тяжесть тела на левую ногу и оставляя плечи сзади, выполнить скрестный шаг правой, на «два» - И.П.
2. Скрестно перед левой, выполнить легкий прыжок с левой ноги на правую.
3. На счет «раз» - шаг правой с пятки вперед и отведение и с мячом назад, на счет «два» - шаг левой в упор.
4. На счет «раз» - шаг (скачком) левой с отведением правой руки с мячом от плеча прямо назад, на «два» - шаг правой впереди, на «три» - левая вперед в упор.
5. То же на счет «четыре» выполнить бросок.

Техника финального усилия (броска)

Стоя левым боком в направлении метания, ноги «в шаге», тяжесть тела на правой ноге, носок которой развернут «в шаге» под углом 30°, левая нога впереди, носком внутрь. Рука с мячом отведена назад на уровне плеча, плечи незначительно повернуты направо, левая рука перед грудью, согнута в локте. Движение начинается с разгибания правой ноги вперед-вверх: поворачивая правую сторону таза с плечом и переносит вес тела на левую ногу. Одновременно правая рука, сгибаясь в локтевом суставе, «берет на себя» снаряд, проходя через положение «натянутого лука». Быстрым движением плеч и руки вперед-вверх метатель выполняет бросок. После броска сделать шаг правой ногой вперед - с поворотом носка внутрь и сгибанием ноги в коленном суставе.

Методические указания

1. На счет «раз» - рука с мячом отводится назад на уровне плеча, правая нога сгибается, туловище закручивается и наклоняется вправо, на счет «два» - поворачиваясь грудью вперед, выпрямляя правую ногу и поднимая руку с мячом вперед, принять положение «натянутого лука», на счет «три» - бросок.
2. Бросок выполнять через плечо с последующим проходом вперед правым боком, обратить внимание на рывок левой рукой назад.
3. С активной постановкой левой ноги выполнить метание, обратить внимание на полное разгибание ног, выпрямление туловища с продвижением грудью вперед-вверх без наклона в стороны и вперед.
4. Следить за работой таза и хлестом руки, метание выполнять двумя шеренгами или группами по 8-10 человек.

Учебный раздел «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»
Контрольные упражнения и нормативы оценки физической
подготовленности

№	Вид упражнений	Оценка	На базе основного общего образования			
			1 курс	2 курс	3 курс	4-5 курс
ЮНОШИ						
1	Бег 100 м (сек.)	5	14.5	14.2	14.0	13.8
		4	14.9	14.7	14.5	14.2
		3	15.5	15.3	15.5	14.8
2	Бег 60 м (сек.)	5	8.5	8.5	8.2	8.2
		4	9.5	9.5	8.5	8.5
		3	10.5	10.5	9.5	9.5
3	Бег 1000 м (мин.,сек.)	5	3.40	3.30	3.30	3.25
		4	3.41-5.40	3.31-5.30	3.31-5.30	3.26-5.20
		3	5.41	5.31	5.31	5.21
4	Метание гранаты 700 г (м.)	5	29	30	32	32
		4	25	26	28	30
		3	23	24	25	26
5	Бег 3000 м (мин.,сек.)	5	12.30	12.30	12.20	12.20
		4	13.30	13.30	13.00	13.00
		3	14.30	14.30	14.00	14.00
ДЕВУШКИ						
1	Бег 100 м (сек.)	5	17.0	17.0	16.5	16.5
		4	17.5	17.5	17.5	17.0
		3	18.0	18.0	18.0	18.0
2	Бег 60 м (сек.)	5	10.0	10.0	9.6	9.6
		4	10.5	10.5	10.2	10.2
		3	11.0	11.0	11.0	11.0
3	Бег 1000м (мин.,сек.)	5	4.30	4.30	4.20	4.20
		4	4.31-6.30	4.31-6.30	4.21-6.00	4.21-6.00
		3	6.31	6.31	5.01	6.01
4	Метание гранаты 700 г (м.)	5	23	23	23	23
		4	18	18	18	18
		3	16	16	16	16
5	Бег 2000м (мин.,сек.)	5	10.30	10.30	10.30	10.30
		4	11.30	11.30	11.00	11.00
		3	12.30	12.30	12.00	12.00

Методические рекомендации по учебному разделу «Гимнастика» Общеразвивающие упражнения

Общеразвивающими упражнениями называются движения отдельными частями тела или их сочетания, выполняемые с разной скоростью и амплитудой, с максимальным и умеренным мышечным напряжением.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) - это движения, как отдельными звеньями тела, так и их сочетания. Сложность и доступность этих упражнений, в зависимости от уровня подготовленности занимающихся, может быть самой разнообразной. От элементарных движений до упражнений, которые требуют хорошей подготовленности учеников. Благодаря своей доступности эти упражнения составляют основное содержание занятий групп здоровья, групп реабилитации после различных заболеваний, включая и заболевания опорно-двигательного аппарата.

Общеразвивающие упражнения могут выполняться без предметов, с предметами (гантелями, набивными мячами, гирями, штангой, резиновыми амортизаторами, палками и др.), на различных гимнастических снарядах, а также с взаимной помощью друг друга.

Для проведения ОРУ применяются способы: отдельный, поточный, проходной и поточный в движении. В зависимости от сложности упражнений и поставленных задач применяется наиболее эффективный способ проведения ОРУ.

Акробатические упражнения

1. Группировка.
2. Перекаты.
3. Кувырки.

Группировка - согнутое положение тела, в котором колени максимально подтянуты к плечам руками (за голени), локти прижаты к

телу. Является подводящим упражнением для выполнения перекатов, кувырков, сальто в группировке. Группировку выполняют сидя, в приседе, лежа на спине.

Техника выполнения: согнуть ноги в коленях, руками взяться за середину голеней и плотно подтянуть колени к плечам, голову наклонить вперед (подбородком коснуться груди), локти прижать к туловищу, спину округлить.

Последовательность обучения.

1. В положении лежа на спине выполнить и зафиксировать ее (преподаватель поправляет каждого, указывает ошибки).
2. Из упора сидя сзади быстро согнуть ноги и сгруппироваться (группировка сидя).
3. Из основной стойки, руки вверх, присесть и сгруппироваться (группировка в приседе).
4. Из положения, лежа на спине, руки вверх, быстро согнуть ноги и сгруппироваться (группировка, лежа на спине).
5. Из положения, лежа на спине, поднимая туловище, принять группировку сидя. В процессе обучения можно использовать игру «день и ночь».

Методические рекомендации

Каждое упражнение выполнять несколько раз, постепенно ускоряя движения и фиксируя положение группировки. При обучении желательно вести подсчет. Вначале выполнять группировку на два счета и на два счета разгруппировываться. Затем на счет «раз» выполнить группировку, «два-три» - держать, «четыре» - разгруппироваться. И в конце на счет «раз» - сгруппироваться, на счет «два» - разгруппироваться.

Перекаты это вращательные движения с последовательным касанием опоры отдельными частями тела без переворачивания через голову. Их используют как подводящие упражнения во время обучения

кувыркам.

Последовательность обучения перекатам в группировке и согнувшись.

1. Из положения лежа на спине, руки вверх (или из седа с захватом руками под бёдра), перекаты, вперед-назад согнувшись («качалка»),
2. То же в плотной группировке.
3. Из седа в группировке выполнить перекат назад и вернуться в И.и.
4. Из упора присев выполнить перекат назад в группировке и перекатом вперед прийти в сед в группировке (стараться вернуться в И.п.).
5. Из стойки на коленях в группировке выполнить перекаты вправо и влево.
6. То же из упора присев (ноги врозь).
7. Круговой перекат (из седа ноги врозь взяться руками снаружи под колени, сохраняя положение левь на бок, перекатиться на спину, затем на другой бок и сесть в и.и., лицом в противоположную сторону).

Рекомендации: Выполняя перекаты в группировке, необходимо плотно группироваться. Для облегчения IV упражнения (с возвращением в И.п.), его можно выполнять спиной к мату, когда ноги находятся на полу около мата. V и VI упражнение можно выполнять потоком (друг за другом) по диагонали.

Последовательность обучения перекатам прогнувшись.

1. Из положения, лёжа на животе прогнувшись руки вверх, перекаты в право и влево.
2. Из упора лёжа на бёдрах, быстро сгибая и разгибая руки, выполнить перекат вперед и, разгибая их, перекат назад.

3. Из упора лёжа на бёдрах, поднять руки в стороны и выполнить перекат вперед, перекатом назад вернуться в и.и.
4. Из упора лёжа на бёдрах, поднять руки вверх и выполнить несколько перекатов вперед и назад («лодочка») после чего
5. положения, лежа на животе вернуться в и.и.
6. Из прогнувшись с захватом согнутых ног руками выполнить несколько перекатов вперед и назад («промокашка»),
7. Из стойки на коленях, прогибаясь выполнить перекат вперед (согнутым руками опереться на уровне живота), разгибая руки - упор, лежа на бедрах (можно выполнять с возвращением в и.и.).
8. упора стоя на коленях, махом одной и толчком другой оторвать ноги от опоры, прогнуться (ноги в без опорном положении соединить), сгибая руки мягко опуститься на грудь и выполнить перекат назад в упор, лежа на бедрах.
9. упора лежа на бедрах толчком ног прогнуться и сгибая руки мягко опуститься на грудь и выполнить перекат назад в упор, лежа на бедрах (выполнять несколько раз подряд).

Рекомендации: Выполняя перекаты, необходимо максимально прогнуться, голову наклонить назад, ноги не разводить.

Кувырок вращательные движения тела с последовательным касанием опоры и переворачиванием через голову.

Кувырок вперед

Техника выполнения: Из упора присев (руки опираются впереди стоп на 30-40 см) перенести массу тела на руки, сгибая руки и полностью выпрямляя ноги, наклонить голову к груди, приблизить затылок к опоре. Оттолкнуться ногами и, группируясь, мягко перекатиться вперед с круглой спиной до упора присев без дополнительной опоры руками.

Последовательность обучения:

1. Выполнить группировку из различных И.п.
2. Из положения, лежа на спине в группировке, выполнить несколько перекатов вперед и назад постепенно увеличивая амплитуду перейти в сед в группировке (то же в присед).
3. Из упора присев перекат назад в группировке и перекатом вперед упор присев.
4. Из широкой стойки ноги врозь, поставить руки впереди на опору и выполнить кувырок вперед в сед, затем в сед в группировке и, наконец, в упор присев.
5. Из упора присев на гимнастическом мостике медленный кувырок вперед, с каждым подходом увеличивать скорость выполнения (на мостик положить мат).
6. Кувырок на горизонтальной поверхности с помощью и самостоятельно.

Рекомендации: Страховку осуществлять стоя сбоку на одном колене, одной рукой помочь наклонить голову, а другой, поддерживая под грудь (плечо), обеспечить мягкое опускание на лопатки и увеличить вращение вперед.

На этапе совершенствования кувырка вперед можно выполнить следующие упражнения:

1. Из о.с. - упор присев - кувырок - И.п.
2. То же, но завершить кувырок прыжком вверх, с взмахом рук (руки остановить в положении вперед - кверху).
3. Прыжок с поворотом кругом - кувырок вперед, ноги скрестно (скрещивать ноги во время переката на спине) - вставая поворот кругом.
4. Кувырок с опорой одной рукой, другая на поясе (свободной рукой опираться ближе к средней линии, при группировке захват за голени обеими руками).

5. Кувырок без опоры руками из приседа, руки в стороны (наклоняя вперед и теряя равновесие, наклонить голову вперед, оттолкнуться ногами; касаясь лопатками опоры, сгруппироваться и завершить кувырок).
6. Из о.с., падая вперед (не сгибаясь), сделать выпад правой (левой), опереться руками и выполнить кувырок.

Кувырок назад

Техника выполнения: Из упора присев, руки несколько впереди - тяжесть тела перенести на руки; затем, отталкиваясь руками, быстро перекатиться назад, увеличив вращающий момент за счет плотной группировки; в момент касания опоры лопатками поставить кисти за плечами (пальцы направить к плечам) и, опираясь на них, перевернуться через голову (не разгибая ног) и перейти в упор присев.

Последовательность обучения:

1. Перекаты в группировке лежа на спине вперед и назад, постепенно увеличивая амплитуду для перехода в упор присев.
2. В положении лежа на спине поставить руки у плеч (кисти направить к плечам).
3. Преподаватель делает замечания и исправляет ошибки.
4. Из седа опуститься на спину, поставив руки у плеч и вернуться в И.п.
5. Из седа в группировке, перекатиться на спину и опереться руками у плеч, перекатом вперед вернуться в И.п.
6. То же из упора присев.

7. Сесть на гимнастический мостик, покрытый матом (ноги и руки на полу) и выполнить кувырок назад с помощью.

8. То же на горизонтальной поверхности, покрытой матом.

После уверенного исполнения выполнять самостоятельно.

Рекомендации: выполняя кувырок назад необходимо как можно ближе сесть к пяткам, а затем плотно сгруппироваться и взять голову на грудь. Помощь и страховку оказывать стоя сбоку на колене, одной рукой за плечо, другой, при необходимости, подталкивать под спину.

Методические рекомендации по учебному разделу «Спортивные игры. Баскетбол»

Баскетбол развивает у человека множество различных двигательных способностей. Система физических упражнений, основанных на баскетболе, оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов в организме студента. Они улучшают восприятие, внимание, память, развивают воображение и мышление, что является основой для качественного восприятия и соблюдения правил, и условий как самих упражнений, так и игры, согласование действий как индивидуального игрока, так и всех команды в целом.

Для студентов баскетбол является не только увлекательной атлетической игрой, включенной в учебную программу обучения, но и эффективным средством физического воспитания.

Баскетбол как особо подвижная игра с максимальным уровнем физической нагрузки решает задачи по укреплению здоровья студентов, развитию ловкости и координации, быстроты реакции, а также закаливанию их характера, воспитанию духа коллективизма и соперничества, ответственности.

Ведение мяча

Ведение мяча - это технический прием, дающий возможность игроку продвигаться с мячом по площадке с большим диапазоном скоростей в любом направлении. Баскетболист обязан одинаково хорошо владеть техникой ведения мяча левой и правой рукой. Тот, кто освоит ведение мяча без зрительного контроля за ним, получит в игре определенное преимущество. Он будет видеть площадку, партнеров и соперников, сам сможет создавать острые моменты в атаке и облегчит игру своим товарищам. Типичные ошибки:

а) «шлепание» по мячу; б) накладывание кисти на мяч сверху; в) опускание свободной руки в низ; г) постоянное направление взгляда

дриблера на мяч.

Методические рекомендации

Ведение мяча необходимо выполнять на уровне пояса, без зрительного контроля, избегая ведения мяча двумя руками одновременно. Обратить внимание на правильное выполнение перевода мяча с правой руки на левую и наоборот.

Броски в корзину

Броски в корзину - важнейший элемент игры в баскетбол. Цель каждой команды - забросить мяч в чужую корзину и помешать команде противника забросить мяч в свою корзину.

Бросок мяча одной рукой с места. Техника выполнения

Этот способ броска используется для атаки кольца со средних и дальних дистанций, а также при выполнении штрафных бросков. 1. В исходном положении игрок выставляет ногу, одноименную бросающей руке. 2. Колени согнуты, туловище прямое. 3. Мяч удерживается обеими руками перед плечом бросающей руки, кисть которой находится сзади на мяче. 4. Локоть опущен вниз. 5. Другая рука поддерживает мяч спереди сбоку. Ее локоть направлен немного в сторону. 6. Выпрямляя ноги и бросающую руку, игрок на уровне головы полностью перекладывает мяч на ее кисть. 7. В момент, когда плечо, предплечье и кисть составляют прямую линию, мяч срывается с указательного пальца. Мяч получает обратное вращение. 8. Ноги, туловище и бросающая рука выпрямлены. 9. Игрок стоит на носках. 10. Тяжесть тела перенесена на впереди стоящую ногу.

Типичные ошибки:

а) потеря равновесия при броске; б) неправильное положение ног; в) мяч и руки закрывают взгляд игрока на кольцо г) отсутствие обратного вращения мяча; д) полностью не выпрямлены ноги, туловище и рука игрока; е) игрок стоит на полной ступне; ж) поспешное

выполнение броска; з) наступание на линию штрафного броска до касания мячом кольца; и) отсутствие самоанализа причин неудачных попыток.

Бросок мяча после ведения. Техника выполнения

Этот способ броска - один из самых распространенных в современном баскетболе. Он применяется для атаки с близкого расстояния после прохода под щит с ведением и непосредственно броском мяча из-под щита. 1. После ведения мяча игрок выполняет шаг правой ногой и подтягивает мяч двумя руками к правому плечу. Шаг правой ногой длинный и стелющийся. 2. В этом положении игрок выполняет шаг левой ногой. Шаг короткий, стопорящий. 3. При сильном и быстром отталкивании левой ногой игрок выносит мяч вверх двумя руками, делая при этом энергичный мах бедром правой ноги вперед - вверх. 4. Во время прыжка игрок перекладывает мяч на кисть правой рукой и поддерживает его сзади всей кистью. 5. Тело вытянуто и устремлено вверх, взгляд направлен на квадрат, расположенный над корзиной. 6. В момент достижения максимальной высоты прыжка игрок убирает левую руку с мяча и плавно посылает его кистью в направлении корзины или щита правой рукой. Бросающая рука полностью выпрямляется. 7. Бросок завершается захлестывающим движением правой кисти вперед-вверх. 8. Приземляться мягко на полусогнутые ноги или на одну толчковую в готовности бороться в случае промаха за отскочивший мяч.

Типичные ошибки:

а) первый шаг короткий и направлен вверх; б) нет стопорящего шага; в) прыжок направлен вперед; г) отсутствует маховое движение бедром правой (левой) ноги; д) поперечное размахивание руками с мячом во время шагов; е) мяч не перекладывается на кисть руки; ж) неполное выпрямление бросающей руки; з) выпуск мяча не в высшей точке прыжка; и) приземление на прямые ноги.

Техника владения мячом

Техника ловли мяча двумя руками

Ловля - 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. 1. Перед ловлей тяжесть тела переносится на впереди стоящую ногу, колени согнуты, туловище наклонено вперед. 2. Руки, с широко расставленными пальцами (положение воронки), обращены в направлении летящего мяча и подняты ему на встречу. 3. Мяч необходимо ловить кончиками пальцев. 4. Одновременно уступающими движениями рук и сгибанием ног необходимо погасить скорость полета мяча. 5. Захватив мяч пальцами, не следует менять их положение перед передачей или броском, он подтягивается к груди. 6. Локти опущены, а тяжесть тела равномерно распределяется на обе ноги. 7. Конечное положение при ловле мяча является во всех случаях исходным положением для последующих действий. Типичные ошибки:

а) ловля мяча производится ладонями; б) отсутствие амортизационного движения рук и ног; в) руки опущены; г) мяч не подтягивается к груди; д) локти прижаты к туловищу или сильно разведены.

Техника передачи мяча двумя руками от груди

Передача мяча двумя руками от груди - самая распространенная в баскетболе. Этим способом пользуются для передачи мяча на близкие (до 5-6 м) расстояния. Передающий игрок еще до передачи должен решить, кому он направит мяч, а принимающий обязан выбежать на свободное место с таким расчетом, чтобы между ним и партнером с мячом не было соперников. 1. Ноги свободно расставлены и согнуты в

коленях. Туловище слегка наклонено вперед, мяч держится на уровне груди обеими руками, пальцы широко расставлены, ладони не касаются мяча. 2. Выполнить небольшой замах кистями вниз - на себя - вверх. 3. Выполнить шаг в направлении игрока, принимающего мяч, с последующим полным выпрямлением рук и быстрым разгибанием кистей и пальцев. Мяч при этом получает обратное вращение. 4. Вес переносится на ногу, расположенную впереди.

Типичные ошибки:

- а) локти широко разведены в стороны;
- б) отсутствие амортизационного движения;
- в) касание мяча ладонями; г) мяч прижимается к груди;
- д) нет замаха кистями или выполняем большой замах, предварительно размахиваем руками или мячом; е) руки не выпрямляются;
- ж) нет хлесткого движения кистями; з) отсутствие обратного вращения мяча.

Техника защиты

Техника перемещений – защитная стойка, перемещение приставными шагами боком, спиной вперед.

Защитная стойка. Стойка с выставленной вперед ногой дает возможность защитнику приблизиться к нападающему. Положение игрока при этой стойке следующее: ноги согнуты, одна впереди другой; рука одноименная выставленной ноге, поднимается вперед-вверх; другая отводится в сторону.

Перемещение приставными шагами боком свойственно игрокам при игре в защите (в своей зоне), а также при выходе на противника, владеющего мячом.

Перемещение приставными шагами спиной вперед чаще всего применяется при отходе в защиту, для того чтобы постоянно видеть наступающего противника.

Техника овладения мячом и противодействие. К приемам овладения мячом относятся: перехват, вырывание и взятие отскока от щита. К приемам противодействия – выбивание, блокирование при броске (накрывание).

Перехват мяча требуется от защитника навыка быстрого рывка, решительности, умения опередить действия соперника. Защитник, наблюдая за своим подопечным, пытается угадать, когда ему будет передан мяч, в нужный момент выходит вперед и перехватывает мяч.

Вырывание. Известно два способа вырывания: рывком на себя и толчком на противника вперед-вниз.

Вырывание рывком на себя. Захватив мяч с двух сторон, быстрым движением, делается рывок на себя и не разгибая рук с одновременным поворотом туловища спиной к противнику. Вырывать мяч следует таким образом, чтобы направление рывка совпадало со свободной стороной от захвата противника.

Вырывание толчком на противника вперед-вниз. Одновременно с захватом игрок как бы «наваливается» на мяч, толкая его в свободную от захвата сторону, вперед-вниз с одновременным поворотом туловища спиной к противнику.

Взятие отскока от щита (подбор мяча). Для овладения мячом надо выйти к нему, высоко выпрыгнуть и поймать мяч в возможно более высокой точке раньше, чем это сделает противник. Приземлившись на площадку, надо укрыть мяч, для чего баскетболист широко расставляет ноги, отводит локти в стороны, а мяч укрывает туловищем.

Выбивание. Выбивание из рук. Резким, коротким движением руки, кистью с плотно сжатыми пальцами (ребром), нанесите удар по мячу сверху или снизу по свободному от захвата месту.

Выбивание при ведении мяча. Отступая перед противником, ведущим мяч, следует направить его к боковой линии и, слегка пропустив его, выбить мяч боковым движением руки.

Накрывание – прием, который применяется против броска. Сблизившись с бросающим на дистанцию, позволяющую провести прием, быстрым движением рука накладывается на мяч игрока, готового выполнить бросок

Отбивание (блок-шот). Определив, что мяч отделился от рук бросающего, в прыжке, коротким движением руки надо сбить мяч с траектории полета.

Техника овладения мячом и противодействиям обучать надо с помощью упражнений, стимулирующих активность и эффективность игры в защите.

Все упражнения для разучивания и совершенствования индивидуальных действий защитника против игрока с мячом удобно проводить в парах.

Тактика нападения

Индивидуальные действия

Индивидуальные действия могут быть без мяча и с мячом.

Индивидуальные действия без мяча. В задачу этих действий входит: выбор наиболее благоприятной позиции для получения мяча; своевременный выход на избранную позицию; создание условий, облегчающих осуществления задачи партнерам по команде.

Выход на свободное место – основное условие взаимодействия игроков при атаке корзины противника. Прежде чем выйти на свободное место, игрок должен оценить расположение партнеров и защитников, определить направление своего выхода с учетом расположения защитника, который его опекает, и выбрать момент для

рывка, изменить скорость, направление бега, сделать финт на рывок и т.п.

Выход нападающего на свободное место для получения мяча осуществляется навстречу партнеру, в сторону от него или вперед по направлению атаки. Отрыв от защитника обеспечивается внезапным рывком, поворотом, изменением направления, переменной темпа движения.

Индивидуальные действия игрока с мячом (передачи, ведение, броски, финт) основаны на выборе и применении наиболее рациональных и эффективных способов в данной ситуации. Они всегда должны представлять угрозу для противника. Основное условие успешного их осуществления – это опережение замысла защитника, выполнение приема раньше, чем тот организует противодействие.

Групповые тактические действия

Под групповыми действиями в нападении принято понимать взаимодействия двух-трех игроков, направленные на решение конкретной тактической задачи.

Взаимодействие двух игроков. Имеется два способа взаимодействия игроков: «передай и выйди» и заслоны. Принцип первого из них сводится к выбору удобной позиции для получения обратной передачи от партнера.

Заслон. Это взаимодействие основано на оказание помощи партнеру. **Различают заслоны:**

1. Внутренний – ставится игроку, стоящему на месте. Чаще всего он используется для выполнения броска.
2. Наружный – ставится игроку, стоящему на месте. Заслоняющий располагается сбоку-сзади или сбоку-спереди

таким образом, чтобы преградить путь опекающему за уходящим игроком. Применяется «для выхода» и «для ухода».

3. Наведение – заслон, инициатива в постановке которого принадлежит игроку, желающему освободиться от опеки. Может быть выполнен по отношению к игроку, стоящему на месте, и к игроку находящемуся в движении навстречу.

4. Пересечение – заслон, в котором оба партнера взаимодействуют между собой, находятся в движении, пересекая путь друг другу под углом. В месте пересечения их путей защитники сталкиваются, и появляется возможность освободиться от опеки.

Обязательным условием при постановке заслонов является разворот ставящего заслон или продвижение за использующим заслон. Это позволяет на более длительное время освободить партнера от опеки и одновременно вновь быть готовым к взаимодействию с ним.

Тактика защиты

Индивидуальные действия. Успех защиты зависит от правильных индивидуальных действий в защите. Основными качествами, которыми должен обладать игрок для игры в защите являются: быстрота действий, умение предвидеть ход событий и находится все время в состоянии готовности выполнить любой действие, расчетливость.

Обучая индивидуальным тактическим действиям в защите, надо научить действовать рационально как против игрока с мячом, так и против игрока без мяча.

Групповые взаимодействия. Для овладения переключениями и подстраховкой могут применяться все упражнения с взаимодействиями в группах для нападения.

Учебный раздел «БАСКЕТБОЛ»
Контрольные упражнения и нормативы оценки физической
подготовленности

№	Вид упражнений	Оценка	На базе основного общего образования			
			1 курс	2 курс	3 курс	4-5 курс
ЮНОШИ						
1	Штрафные броски из 10 раз	5	5	5	6	6
		4	4	4	5	5
		3	3	3	4	4
2	Ловля и передача в парах за 30 сек.	5	30	30	35	35
		4	28	28	30	30
		3	25	25	25	25
3	Бросок после ведения с двух шагов из 5 раз	5	4	4	5	5
		4	3	3	4	4
		3	2	2	3	3
4	Броски на скорость за 30 сек. из 10 раз	5	5	5	6	6
		4	4	4	5	5
		3	3	3	4	4
ДЕВУШКИ						
1	Штрафные броски из 10 раз	5	4	4	5	5
		4	3	3	4	4
		3	5	2	3	3
2	Ловля и передача в парах за 30 сек.	5	28	28	30	30
		4	25	25	28	28
		3	20	20	25	25
3	Бросок после ведения с двух шагов из 5 раз	5	3	3	4	4
		4	2	2	3	3
		3	1	1	2	2
4	Броски на скорость за 30 сек. из 10 раз	5	4	4	5	5
		4	3	3	4	4
		3	2	2	3	3

Методические рекомендации по учебному разделу

«Спортивные игры. Волейбол»

Волейбол – одна из популярных видов спортивных игр. Интерес к игре обусловлен тем, что волейбол доступен людям различных возрастно-половых групп и типов телосложения, он, что немаловажно, бесконтактен, и существует в различных вариантах. Во время этой игры создаются благоприятные возможности для проявления ловкости, быстроты, силы, выносливости, гибкости, волевых качеств, смекалки, взаимопомощи и других личностных качеств.

Студенты должны уметь выполнять технические приемы игры волейбол:

Техника игры – это комплекс специальных приемов, которым необходимо овладеть для успешного участия в игре. Рациональная техника дает возможность игроку достичь эффективности действий в игре при экономном расходовании сил. Каждый технический прием представляет собой систему движений, т.е. нечто целое, состоящее из связанных воедино частей, определенным образом взаимодействующих друг с другом и базирующихся на естественной координации движений человека.

Программный материал по волейболу направлен на освоение учащимися технических приемов игры (стоек и перемещений, передач сверху и снизу, подач нижней и/или верхней, нападающего удара, блокирования).

Студенты должны знать:

Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Под тактикой понимают рациональное использование приёмов игры и организацию действий игроков с целью достижения успеха в соревновательном противоборстве с соперником.

Терминологию игры, правила игры, правила безопасности при организации игры.

Организационно-методические указания при проведении практических занятий по волейболу

В основе игры в волейбол, как и любой другой спортивной игры, лежит техника. Чем совершеннее техника игроков, тем выше уровень их игры. Волейбол располагает разнообразными техническими приемами. Чем выше класс игры волейболиста, тем большим количеством технических приемов он владеет и тем свободнее использует их в игре. Причем применяет он эти приемы не по отдельности, а в различных сочетаниях, в зависимости от игровой обстановки. Кроме того, технические приемы игроку чаще всего приходится выполнять на большой скорости, молниеносно.

Обучение волейболу проводится таким образом, чтобы в процессе изучения и совершенствования техники игры формировались тактические умения, связанные с применением того или иного приема игры. В содержании и последовательности обучения техническим приемам и тактическим действиям юношей и девушек принципиальных отличий нет. У юношей несколько больше объем изучаемых приемов, и им доступны более сложные задачи в силу более широких двигательных возможностей.

Если студенты в достаточной мере не овладели приемами игры, то не следует увлекаться двусторонней игрой, так как она снижает эффективность занятий, мешает их организованности, а это может привести к травмам.

В целях предупреждения травматизма запрещается выполнять технические приемы без предварительной разминки опорно-двигательного аппарата и группы мышц, которые несут основную нагрузку. При разминке особое внимание нужно уделять голеностопным и коленным суставам, кистям рук, так как они наиболее подвержены

травмам. Необходимо подчеркнуть, что особо опасна двусторонняя игра без общей разминки и без специальной разминки с мячом. При проведении двусторонней игры требуется четкое судейство, что даст возможность сдерживать отрицательные эмоции занимающихся.

Современный арсенал техники игры сложился в результате развития и совершенствования наиболее рациональных форм и способов выполнения приемов с мячом и без мяча. Все технические приемы в волейболе классифицируются на основе объединения их в группы передач, приема, подач и владения мячом в нападении и защите.

Передача мяча двумя руками сверху

Верхняя передача двумя руками является основным начальным этапом технической подготовки, как профессиональных волейболистов, так и любителей волейбола. Только научившись выполнять верхнюю передачу в совершенстве, можно добиться сколько-нибудь значительных успехов в волейболе.

От правильной постановки техники верхней передачи во многом зависит обучение волейболу вообще. Изучать верхнюю передачу необходимо начинать с первых занятий, и совершенствование ее в той или иной форме должно проводится на всех последующих тренировках.

Верхняя передача мяча двумя руками – это основной технический прием волейбола. Только передачей двумя руками сверху можно наиболее точно сделать передачу партнеру.

Прием и верхняя передача мяча двумя руками – это основной элемент волейбола, на котором строится атака и защита каждого игрока и всей команды в целом.

Обучение на первых занятиях нужно начать с освоения умения выполнять передачу мяча точно по заданию, а для этого важно правильно освоить технику его выполнения. Сначала необходимо принять стойку волейболиста – ноги на ширине плеч, полусогнуты – одна чуть

впереди другой, туловище слегка наклонено вперед, руки перед собой согнуты в локтях, расслаблены. Затем при подлетающем мяче руки поднимаем вверх, кисти рук на уровне лба, пальцы разведены и направлены вверх, большие пальцы «смотрят на нос», локти направлены вперед и чуть в стороны. При передаче мяча касаются только подушечки пальцев и, амортизируя, смягчают поступательное движение. Затем одновременным разгибанием рук, туловища и ног мяч направляем вперед-вверх. В заключительной фазе передачи волейболист полностью разгибает руки, туловище и ноги, а кистями сопровождает мяч. Необходимо следить за тем, чтобы большие пальцы рук не выставлялись вперед во избежание травм.

Методические указания для правильного выполнения верхней передачи мяча, для начинающих игроков:

- при выполнении передачи необходимо переместиться так, чтобы в момент передачи мяча принять в правильную стойку волейболиста;
- в момент передачи касаться мяча нужно подушечками пальцев;
для избегания травм в исходном положении большие пальцы не нужно выставлять вперед;
- перед выполнением самой передачи мяча корпус тела необходимо разворачивать в направлении передачи;
- в момент передачи разгибание рук, туловища и ног выполнять одновременно, мяч сопровождать руками до полного их выпрямления;
- при выполнении первых и вторых передач, передач мяча перед собой, над собой и за голову положение кистей несколько различно;
- после выполнения передачи нужно сразу же принять стойку волейболиста.

Для того чтобы качественно выполнить передачу мяча двумя руками сверху, необходимо научить начинающих игроков:

- принимать стойку волейболиста;
- располагать кисти передо лбом (большие пальцы рук направлены на себя);
- быстро перемещаться на 3-5 м вперед-назад, вправо-влево и после перемещения принимать стойку волейболиста;
- научить частым мелким передачам мяча о стенку, над собой;
- выполнять броски-передачи набивным мячом (2-3 кг) двумя руками ото лба вверх-вперед на расстояние 3-4 м.

Передачу мяча двумя руками сверху целесообразно включать в каждое занятие, чтобы закреплять навыки выполнения этого приема. Занимающиеся должны повторять ее на каждом занятии 60-80 раз.

Из всего многообразия средств физической подготовки основное внимание нужно уделять средствам, развивающим у игроков быстроту реакции, скорость передвижения, прыгучесть и ловкость, координационные способности.

Освоение техники передач с первых же занятий целесообразно проводить в движении, при этом внимание игроков нужно акцентировать на своевременном выходе под летящий мяч и сохранении устойчивого равновесия.

По мере овладения такими упражнениями следует переходить к другим – посылать мячи по различным траекториям, изменяя темп, силу и направление полета мяча.

В упражнениях полезно вводить соревновательные элементы – это позволяет быстро и прочно формировать необходимые физические и волевые качества,

Передавать мяч после перемещения нужно в статичном положении, стоя лицом по направлению предполагаемой передачи (делать передачу в движении не рекомендуется, так как «ломается» техника выполнения

передачи). Передачу мяча на удар целесообразнее выполнять повыше (3-4 м), примерно в 50 см от сетки, так как на начальном этапе обучения занимающимся еще трудно согласовывать свои действия при разбеге, прыжке и ударе. Выполнив передачу, игроки не должны выключаться из игры, необходимо страховать своего нападающего после передачи – это должны помнить игроки, выполняющие передачу мяча.

Типичные ошибки, встречающиеся при выполнении передачи мяча двумя руками сверху:

1. несвоевременный выход к мячу;
2. неправильная стойка игрока перед приемом мяча и передачей;
3. руки вынесены несвоеременно;
4. положение неустойчиво;
5. ноги не согнуты в коленных суставах;
6. несимметричное положение кистей;
7. большие пальцы рук выставлены вперед;
8. чрезмерное сгибание кистей назад;
9. руки в локтевых суставах слишком согнуты или слишком прямые;
10. мяч принимается на уровне груди или за головой;
11. отсутствует фаза амортизации;
12. мяч принимается слишком напряженными или расслабленными пальцами;
13. кисти не сопровождают мяч;
14. отсутствует согласованность в движениях рук, туловища, ног.

Прием мяча двумя руками снизу

В волейболе прием мяча двумя руками снизу используют при приеме подачи, при игре в защите, в том числе и при страховке и перебивании через сетку мячей, летящих далеко за пределами площадки.

Техника выполнения его заключается в следующем.

Игрок принимает низкую стойку, ноги на ширине плеч или шире, одна чуть впереди другой, согнуты в коленях, руки выпрямлены и направлены вперед-вниз, локти приближены друг к другу, предплечья напряжены, кисти соединены, опущены вниз, туловище слегка наклонено вперед. Осуществляя прием, игрок располагается так, чтобы мяч был перед ним. Мяч принимают на предплечья, ближе к кистям рук. Движение прямыми руками вперед-вверх производят только в плечевых суставах. Туловище выпрямляют, ноги активно разгибают. Движение, сопровождающее мяч, выполняют дальнейшим разгибанием ног и туловища, а также плавным смещением рук вперед-вверх вслед за мячом.

Техника выполнения нижней передачи различна в зависимости от скорости полета мяча и высоты его траектории по отношению к игроку. Когда мяч летит выше уровня пояса с незначительной скоростью, игрок принимает его двумя руками снизу, находясь в устойчивом положении средней стойки, плавным встречным движением выпрямленных вперед-вверх рук, выпрямлением туловища и заключительным активным разгибанием ног.

Техника приема мяча двумя руками снизу, летящего с большой скоростью ниже уровня пояса, отличается более низким исходным положением волейболиста. Наклон туловища вперед чуть больше; встречное движение руками не активное, а при сильном ударе – гасящее. В фазе амортизации и отскока мяча от рук туловище игрока незначительно смещается назад-вверх, центр тяжести тела находится за площадью опоры. Скорость движения рук становится минимальной, что способствует смягчению удара и снижению скорости полета мяча после соприкосновения его с руками.

В момент приема мяча скорость движения рук увеличивается, а движение их направлено вверх. Это связано в данном случае не с

активным движением в суставах рук, а с разгибанием ног, последующим отталкиванием ими от пола, выпрямлением туловища и перемещением центра тяжести игрока назад-вверх.

Методические указания для правильного выполнения нижней передачи мяча, для начинающих игроков:

- при выполнении передачи необходимо переместиться так, чтобы в момент передачи мяча принять в правильную стойку волейболиста;
- мяч принимают на предплечья, ближе к кистям;
- если предплечья расположены не ровно, одно выше другого, то мяч летит не точно;
- перед приемом мяча необходимо правильно располагать руки - предплечья напряжены и находятся на одном уровне, кисти соединены;
- необходимо быстро перемещаться вперед, назад, в стороны на 5-6 м и после - перемещения принимать низкую стойку;
- при приеме мяча, летящего с небольшой скоростью, ноги и туловище разгибают активно; руки плавно сопровождают мяч вперед-вверх в сторону партнера;
- движение рук вперед-вверх в момент приема мяча тем активнее, чем меньше скорость полета мяча, и наоборот;
- в момент передачи движение рук, туловища и ног выполнять одновременно;
- после выполнения передачи нужно сразу же принять низкую стойку волейболиста для прима мяча снизу.

Прием мяча двумя руками снизу целесообразно включать в каждое занятие в виде эстафет у стены, встречных передач, чтобы постоянно закреплять навыки игроков. При совершенствовании этого приема не следует забывать и о выполнении передачи мяча двумя руками сверху. Применять его нужно в зависимости от обстановки.

Типичные ошибки, встречающиеся при выполнении передачи мяча двумя руками снизу:

1. Первое движение делают руки, только потом ноги (игрок «тянется» за мячом).
2. Несвоевременный выход к мячу.
3. Мяч принимается не на предплечья, а на кисти рук.
4. Неправильное положение и движение рук:
5. - руки расположены несимметрично;
6. - предплечья недостаточно сведены;
7. - руки согнуты в локтевых суставах.
8. Несоответствие скорости движения рук скорости полета мяча.
9. Движение рук, туловища и ног не согласованы.
10. Мяч принимается только руками, ноги не работают (игрок «машет» руками).

Подача мяча

Подача является первым элементом ввода мяча в игру. Если для начинающих волейболистов важно просто подать подачу через сетку, то для спортсменов более высокого уровня подача – это та же атака соперника. Затруднив прием сопернику, можно полностью «выбить» его из игры, тем самым обеспечить себе победу. Поэтому нельзя недооценивать важность подачи и при обучении ей необходимо уделять достаточное количество времени, чтобы техника выполнения этого элемента игроком позволяла сделать большое количество повторений без ошибок. Существует несколько разновидностей подач, исходя из техники их выполнения: верхняя прямая подача, нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая в прыжке, силовая, планирующая. Мы остановимся на методике обучения технике нижней боковой подачи, нижней прямой и верхней прямой подач, как наиболее простых по

технике выполнения. Новичков целесообразно начинать обучать технике нижней боковой подаче, поскольку в основном на занятия приходят студенты не достаточно подготовленные физически и с небольшим запасом технических навыков. Первые несколько занятий можно разрешать начинающим подавать мяч с площадки через сетку. По мере приобретения навыка и формирования правильной техники нужно отступать за лицевую линию.

Техника выполнения **нижней прямой подачи**

Сначала необходимо принять стойку волейболиста при нижней прямой подаче – прямо к лицевой линии – ноги на ширине плеч, одна чуть впереди другой, опора центра тяжести на сзади стоящую ногу (если подаем правой рукой – левая нога впереди и наоборот). Мяч в одной руке – рука прямая в локте, другая рука отведена на замах назад как можно дальше. Затем сгибаем ноги при подкидывании мяча вверх, мяч подкидываем прямо перед собой на высоту от 0,5 до 1 метра, ударная рука начинает движение в верхней точке полета подкидываемого мяча, одновременно центр тяжести переносим на впереди стоящую ногу. Можно подавать подачу открытой ладонью, либо сжатой в кулак. Руку выносим снизу вперед, не поднимая высоко, чтобы мяч полетел вперед, а не вверх, при этом кисть или кулак во время удара напряжены.

Техника выполнения **верхней прямой подачи**

Сначала необходимо принять стойку волейболиста при верхней прямой подаче – прямо к лицевой линии – ноги на ширине плеч, одна чуть впереди другой (если подаем правой рукой – левая нога впереди и наоборот), опора центра тяжести на сзади стоящую ногу. Мяч в одной руке – рука прямая в локте, другая рука отведена на замах назад-вверх как можно дальше за голову, кисть развернута. Затем

сгибаем ноги при подкидывании мяча вверх. Необходимо мяч подкинуть прямо перед собой, не закидывая за голову. В верхней точке полета подкидываемого мяча начинается движение корпус волейболиста – вес тела переносится на впереди стоящую ногу, плечо двигается вперед-вверх. Можно подавать подачу открытой ладонью, либо сжатой в кулак. Руку выносим вперед-вверх, чтобы мяч полетел вперед, а не вниз в сетку, руку в момент подачи не опускаем, при этом кисть или кулак во время удара напряжены.

Методические указания для правильного выполнения подачи мяча для начинающих игроков:

- при выполнении подачи необходимо принять в правильную стойку волейболиста;
- подкидывать мяч необходимо одной рукой, другая в это время должна быть отведена при нижней прямой подаче – назад, при нижней боковой – назад за корпус и опущена вниз, при верхней прямой подаче – поднята вверх, согнута в локтевом суставе и отведена как можно дальше за голову;
- при нижней прямой подаче руку выносим снизу вперед не поднимая сильно вверх, чтобы мяч летел вперед а не вверх;
- при нижней боковой подаче руку выносим снизу вперед по направлению подачи и немного вверх;
- при верхней прямой подаче руку выносим сверху вперед, не опуская локоть вниз;
- подкидывать мяч точно перед собой на расстоянии прямой, вытянутой вперед руки;
- удар по мячу выполняем сомкнутой напряженной ладонью либо сжатым кулаком;
- перед выполнением подачи целесообразно потренировать правильное подкидывание мяча;

- в момент подкидывания мяча ноги чуть согнуты в коленях, руку с мячом чуть опускаем вниз;

- в момент подачи мяча нельзя наступать на лицевую линию;

после выполнения подачи нужно сразу же войти в волейбольную площадку.

Нападающий удар

Нападающий удар является действенным элементом для создания преимущества над соперником. Нападающий удар – это такой технический прием атаки, при котором игрок перебивает мяч одной рукой на сторону соперника выше верхнего края сетки. Выделяют два способа нападающего удара: прямой и боковой и несколько разновидностей прямого удара. По направлению полета мяча нападающие удары разделяют на удары с переводом руки или поворотом корпуса. По скорости полета мяча удары разделены на медленные, ускоренные и силовые. В современном волейболе боковой удар применяют крайне редко, поэтому мы будем рассматривать технику прямого нападающего удара.

Начинающим волейболистам важно просто перебить мяч через сетку, поэтому обучая новичков, можно использовать нападающий удар с места. Для спортсменов более высокого уровня нападающий важно выполнить в прыжке, чтобы максимально затруднить прием сопернику и создав преимущество, обеспечить себе победу. При обучении нападающему удару необходимо уделять достаточное количество времени, чтобы техника выполнения игроком нападающего удара стабилизировалась. Новичков обучать технике нападающего удара нужно с правильной постановки рук, ног на месте, затем в прыжке с места и только потом с разбега. Первые несколько занятий уделить имитации движений сначала без мяча. По мере приобретения навыка и

формирования правильной техники больше повторений с мячом.

Рассмотрим технику выполнения нападающего удара с места.

Обучение на первых занятиях нужно начинать с показа правильной стойки игрока, положения рук, ног, кистей, освоения умения выполнять подкидывание мяча точно перед собой на высоту от 0,5 до 1 метра и правильному удару рукой по мячу сверху-вниз, закрывая кисть во время удара. Сначала необходимо принять стойку волейболиста при нападающем ударе – опора центра тяжести на правой ноге, левая впереди. Мяч в левой руке (для правшей) – рука прямая в локте, другая рука отведена на замах как можно дальше (насколько хватает подвижности в суставе). Затем чуть сгибаем ноги при подкидывании мяча вверх. В верхней точке полета подкидываемого мяча начинается движение корпус волейболиста – вес тела переносится на впереди стоящую ногу, плечо двигается вперед-вверх. Ударная рука начинает движение одновременно с движением корпуса. Мяч ударяем прямо перед собой в высшей точке, закрывая кисть вниз во время удара. Рука в момент удара напряжена, локтевой сустав выпрямлен. В заключительной фазе удара рука опускается вниз к правому колену, одновременно плечо и корпус волейболист скручивает влево. Необходимо следить за тем, чтобы подкидывание мяча осуществлялось точно перед собой, не закидывая за голову, от этого зависит правильное движение руки и эффективность нападающего удара.

Методические указания для правильного выполнения нападающего удара с места со своего подбрасывании мяча:

- при выполнении нападающего удара необходимо принять в правильную стойку волейболиста;
- подкидывать мяч необходимо одной рукой, другая в это время должна быть поднята вверх, согнута в локтевом суставе и отведена как можно дальше назад за голову, корпус чуть скручен вправо;

- подкидывать мяч точно перед собой на расстоянии прямой, втянутой вперед руки;
- руку выносим сверху вперед одновременно со скручивающим поворотом корпуса, не опуская локоть вниз;
- удар по мячу выполняем напряженной кистью сверху-вниз;
- после выполнения удара рука опускается к правому колену.

Рассмотрим технику выполнения прямого нападающего удара в прыжке.

Для улучшения восприятия техники удара новичками разобьем ее на несколько фаз:

- а) подготовительная – разбег, прыжок;
- б) основная – замах, удар.

а) Разбег необходим для достижения нужной горизонтальной скорости движения и для эффективного использования прыжка. Длина разбега около 3-х метров – три шага. Первый небольшой (как правило с правой ноги), скорость маленькая – выбор направления разбега. Второй шаг корректирует разбег, длина шага и скорость увеличивается. Третий шаг горизонтальную скорость разбега преобразует в вертикальную скорость прыжка. Третий шаг выполняется напрыгиванием, стопа ставится сначала на пятку, для того чтобы максимально горизонтальную скорость движения преобразовать в максимальное вертикальное отталкивание и прыжок. Вторая нога приставляется на всю стопу. Основной центр тяжести тела снижается, скорость увеличивается. Угол сгибания ног в коленях 90 и ниже. При отталкивании расположение стоп носками вовнутрь или параллельно для большей скорости выпрыгивания и набора высоты прыжка.

Работа рук: на втором шаге руки выносим несколько вперед, при напрыгивающем шаге – руки по дуге опускаются вниз и отводятся

назад как можно дальше, насколько позволяет подвижность в плечевом суставе. Во время выпрыгивания руки по дуге выносятся вперед-вверх выше плеча, кисти опущены вниз. Высота прыжка зависит от правильной постановки стоп при отталкивании, маховой работы рук до прыжка и в момент прыжка. Двухшажный разбег применяется при более скоростных передачах, он исключает первый шаг, все остальные фазы движения те же.

Одношажный разбег включает только напрыгивание и прыжок, применяется при укороченных передачах.

б) Замах выполняется в момент отталкивания от опоры на верхней точке взлета. Верхняя часть корпуса отводится назад, скручиваясь вокруг оси в сторону отведенной для удара руки. Это движение корпуса создает вращательный момент для придания большей скорости движения ударной руки и придает полету вертикальное положение тела. Правая рука поднимается и выполняет замах назад за голову, плечо и локоть отведены назад как можно дальше, кисть развернута и опущена вниз. Левая рука в это время работает как рычаг для скручивания корпуса. Корпус во время замаха прогибается назад, колени согнуты, придавая телу форму оттянутого «лука». Удар выполняется скручивающим движением корпуса вокруг оси, выносом вперед плеча. Ударная рука также выносится вперед-вверх, выпрямляется в локтевом суставе, кисть перед ударом резко откидывается назад и закрывается во время удара на мяче («отхлест» кисти). Удар по мячу производим в верхней точке движения руки немного перед собой. Плечо после в момент удара идет вперед и дальше опускается вниз к левому колену (если удар правой рукой), корпус скручивается. Сила удара прямопропорциональна скорости движения руки. На силу удара влияет напряжение мышц передней поверхности корпуса игрока, опускание подбородка вниз во время удара, чтобы использовать эффект шейно-

тонических рефлексов во время удара, а также выдох в момент удара. Приземление игроку после удара нужно выполнять на согнутые в коленях ноги для исключения травмирования коленных и голеностопных суставов.

Методические указания для правильного выполнения нападающего удара в прыжке:

- при выполнении нападающего удара необходимо принять в правильную стойку волейболиста;
 - напрыгивание обязательно выполнять с пятки на носок;
 - руки при напрыгивании назад идут прямые в локтевых суставах;
 - левая рука во время прыжка выносится вверх одновременно с правой;
 - во время прыжка корпус скручиваем вокруг оси;
 - в момент удара локоть не опускаем вниз;
 - удар по мячу выполняем напряженной кистью сверху-вниз;
 - после выполнения удара рука опускается к правому колену;
 - приземление выполняем на согнутые в коленях ноги
- при выполнении разбега с 1-2 шагов скорость разбега и отталкивания увеличивается.

Блокирование

Блокирование – это перенос рук на сторону соперника над сеткой в непосредственной близости к ней для защиты от нападающего удара соперника. Следует помнить, что блокирующему нельзя касаться мяча раньше нападающего на стороне соперника. Блокирование является эффективным средством защиты от нападающего удара соперника и относится к тактическим средствам защиты. Мы остановимся на технике выполнения одиночного блокирования, поскольку она закладывает

основы правильного выполнения группового блокирования и для новичков самая распространенная форма постановки блока.

В основе индивидуального блокирования лежит правильный выбор места на блоке путем предугадывания действий связующего игрока соперника, скорости и высоты передачи мяча и выхода нападающего игрока к месту удара. Момент выпрыгивания блокирующего зависит от высоты и скорости передачи, удаленности ее от сетки. Чем выше и дальше от сетки передача, тем позже момент выпрыгивания на блок.

Во время выпрыгивания стопы расположены параллельно, ноги сгибаются в коленях до прямого угла или чуть ниже, руки находятся на ширине плеч, кисти скользят вдоль сетки вверх и переносятся на сторону соперника в высшей точке прыжка. Кисти рук расположены на таком расстоянии друг от друга, чтобы между ними не мог пролететь мяч. Пальцы в момент касания мяча напряжены, кисть работает вниз, направляя мяч в площадку соперника. Главная задача блокирующего закрыть ходовое направление удара нападающего игрока. Начинающие игроки при ударе из зоны 4 посылают мяч в зону 5 или 6 на стороне соперника, а при ударе из зоны 2 чаще посылают мяч в зону 1. При ударе из зоны 3 чаще удары выполняют в зоны 1 и 2, что и надо учитывать при блокировании.

Упражнения для обучения постановке одиночного блока:

1. в парах. С двух сторон сетки. Одновременное выпрыгивание на блок и касание кистей рук игрока над сеткой;
2. В парах. С двух сторон сетки. Один игрок стоит на стуле и держит мяч над сеткой, другой выполняет выпрыгивание и ставит блок на мяч;
3. В парах. С двух сторон сетки. Один игрок набрасывает мяч себе и выполняет скидку или нападающий удар, другой ставит блок.

Методические указания для правильного выполнения блокирования:

- при выполнении блокирования необходимо принять в правильную стойку;
- правильно выбрать место блокирования,
- закрыть ходовое направление удара;
- момент выпрыгивания после толчка нападающего – при высоких и отведенных передач и одновременно с нападающим игроком – при укороченных близких к сетке передач;
- руки в момент выпрыгивания скользят вдоль сетки;

Тактические действия в волейболе

Тактика игры – это умелая и правильная организация всех действий игроков с целью создания преимущества над соперником и победы в игре. Все действия волейболистов в игре делятся на два вида: защитные действия и нападающие. В соответствии с этим и тактика игры складывается из тактики нападения и тактики защиты. Различают индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Тактика защиты и тактика нападения отличаются по характеру поставленных задач. Однако бывает, что в игре защитные действия одновременно выступают и как нападающие. Например, принимая мяч от противника, игрок стремится направить его к сетке так, чтобы его партнеры наилучшим образом могли организовать нападающие действия или выполнить нападающий удар с первой передачи.

Тактика защиты

Тактика защиты предусматривает взаимодействие игроков передней линии между собой при постановке блока и страховке, взаимодействие игроков задней линии при выборе места в защите и взаимодействии игроков всех игроков между собой. Существуют две основные системы

игры в защите: углом вперед, когда игрок 6 зоны страхует блокирующего и углом назад, когда защитник 6 зоны играет сзади у лицевой линии. Новичкам рекомендуется начинать осваивать защитные действия с построения «углом вперед» как наиболее доступной для начинающих волейболистов.

Тактика нападения

Основу тактики нападения у начинающих игроков составляет нападение со второй передачи игрока передней линии, расположенного в 3-й зоне. При самой простейшей организации игры каждый игрок, переходящий в зону 3 становится разводящим игроком. При достаточном освоении техники и понимании тактических схем игры можно перейти на игру 4х2, то есть четыре нападающих игрока и два связующих. Особенно такую тактику можно практиковать с юношами. При схеме 4х2 на каждой линии есть связующий игрок, способный довольно точно выполнить вторую передачу для нападающего удара. Преподавателям можно рекомендовать сделать отбор игроков на специализацию связующего, исходя из способностей к точности и стабильности передачи начинающих волейболистов. Схему игры 5х1 у начинающих не рекомендуется применять, ввиду сложности тактических расстановок и смен игроков.

Для лучшего усвоения тактических схем игры преподавателям, работающим со студентами, рекомендуется проводить учебно-тренировочные игры уменьшенными составами 2:2, 3:3, 4:4 игрока на половину площадки. На первых занятиях рекомендуется применять для ввода мяча в игру не подачу, а передачу или накидывание мяча. Поскольку тактические действия в защите и в нападении тесно связаны, защита команды подготавливает игру в нападении, применять их нужно неразрывно.

Учебный раздел «ВОЛЕЙБОЛ»
Контрольные упражнения и нормативы оценки физической
подготовленности

№	Вид упражнений	оценка	Курс			
			1 курс	2 курс	3 курс	4-5 курс
ЮНОШИ						
1	Передача сверху над собой (кол- во раз)	5	25	25	27	27
		4	20	20	22	22
		3	15	15	17	17
2	Прием - передача снизу над собой (кол- во раз)	5	22	22	25	25
		4	20	20	20	20
		3	15	15	15	15
3	Передача сверху в парах через сетку (кол-во раз)	5	22	22	25	25
		4	20	20	20	20
		3	15	15	15	15
4	Прием – передача снизу в парах (кол-во раз)	5	20	20	22	22
		4	15	15	20	20
		3	10	10	15	15
5	Подача верхняя прямая из 10 раз	5	7	7	8	8
		4	6	6	7	7
		3	5	5	6	6
ДЕВУШКИ						
1	Передача сверху над собой (кол- во раз)	5	18	18	20	20
		4	15	15	18	18
		3	10	10	15	15
2	Прием - передача снизу над собой (кол- во раз)	5	18	18	20	20
		4	15	15	15	15
		3	10	10	10	10
3	Передача сверху в парах через сетку (кол-во раз)	5	18	18	20	20
		4	15	15	15	15
		3	10	10	10	10
4	Прием – передача снизу в парах (кол-во раз)	5	15	15	16	16
		4	10	10	10	10
		3	8	8	8	8
5	Подача верхняя прямая из 10 раз	5	6	6	7	7
		4	5	5	6	6
		3	4	4	5	5

Методические рекомендации по учебному разделу «Общая физическая подготовка»

Физические упражнения для развития основных групп мышц

Физические упражнения - это основное и специфическое средство физического воспитания, особый вид двигательной деятельности, при помощи которого осуществляется направленное воздействие на занимающегося. При составлении комплексов силовых упражнений для процесса проведения занятий (тренировок) по атлетической гимнастике упражнения подбираются по преимущественному воздействию на развитие отдельных мышечных групп. Существуют упражнения для мышц шеи, спины, груди, живота, плечевого пояса, плеча, предплечья, кисти, таза, бедра и голени.

1. Мышцы шеи - эти мышцы работают при всех гимнастических упражнениях, связанных с движением головы.
2. Мышцы спины - подтягивание на перекладине (широким и средним хватом), тяга штанги в наклоне к поясу, тяга нижнего блока к животу сидя, тяга верхнего блока вниз (за голову, к груди), тяга гантели в наклоне одной рукой, гиперэкстензии (разгибания туловища), наклоны вперед со штангой на спине, пуловеры (лежа на горизонтальной скамье и удерживая двумя руками гантель медленное отведение ее за голову).
3. Грудные мышцы - жим штанги (гантелей) лежа на горизонтальной и наклонной скамье, разведения рук лежа на горизонтальной и наклонной скамье, сведение рук на блоках (крессоверы).
4. Мышцы живота - подъем туловища на наклонной (горизонтальной) доске, подъем ног (коленей) в висе на перекладине, то же на наклонной скамье, «скручивания» на

скамье с наклоном вниз, то же на полу, наклоны в стороны с гантелями и «скручивания» сидя со штангой на плечах (проработка косых мышц).

5. Мышцы плечевого пояса - тяга штанги к подбородку стоя, жим штанги из-за головы (с груди), разведение рук в стороны стоя и в наклоне, подъем рук с гантелями (штангой) вперед стоя, подъемы плеч со штангой в опущенных руках (шраги); жим штанги (гантелей) лежа на горизонтальной и наклонной скамье, разведение рук с гантелями на наклонной и горизонтальной скамье, отжимания на параллельных брусьях (локти отведены в стороны), жим гантелей (штанги) на наклонной скамье головой вниз, сведение рук на блоках (кроссоверы).
6. Мышцы рук (бицепсы, трицепсы и предплечья) - сгибания рук со штангой стоя, сгибания рук с гантелями сидя (стоя), концентрированные сгибания рук, поочередное сгибание рук с гантелями сидя (стоя), сгибание рук сидя на наклонной или лежа на горизонтальной скамье (руки в исходном положении опущены вниз), подтягивания на перекладине узким обратным хватом, французский жим штанги, жим лежа на скамье узким хватом, разгибания рук на верхнем блоке, отжимания на параллельных брусьях, разгибания руки с гантелью в наклоне, то же из-за головы сидя, сгибания рук в запястьях хватом грифа штанги (гантелей) сверху и снизу предплечья на бедрах, сжатие кистевого экспандера.
7. Мышцы ног - приседания со штангой, гакк-приседания, сгибания (разгибания) ног в тренажере, жим ногами в тренажере, выпады вперед с гантелями (штангой), подъемы на носки стоя, (сидя) в тренажере.

Учебный раздел «**ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**»
Контрольные упражнения и нормативы оценки физической
подготовленности

№	Вид упражнений	Оценка	1 курс	2 курс	3 курс	4-5 курс
ЮНОШИ						
1	Прыжок в длину с места (см.)	5	220	220	230	230
		4	200	210	210	210
		3	180	180	190	190
2	Подтягивание (кол-во раз)	5	10	10	12	12
		4	8	8	10	10
		3	6	6	8	8
3	Челночный бег 3x10 м. (сек.)	5	7.7 –	7.3 – 7.5	7.2	7.2
		4	7.9	7.6 -8.0	7.3-7.9	7.3 – 7.9
		3	8.0 –	8.2	8.0	8.1
			8.4 8.6			
4	Наклон вперед (см.)	5	12	15	15	16
		4	8 – 11	14 – 9	14 – 9	15 – 10
		3	7	8	8	9
ДЕВУШКИ						
1	Прыжок в длину с места (см.)	5	175	175	180	180
		4	165	165	170	170
		3	155	155	160	160
2	Подтягивание (кол-во раз)	5	20	22	25	26
		4	18	20	20	20
		3	15	16	16	16
3	Челночный бег 3x10 м. (сек.)	5	8.7	8.6	8.4	8.4
		4	8.8 –	8.7 – 9.3	8.5 –	8.5 – 9.0
		3	9.3	9.4	9.0	9.0 – 9.6
			9.4		9.0 – 9.6	
4	Наклон вперед (см.)	5	20	20	20	20
		4	19 – 14	19 – 14	19 – 14	19 – 14
		3	13	13	13	13

Челночный бег 3 x 10 м. Бег выполняется от линии старта до

линии, находящейся на расстоянии 10 метров. Необходимо коснуться линии и выполнить бег обратно, коснуться линии старта и выполнить финиширование.

Прыжок в длину с места. Прыжок выполняется отталкиванием двумя ногами. Дается выполнить три попытки. Фиксируется лучший результат.

Подтягивание на высокой перекладине. Подтягивание выполняется из исходного положения – вис хватом сверху, не касаясь ногами пола (земли). Упражнение считается выполненным при пересечении подбородком грифа перекладины. Следующее движение выполняется после опускания на прямые руки. Не разрешается отдыхать в положении вися не более 3 – х секунд, начинать подтягивание с раскачивания.

Подъем туловища. Подъем туловища выполняется из положения, лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленном суставе, закреплены. Упражнение считается выполненным при поднятии туловища до вертикального положения (угол 90 градусов).

Методические рекомендации
по учебному разделу «Лыжная подготовка»
Классический и коньковый лыжные ходы

Правильная техника передвижения на лыжах - это система движений, с помощью которой лыжник добивается наибольшей эффективности своих действий. Правильная техника помогает лыжнику наиболее полно реализовать свои возможности для достижения результата, соответствующего уровню его физической подготовленности. Показателями качества техники передвижения на лыжах являются естественность, эффективность и экономичность. К основным действиям, которые выполняет лыжник и от которых зависит скорость его передвижения, относятся: отталкивание лыжами, отталкивание палками, скольжение. Отталкивание лыжами создает поступательное движение. Отталкивание палками увеличивает (или сохраняет) скорость скольжения на лыжах. Скольжение осуществляется попеременно на одной лыже или на двух лыжах одновременно за счет приобретенной скорости. Во время скольжения лыжник должен стремиться к тому, чтобы не потерять скорость. Все способы передвижения на лыжах в зависимости от целей, условий их применения и способов выполнения разделяются на следующие группы: строевые упражнения с лыжами и на лыжах, лыжные ходы, переходы с хода на ход, подъемы, спуски со склона, торможения, повороты на месте и в движении. В классификации техники передвижения лыжника насчитывается более 50 способов, среди которых доминирующее положение, как по количеству, так и по значимости занимают лыжные ходы, которые подразделяются на две подгруппы: классические и коньковый. Лыжные ходы получили свое название от различных сочетаний движений рук и ног. Они подразделяются на две группы: попеременные ходы (руки работают попеременно) и одновременные ходы (руки работают одновременно). По количеству скользящих шагов в цикле движения лыжные ходы

подразделяются на бесшажные, одношажные, двухшажные, четырехшажные.

К классическим лыжным ходам относятся:

1. попеременные ходы - двухшажный и четырехшажный;
2. одновременные ходы - бесшажный, одношажный, двухшажный.

3. **К коньковым** лыжным ходам относятся:

4. попеременный ход - двухшажный;
5. одновременные ходы - полуконьковый, одношажный, двухшажный;
6. коньковый ход без отталкивания палками, с махом и без махов руками.

Техника движений классическими и коньковыми лыжными ходами отличается механизмом выполнения отталкивания ног. В классических ходах отталкивание осуществляется в момент кратковременной остановки лыжи, т.е. от неподвижной опоры, в коньковых ходах отталкивание выполняется от подвижной опоры (лыжи), т.е. скользящим упором. Рассмотрим некоторые классические ходы подробнее.

Двухшажный попеременный ход

Сначала, воткнув палки, походите: медленно, ступаящим шагом, без проскальзывания. Даже эта ходьба развивает равновесие и координацию движений. Потом походите быстрее. Когда почувствуете, что равновесие сохраняете легко, * вас не шатает, начинайте потихонечку отталкиваться: толкнулись правой ногой и катитесь на левой лыже, толкнулись левой — катитесь на правой. Чем дольше катитесь, тем лучше. Вы учитесь отталкиваться, вы тренируете одноопорное стояние, координацию движений, равновесие. В дальнейшем передвижение без палок повторяйте в начале каждой тренировки — неделю, две... четыре... Перейдя с круга на длинную лыжню, периодически берите палки в руки или за спину. Обратите внимание на руки в этом упражнении; они расслаблены, идут вперед-назад и своими махами (даже без палок) помогают отталкиванию

ногами, скольжению по лыжне.

Только теперь палки вам нужны уже не для страховки от поперечной потери равновесия, а исключительно для более быстрого передвижения вперед: толкнулись правой ногой и помогли ей левой палкой, толкнулись левой — и помогли правой. Это и есть ваш первый спортивный ход — двухшажный попеременный, как его официально называют. И видите, как все в нем просто: движения естественные, словно при ходьбе обыкновенной — правая нога, левая рука... Чем сильнее толчок ногой и палкой, тем дольше и быстрее вы катитесь на лыже, тем энергичнее темп передвижения. Если скольжение отличное, если лыжня на озере или во дворе хорошо укатана, можете разучивать этот ваш спортивный ход на том же лыжном круге, где начинали. Но все же для ощущения всей прелести этого хода и более успешного разучивания лучше проложить другую лыжню: в одну сторону с едва заметным подъемом, в другую — с едва заметным уклоном. Вверх вы забираетесь тихонько, шагом, притопывая лыжами, чтобы они не проскальзывали назад, а вниз разучиваете попеременный лыжный ход. Вниз легче, вниз приятнее, вниз меньше физическое напряжение. Есть и еще одна деталь при подготовке лыжни для разучивания ходов с палками в руках: чтобы палки не вязли, проложив главную лыжню, пройдите на лыжах слева и справа от нее. Причем пройдите накануне. Тогда и эти лыжни мороз схватит ночью, палки не будут проваливаться в снег.

Основные ошибки при разучивании этого хода:

1. в толчке ноги не распрямляются;
2. после толчка туловище не наклоняется в сторону выдвинутой вперед ноги;
3. после толчка лыжа не отрывается от снега, нога не расслабляется;
4. когда выдвинута вперед нога, колено находится не впереди

голеностопного сустава;

5. палка ставится под тупым углом к переднему концу лыж;
6. рука не полностью проносится назад — толчок заканчивается у бедра;
7. палка выносится напряженной рукой;
8. ноги мало согнуты;
9. туловище сильно раскачивается, а плечи закручиваются.

Попеременный четырехшажный ход

Он известен также под названием хода «в перекладку». Этот ход употребляется при движении по рыхлому снегу, когда отталкивание палками затруднено. Удобен он и в лыжном походе, когда приходится нести рюкзак. Для этого хода характерен малый наклон туловища вперед. В начале хода выполняются два последовательных скользящих шага, поочередно на одной и другой ноге. При выполнении третьего шага подтягивается одноименная рука, и сразу после шага следует толчок этой рукой. Четвертый шаг также завершается толчком соответствующей руки. Первые два шага являются своеобразным разбегом к двум длинным заключительным шагам, усиленным отталкиванием палками. К обычным **ошибкам** попеременного двухшажного хода здесь, как правило, добавляются ошибки, связанные с излишним закручиванием туловища, разбрасыванием палок в стороны, отсутствием ритма движений.

Одновременный ход

В попеременном двухшажном вы будто шли-скользили, отталкиваясь то одной палкой и лыжей (правая рука — левая нога), то другой. Во всех же одновременных ходах лыжник отталкивается сразу двумя палками. Отсюда и название — «одновременные». Различают три одновременных хода: бесшажный, одношажный и двухшажный.

В бесшажном вы «стоите» на двух лыжах и передвигаетесь вперед за счет отталкивания палками, сильно сгибаясь в пояснице (рис. 6). В

одношажном — на один толчок ногой (правой или левой) вы отталкиваетесь двумя палками. В двухшажном — после двух шагов на лыжах (вроде бы с разбега) — толчок палками. По затрате физических усилий в единицу времени (то есть по нагрузке) одновременные ходы труднее, а по передвижению — быстрее, чем попеременный. И поэтому, чтобы не перенапрячься, и чтобы ходы эти получались легко, красиво, разучивать их целесообразнее опять же под небольшой уклон по хорошо накатанной лыжне: вверх поднимаетесь ступающим шагом, отдыхая, набираясь сил, вниз — то бесшажным, то одношажным, то двухшажным одновременными ходами.

Бесшажный ход — самый быстрый. Его обычно применяют на пологих спусках по ледянистым накатанным лыжням.

Одношажный — при уклонах чуть поменьше.

Двухшажным можно передвигаться по равнине, если лыжи очень хорошо скользят по ледянистой накатанной лыжне. Впрочем, с появлением пластиковых лыж, у которых трение меньше, мастера почти перестали применять двухшажный ход. Он с лыжной «сцены» постепенно сходит, уступая место одношажному.

Падения и повороты на лыжах

Уметь падать очень важно. Это самое простое средство регулировать свою скорость, если лыжи вдруг «понесут» вас с нежелательной скоростью. Падать нужно только на бок, широко раскинув руки. Обычное для начинающих лыжников стремление сесть на лыжи, как правило, к добру не приводит. Движение не замедлится, и вас обязательно опрокинет на спину.

Следующая ваша задача — научиться разворачиваться на месте, не запутавшись в лыжах и палках. Разучивание таких разворотов не представляет труда. Разворот переступанием следует начинать разучивать на ровном месте. Отставляя в стороны палки, следя за тем, чтобы пятки лыж не перекрещивались, и слегка приподнимая носки, вы

совершаете поворот на 90 или больше градусов. Нетрудно догадаться, что начинать переступание нужно с той ноги, которая ближе к направлению предполагаемого поворота. Шаги при этом должны быть обычными — не большими, не маленькими. После выполнения разворота на снегу от лыж должен оставаться след в виде веера. Разворот переступанием можно выполнять как вокруг задников, так и вокруг носков лыж. Разворот махом позволяет поворачиваться значительно быстрее, чем переступанием. Кроме того, разворот махом — часто единственный способ развернуться на узкой лыжне или на крутом склоне. Для этого вес тела переносится на одну лыжу, допустим правую, левая нога с лыжей разворачивается носком вверх и ставится на лыжню в обратном направлении. Поворачиваясь вокруг левой ноги кругом, приставьте правую лыжу. При выполнении этого разворота нужно следить за тем, чтобы лыжные палки не попадались на пути ваших лыж.

Учебный раздел «**ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА**»
Контрольные упражнения и нормативы оценки физической
подготовленности

Вид упражнений	Оценка	На базе основного общего образования			
		1 курс	2 курс	3 курс	4-5 курс
ЮНОШИ					
Лыжные гонки 3км (мин.)	5	17.30	17.30	17.00	17.00
	4	18.00	18.00	17.45	17.45
	3	19.00	19.00	18.45	18.45
Лыжные гонки 5км (мин.)	5	27.00	26.45	26.30	26.00
	4	29.00	27.30	27.15	27.00
	3	31.00	29.00	28.45	28.30
ДЕВУШКИ					
Лыжные гонки 1км (мин.)	5	6.00	6.00	5.45	5.45
	4	6.15	6.15	6.00	6.00
	3	7.15	7.15	7.00	7.00
Лыжные гонки 3км (мин.)	5	12.00	19.30	19.00	19.00
	4	20.30	20.00	19.30	19.30
	3	21.00	20.30	20.00	20.00

Заключение

В результате освоения учебной дисциплины Физическая культура обучающийся должен составить индивидуальную систему физкультурно-оздоровительных мероприятий и спортивной деятельности, имеющую профессиональную направленность. Технология подготовки студента осуществляется в направлении от прикладной составляющей - к творческой деятельности в формировании здорового образа жизни. Через систему практических занятий и внеаудиторной самостоятельной работы студент осваивает теоретические знания, расширяющие кругозор по физической культуре, вырабатывает основу правильных движений, учиться работать коллективно, планировать тренировки для определенной физической нагрузки и свою физическую подготовку. Самостоятельные работы включают студента в социум - участие в судействе, соревнованиях.

Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Бишаева А.А Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.-М., 2017
2. Бишаева А.А Физическая культура: электронный учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.-М., 2017
3. Бишаева А.А Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.-М., 2017

Дополнительные источники:

1. Об образовании в Российской Федерации: федер. Закон от 29.12.2012 №273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 №99-ФЗ, от 07.06.2013 №120-ФЗ, от 02.07.2013 №170-ФЗ, от 23.07.2013 №203-ФЗ, от 25.11.2013 №317-ФЗ, от 03.02.2014 №11-ФЗ, от 03.02.2014 №15-ФЗ, от 05.05.2014 №84-ФЗ, от 27.05.2014 №135-ФЗ, от 04.06.2014 №148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 №145-ФЗ, в ред. от 03.07.2016, с изм. от 19.12.2016.)
2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 декабря 2015 г. №1578 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. №413»
3. Применения основная образовательная программа среднего общего образования, одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. №2/16-з).