

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Хоменко Елена Семеновна

Должность: исполняющая обязанности заместителя директора филиала «Пеледуйский»
ГПОУ РС (Я) «Ленский технологический техникум» филиал «Пеледуйский»

Дата подписания: 03.11.2023 04:45:13

Уникальный программный ключ:

03c04d4933a2307f9c20d0107fe3c7a0c84980be

Министерство образования и науки РС (Я)

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

по общеобразовательной дисциплине

ОД.09 «Физическая культура»

Основной профессиональной образовательной программы

по специальности 26.02.03 Судовождение

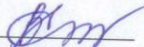
Пеледуй 2023 год

Разработаны в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта ((далее – ФГОС Утвержден приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 2 декабря 2020 г. N 691) и на основании примерной рабочей программы ИРПО утвержденной на заседании Совета по оценке содержания и качества примерных рабочих программ общеобразовательного и социально-гуманитарно циклов СПО протокол №14 от 30 ноября 2022 г. для основной профессиональной образовательной программы подготовки по специальности 26..02.03 «Судовождение»

Организация–разработчик:

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Республики Саха (Якутия)
«Ленский технологический техникум» филиал «Пеледуйский»

Рассмотрена и рекомендована предметно – цикловой комиссией
филиала «Пеледуйский»
Протокол № 2 «27» сентября 2023г.

Председатель ПЦК  /Вавилова Е.Ю. /

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	4
Лёгкая атлетика	9
Гимнастика	19
Баскетбол	25
Волейбол	35

Пояснительная записка

Методические рекомендации по организации обучения по общеобразовательной дисциплине «Физическая культура» (далее ОД «Физическая культура») разработаны с целью разъяснения подходов и методических приемов к реализации ОД «Физическая культура» с учетом профессиональной направленности и универсальности.

Методические рекомендации предназначены для организаций, осуществляющих образовательную деятельность в сфере среднего профессионального образования.

Данное направление развития предусматривает интенсивную общеобразовательную подготовку обучающихся с включением прикладных модулей, соответствующих профессиональной направленности, в том числе с учетом применения дистанционных образовательных технологий и электронного обучения в образовательных организациях, реализующих программы среднего профессионального образования.

Не вызывает сомнения, что каждая профессия имеет свою двигательную специфику и отличается по условиям, видам, характеру труда. Отмечаются различия в динамике работоспособности в процессе его выполнения, особенности профессионального утомления и заболеваемости.

В то же время необходимость общего гармоничного физического развития индивидуума подразумевает универсальность физической подготовки в обеспечении готовности человека к успешной профессиональной деятельности.

Опираясь на тенденции развития современного образования, необходимо совершенствовать качество образовательного процесса в том числе на занятиях физической культурой.

Современные образовательные технологии дают возможность регулировать процесс обучения, повышая его эффективность.

На занятиях по физической культуре возможно использовать следующие образовательные технологии:

1. Здоровьесберегающие технологии
2. Технология личностно-ориентированного обучения
3. Соревновательные технологии
4. Информационно-коммуникационные технологии (ИКТ)
5. Игровые

Здоровьесберегающие технологии является основополагающими.

Здоровьесберегающие технологии позволяют учитывать возрастные особенности развития организма, адекватно подбирать физические нагрузки и виды физкультурно-спортивной деятельности; организовывать обучение на оптимальном уровне трудности (сложности), вариативности методов и форм обучения, применении эффективных физкультурно-оздоровительных практик. Кроме того, помимо соблюдения санитарно-гигиенических норм (освещение, характеристика воздуха, температурный режим) немаловажным является создание здорового психологического климата на учебных занятиях.

Технология личностно-ориентированного обучения.

Личностно-ориентированного обучения на занятиях физической культуры основывается на дифференцированном подходе, обеспечивающем достижение физического совершенства с учетом уровня физического развития, гендерных особенностей и медицинских показаний.

Цель методических указаний: оказание помощи обучающимся при проведении практических занятий по дисциплине физическая культура.

Настоящие методические указания содержат работы, которые позволят обучающимся овладеть фундаментальными знаниями, профессиональными умениями и навыками деятельности по специальности, опытом творческой и исследовательской деятельности.

В соответствии с ФГОС СОО основными требованиями к освоению ОД «Физическая культура» являются следующие дисциплинарные результаты, которые отражены как дидактические единицы в Примерной рабочей программе общеобразовательной дисциплины и сопряжены с общими результатами ФГОС СОО и формируемыми общими и профессиональными компетенциями ФГОС СПО:

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые образовательные результаты обучения	
	Общие ¹	Дисциплинарные ²
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	<p>В части трудового воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; - интерес к различным сферам профессиональной деятельности, <p>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</p> <p>а) базовые логические действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; - устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; - выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; 	<ul style="list-style-type: none"> - уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности

¹ Указываются личностные и метапредметные результаты из ФГОС СОО (в последней редакции от 12.08.2022) в отглагольной форме, формируемые общеобразовательной дисциплиной

² Дисциплинарные (предметные) результаты указываются в соответствии с их полным перечнем во ФГОС СОО от 12.08.2022г. № 732

	<ul style="list-style-type: none"> - развивать креативное мышление при решении жизненных проблем б) базовые исследовательские действия: <ul style="list-style-type: none"> - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; - выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; - анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; - уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; - уметь интегрировать знания из разных предметных областей; - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; - способность их использования в познавательной и социальной практике 	
<p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>	<ul style="list-style-type: none"> - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; Овладение универсальными коммуникативными действиями: б) совместная деятельность: <ul style="list-style-type: none"> - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; 	<ul style="list-style-type: none"> - уметь использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и

	<ul style="list-style-type: none"> - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы; - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>г) принятие себя и других людей:</p> <ul style="list-style-type: none"> - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; - признавать свое право и право других людей на ошибки; - развивать способность понимать мир с позиции другого человека 	<p>сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
<p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<ul style="list-style-type: none"> - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - наличие мотивации к обучению и личностному развитию; <p>В части физического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - активное неприятие вредных привычек и иных форм 	<ul style="list-style-type: none"> - уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и

	<p>причинения вреда физическому и психическому здоровью;</p> <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>а) самоорганизация:</p> <ul style="list-style-type: none"> -- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; - давать оценку новым ситуациям; - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; - оценивать приобретенный опыт; - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень 	<p>производственной деятельностью;</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; - иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)
--	--	--

Практический раздел предусматривает организацию методико- практических (МПЗ) и учебно-тренировочных занятий (УТЗ).

Практический раздел

<p>Методико-практические занятия</p> <p>предполагают освоение основных методов и способов формирования у обучающихся учебных, профессиональных и жизненно важных умений и навыков средствами физической культуры и спорта</p>	<p>Учебно-тренировочные занятия</p> <p>содействуют укреплению здоровья, развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма обучающихся, а также профилактике профессиональных заболеваний</p>
<p style="text-align: center;">обеспечивают:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование у обучающихся установки на сохранение и укрепление физического и психического здоровья; - освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; - знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья. 	<p style="text-align: center;">базируются</p> <ul style="list-style-type: none"> - на широком использовании теоретических знаний и методических умений, на применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовке обучающихся; - совмещают освоение нового материала с его закреплением

Содержание методико-практических занятий обеспечивает:

- формирование у обучающихся установки на сохранение и укрепление физического психического здоровья;
- освоение методов профилактики профессиональных заболеваний;
- овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями;
- знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья.

На методико-практических занятиях преподаватель проводит консультации, на которых по результатам тестирования помогает определить оздоровительную и профессиональную направленность индивидуальной двигательной нагрузки.

Методико-практические занятия предусматривают освоение основных методов и способов формирования у обучающихся учебных, профессиональных и жизненно важных умений и навыков средствами физической культуры и спорта, при самостоятельном, творческом воспроизведении основных методик, направленных на здоровьесбережение будущего специалиста.

- освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения;
- освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности;
- освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений;
- освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»;
- осуществление самоконтроля за индивидуальными показателями физического развития и физических качеств, здоровья, умственной и физической работоспособности

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Легкая атлетика занимает большое место в программе по физическому воспитанию. Объединяет таких физические упражнения, как бег, прыжки, метание (состоящие из различного вида бега, прыжков, и метаний). Бег занимает центральное место в легкой атлетике. С помощью систематической тренировки в беге можно добиться развития таких важных качеств, как быстрота и выносливость. На занятия физической культурой преподаватель формирует у учащихся знания о технике спортивных движений, способа двигательных задач. Необходимым элементом каждого занятия, на котором изучается, закрепляется и совершенствуется техника основных легкоатлетических видов, является работа над ошибками. Для студентов существуют следующие основные виды: бег на короткие дистанции (30м., 60м., 100м., 200м., и 400м.), бег на средние дистанции (от 500м. до 1000м.), бег на длинные дистанции (2000м., 3000м.) по пересеченной местности, эстафетный бег, прыжок в длину способом “согнув ноги”, в высоту способом “перешагивания”, метание гранаты.

Методическая цель разработки: использование приемов коллективного способа обучения, как средства повышения физических качеств таких как быстрота, выносливость и ловкость, активности студентов при выполнении двигательных движений.

Основными задачами занятия по легкой атлетике являются:

1. укрепление здоровья, улучшение физического развития, закаливание организма;
2. массовое вовлечение студентов в систематические занятия легкой атлетикой и воспитание морально-волевых качеств;

3. формирование основных двигательных навыков и качеств, необходимых для освоения будущей специальности;

4. подготовка из числа занимающихся спортсменов-разрядников;

Выполнению задач, стоящих перед занятиями по легкой атлетике способствуют:

- систематичность и круглогодичность учебно-тренировочных занятий;

- постоянный учет состояния здоровья, физического развития студентов и их физической подготовленности;

- регулярный врачебный контроль за функциональным состоянием студентов. - занятия легкой атлетикой должны быть систематическими, методически правильными, интересными.

1. Бег на короткие дистанции

Бег на короткие дистанции по интенсивности нервно-мышечного напряжения и кратковременности работы является типичным упражнением на быстроту. Правильная техника бега характеризуется мощным задним толчком, эффективным углом выноса маховой ноги и отсутствием тормозных усилий при постановке ее на опору несколько впереди линии общего центра тяжести тела. При этом туловище принимает прямое или несколько наклонное положение, а руки совершают быстрые и экономные движения. Все указанное выше позволяет бегуну преодолевать дистанцию свободно и непринужденно на высокой скорости. На уроках легкой атлетики с техникой бега связаны и другие двигательные действия – прыжки в длину и в высоту с разбега, метание гранаты с разбега, подвижные игры и эстафеты. Поэтому в первую очередь необходимо решать задачи обучения технике бега.

1.1 Методическая последовательность обучения технике низкого старта.

1. Старты из разных положений (из упора присева, наклона вперед, выпада, из упора лежа и т.д.)

2. Стоя на сильно согнутой толчковой ноге, туловище горизонтально, другая нога (прямая) отведена назад. Руки полусогнуты, одна впереди, другая сзади. Из этого положения начать бег, сохраняя горизонтальное положение туловища как можно дольше.

3. Выполнение команд "На старт!" и "Внимание!" без стартовых колодок. преподаватель проверяет правильность принятия стартовых поз всеми занимающимися и устраняет ошибки, если они обнаружены.













4. Бег с низкого старта без колодок (без сигнала и по сигналу)

5. Установка стартовых колодок. Передняя колодка для сильнейшей (толчковой ноги) устанавливается на расстоянии 1,5 стопы от линии старта, а задняя 1-1,5 стопы от передней (или расстоянию длины голени от передней колодки). Опорная площадка передней колодки наклонена под углом 45 – 50, задняя 60- 80. По ширине расстояние между колодками обычно равно 10-12 см.

6. Выполнение команд " На старт!", "Внимание!", "Марш!". Движение при выходе со старта выполняется максимально быстро.

Типичные ошибки при обучении технике бега на средние и длинные дистанции и рекомендации по их исправлению (по В.Г. Алабину и М.М. Сидоренко)

Ошибки в технике высокого старта	Исправление ошибок
По команде «На старт!»	
1. Очень близко от стартовой линии поставлена толчковая нога. 	Отставить ногу от линии старта. Меньше наклоняться вперед. 

<p>2. Слишком большой наклон вперед, плечи уходят за стартовую линию.</p> 	<p>Выпрямиться, чуть выше поднять голову вверх. Не следует слишком переносить тело вперед.</p> 
<p>3. Ноги слишком согнуты в коленях.</p> 	<p>Чуть выпрямить ноги, поднять выше голову и руки.</p> 
<p>4. Бегун отклоняется назад.</p> 	<p>Плечи выдвинуть несколько вперед, подбородок опустить.</p> 
<p>По команде «Марш!» (или выстрелу стартера)</p>	
<p>5. Нога в первом шаге слишком высоко поднимается вверх.</p> 	<p>Стопу посылать вперед параллельно грунту. Продвигаться стопой вперед, а не вверх.</p> 
<p>6. Голова слишком резко и быстро поднимается вверх.</p> 	<p>Опустить подбородок к груди.</p> 
<p>7. Слишком высоко поднимаются руки, напряжены плечи.</p> 	<p>Расслабить плечи, опустить кисти рук ниже пояса.</p> 

1.2 Дополнительные упражнения для освоения техники низкого старта.
Упр. 1.

Из положения руки в упоре (туловище вертикально) оттолкнуться руками от опоры выполняя ими беговое движение.

Упр. 2.

И.п. стоя на одной ноге в упоре у стенки. Толчковая нога поднята, согнута в колене. По команде преподавателя резкая смена ног.

Упр.3.

И.п.стоя в упоре у гимнастической стенки на согнутой(толчковой) ноге, разгибание и сгибание опорной ноги в сочетании с движением маховой.

Упр.4.

Наклоны туловища в ходьбе. Впереди стоящая нога слегка согнута, руки опущены. По сигналу преподавателя резкое движение вперед головой и плечами.

Упр.5.

Выпады в ходьбе. Туловище наклонено, голова слегка опущена. По сигналу преподавателя быстро перейти на бег.

Упр.6.

И.п. стоя, ноги полусогнуты. Руки оттянуты назад партнером. Туловище подается вперед. При отпускании рук быстрый выход в стартовое положение с переходом на бег.

Упр.7.

Прыжки в длину с места из положения низкого старта.

Упр.8.

Старты из разных положений: сидя на полу лицом (спиной) вперед, лежа на животе, лежа на спине головой (или ногами) к линии старта.

Упр.9.

Из упора присев выполнить кувырок вперед с переходом в бег по дистанции.

Упр.10.

Прыжок в длину с места с последующим мгновенным стартом и бегом по дистанции.

1.3 Методическая последовательность обучения технике стартового разгона

Упр.1.

Выбегание с низкого старта под “воротами“, сделанными из веревочки ,резиновой ленты или планки для прыжков в высоту.

Упр.2.

Выбегание с низкого старта, с преодолением сопротивления .Партнер удерживает стартующего резиновой лентой, наложенной на пояс или грудь и пропущенной под мышками бегущего.

Упр.3.

Выбегание с низкого старта, преодолевая сопротивление партнера. Партнер упирается прямыми руками в его плечи.

Упр.4.

Бег с низкого старта по отметкам с сохранением оптимального наклона туловища.

Упр.5.

Бег с низкого старта через расставленные на первых пяти-шести шагах набивные мячи, с учетом возрастания длины шагов. Мячи устанавливаются на местах, определяющих середину бегового шага. На первом шаге мяч не ставится.

Упр.6.

Бег с низкого старта 10-15 м. с сохранением оптимального наклона туловища.

1.4 Методическая последовательность обучения технике бега по дистанции

После стартового разгона бегун переходит к бегу по дистанции. Перед ним стоит важная задача удержать развитую горизонтальную скорость. Это достигается сохранением длины и частоты шагов.

Упр.1.

Ходьба с высоким подниманием бедра. Руки на пояс или опущены вниз. Туловище прямо (не отклоняется).

Упр.2.

Бег с высоким подниманием бедра, сохраняя правильную осанку и выполняя различные указания: а) поднимать бедро выше; б) быстрее опускать и ставить ногу; в) чаще работать бедрами; г) выше держаться на стопе.

Упр.3.

Освоение прямолинейности движения, постановка стоп без разворота носков. Бег по коридору (узкой дорожке) шириной 20-30см., сделанному из резиновой ленты, затем 5см.(стопы ставятся по линии и параллельно)

Упр.4.

Бег прыжками с ноги на ногу. Это упражнение способствует выработке широкого шага. Нога в момент отталкивания полностью выпрямляется во всех суставах, а другая, согнута в коленном суставе, выносится вперед-вверх, туловище слегка наклоняется вперед, руки согнуты в локтевых суставах и работают так же, как во время бега.

Упр.5.

Бег с высоким подниманием бедра 10-15м. с переходом в бег по дистанции.

Упр.6.

Бег прыжками 10-15м. с переходом в бег по дистанции.

Упр.7.

Бег в ровном, спокойном темпе, с постановкой стопы на переднюю часть, с увеличением скорости по сигналу преподавателя.

Упр.8.

Бег с ускорением (постепенное увеличение скорости).

1.5 Методическая последовательность обучения финишированию

Основной задачей бегуна при подходе к финишу является сохранение высокой скорости бега. Для этого следует усилить задний толчок и, увеличив темп движения рук, на большей частоте преодолеть финишную линию. Финиширование – это усилие бегуна на последних метрах дистанции. Финишную линию пробегают с полной скоростью, выполняя на последнем шаге “ бросок “ на ленточку грудью.

Упр.1.

И.п. стоя в шаге, левая нога впереди, правая сзади, руки опущены вниз. Выполнять быстрый наклон туловища вперед с отведением рук назад и выставлением правой ноги вперед.

Упр.2.

Стоя в шаге правая нога впереди, левая сзади, руки опущены вниз. Выполнять быстрый наклон туловища вперед с отведением рук назад и выставлением правой ноги вперед.

Упр.3.

Наклон вперед с отведением рук назад при ходьбе.

Упр.4.

Наклон вперед на ленточку с отведением рук назад при медленном и быстром беге.

Упр.5.

Бег на 20-30м. спробеганием финишной линии, не замедляя скорости бега.

Упр.6.

Бросок на линию грудью вперед небольшими группами по 3-4 студента с ускоряющегося бега.

При обучении финишированию важно приучить учащихся заканчивать бег не у линии финиша, а после нее. Для успешного обучения следует проводить упражнения парами, небольшими группами(3-4 человека), подбирая студентов, равных по силам.



2. Методическая последовательность обучения бега на средние и длинные дистанции

Бег на средние дистанции является упражнением преимущественно на выносливость. Проводится на беговой дорожке и по пересеченной местности. Бег на средние и длинные дистанции начинается с высокого старта. По команде «На старт» студенты подходят к линии старта и занимают наиболее выгодное положение для начала бега. При этом бегун ставит у стартовой линии толчковую ногу, отставляя другую назад на расстоянии одной стопы от пятки впереди стоящей ноги. Противоположная выставленной вперед ноге согнутая рука выносится вперед. По команде «Внимание!» возможна опора рукой, но перед линией старта. Другая рука – сзади. В таком положении бегун, ждет команды «Марш!». По команде быстрым отталкиванием ног и сильным взмахом рук спортсмен начинает бег, делая первый шаг сзади стоящей ногой. Движение бегуна маховым шагом свободные и непринужденные, без перенапряжения мышц, вызывающего утомление. При изучении техники бега обратить внимание на постановку ступней и умение расслаблять мышцы ног. Шаг бегуна должен быть естественным и удобным. Финиширование состоит в переходе на более быстрый бег в конце дистанции за 150-300м. до финиша.



1. Кроссы от 500 до 800м.
2. Повторный и переменный бег в доступном темпе(2x150,3x60,3x200 и т.д.)
3. Соблюдение темпа, задавать темп, увеличение нагрузки.
4. Силовая тренировка.

Типичные ошибки при обучении технике бега и рекомендации по их исправлению (по В.Г. Алабину и М.М. Сидоренко)

Ошибки	Исправление ошибок
По команде «На старт!»	
<p>1. Большой прогиб спины.</p> 	<p>Голову опустить вниз.</p> 
<p>2. Руки слишком согнуты в локтевых суставах, широко расставлены.</p> 	<p>Руки держать параллельно.</p> 
<p>3. Слишком глубокий сед, проекция плеч далеко от стартовой линии.</p> 	<p>Туловище наклонить вперед, голову опустить вниз, ось плеч находится над стартовой линией.</p> 

<p>4. Голова поднята высоко, большой прогиб спины, проекция плеч слишком далеко за стартовой линией.</p> 	<p>Туловище отклонить назад, голову опустить.</p> 
--	--

По команде «Внимание!»

<p>1. Таз поднят слишком высоко, ноги прямые и напряжены.</p> 	<p>Согнуть больше ноги, спину опустить почти параллельно земле.</p> 
<p>2. Слишком большая нагрузка на кисти рук, таз недостаточно поднят.</p>	<p>Туловище отклонить назад, ось плеч должна находиться за стартовой линией (в сторону бега).</p>

По команде «Марш!» (выстрелу) - стартовый разгон.

<p>1. Рано подняты руки вверх.</p>	<p>Разогнуть руки в локтевом суставе.</p>
<p>2. Слишком высоко поднято бедро в первом шаге.</p>	<p>Стопу нести низко к земле.</p>
<p>3. Резко и рано поднята голова.</p>	<p>Подбородок опустить к груди.</p>
<p>4. Обе руки одновременно отведены назад на первом шаге.</p>	<p>Низко нести руки к земле (полу), подбородок опустить к груди.</p>

5. Резко поднята голова и выпрямлено туловище на первых шагах стартового разгона.	Пробегать под низкой палкой.
6. Туловище чрезмерно наклонено вперед, падающий бег.	Больше согнуть руки в локтях. Поднять выше голову. Смотреть вперед на расстояние 10-15 м. Выше поднять бедро.
7. Туловище назад отклонено, напряженный бег.	Голову опустить, смотреть вперед, а не вверх.
8. Во время бега руки напряжены.	Согнуть руки в локтях.
9. Недостаточно высоко поднято бедро.	Во время бега держать за концы небольшую круглую палочку длиной 30-40 см, что позволит увидеть правильную работу своего бедра.
10. Слишком высоко поднято бедро, вследствие чего бегун топчется на месте и мало продвигается вперед.	Опустить голову и руки немного вниз, смотреть вперед на расстояние 10-15 м.

11. Стопы развернуты носками наружу.	Бежать по прямой линии, ставя носки чуть внутрь. Медленный бег по скамейке.
--------------------------------------	---

3. Методическая последовательность обучения эстафетному бегу

Командный вид соревнований, в котором участники поочередно пробегают отрезки дистанции, передавая друг другу эстафетную палочку. Научить технике передачи и приема эстафетной палочки в зоне передачи.

1. Передача эстафетной палочки из правой руки в левую руку. Студенты выстраиваются в две шеренги с интервалом 1-1,5м. Вторая шеренга с эстафетной палочкой в руке. Руки должны находиться в одной вертикальной плоскости.
2. Передача и прием (в парах), стоя на месте, с имитацией движения рук как при беге, по команде преподавателя.
3. Передача и прием (в парах), стоя на месте с имитацией движения рук и ног при беге(на месте).
4. Передача с одного шага.
5. Передача и прием в ходьбе, затем в легком беге.
6. Передача и прием эстафетной палочки в свободном темпе, по сигналу преподавателя.
7. Постепенное увеличение скорости, передача палочки.
8. Передача и прием палочки в зоне.

4. Методическая последовательность обучения прыжку в длину способом «согнув ноги».

Дальность прыжка в длину зависит от угла вылета общего центра массы тела, определяемого действием прыгуна в отталкивании, и величины скорости полета, во многом зависящей от скорости разбега перед отталкиванием. Обучение и последующее совершенствование техники прыжка в длину обычно сопровождается многократным повторением его элементов и целостного упражнения.

4. 1. Научить основам техники прыжка в длину с места.

1 упр.

И.П. – полу присед, руки отведены назад. Выполнить энергичный мах руками вперед-вверх с одновременным разгибанием ног и подъемом на носки.

2 упр.

Выполнить прыжок вверх толчком двумя ногами.

3 упр.

И.П.- упор присев. Выполнить прыжок вверх со взмахом рук вверх и приземлением в положение полу приседа руки вперед.

4 упр.

Встать на скамейку. И.П. – ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. Выполнить полу присед с отведением рук назад и не задерживаться, сочетая отталкивание со взмахом рук, прыгнуть со скамейки в положение полу присед, руки вперед.

5 упр.

Прыжки в длину с места.

4.2. Упражнения для овладения техникой прыжка в длину с разбега.

1 упр.

Прыжки на одной ноге из круга в круг. Круги делаются из гимнастических обручей.

2 упр.

Прыжки в шаге с 4 беговых шагов через «ров» шириной 1 м. с мягким приземлением на две ноги.

3 упр.

Прыжки в длину с разбега (6-8 беговых шагов) с преодолением препятствий (скамейка, скакалка).

4 упр.

Прыжки в длину с разбега (6 – 8 беговых шагов).

4.3. Техника отталкивания и приземления.

1 упр.

Прыжки в длину с места толчком одной ногой с приземлением на обе ноги.

2 упр.

Прыжки в длину с места толчком одной ногой с приземлением на обе ноги с одного шага .И.П.- маховая нога впереди , толчковая нога сзади.

3 упр.

Прыжки в длину с места толчком одной ногой с приземлением на обе ноги с трех шагов.

4 упр.

Прыжки в шаге по кружкам, начерченным на земле.

5 упр.

Прыжки в шаге, отталкиваясь при медленном беге через один шаг.

6 упр.

Прыжки в беге, отталкиваясь при медленном беге через три шага на четвертый.

7 упр.

Прыжки в длину с короткого разбега.

8 упр.

Прыжки в длину с разбега с приземлением в зоны ,обозначенные.

9 упр.

Прыжки в длину со среднего разбега.

10 упр.

Прыжки в длину с полного разбега с мягким приземлением.

5. Методическая последовательность обучения прыжку в высоту с разбега способом «перешагивание».

Начальное обучение прыжкам в высоту целесообразно проводить в зале.

1. Создать правильное представление о технике прыжка.

2. Имитация упрощенной техники преодоления планки (резиновой ленты).

Перешагивание выполнять не в сторону, а по ходу движения.

3. Отталкивание вверх – вперед и махом вдоль планки. Приземление на толчковую ногу.

4. Выполнить имитацию в шаге.

5. Отталкивание с 3 шагов.

6. Прыжок в высоту с упрощенной техникой преодоление планки. С 5 шагов.
7. Освоение ритма трех последних шагов разбега.
8. Подбор разбега каждому ученику.

При обучении технике следует использовать разметку направления разбега, мест отталкивания и приземления. Она дает возможность правильно ориентироваться не только в направлении разбега, но и в выполнении маховых движений.

ГИМНАСТИКА

Строевые приемы включают: построения и перестроения, движения, повороты на месте и в движении, размыкания и смыкания.

Ходьба выполняется обычным шагом, на носках, на пятках, на внутренней и наружной сторонах стоп, с опорой руками о колени, пригнувшись, с высоким подниманием бедра, в полуприседе и приседе, выпадами, приставным и переменным шагом, скрестным шагом вперед и в сторону, сочетанием ходьбы с прыжками.

Бег - обычный, с высоким подниманием бедра, со сгибанием ног назад, с подниманием прямых ног вперед или назад, бег скрестным шагом вперед и в сторону, с поворотами, остановками, бросанием и ловлей предметов, с прыжками через препятствие, с передвижением по препятствиям.

Общеразвивающие упражнения включают упражнения для мышц рук и плечевого пояса: поднятие прямых рук вперед, вверх, в стороны, назад, одновременно, поочередно, последовательно; с гантелями, палкой, набивными мячами, гириями, штангой; преодолевая сопротивление партнера. Медленное и быстрое сгибание и разгибание рук стоя, сидя, лежа. Сгибание и разгибание рук с гантелями, набивными мячами, штангой. Круговые и рывковые движения руками, с гантелями.

Можно использовать упражнения для мышц туловища и шеи - наклоны головы и туловища вперед, назад, в сторону. Круговые движения головой и туловищем вправо и влево, круговые движения туловищем с набивным мячом или гантелями, поднятыми вверх.

Для мышц ног применяются: сгибание и разгибание ног, выпады, выпрыгивания из упора присев, пружинящие движения в приседе, прыжки на месте и с продвижением вперед на одной или двух ногах, с отягощением (набивные мячи, гантели, гири).

Для мышц тела используются упражнения - движения руками с одновременным наклоном туловища вперед (назад, в сторону), круговые движения туловищем с подниманием рук вверх, упоры присев и лежа, различные повороты, мост из положения стоя спиной к гимнастической стенке, с помощью партнера и самостоятельно, поднятие и опускание гимнастической скамейки с поочередным наклоном туловища вперед и назад в составе группы 5-8 человек, например, второй комплекс вольных упражнений на 16 счетов (рис. 6).

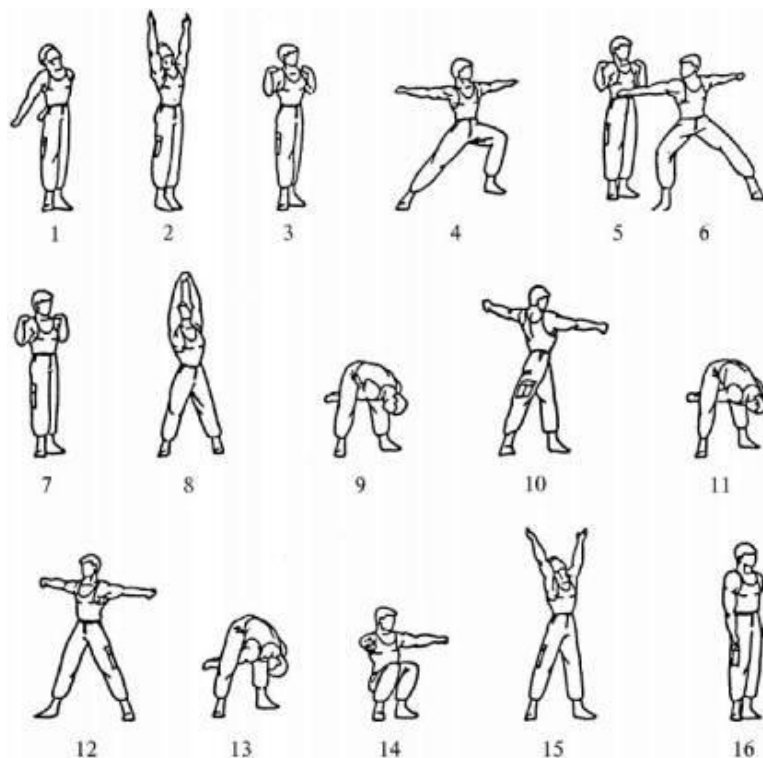


Рис. 6. Второй комплекс вольных упражнений

Исходное положение - строевая стойка.

"Раз-два" - с силой отвести плечи и руки до отказа назад, повернуть кисти, сжатые в кулаки, ладонями вперед и, поднимаясь на носки, движением в стороны медленно поднять прямые руки вверх, кулаки разжать, потянуться.

"Три" - опускаясь на обе ступни, с силой согнуть руки, прижав их к телу, кулаки к плечам, лопатки сблизить, смотреть прямо.

"Четыре" - сделать широкий выпад влево с резким разгибанием рук в стороны и поворотом головы налево, пальцы разжать, ладони книзу.

"Пять" - толчком приставить левую ногу к правой и с силой согнуть руки, прижав их к телу, кулаки к плечам, лопатки сблизить, смотреть прямо.

"Шесть" - сделать широкий выпад вправо с резким разгибанием рук в стороны и поворотом головы направо, пальцы разжать, ладони книзу.

"Семь" - толчком приставить правую ногу к левой и с силой согнуть руки, прижав их к телу, кулаки к плечам, лопатки сблизить, смотреть прямо.

"Восемь" - прыжком поставит ноги врозь на широкий шаг, руки вверх, ладони с хлопком соединить над головой, а туловище отклонить назад.

"Девять" - резко наклониться вперед, руки между ног, ноги не сгибать.

"Десять" - выпрямиться, поднимая руки вперед на высоту плеч, повернуть туловище налево и резким движением развести руки в стороны до отказа, пальцы сжать в кулак, ладони вперед, ступни с места не сдвигать.

"Одиннадцать" - не останавливаясь, повернуть туловище направо и повторить наклон вперед, руки между ног.

"Двенадцать" - не останавливаясь, выпрямиться и повторить то же движение, что и на счет "десять", только с поворотом туловища направо.

"Тринадцать" - не останавливаясь, повернуть туловище налево и повторить наклон вперед, руки между ног.

"Четырнадцать" - выпрямляясь, прыжком свести ноги на ширину плеч (ступни поставить параллельно) и присесть до отказа, руки вперед ладонями книзу, пальцы разжать.

"Пятнадцать" - прыжком поставит ноги врозь на широкий шаг, руки верх в стороны ладонями внутрь.

"Шестнадцать" - прыжком соединить ноги, опустить руки и принять строевую стойку.

В основной части занятий можно использовать: упражнения на перекладине, на полу (ковре), на брусках, в лазании по канату, шесту, с бревном (металлической балкой), в поднимании и переноске занимающихся.

Подтягивание на перекладине выполняется из виса хватом сверху из неподвижного положения на прямых руках без рывков и маховых движений ногами; подбородок выше уровня перекладины (рис. 7).

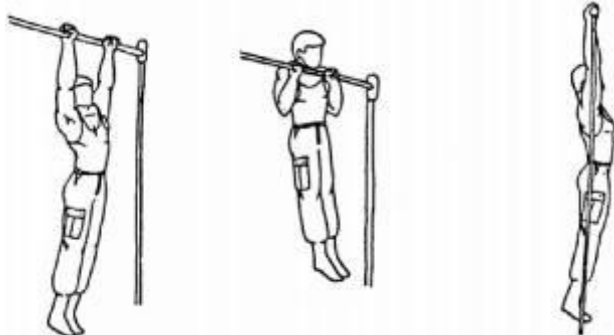


Рис. 7. Подтягивание на перекладине

Подъем переворотом выполняется из виса хватом сверху без рывков и маховых движений. Подтягиваясь, поднять ноги к перекладине и, переворачиваясь вокруг перекладины, выйти в упор на прямые руки: положения виса и упора фиксируются на прямых руках. Опускание в вис выполняется произвольным способом (рис. 8).

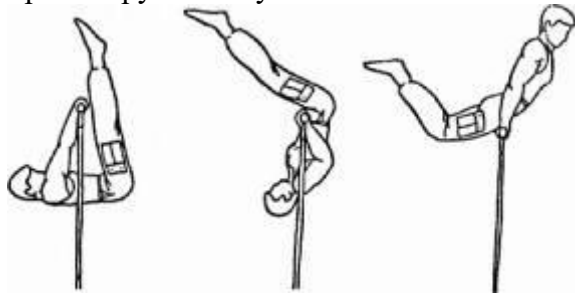


Рис. 8. Подъем переворотом

Поднимание и опускание туловища лежа на спине выполняется из положения лежа на спине, руки за голову, ноги закреплены. Наклоняя туловище вперед, принять положение сидя. Сгибание ног при выполнении упражнения не допускается.

Кувырок вперед выполняется из положения приседа, руки поставить перед собой ладонями на пол, подбородок прижать к груди. Оттолкнуться ногами и сделать перекал на спине вперед. В момент касания лопатками пола согнуть ноги, колени развести и, обхватив руками голени ног, прийти в упор присев (рис. 9).



Рис. 9. Кувырок вперед

Упражнения на брусках: сгибание и разгибание рук в упоре выполняется из положения упора. Руки выпрямлены, ноги прямые и сомкнуты. Опускание производить до полного сгибания рук, разгибание - до полного их выпрямления. Положение упора фиксируется на счет 1-2 (рис. 10).

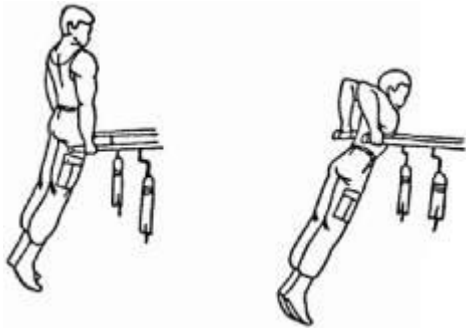


Рис. 10. Сгибание и разгибание рук в упоре

Упражнение "Угол в упоре" выполняется из положения упора. Подняв прямые ноги в положение "угол", удерживать над жердями; время выполнения упражнения определяется с фиксирования положения "угол" до тех пор, пока пятки ног не опустятся ниже жердей (рис. 11).



Рис. 11. Угол в упоре

Чтобы выполнить упражнение "Лазанье по вертикальному канату с помощью ног на быстроту", надо взяться руками за нижнюю отметку на канате, расположенную на высоте 2 м от пола (земли), поднять ноги и захватить канат стопами и коленями, зажимая его голенью. Выпрямляя ноги, подтянуться на руках и перехватить руки вверх. Подняться по канату на 4 м, коснуться до верхней отметки одной рукой и опуститься произвольным способом в исходное положение (рис. 12).



Рис. 12. Лазанье по канату



Рис. 14. Переноска пострадавшего (вариант 1)

Упражнение "Переноска сидящего на руках с опорой спиной": переносящие встают друг против друга на одно колено и соединяют две руки, а две другие кладут на плечи друг другу. Переносимый садится на сцепленные руки и опирается спиной на руки, положенные на плечи (рис. 15).



Рис. 15. **Переноска пострадавшего (вариант 2)**

Упражнение "Переноска с поддержкой под руки и колени": переносящие становятся в затылок друг другу и берут лежащего на спине товарища - один под руки, другой под колени (рис. 16).

Упражнение "Переноска сидящего на сцепленных руках": переносящие встают друг против друга, каждый из них одной рукой берет себя за запястье другой руки хватом сверху, свободной кистью берется за свободное запястье руки партнера (захваты должны быть одноименные у обоих) (рис. 17). Переносимый садится на руки и держится за плечи переносящих.

Упражнение "Переноска с поддержкой под ноги и спину": переносящие встают с одной стороны лежащего на спине партнера и, опускаясь на колени (один из них берет лежащего под ноги, другой под спину), поднимают переносимого, который обхватывает за шею партнера, стоящего ближе к его голове (рис. 18).



Рис. 18. **Переноска пострадавшего (вариант 4)**

Этим же способом можно переносить товарища втроем и вчетвером. Переносящие по два становятся лицом друг к другу, поднимают лежащего и, взявшись за руки, переносят его. Переносить одного двумя и большим количеством занимающихся можно с помощью предметов (на палках, небольших лестницах, плащ-палатках).

Разновидности переноски пострадавшего товарища представлены на рис. 9.



Рис. 16. **Переноска пострадавшего (вариант 3)**

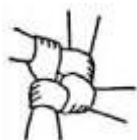


Рис. 17. **Захват рук для переноски**

Упражнения в поднимании и переноске человека способствуют развитию силы, выносливости, ловкости, а также воспитывают умение экономно расходовать свои силы. Эти упражнения оказывают большое влияние на органы дыхания и кровообращения, поэтому к ним следует подходить с большой осторожностью.



Рис. 19. Разновидности переноски пострадавшего товарища

В заключительную часть занятий включаются медленная ходьба и упражнения в глубоком дыхании. Встать на носки, одновременно поднять руки в стороны и дальше вверх - вдох; опуститься на всю ступню, руки вниз - выдох. Встать на носки, одновременно поднять руки в стороны ладонями вверх - вдох; опуститься на всю ступню с наклоном туловища вперед, расслабленные руки скрестить перед грудью - вдох. Упражнения выполняются на месте и в движении.

Прыжки имеют важное прикладное значение, так как совершенствуют навыки преодоления горизонтальных препятствий, воспитывают смелость и решительность, развивают силу, быстроту, ловкость и координацию движений.

Прыжок ноги врозь через коня в длину происходит с разбегу, затем надо сильно оттолкнуться от мостика вперед-вверх. Тело и ноги после толчка ногами должны подняться выше уровня плеч. С постановкой рук на дальнюю часть коня необходимо быстрым движением слегка согнуться, одновременно развести ноги и энергично оттолкнуться прямыми руками от коня; в полете прогнуться, поднять руки вверх - в стороны и приземлиться.

Чтобы освоить прыжок через коня в длину, делаются подготовительные упражнения. К ним относятся прыжки через козла с постепенным отодвиганием мостика (с помощью двух обучаемых).

При страховке преподаватель стоит спереди сбоку в положении выпада вперед. В случае малой скорости полета он захватывает руку прыгуна и тянет его на себя. При падении вперед делается поддержка под грудь, при падении назад - под спину.

Прыжок выполняется с высоким замахом и прогибанием после толчка руками.

В прыжках через коня в длину различают шесть фаз: разбег, толчок ногами о мостик, полет после толчка ногами, толчок руками о коня, полет после толчка руками и приземление.

Длина и скорость разбега зависят от положения снаряда, высоты и способа его преодоления. Обычно длина разбега составляет около 10 м. Перед началом разбега следует сосредоточиться, бег должен быть ритмичным, энергичным и решительным с постепенным наращиванием скорости. Наскок на мостик производится толковой ногой с точным попаданием в место толчка с расстояния 1,5-2,5 м (в зависимости от сложности и особенностей техники прыжка). В момент наскака тело наклоняется вперед, а ноги обгоняют туловище, чем обеспечивается так называемый "стопорящий" наскок. Расстояние между мостиком и конем зависит от скорости разбега и сложности прыжка.

Толчок ногами о мостик носит "взрывной" характер. Он производится волнообразным разгибанием ног в тазобедренных и коленных суставах и заканчивается активным подошвенным сгибанием стопы. Вместе с окончанием толчка ногами заканчивается взмах руками вверх-вперед. В результате взмаха руками и последующего торможения тело обучаемого получает дополнительное количество движения, направленного по касательной вверх.

Полет после толчка ногами переходит в фазу полета над снарядом. Затем производится толчок руками о снаряд. При этом руки энергично выносятся вперед. Угол между руками

и снарядом составляет 35-40°, что обеспечивает стопорящий момент при толчке. Ладони во время толчка о снаряд ставятся параллельно. Толчок производится совершенно прямыми руками за счет быстрого движения плечевого пояса вперед-вверх. Отталкивание руками сопровождается быстрым сгибательным движением туловища в тазобедренных суставах и пояснице (так называемое рывковое движение туловища), что способствует лучшему использованию реакции опоры о снаряд при толчке для подъема тела вверх-вперед.

Толчок руками - наиболее сложный элемент прыжка. Он требует хорошей физической подготовленности, так как динамическая нагрузка при постановке рук достигает 350-400 кг, в момент отталкивания - 280 кг. Толчок должен быть закончен в момент, когда ноги пересекут вертикаль, переходящую через площадь опоры. В этом случае высота прыжка будет максимальной.

Полет после толчка руками осуществляется быстро. Основным условием в этот момент - четкое, фиксированное положение тела, характеризующее форму прыжка. Чем дольше сохраняется в полете необходимая поза, тем эффективнее прыжок. Прогибание - главный элемент полета. Производится оно за счет поднимания плечевого пояса вверх-назад.

Приземление устойчиво только в том случае, если в момент соприкосновения с полом линия, продолжающая траекторию движения общего центра тяжести, походит через площадь опоры. Для приземления ноги посылаются вперед почти прямыми. Это создает лучшие условия для сохранения устойчивости при встрече опоры. Приземляться следует быстрым перекатом с носков на всю ступню, при этом пятки удерживаются вместе, а носки разведены. Расслабление и наклон головы вперед в момент приземления затрудняют сохранение равновесия. Приземление заканчивается строевой стойкой.

Освоение техники прыжка проводится в следующем порядке: отрабатывается устойчивое приземление, правильный разбег, прыжок с одной ноги на две (наскок) и толчок ногами, безопорная фаза после толчка руками.

БАСКЕТБОЛ

Современный баскетбол - сложная игра, имеющая свою технику и тактику, правила игры. Необходимо освоить главные приемы техники, без которых игра состояться не может: перемещения, ловля, передачи, броски, ведение. Эта последовательность характерна только для начального этапа обучения. Каждый из приемов вначале изучается отдельно, а затем в сочетании друг с другом. Начинается обучение с ознакомления с основной стойкой. Затем переходят к изучению бега. Здесь важно обратить внимание на правильную постановку стопы перекатом с пятки на носок или полную ступню. В занятия последовательно включают бег по прямой, с изменением направления и темпа, бег с ускорением. Технике рывка обучают из различных и.п.: обычная стойка, положение спиной к направлению движения, с низкого старта. Важный раздел обучения составляют прыжки. Обучить прыжкам - значит научить правильно отталкиваться, высоко взлетать, владеть телом в безопорном положении, правильно приземляться. Прыжки изучаются с места, с укороченного разбега, затем в движении толчком одной, двумя ногами.

И так:

1. Техника перемещений

Для перемещений в баскетболе применяют: ходьбу, бег, приставные шаги, прыжки, остановки, повороты.

Упражнения для освоения бега в баскетболе:

- бег с постоянным контролем правильности постановки ног на площадку
- бег на месте с переходом на бег по дистанции

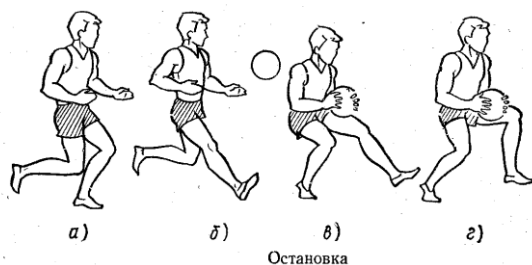
- бег с прыжками с ноги на ногу (по отметкам и свободно) с переходом на обычный бег
- старты с места с пробеганием 10-15 м, то же с ходу; рывки во время обычного бега
- переход от обычного бега к ускоренному: ускорение по дуге с выходом на прямую; ускорение по прямой с выходом на дугу; ускорение по двум дугам (вправо, затем влево) с ускорением в начале входа на дугу
- бег за лидером.

Приставные шаги- дают возможность маневрировать, быстро изменять направление движения без потери равновесия. Применяют их на коротких расстояниях, главным образом для перемещений в стороны и назад. Шаг всегда начинает нога, стоящая первой по направлению предполагаемого движения (вправо- правая, влево- левая) и ставится перекатом с пятки на носок. Другая нога мягко подтягивается к выполнившей шаг и вновь шаг выполняет нога, стоящая по движению первой.

Ошибки: 1. выпрямление туловища и ног во время приставных шагов, в результате чего баскетболист не «скользит», а как бы подпрыгивает. 2. скрещивание ног при подтягивании одной ноги к другой.

Упражнения для освоения прыжка в баскетболе:

- Прыжки с места вверх, вверх – вперед, вверх- назад, вверх- в сторону; то же с поворотом на 90-180 градусов
- Многоскоки с акцентом на выталкивание вверх и доставанием предмета
- Прыжки в глубину с повторным прыжком после приземления
- Впрыгивание на высоту
- Прыжки через гимнастическую скамейку, скакалку
- Прыжки с разбега толчком одной ногой; то же, с доставанием подвешенных предметов, края щита и др.
- Прыжок с места с ловлей мяча



Остановки- прием, позволяющий мгновенно прекратить бег. Перед остановкой последний шаг делается шире, и одновременно тело наклоняется в противоположную сторону. Второй шаг- стопорящий, способствует погашению инерции разбега и уравниванию тела после остановки. Остановка должна быть внезапной и выполняться в заранее

определенном месте.

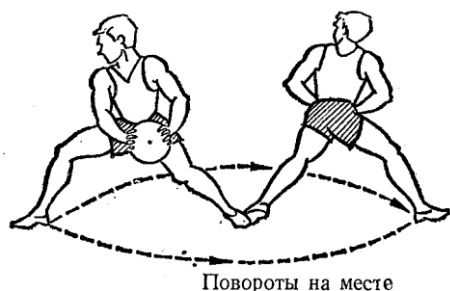
Упражнения для освоения остановок в баскетболе:

- С места оттолкнуться от площадки и небольшим прыжком сделать шаг вперед на согнутую ногу (первый шаг остановки), затем выставить вторую ногу- закончить остановку; то же выполнить по сигналу во время бега.
- Бег с остановкой в заранее обусловленном месте (по ориентиру)

- Бег рывками и остановками по неожиданным зрительным сигналам

Ошибки: 1. недостаточное сгибание опорной ноги, в результате чего бывает пробежка. 2. потеря равновесия- результат того, что другая нога на выполнила стопорящего движения.

Повороты- прием для укрывания мяча от противника и быстрого изменения места



расположения по отношению к нему (удаление, сближение). Баскетболист находится в обычной стойке на согнутых и расставленных на ширину плеч ногах. Одна нога (вставшая при остановке на площадку первой) принимает на себя назначение опорной. Она согнута и находится во время поворота на носке, не смещаясь с места. Другая нога свободно выполняет шаги-выпады вокруг опорной ноги. Игрок поворачивается, описывает полукруг или часть его.

Ошибки: опорная нога смещается с места или выпрямляется; во время шагов-выпадов баскетболист с каждым шагом выпрямляется вверх.

Упражнения для освоения поворотов в баскетболе:

- В положении стойки баскетболиста самостоятельное, в разных направлениях, свободное выполнение шагов-выпадов
- То же по команде «поворот вперед» (в сторону лица) или «поворот назад» (в сторону спины); сочетание нескольких поворотов «вперед» и «назад» в разной последовательности
- Повороты «вперед» и «назад» с одновременными движениями рук вверх, вперед, к себе и др.

Особенностью баскетбола является сочетание перемещений в игре друг с другом в разной и, как правило, непредвиденной последовательности.

Комплексные упражнения:

- равномерный бег. По сигналу (ориентир) остановка, поворот (назад или вперед)
- бег по кругу. По сигналу каждый делает рывок, стараясь догнать впереди бегущего. То же с поворотом назад, догнать сзади бегущего
- то же, по сигналу последний делает рывок, обегает весь строй и становится первым; повторяют все занимающиеся
- от лицевой линии площадки до средней перемещаться на приставных шагах спиной вперед, затем выполнить поворот, сделать рывок к другой лицевой линии и закончить прыжком вверх у щита.

2. Техника нападения

Владения мячом- ловля, передачи, ведение, броски.

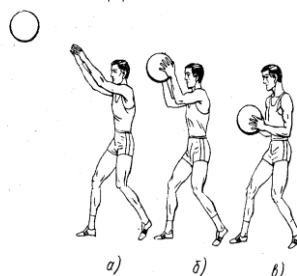
Упражнения во владении мячом:

- вращение мяча на одном пальце
- мяч вверху на кисти вытянутой руки. Поднять мяч движением кисти на кончики пальцев с одновременным подъемом на носки
- передавать мяч из руки в руку, вращая его вокруг туловища. То же с небольшим подседом, вращать мяч вокруг ног
- ноги шире плеч. Передавать мяч из руки в руку между ног по восьмерке
- двумя руками перебросить мяч из-за спины через голову вперед и поймать его. То же, перебросив назад, поймать сзади
- зажать мяч стопами ближе к носкам. Подпрыгнув вверх, выбросить мяч ногами и поймать его. То же, зажав мяч ближе к пяткам, подбросить через голову вперед и поймать его.
- Два мяча подбрасывать поочередно правой и ловить левой рукой, передавая мяч из левой в правую руку
- Подбросить мяч вверх, сесть, встать и поймать мяч
- Ударить мяч в стену, так, чтобы он, отскакивая, ударился в пол. Перескочить через мяч, разведя ноги, и поймать прежде, чем он упадет на площадку.

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



Ловля двумя руками



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

Ловля мяча двумя руками- основной способ. Чтобы поймать мяч, надо вытянуть руки навстречу летящему

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

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

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

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

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



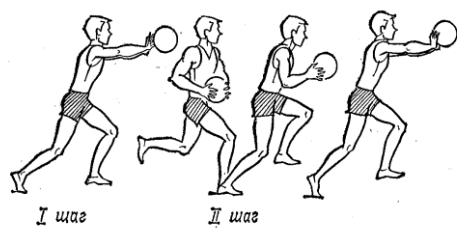
Передача двумя руками от груди

Рис. 81. Передача одной рукой от плеча

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

направлены на принимающего мяч.

Передачи мяча одной рукой от плеча позволяет быстро, сильно и точно послать мяч. В исходном положении передающая рука согнута в локте, и мяч находится на кисти у плеча. Кисть располагается со стороны, обратной направлению передачи. Пальцы разведены и обращены вверх. Разгибая руку до отказа, игрок выталкивает мяч с одновременным шагом вперед. В исходное положение мяч должен выноситься самым коротким путем- вверх- назад.. Во время этого движения вторая рука поддерживает мяч. В крайней точке замаха рука начинает движение вперед.;



Ловля и передача мяча в движении

Ловля и передача мяча в движении- получая мяч в движении, по правилам игры можно выполнить с мячом в руках не более двух шагов (два шага- бросок, -передача).во время движения учащийся ловит мяч в момент безопорного положения широкого шага и, приземляясь на одну

ногу, делает первый шаг с мячом. Затем следует второй шаг, и раньше, чем учащийся наступит в третий раз в безопорном положении после второго шага, руки с мячом посылаются вперед и выполняется передача.

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

Упражнения в передачах мяча:

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

Упражнения в передаче мяча в движении:

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

Упражнения в передаче после ведения:

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

При овладении техники передачи мяча используются следующие игры:

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

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

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

Упражнения для обучения и совершенствования ведения мяча:

- на месте, находясь в стойке баскетболиста, толчками пальцев направлять мяч в площадку. Внимание сосредоточить на длительном сопровождении мяча вниз и возможно более ранней встрече его после отскока с

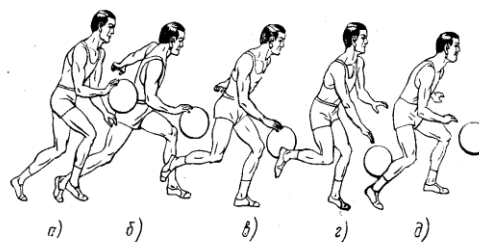


Рис. 44. Ведение мяча:
а — начальное положение, б и в — моменты толчка,
г — момент полета мяча для удара о пол, д —
момент возвращения мяча после отскока

уступающим движением до уровня пояса. Ноги пружинят в такт с толчком.

- то же, вести мяч перед собой правой и левой руками попеременно, таким образом, чтобы правая рука направляла отскок мяча влево, а левая – вправо. Кисть накладывается на мяч с противоположной отскоку стороны (справа- сверху, слева- сверху)
- то же, но мяч вести одной рукой, изменяя направление отскока; кисть занимает положение то справа- сверху, то слева- сверху
- вести мяч по прямой шагом, затем бегом
- вести мяч с изменением направления (зигзагообразно) и обводкой препятствий
- вести мяч, внезапно останавливаясь и снова выполняя рывок.

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

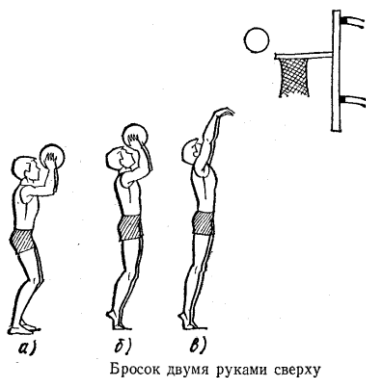
- 1.«С двумя мячами на встречу»
- 2.«Гонка игроков ведущих мяч»
- 3.«Ведение мяча с обводом флажков, стоек»

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

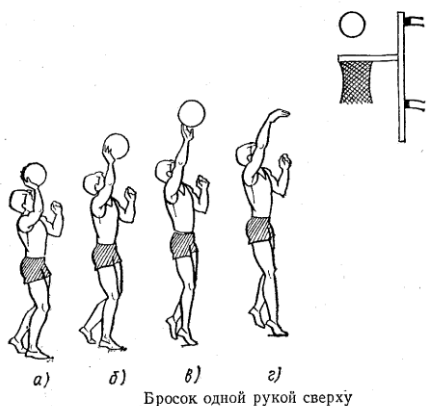
Бросок двумя руками сверху- И.П. мяча у головы, ноги согнуты и находятся на ширине плеч. Кисти ладонями обращены в направлении броска, предплечья вертикальны. Кисти получают опору на предплечья, а последние- на плечевой пояс. Коротким движением, разгибая руки вверх- вперед, игрок посылает мяч в корзину.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

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

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



Бросок двумя руками сверху



Бросок одной рукой сверху

Упражнения для овладения броска одной рукой сверху в движении:

Встать справа от щита лицом к нему на расстоянии 1 м. Мяч в и.п. для броска одной рукой сверху. Мягким движением, выпрямляя ноги и руки вверх, направить мяч в щит справа от кольца, чтобы, отражаясь, он попал в кольцо. Партнер на линии штрафного броска с мячом на вытянутой вперед руке. Уч-ся выбегает к щиту, первым шагом снимает мяч с руки и затем, выполнив второй шаг, бросает его

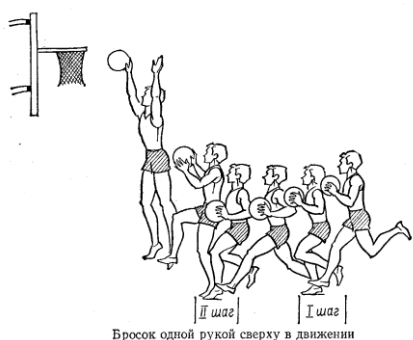
- То же, только к моменту ловли мяч слегка подбрасывается вверх, чтобы уч- ся ловил его
- То же, бросок выполняется с передачи навстречу.

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

1. уч-ся с мячом находится в И.п. для броска сверху. Подседая, он отталкивается, прыгает и в наивысшей точке бросает мяч.
2. уч-ся находится в обычном И.п.- мяч у пояса. Выполняя прыжок вверх, игрок выносит мяч в И.п. и затем осуществляется бросок.

Упражнения для обучения и совершенствования броска в прыжке:

- встать на возвышение, и, прыгая вверх, одновременно имитировать руками бросок
- то же выполнить с мячом
- с мячом в руках спрыгнуть с возвышения и повторным прыжком, не теряя темпа, оттолкнуться вверх и выполнить бросок



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

При овладении техники броска мяча используются следующие игры:

- «С отскоком от щита»
- «Эстафета с броском»
- «Броски в кольцо с любой точки площадки»

Техника броска и передачи очень сходна и отличается главным образом траекторией полета мяча. Все движения во время выполнения броска

должны быть согласованны и заканчивается активным движением кисти руки (как бы хлест вниз).

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



3. Техника защиты

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

"Стойка" - с выставленной вперед ногой, с расположением стоп на одной линии. В защите баскетболист всегда находится на согнутых ногах, тяжесть тела смещается ближе к носкам (улучшается старт движения), а руки действуют

так, чтобы мешать выполнению приема и закрывать наиболее выгодное направление для движения нападающего.

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

Упражнения для выполнения вырывания:

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

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ БРОСКОВ С МЕСТА

1. Имитация захлеста кистями (кистью) с фиксацией финального положения.
2. Имитация замаха (кругообразного), выноса мяча, захлест кистями, фиксация финального положения.
3. Имитация броска с работой ног.
4. Бросок партнеру или в стену без работы ног.
5. Целостное выполнение броска в стену или партнеру.
6. Броски мяча в корзину с близкого расстояния сначала под углом 45 градусов к щиту (с отскоком), затем прямо перед корзиной.
7. Броски мяча с линии штрафного, соблюдая все правила его выполнения.
8. Подвижные игры.

Бросок одной рукой сверху в движении выполняют после ведения и ловли мяча. Игрок ведет мяч с шагом правой (1-ый шаг, длинный) берет мяч в руки, второй шаг левой ногой короткий, стопорящий, перекатом с пятки на носок, и одновременно выполняется отталкивание левой, мах правой и вынос мяча над правым плечом так, чтобы он лежал на правой руке, а левая поддерживала сбоку. В наивысшей точке прыжка рука выпрямляется до конца в локтевом суставе, бросок заканчивается захлестывающим движением кисти. После выпуска мяча игрок приземляется на обе ноги. Описание техники броска в движении дана для игроков бросающих с правой стороны.

Ошибки

1. Мяч ловится под разноименную бросающей руке ногу.
2. Вынос руки с мячом для броска при выполнении шага.
3. Выпуск мяча с руки, согнутой в локтевом суставе.
4. Резкое, сильное движение руки с мячом.
5. Отсутствие маха правой ногой, а просто сгибание ее в коленном суставе.
6. Сгибание пальцев, а не захлестывающие движения кистью

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ БРОСКА ОДНОЙ РУКОЙ СВЕРХУ В ДВИЖЕНИИ

1. Исходное положение – прямая рука поднята вверх, мяч лежит на широко расставленных пальцах, которые смотрят назад – за счет тыльного сгибания кисти мяч отделяется от руки вверх, слегка вращаясь.
2. Мяч на уровне груди – вынос мяча над правым плечом – в верхней точке – выпуск мяча с захлестывающим движением кисти.
3. Исходное положение – левая нога впереди на пятке, ноги в коленных суставах согнуты, мяч на уровне груди. Одновременно отталкивается левой, мах правой и вынос мяча над правым плечом, выпуск мяча над собой в верхней точке, приземление на 2 ноги.
4. Правая нога впереди на пятке и с шагом левой тоже, что и в 3 упражнении.
5. Занимающиеся разбиваются на пары. У одного, на вытянутой в сторону руке, находится мяч. Его партнер идет широким шагом с расстояния 2-3 м. и под шаг правой берет мяч с руки партнера, делает шаг левой, отталкивается, мах правой – вынос мяча – бросок над собой.
6. То же, медленно бегом.
7. То же, но партнер с мячом располагается на боковой линии 3-х секундной зоны и бросок в кольцо с отражением от щита.
8. Бросок в движении, после ловли мяча.
9. Бросок в движении, после ведения мяча.
10. Эстафеты, комплексные упражнения.

Методические указания: упражнения даны для занимающихся бросающих правой рукой. Бросок в прыжке выполняется с места, после ведения и ловли мяча. Стойка баскетболиста с мячом, стопы ног располагаются параллельно друг другу. Мяч на уровне груди. Игрок выполняет сгибание ног в коленном суставе, отталкивается перекатом с пятки на носки вертикально вверх и одновременно выносит мяч вдоль средней линии туловища, выполняя вращательное движение кистью вместе с мячом влево так, чтобы мяч

полностью лег на все фаланги пальцев правой кисти, а левая кисть поддерживала мяч сбоку. Линия плеча, приблизительно параллельна полу. В верхней точке полета, когда игрок как бы зависает в безопорном положении, бросающая правая рука разгибается в локтевом и лучезапястном суставах, происходит выпуск мяча за счет захлестывающего движения кистью.

После выпуска мяча игрок приземляется на обе ноги, принимая стойку баскетболиста для выполнения дальнейших действий.

Ошибки

1. Мяч выносится в исходное положение для броска до прыжка.
2. При «подседании» наблюдается размахивание мячом.
3. Локоть бросающей руки низко опущен и отведен в сторону.
4. Мяч лежит на всей ладони.
5. Мяч в верхнем положении выносится далеко вперед или назад.
6. Не выпрямляется полностью рука при броске.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ БРОСКА В ПРЫЖКЕ

1. Исходное положение – стойка баскетболиста – мяч на уровне груди. Вынос мяча – в исходное положение – для броска вдоль средней линии туловища.
2. Исходное положение – сидя на полу. Вынос мяча вдоль средней линии туловища.
3. Вынос мяча для броска одновременно с отталкиванием.
4. Из исходного положения стоя на гимнастической скамейке – отталкивание, вынос мяча и приземление на пол.
5. То же, но исходное положение перед гимнастической скамейкой.
6. Бросок в прыжке выполняют полностью около стенки или в парах.
7. Бросок с расстояния 1,5-2 м.
8. Бросок после ловли мяча. Одновременно с ловлей мяча игрок выполняет напрыгивание на пятки (с одновременной постановкой пяток на пол или с разновременной, т.е. сначала ставит ногу на пятку, а затем подставляет другую то же на пятку).
9. Бросок в прыжке после ведения мяча.
10. Подвижные игры и эстафеты.

СОВЕТЫ СНАЙПЕРУ

1. Выполняй броски быстро.
2. В исходном положении перед броском удерживай мяч перед грудью, близко к туловищу.
3. Если бросаешь одной рукой, выведи локоть бросающей руки вперед.
4. Выпускай мяч через указательный палец.
5. Постоянно удерживай взгляд на цели.
6. Полностью сосредоточься на броске.
7. Следи за легкостью и непринужденностью броска.

Обманные движения (финты). Финт это ловкое движение, незаконченной техникой прием, задачей которого является отвлечение внимания противника от истинных намерений нападающего. Финты могут быть с мячом и без мяча. Финты без мяча выполняются руками, туловищем, ногами, головой, взглядом, мимикой как на месте, так и в движении. Финты без мяча применяются для освобождения от защитника. Существуют финты на передачу, на бросок, на ведение.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ ОБМАННЫМ ДЕЙСТВИЯМ ПЕРЕД ПЕРЕДАЧЕЙ, ЛОВЛЕЙ ИЛИ БРОСКОМ.

1. Передача без зрительного контроля – мяч передается вправо, игрок смотрит влево.
2. Движение на передачу вправо (влево), не выпуская мяч, резко изменить направление и передать его.
3. Движение на передачу вправо (влево), изменить способ передачи после ложного движения.

4. Передачи в парах на расстоянии 5-7 м, между ними защитник. Задача защитника перехватить мяч. Перед передачей, чтобы вывести из равновесия защитника, выполнить обманное движение на передачу вправо или влево.

Дриблинг

Ведение мяча - один из основных технических элементов баскетбола, второй, после передачи, способ перемещения мяча по площадке. Правильное, технически грамотное ведение мяча - фундамент для стабильного контроля за ним, основа индивидуального обыгрывания соперника.

Ведение различают по основным способам:

1. высокое скоростное ведение (высокий отскок мяча от пола, угол сгибания ног в коленях - 135-160).
2. низкое ведение с укрыванием мяча (низкий отскок мяча от пола, угол сгибания ног в коленях - 90-120").
3. комбинированное ведение.

При ведении мяч переводится с руки на руку тремя приемами: ударом перед собой, ударом за спиной или между ногами, пивотом (поворотом на 270-360 при соприкосновении с защитником).

Основная стойка при ведении мяча: ноги в коленях согнуты, таз опущен, наклон тела - чуть вперед, плечи развернуты, голова поднята. Во время ведения игрок должен быть готов любой момент изменить направление движения, сделать остановку, передачу или бросить по кольцу. Мяч укрывается от соперника корпусом, плечом, свободной рукой. Кисть руки, ведущей мяч, регулирует силу удара, высоту отскока и направление движения мяча. При этом мяча касаются лишь кончики пальцев, игрок не должен смотреть на мяч, а только периферическим зрением контролировать его. В поле зрения дриблера одновременно должны находиться партнеры, защитники, судьи.

Следует учитывать, что самое быстрое ведение мяча уступает в скорости передаче. Способ ведения выбирается в зависимости от расстояния до защитника и до кольца соперника.

Обманные движения, финты

Свобода движений, гибкость, умение расслабляться создают базу для освоения сложно-координационных приемов баскетбола и придают им силу и непринужденность.

Обманные движения, финты позволяют игроку своевременно освободиться для получения мяча, опережать опекуна при выходе под щит для борьбы за отскок, участвовать в комбинационной игре в позиционном нападении. Техника обыгрывания с мячом и обманные движения составляют важнейшую часть баскетбольной техники. Владение всем арсеналом ее средств и доведение до совершенства отдельных элементов - вот что определяет класс игрока. Работа над техникой проходит через всю спортивную жизнь баскетболиста, начиная с самого юного возраста и заканчивая вершинами спортивного мастерства. Работа над этими техническими элементами должна быть построена тренером таким образом, чтобы игроки не теряли заинтересованность к тренировке, чувствовали индивидуальный подход и внимание тренера.

Упражнения для отработки обманных движений, финтов и обыгрывания

1. Обманные движения корпусом перед зеркалом с мячом в руках.
2. Обманные движения ногами на месте и в движении, с мячом и без мяча.
3. Обманные движения головой стоя на месте и в движении.
4. Обманные движения руками. Финты на передачу мяча и на бросок выполняются с мячом, на ловлю - без мяча.
5. Обманные движения спиной к кольцу. Финт вправо и уход в левую сторону, потом наоборот.
6. Отработка пивотного шага на месте. Вышагивание одной ногой, вторая - опорная.

7. Обманные движения после ловли отскочившего от щита мяча. Тренер бьет мяч в щит, игрок ловит его в прыжке, приземляется и делает несколько финтов подряд - на передачу, на бросок, на уход из-под кольца с дриблингом.
8. Обманные движения у препятствия (стула). Игрок с мячом выполняет финт на бросок или на передачу, стоя перед стулом, после этого обходит препятствие справа или слева.
9. Обыгрывание неподвижного препятствия (стула, манекена) в движении. Игрок с мячом делает рывок к препятствию, обыгрывает его пивотом или другим финтом и продолжает движение к кольцу. Завершается упражнение броском по кольцу.
10. Обыгрывание 1x1 с места, с хода, после передачи, ведением, с поворотами, лицом, спиной, после рывка, после приземления.
11. Игра 1x1 без мяча. Мяч находится на средней линии поля. Нападающий располагается на лицевой линии лицом к мячу, защитник его опекает очень плотно, По сигналу тренера нападающий начинает движение к мячу, стараясь обыграть защитника финтами. Задача защитника - не дать нападающему подобрать мяч, постоянно встречая его корпусом. После овладения мячом нападающий атакует противоположное кольцо, преодолевая активное сопротивление защитника.
12. Игра 1x1 с одним пасующим. Нападающий располагается в поле, лицом кольцу, на расстоянии 5-7 м. Защитник плотно его опекает. Задача нападающего - обыграть защитника финтами и открыться для получения мяча в трехсекундную зону, получить мяч и забить его из-под кольца. Смена мест в тройке - после каждого попадания
13. Игра 1x1 с поворотами с одним пасующим. Задача нападающего и защитника та же, что и в упр. 12. Нападающий обыгрывает защитника только при помощи резкого изменения направления движения или пивотного шага.
14. Игра 1x1 с одним пасующим, перекидка мяча через защитника, опекающего нападающего в закрытой стойке и не видящего мяч. Задача нападающего - освободиться от опеки рывками вдоль лицевой линии и получить мяч для броска по кольцу в одном прыжке. Задача защитника - не дать получить мяч, не оглядываясь на пасующего
15. Игра 1x1 с одним заслоняющим. Нападающий с мячом располагается в поле, на расстоянии 5-6 м от кольца. Защитник плотно его опекает, противодействуя и проходу, и броску. Третий игрок ставит нападающему стационарный, неподвижный заслон. Задача нападающего - обыграть защитника, используя заслон, и забить мяч из-под кольца. Задача защитника - преодолеть заслон и не дать забить мяч. Смена игроков в тройке происходит по кругу, после каждого удачного действия защитника
16. Игра 1x1 без мяча. Нападающий начинает движение по сигналу тренера от лицевой линии и старается обыграть защитника финтами. Темп выполнения упражнения сначала средний, затем возрастает до быстрого. Защитник должен в первую очередь поддерживать правильную стойку, следить за работой ног. Его задача - как можно дольше не дать нападающему себя обойти.
17. Игра 1x1 с одним ударом в пол. Нападающий с мячом располагается на расстоянии 5-6 м от кольца, ему разрешается атаковать кольцо сразу или после одного удара в пол. Время на атаку ограничено тремя секундами.

ВОЛЕЙБОЛ

Волейбол является спортивной игрой с мячом, в которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделенной сеткой. Существуют различные версии игры, чтобы показать ее многогранность.

Цель игры — направить мяч над сеткой, чтобы он коснулся площадки соперника, и предотвратить такую же попытку соперника. Для этого команда имеет 3 касания мяча (и еще одно возможное дополнительное касание мяча на блоке). Мяч вводится в игру подачей: подающий игрок ударом направляет мяч на сторону соперника. Розыгрыш каждого мяча продолжается до его приземления на площадку, выхода «за» или ошибки

команды. В волейболе команда, выигравшая розыгрыш, получает очко (система «каждый розыгрыш — очко»). Когда принимающая команда выигрывает розыгрыш, она получает очко и право подавать, и ее игроки переходят на одну позицию по часовой стрелке.

Современный волейбол – атлетичная игра. Существуют различные ее версии (виды), чтобы показать ее многогранность, в т.ч. и пляжный волейбол.

Волейболисты должны обладать очень многими физическими качествами - хорошей прыгучестью, силой, координацией, выносливостью, быстротой, а также природными физическими данными. Игрокам в настоящее время присуща узкая специализация: пасующий, диагональный, нападающий первого темпа, доигровщик, либеро. Большое количество выполняемых прыжков, ударов, блоков, падений, красивые розыгрыши мяча определяют оздоровительное, воспитательное значение этой игры и поддерживают ее зрелищность.

Рекомендованные упражнения являются достаточно простыми и эффективными, позволяющими за короткий срок добиться стабильных двигательных навыков. Терминология упрощена для лучшего восприятия студентами.

Более сложные упражнения, применяемые в основном на занятиях в спортивной секции «Волейбол», в данном методическом руководстве не рассматриваются и не предлагаются.

1.1. Специальная разминка.

Выполняется перед основной частью занятий. В нее включаются упражнения, как без мяча, так и с мячом, в том числе и баскетбольным мячом.

Упражнение 1.

Круговые, волнообразные, растирающие движения кистей друг друга.

Упражнение 2.

Исходное положение (и.п.) - упор лежа на пальцах. Держать!

Упражнение 3.

И.п.- в парах, стоя лицом друг к другу, упереться в мяч на уровне груди, положение кистей на мяче - «волейбольное».

-немного «потолкать» друг друга,

-сгибание и разгибание рук с сопротивлением партнера.

Упражнение 4.

И.п. – в парах, четверках, стоя напротив друг друга на боковых линиях площадки.

-броски мяча правой, левой рукой. Включать в работу поворот туловища и отведение плеча.

Упражнение 5.

И.п. – в парах, четверках, стоя напротив друг друга на боковых линиях площадки.

-броски мяча двумя руками из-за головы после прогибания назад,

-то же с отскоком мяча от пола,

-броски мяча из-за головы по высокой (под потолок) траектории.

Упражнение 6.

И.п. – в парах, четверках, стоя напротив друг друга на боковых линиях площадки, стоя на расстоянии три - пять метров.

-выполнять баскетбольные передачи двумя руками от груди

- выполнять баскетбольные передачи двумя руками от груди по высокой траектории,

- выполнять баскетбольные передачи двумя руками от груди, придавая мячу вращение вперед, назад.

1.2. Упражнения для изучения, закрепления и совершенствования передачи двумя руками сверху и снизу.

Техника выполнения данных передач разная, но общая схема формирования двигательного навыка едина. Ниже приводятся опробованные упражнения для этих передач.

1. Имитация положения рук, кистей в передаче двумя сверху или снизу. Имитация выполнения передачи. Обратить внимание на правильность.
2. В парах. 1-ый набрасывает мяч по удобной траектории, а 2-ой выполняет передачу. Накидывать надо удобно!
3. В парах. 1-ый ударяет мяч об пол так, чтобы он отскочил по высокой траектории, а 2-ой выполняет передачу. Главное - своевременный «выход» к мячу.
4. 1-ый накидывает не совсем точно, а 2-ой выполняет передачу. Главное - своевременный «выход» к мячу.
5. 1-ый накидывает 10 раз подряд быстро, 2-й выполняет передачу.
6. Себе подкинуть - высоко-высоко, передать. Главное включать ноги, согласованность усилий, «потянуться».
7. В парах - передачи на небольшом и среднем расстоянии (3-5м) Главное – своевременный «выход» к мячу, не пропускать мяч за голову, должна быть траектория полета мяча.
8. В парах – передачи с 1-й промежуточной передачей себе.
9. Передачи от стены, стоя на расстоянии 3-4м.
10. В парах – передачи через сетку.
11. Передачи над собой 10-15-20 раз.
12. Передачи, увеличивая расстояние до 9-10м.
13. Передачи над собой
 - не выходя из баскетбольного круга
 - не делая более 1 шага (выпада) в сторону
 - не сходя с места
14. В двух шеренгах по 5-6 человек, стоя на разных сторонах площадки. Занимающиеся одной шеренги, стоя на трехметровой линии, подкидывают мяч себе и отдают передачу в: 3-ий, 6-ой, 9-ый метр площадки. Упражнение развивает чувство мяча и площадки.

1.3. Нижняя прямая подача

Техника выполнения:

Игрок выполняющий нижнюю прямую подачу стоит лицом к сетке. Левая нога впереди.левой рукой мяч плавно подбрасывается вверх до 50 см. Одновременно выполняется замах правой рукой назад - вниз. При снижении мяча маховым движением *прямой* правой руки выполняется *ударное движение*. Тяжесть тела переносится на впереди стоящую (левую) ногу. После удара рука вытягивается в направлении движения (полета) мяча.

Распространенные ошибки и их причины.

1. Не попадает по мячу
 - неправильное подбрасывание мяча.
 - отсутствие зрительного контроля.
 - кисть не напряжена.
2. Мяч не долетает до сетки
 - кисть расслаблена.
 - медленный удар по мячу.
 - нет переноса тяжести тела вперед при ударе.
3. Мяч не попадает в площадку
 - неправильное (неточное) подбрасывание
 - рука не вытягивается в направлении полета мяча

Упражнения для изучения, закрепления и совершенствования техники

1. Принятие исходного положения для подачи + имитация подачи.
2. Подбрасывание мяча левой рукой.
3. Подбрасывание левой и замах правой (мяч падает на пол)
4. Подбрасывание левой и выполнение удара правой.
5. Подача в стену, 3-4м.
6. Подача через сетку с 3-4м, увеличивая расстояние.
7. Выполнение подачи из-за лицевой линии.
8. Подача в левую и правую половины площадки.
9. Подача по зонам на точность.