

Государственное бюджетное
профессиональное образовательное учреждение
«Кунгурский колледж агротехнологий и управления»



**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРАКТИЧЕСКИМ
РАБОТАМ**
по учебной дисциплине
ОГСЭ.04 Физическая культура
по специальности **20.02.04 «Пожарная безопасность»**
базовой подготовки

2023 г.

Рассмотрено и одобрено
на заседании методической комиссии
естественных научных дисциплин
Протокол № 1
от «30» августа 2023г.

Председатель МК
 В.Н. Чернышева

Утверждаю:
заместитель директора
С.В.Зыкин



Организация-разработчик: государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение «Кунгурский колледж агротехнологий и управления»

Составитель: Патласова М.Э.

Содержание

1. Пояснительная записка.....	4
2. Методические рекомендации к выполнению практических занятий.	5
2.1. Лёгкая атлетика.....	5
2.2 Баскетбол.....	14
2.3. Волейбол.....	23
2.4.Конькобежная подготовка.....	27
3. Литература.....	32

.

Пояснительная записка.

Методические рекомендации к выполнению работ предназначены для организации работы на практических занятиях по ОГСЭ.04 «Физической культуре», которая является важной составной частью в системе подготовки специалистов среднего профессионального образования.

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

Методические рекомендации предназначены для студентов, изучающих учебную 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.

Практические занятия проводятся в спортивном зале, не менее двух академических часов в неделю, обязательным этапом является самостоятельная деятельность студентов. Практические занятия являются неотъемлемым этапом изучения учебной дисциплины и проводятся с целью:

- формирование практических умений в соответствии с требованиями к уровню подготовки студентов, установленными рабочей программой учебной дисциплины;
- обобщения, систематизации, углубления, закрепления полученных теоретических знаний;
- готовности использовать теоретические знания на практике;

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

2. Методические рекомендации к выполнению практических занятий.

2.1 Лёгкая атлетика.

Практическая работа №1,2

Бег на короткие дистанции.

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

Бег по дистанции.

Техника:

Набрав максимальную скорость, бегун стремился 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 загребаяющим 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.

Методика

1. Пробегание с различной скоростью отрезков 40-80м.
2. Специальные упражнения для овладения техникой:
 - а) бегу гимнастической стенки;
 - б) работа рук на месте;
 - в) бег с высоким подниманием бедра;
 - г) семенящий бег;
 - д) бег с захлестыванием голени;
3. Бег с ускорением и нарастанием ритма.
4. Бег с скоростью 80% от максимальной на отрезках 40-60м.
5. Бег в полную силу 40-60.

Методические указания

Все беговые упражнения и ускорения выполняют 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 прямолинейно, широкий сед;

6. Носки развернуты наружу;
7. Стопа становится или сзади, или на уровне коленного сустава;
8. Неактивно загребания стопой;
9. Подняты плечи, закрепощаются руки;
10. Толчок направлен вверх, а не вперед.

Практическая работа №3

Бег по виражу.

Техника:

Техника бега по виражу отличается от бега по прямой дистанции следующими особенностями:

- при беге по виражу для преодоления действия центробежной силы необходимо наклонить туловище влево, стопы ставить с небольшим поворотом влево;
- правая рука движется больше внутрь, левая – наружу;
- выход из поворота сопровождается плавным уменьшением наклона;

Методика:

1. Имитация движения рук на месте (активное, более широкое движение правой вовнутрь);
2. Бег змейкой, бег по кругу радиусом 10-20м;
3. Бег с ускорением по виражу, с ускорением на отрезках 60-70м.
Повторить ускорение с различной скоростью при выходе из виража;
4. Бег с ускорением по виражу по большой и малой дуге (1-й и 8-й дорожке);

Методические указания:

Обратить внимание на необходимость бежать свободно и не закрепощенно, следить за своевременным наклоном туловища к центру поворота, изменением движения рук и ног, разворотом стоп влево, более широкой и свободной работой правой руки.

Практическая работа № 4

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 и колодки. Расположение стартовых колодок бывает в разных вариантах, в зависимости от длины тела и особенностей техники бегуна. Передняя колодка (для сильной ноги) устанавливается на расстоянии 35-45см от стартовой линии (1-1,5 стопы), а задняя 70-85см (или на расстоянии длины голени от передней колодки). Некоторые бегуны сокращают расстояние между колодками от одной стопы и менее, отодвигая при этом назад переднюю колодку (растянутый старт) или приближая заднюю колодку к передней (сближенный старт). Опорная площадка передней колодки наклонена под углом 45-50°; а задней -60-80°. Расстояние по ширине между осями колодок равно 18-20см.

Низкий старт выполняется в такой последовательности: установив колодки, бегун отходит на 2-3м 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 – 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 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, длина тела, физической подготовленности. Ускорение заканчивается, как только длина шага станет постоянной.

Методика:

1. Бег из различных положений высокого старта, 15-20м.
 - а) И.П. – стать лицом к финишу, ноги вместе, руки свободно вдоль туловища. Выпрямление – падая вперед, начать бег.
 - б) И.П. – тоже. Толчковая нога впереди, маховая сзади. Выполнение тоже.
2. Научить установку стартовых колодок.
3. Научить выполнению команд «На старт!» и «Внимание!». По команде «Внимание!» научить рационально распределять вес тела на ноги и руки.
4. Научить выбеганию со стартовых колодок.
 - а) Опробовать низкий старт, пробегая отрезки 20-30м;
 - б) И.П. – упор лежа на согнутых руках. Выполнение одновременным выпрямлением рук выносить поочередную каждую ногу до касания коленом груди (6-8 раз каждой ногой);
 - в) Стать в колодки, поставить руки на расстоянии 60-70см вперед от линии старта. Выполнение – выносить маховую ногу коленом к груди с одновременным выпрямлением толчковой ноги (7-8раз);
 - г) Стать в колодки, выполнить команду «Внимание!» и, сильно оттолкнувшись, сделать тройной прыжок с переходом на бег;
 - е) Положить несколько матов высотой 60см на дорожку в 1м перед стартовой линией. Стать в колодки, выполнить команду «Внимание!». Сильно оттолкнувшись, послать себя в перед, до падения на мате;
5. Овладеть техникой низкого старта в целом на отрезках 30м;
6. Тоже, фиксируя время;

Методические указания:

При установке колодок целесообразно начинать обучение с обычного варианта низкого старта. Следует контролировать правильное распределения

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 перед за стартовую линию;

Практическая работа №5

Финиширование.

Финиширование – это усилия бегуна на последних метрах дистанции.

Техника:

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.

Методика:

1. Ходьба с наклонами туловища вперед и отведением рук назад;
2. Тоже, в спокойном и быстром беге;
3. Финиширование плечом со средней и максимальной скоростью;

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.

Практическая работа № 6,7

Бег на средние дистанции.

Техника;

Положение головы и туловища вертикально, акцентируется вынос бедра, упругая постановка стопы сверху с последующим продвижением вперед, быстрое складывание голени.

Средства:

1. Равномерный бег на определённом отрезке;
2. Кроссовый бег с ускорениями (фартлек);
3. Бег с сопротивлением;
4. Бег в гору ;
5. Повторный бег на отрезке 150-200м с соревновательной скоростью.

Акцент на равномерный бег по дистанции с правильным распределением сил, с последующим быстрым финишированием.

Основные **ошибки**: очень высокая скорость на старте, закрепощение техники бега.

Практическая работа № 8,9.

Бег на длинные дистанции

Техника:

В основе техники бега экономичность: минимальные колебания корпуса, активное сведение бёдер в полёте, постановка стопы максимально близко к проекции центра масс, оптимальный наклон туловища незначительный.

Средства:

1. Имитация рук без движения 3-4х20 с;
2. специальные беговые упражнения на отрезке 30-40 м;
3. Кроссовый бег со сменой ритма(фартлек);
4. Скачки на одной ноге;
5. Равномерный длительный медленный бег.

Практическая работа № 10.**Специальные упражнения легкоатлета.**

Чтобы тренировка была эффективной, нужно перед основной беговой работой совершать специальные беговые упражнения:

Средства:

1. Бег с высоким подниманием бедра;
 2. Бег с захлёстыванием голени;
 3. Выпрыгивания с ноги на ногу;
 4. Бег на прямых ногах;
 5. Бег спиной назад;
 6. Прыжковые упражнения
- Особое внимание энергичной работе рук.

Практическая работа №11.**Прыжок в длину с места.****Техника:**

Спортсмен встаёт у линии, расставив ноги на ширине плеч, поднимает руки вверх, одновременно поднимаясь на носки и прогибаясь в пояснице. Затем следует обратное движение. Руки опускаются вниз и отводятся назад, ноги становятся на всю стопу, при этом сгибаются колени и тазобедренный сустав, корпус выносится чуть вперёд.

Средства:

Для укрепления мышц ног полезны упражнения:

1. Приседания с грузом, жимы, тяги.
2. Планка.
3. Отжимания, подтягивания;
4. Прыжковые упражнения для укрепления стопы, скачки на одной ноге, прыжки на скакалке, прыжки через барьеры.
5. Упражнения на растяжку мышц.

Ошибки:

- заступ за линию отталкивания.
- выполнение отталкивания с предварительного подскока;

-использование каких-либо отягощений, выбрасываемых во время прыжка.

-уход с места приземления назад по направлению прыжка.

Практическая работа № 12.

Легкоатлетическая разминка.

Специальная легкоатлетическая разминка выполняет функцию разогревания организма и комплексно готовит организм к бегу.

Разминка начинается с медленного бега 5-10 минут. Время бега зависит от подготовки спортсмена, а также от температуры окружающей среды, и от одежды.

Техника:

1. Медленный бег 5-10 минут
2. Общеразвивающие упражнения на растяжку.
 - 2.1. Вращения и наклоны головы;
 - 2.2. Круговые вращения плечами и руками;
 - 2.3. Наклоны к носкам;
 - 2.4. Выпады;
 - 2.5. Приседания;
 - 2.6. Скручивания и наклоны туловища;
 - 2.7. Махи ног
3. Специальные упражнения легкоатлета 1-2 серии.
4. Ускорения 3-4х30-50м

Ошибки: Очень быстрый бег в начале разминки или отказ от предварительного медленного бега; недостаточная или чрезмерная растяжка мышц, одежда, несоответствующая погоде, отсутствие 3 и 4 пункта разминки.

Практическая работа № 13,14.

Передача и приём эстафетной палочки.

Техника: решая эту задачу, необходимо дать краткую характеристику эстафетного бега, историю, виды эстафет, рассказать правила соревнований и показать технику передачи эстафетной палочки.

Средства: передача и приём эстафетной палочки на месте с предварительной имитацией движения рук как при беге, то же, но на время, передача эстафетной палочки в ходьбе, в медленном, а затем и в быстром беге.

Методические указания: занимающиеся выстраиваются в 2 шеренги, одна впереди (принимающая палочку), другая за ней 1.5 м, в шахматном порядке (передающая палочку). Добиваться четкой передачи эстафетной палочки, следить за своевременным отведением руки назад, добиваться, чтобы передающий не протягивал руку с палочкой вместе с сигналом «Хоп».

Практическая работа № 15.

Встречная эстафета на уроках по лёгкой атлетике.

Техника: каждая команда делится на 2 равные (по числу игроков) группы, которые строятся друг против друга на определённом расстоянии. Выполнение пробежки (прыжков, разных упражнений) происходит встречно, палочка передаётся всегда в одну и ту же руку (из правой в правую или из левой в левую). Возможны 2 варианта проведения эстафеты: в 1 варианте все участники в каждой колонне должны перебежать на противоположную сторону, во 2м варианте участники сначала перебегают на противоположную сторону, но потом должны вернуться на первоначальное место, эстафета заканчивается после того, как все участники окажутся так, как стояли на старте.

Практическая работа № 16..

Техника передачи эстафетной палочки на максимальной скорости.

Техника: путём многократных пробежек на максимальной скорости установить расстояние от принимающего эстафету до контрольной отметки, передача эстафеты на максимальной скорости в зоне передачи.

Методические указания: передачу палочки лучше отрабатывать парами, в соответствии кто на каком этапе, кто кому передаёт, в зоне передачи, после правильного приёма и передачи палочки в парах провести тренировку в передаче всех вместе-командой.

Практическая работа № 17.

Совершенствование техники эстафетного бега.

Техника:

Совершенствование техники эстафетного бега возможно только с максимальной скоростью. Тренировку следует проводить только в начале занятия, пока спортсмены ещё не устали, использовать эстафетный бег как спринтерская тренировка. При распределении этапов среди спортсменов надо помнить, что на первом этапе надо пробежать 110м, на втором 130, на третьем 120. На первый этап ставится спортсмен с быстрым стартом. На первом и третьем этапе участники должны уметь бегать по повороту. На последний этап ставится самый волевой, самый сильный спортсмен.

Практическая работа № 18

Встречная эстафета на уроках по лёгкой атлетике.

Техника: каждая команда делится на 2 равные (по числу игроков) группы, которые строятся друг против друга на определённом расстоянии. Выполнение пробежки (прыжков, разных упражнений) происходит встречно, палочка передаётся всегда в одну и ту же руку (из правой в правую или из левой в левую). Возможны 2 варианта

проведения эстафеты: в 1 варианте все участники в каждой колонне должны перебежать на противоположную сторону, во 2м варианте участники сначала перебегают на противоположную сторону, но потом должны вернуться на первоначальное место, эстафета заканчивается после того, как все участники окажутся так, как стояли на старте.

Практическая работа №19.

Круговая эстафета.

В круговой эстафете все участники бегут по кругу поочерёдно, например: 4x100м, но на уроках по лёгкой атлетике часто используется круговая «большая эстафета», в отличие от эстафеты, где каждый участник пробегает только свой этап на определённом отрезке тренировочного круга, в этом случае участник поэтапно пробегает весь круг.

Техника: участники эстафеты делятся на этапы по кругу (по стадиону), 1 бегун, пробежав свой этап, останавливается там где передал палочку и ждёт, пока эстафета замкнётся и участник последнего этапа снова передаст палочку первому этапу, эстафета заканчивается, когда все и в том числе участник последнего этапа преодолеют все этапы, в результате, команда пробегает столько этапов, сколько участников в команде, а каждый участник пробегает целый круг поэтапно. При расстановке этапов 1 и последний этап находятся на одной линии, важно равномерно распределить этапы, чтобы они были примерно одной длины.

Практическая работа № 20

Линейная эстафета.

Техника: участники строятся в колонны, где каждый участник, сделав пробежку или выполнив определённое задание, передаёт палочку или задевает следующего игрока касанием, сам встаёт на место следующего игрока или в конец колонны. Выбор эстафеты зависит от педагогических задач, поставленных перед уроком. Такие эстафеты обычно проводятся в подготовительной части урока, как игровой метод и служат повышению интереса учащихся для освоения подводящих и специальных упражнений.

Практическая работа № 21,22.

Развитие скоростно-силовых качеств на уроках по лёгкой атлетике.

Скоростно-силовые качества-это способность противостоять внешним сопротивлениям, достигать максимальных силовых показателей в кратчайшее время. Их называют взрывной силой, притаких тренировках также развивается ловкость. В лёгкой атлетике чаще используются в спринтерском беге в прыжках, в метаниях.

Средства:

1. Бег с высоким подниманием бедра с максимальной частотой за 10 с;
2. Прыжковые шаги;
3. Прыжки со сменой прямых ног вперёд на скорости;
4. Толкание набивного мяча двумя руками от груди (одной рукой), снизу вперёд-вверх, из-за головы;
5. Скачки на правой и левой ноге по 15 раз;
6. Прыжки через барьеры;
7. Прыжки через скакалку;
8. Прыжки через гимнастическую скамейку «змейкой»;
9. Передвижение ногами вперёд в упоре лёжа в быстром темпе;
10. Круговая тренировка;
11. Запрыгивание и спрыгивание на тумбы.

Практическая работа № 23.

Круговая тренировка.

Основная задача метода круговой тренировки в лёгкой атлетике – эффективное развитие двигательных качеств в условиях ограниченного и жёсткого лимита времени. При этом развитие двигательных качеств связано с освоением программного материала. Использование изученных навыков в круговой тренировке способствует изучению упражнений в различных условиях. Круговая тренировка развивает сразу несколько физических качеств в том числе быстроту, силу, выносливость, ловкость, координацию, кроме того приучает учащихся к самостоятельности, собранности, организованности, воспитывает силу воли.

Средства – это комплекс упражнений, и их последовательное прохождение с ограниченным отдыхом, несколько серий, например:

1. Подкидывание вверх набивного мяча 20 раз;
2. Прыжки через гимнастическую скамейку 20 раз;
3. Упражнения для мышц пресса 20 раз;
4. Прыжки через скакалку 50 раз;
5. Бег в среднем темпе 200м.

Участники выполняют 3-4 серии. После каждой серии рекомендуются упражнения на растяжение.

Практическая работа № 24.

Развитие скоростных качеств с помощью игрового метода.

Игровой метод позволяет развивать физические качества более эмоционально, участников стимулирует исход игры, кроме того развивается командный дух, чувства ответственности, организованности, дисциплинированности.

Техника: Игра «День-ночь»:

На середине площадки чертят линию, с обеих сторон, спиной к друг-другу выстраиваются команды, одна называется «Ночь», другая «День», преподаватель произносит одну из команд, которая должна бежать за финишную линию, а другая команда должна их догнать и осалить, кого задела, тот переходит в другую команду.

Практическая работа № 25.

Развитие общей выносливости на уроках по лёгкой атлетике.

Для развития общей выносливости на уроках по лёгкой атлетике используется:

Средства:

1. Равномерный медленный продолжительный бег 10-20 мин;
2. Повторный бег на определённом отрезке несколько раз с заданной средней скоростью;
3. Переменный бег;
4. Фартлек (медленный бег с небольшими ускорениями);
5. Круговая тренировка;
6. Спортивные и подвижные игры.

2.2 Баскетбол

Практическая работа №1

Организационно-методическая структура технико-тактическим действиям.

Техника: Поточно-круговая форма организации учебного процесса по физическому воспитанию предусматривает проведение занятий по баскетболу с помощью активных методов обучения. Процесс обучения технико-тактическим действиям носит познавательный характер, т.е. все студенты получают нужный объем знаний, которые применяются в процессе обучения. Процесс же обучения предусматривает приобретение нужных умений и навыков в сочетании с развитием основных физических качеств и функциональной подготовкой студентов. Обучающая и воспитывающая направленность курса «Баскетбол» заложена в характеристике технико-тактических действий и практико-методических указаниях обучающей программы.

Практическая работа №2

Стойка баскетболиста.

Техника: Стойка без мяча - это исходное положение, из которого студент наиболее быстро может действовать без мяча или с мячом. Это положение дает возможность игроку быть в постоянной готовности, как так и оборонительным действиям в баскетболе. Поэтому стойка баскетболиста должна быть такой, чтобы обеспечивать игроку переход к передвижению. Краткая

биомеханическая характеристика расположения частей тела баскетболиста

1. Ноги находятся на расстоянии ширины плеч друг от друга. Они могут располагаться: а) параллельно на одной линии; б) одна нога выдвинута вперед, а носок другой находится на уровне пятки.
2. Тяжесть тела распределена равномерно на обе ноги на передние части стоп.
3. Пятки приподняты от пола на 1-2 см, полусогнуты, спина прямая, руки согнуты в локтях. Такое расположение частей тела позволяет выполнить все перемещения наиболее быстро.
4. В стойке баскетболиста игрок должен держать мяч на уровне груди и защищать его, согнув руки в локтях, слегка расставив их в стороны.

Ошибки: а) игрок держит мяч слишком низко и это заставляет поднимать руки перед броском или передачей мяча; б) игрок держит мяч слишком высоко и в связи с этим он не может быстро начать движение; в) ноги выпрямлены; г) колени или стопы сведены.

Практическая работа №3

Передвижение без мяча.

В связи с тем, что баскетбол является динамичной игрой, без передвижения этот вид спортивной деятельности теряет всякий смысл.

Небольшие размеры площадки и необходимость быстро изменять направление, а также скорость бега требуют легкости в передвижениях.

Техника: Передвижения могут выполняться по прямой и с изменением направления, вперед лицом и спиной, а также приставными шагами.

Краткая биомеханическая характеристика передвижений баскетболиста

Лицом вперед: 1. Мягкость передвижения достигается постановкой ноги на площадку всей ступней или перекатом с пятки на носок.

2. Для выполнения рывка (ускорения) необходимо бежать с носка, как это рекомендовано в методической литературе по технике спринтерского бега.

Спиной вперед: 1. Бежать необходимо короткими шагами в основном на носках.

2. Руки во время бега согнуты в локтях и свободно двигаются в такт шагов так, чтобы в любой момент можно было выполнить активные действия с мячом и без него. Приставными шагами: 1. Выполняется на согнутых ногах, которые ставятся с носка на всю ступню. 2. Шаг начинается ногой, одноименной направлению движения: а) вправо - с правой ноги; б) влево - с левой ноги. 3.

Одна нога мягко подтягивается к другой, выполнившей шаг, на ширину плеч, а затем вновь выполняется все с начала. Приставные шаги должны быть не длинными и выполняться быстро, но в тоже время мягко. 5. Вес тела баскетболиста равномерно распределяется на обе ноги (ближе к носкам).

Практическая работа №4

Прыжки, применяемые в баскетболе.

Техника: Прыжки применяемые при начальном и спорном бросках; в борьбе за мяч, отскочивший от щита, а также в сочетании с другими приемами

игры, (передачами, бросками и т.д.). Краткая биомеханическая характеристика прыжка.

С места толчком двумя ногами: 1. Ступни несколько согнутых ног слегка расставлены, согнутые в локтях руки у туловища отведены назад, голова приподнята, глаза наблюдают за мячом и обстановкой, в соответствии с которой предстоит действовать. 2. Отталкивание от площадки выполняется одновременным активным разгибанием ног, туловища и махом рук вперед-вверх. Типичные ошибки: а) нет согласованного одновременного разгибания ног, туловища и маха руками вперед-вверх; б) взгляду стремлена соперника в) приземление происходит на прямые ноги. В движении толчком одной ногой: 1. Последний шаг разбега делается, несколько шире предыдущего. 2. Толчковая нога, разноименная руке, выполняющей прием, посылается вперед и ставится для толчка перекатом с пятки на носок. Согнутая у туловища рука слегка отведена назад. 4. Другая нога выполняет активный мах вперед-вверх и в момент, когда общий центр тяжести находится над опорой, сгибается в тазобедренном и коленном суставах. Отталкивание от площадки и активный мах ногой выполняется одновременно. В наивысшей точке взлета маховая нога, разгибаясь, присоединяется к толчковой. Приземление выполняется на согнутые и расставленные ноги. Оно должно быть мягким, без потери равновесия. Такое приземление позволяет игроку немедленно приступить к выполнению игровых действий.

Ошибки: а) последний шаг делается короче предыдущего; б) отталкивание от площадки и активный мах ногой выполняется последовательно; в) приземление на прямые ноги. В движении толчком двумя ногами: 1. В последнем шаге разбега вперед посылается любая нога. 2. Одновременно руки принимают исходное положение у пояса, а нога быстрым движением приставляется к первой. Приземление выполняется на согнутые ноги. 4. Баскетболист отталкивается ногами с резким махом рук вперед-вверх, выполняется прыжок. Повторное приземление выполняется на согнутые и расставленные ноги. Типичные ошибки: а) нет быстрой постановки ноги к опорной ноге; б) нет активного отталкивания ногами и резкого взмаха рук вперед-вверх; в) приземление происходит на прямые ноги.

Практическая работа №5 **Повороты, применяемые в баскетболе.**

Техника: С помощью поворотов можно избежать опасности потерять мяч,

освободиться от плотной опеки защитника для приема мяча, сохранить контроль за мячом. Направление поворота зависит от того, с какой стороны нападает соперник. Если сзади, то поворот делают вперед, а если соперник напал спереди, то нужно повернуться на 180°, к нему спиной. В обоих случаях опорная нога остается на месте. Повороты дают возможность беспрепятственно выполнить передачу или выполнить финт с последующей атакой кольца.

Краткая биомеханическая характеристика поворотов Поворот вперед и назад на месте: 1. Определяем опорную ногу и, оттолкнувшись маховой от пола,

поворачиваемся плечом вперед или назад. 2. При этом важно, чтобы общий центр тяжести не поднимался. 3. Во время поворота баскетболист находится на согнутой в коленном суставе ноге, поворачивается на носке. 4. Маховая нога в это время должна находиться над полом, чтобы в любой момент можно было прекратить поворот или изменить его направление. 5. Ширина шага зависит от игровой обстановки. Типичные ошибки: а) неправильное определение опорной ноги; б) поворот осуществляется на полной ступне или переступанием опорной ноги; в) отрыв опорной ноги от площадки при повороте с мячом; изменение высоты общего центра тяжести; г) выпрямление опорной ноги. Направо и налево движения: 1. Поворот направо выполняется шагом правой ноги и опусканием правого плеча. Поворот осуществляется вокруг правой ноги. Локоть правой руки энергично движется назад. Поворот завершается шагом левой ноги.

Поворот налево выполняется также в низкой стойке шагом левой с опусканием левого плеча, локоть левой руки энергично движется назад.

Поворот завершается шагом левой ноги.

Ошибки: а) опускание правого (левого) плеча не прослеживается.

Практическая работа №6

Обманные движения в баскетболе.

«Финты» - это движения игрока, предназначенные для обмана соперника.

Техника: Обманное движение должно ввести соперника в заблуждение и лишить его устойчивого положения. Движением головы, глаз, туловища, ног, руки ли мяча игрок пытается заставить соперника поверить в истинность своих намерений.

«Финты» могут выполняться с мячом и без мяча. Обманные движения без мяча выполняются преимущественно «на рывок»,

«на поворот», «на передвижение», «на ловлю мяча» и «на заслон». «Финты» с мячом выполняются «на передачу», «набросок», «на поворот» и «наведение». В замедленном темпе сделать первое движение в ложном направлении, дать возможность защитнику среагировать на якобы начатый технический прием.

Затем быстро и резко изменить движение на противоположное и двинуться в истинном направлении.

Типичные ошибки для начинающих: а) излишне быстрое, резкое, ложное движение.

Практическая работа №7

Учебные задания для изучения техники рывков, остановок, поворотов, изменении направления бега.

Средства:

1. В различных построениях группы подать сигнал (звуковой, зрительный), по которому студенты должны остановиться и принять правильную стойку баскетболиста.

2. В различных построениях группы подать сигнал, по которому студенты должны выполнить один из вариантов

Прыжка и приземлиться так, чтобы сохранить равновесие тела.

1. Упражнение в парах. Один нападающий, другой - защитник.

Нападающий пытается освободиться от защитника с помощью одного из вариантов рывков, остановок, изменения скорости и способа передвижений, а так же поворотов. Защитник следит за правильностью биомеханики передвижений спиной вперед или приставными шагами с поворотом. Если обучаемым сразу будет очень трудно использовать все приемы в этом упражнении, то можно дать им задание применять лишь один – два приема для освобождения от защитника затем в среднем и быстром темпе.

Практическая работа №8

Ведение мяча в баскетболе.

Техника: 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 заним, получит в игре определенное преимущество. Он будет видеть площадку, партнеров и соперников, сам сможет создавать острые моменты в атаке и облегчит игру своим товарищам. Краткая биомеханическая характеристика ведения мяча. 1.Слегка наклониться вперед, согнуть ноги в коленных суставах для сохранения равновесия и быстрого изменения направления движения. 2.Опуская мяч вниз, выполнить толчок по нему расслабленными пальцами.3. После толчка руку удерживать внизу, ожидая мяча, отскочившего от пола. Встречая мяч поднять руку вместе с ним. Мяч как бы «прилипает» к ладони. 5. При ведении мяча смотреть на пол в нескольких метрах перед собой. При обучении ведению нужно постоянно напоминать воспитанникам, что перед началом дриблинга необходимо оценить игровую обстановку: может быть, целесообразнее отдать мяч своему партнеру. В последующем, на этапе совершенствования, нужно ощущать мяч периферическим зрением, а основное внимание уделять перемещению игроков, чтобы быстро анализировать игровые ситуации.

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

Практическая работа №9

Примерные упражнения для овладения техникой ведения мяча.

Средства: 1.Ведение мяча с закрытыми глазами из одной колонны к другой. Направляющий противоположной колонны корректирует движение партнера словами «прямо», «направо», «влево». Когда звучит команда «Стой!», игрок, ведущий мяч, открывает глаза и передает мяч партнеру, а сам занимает место в конце колонны. 2. Эстафета с ведением. Учебная группа распределяется на команды с равным количеством игроков. Направляющие по сигналу ведут мяч в одном направлении правой рукой, а обратно левой. Команда, которая

первой заканчивает выполнять учебное задание, объявляется победительницей.

3. Игра в «Пятнашки» сведением мяча. Все игроки с мячами. Один из них назначается водящим. Водящий старается «запятнать» рукой любого игрока во время ведения мяча. «Запятнанный» игрок становится водящим.

4. То же, но с двумя или тремя водящими. Для каждой подгруппы игроков определяется район действий. Ведение мяча с обводкой препятствий (змейкой). Передвижение игрока должно быть слитное. Вести мяч необходимо рукой, дальней от препятствия. Обратить внимание на правильное выполнение перевода мяча с правой руки на левую и наоборот.

6. То же, что и в предыдущем учебном задании, но роль препятствия выполняет партнер. Игрок, ведущий мяч, должен не только переводить мяч с одной руки на другую, но и укрывать его от защитника туловищем.

7. Ведение мяча по кругу. Упражнение выполняется в парах: первый номер выполняет ведение мяча внутри круга, укрывая мяч от защитника. Защитник, стремясь отобрать мяч, на должен выходить за линию круга.

Практическая работа №10

Броски в корзину и их назначение.

Техника: Броски в корзину - важнейший элемент игры в баскетбол. Правило гласит: «Цель каждой команды - забросить мяч в чужую корзину и помешать команде противника забросить мяч в свою корзину». В процессе обучения технике игры в баскетбол на занятиях необходимо обязательно освоить следующие броски в корзину: - бросок мяча от груди двумя руками с места; - бросок мяча двумя руками сверху с места; - бросок мяча одной рукой с места; - бросок одной рукой сверху в движении; - бросок одной рукой сверху в прыжке.

Краткая биомеханическая характеристика броска мяча от груди двумя руками с места. Этот бросок применяется для атаки кольца, как с ближней так и со средней дистанции.

1. Мяч держится перед грудью в основном положении для броска. Ноги могут быть расположены вместе, на ширине плеч или одна из них выдвинута вперед.

2. Пальцы рук раздвинуты, большие пальцы направлены друг к другу с противоположных сторон мяча. Взгляд устремлен на корзину. Локти опущены.

3. Мяч посылается в цель после одновременного разгибания в голеностопных и коленных суставах направленным 15 движением кистей и пальцев вперед-вверх. Выдавливание мяча движением кистей вовнутрь.

5. Пальцы придают мячу обратное направление вращения, при этом указательные пальцы параллельны, кисти описывают максимально возможную дугу.

6. После броска игрок переносит тяжесть тела на носки ног, полностью выпрямив ноги и руки.

Практическая работа №11]

Краткая биохимическая характеристика броска одной рукой.

Техника: 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. 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.

Практическая работа №12

Бросок одной рукой сверху в движении.

Техника: Краткая биомеханическая характеристика броска одной рукой сверху в движении. 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. Тело вытянуто и устремлено вверх, взгляд направлен на квадрат, расположенный над корзиной. 5. 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. 6. Бросок завершается захлестывающим движением правой кисти вперед-вверх. 7. Приземляться мягко на полусогнутые ноги или на одну толчковую в готовности бороться в случае промаха за отскочивший мяч.

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.

Практическая работа №13

Краткая биомеханическая характеристика броска одной рукой сверху.

Техника: Бросок одной рукой сверху в прыжке - основное средство нападения в современном баскетболе. Этот бросок можно выполнять с любого места площадки, но лучшего результата можно достигнуть при броске в пределах корзины. 1. Игрок получает мяч в движении и сразу делает стопорящий шаг левой ногой; 2. Приставляя правую ногу, сгибая локти, выносит мяч на правой руке над головой, поддерживая его сбоку сверху. Пальцы широко расставлены. 3. Игрок выпрыгивает вверх толчком двумя ногами, при этом туловище развернуто прямо к кольцу, ноги слегка согнуты, смотрит на цель. 4. В высшей точке прыжка игрок правой рукой посылает мяч в корзину выпрямлением правой руки вперед-вверх и энергичным, но плавным движением кисти и пальцев. 5. Мячу придается обратное вращение. Левую руку снимают с мяча в момент начала движения кисти правой. Мяч выпускается из рук при полном выпрямлении их в локтевых суставах. Такое положение затрудняет блокирование мяча соперником. Если бросок выполняется после ведения, игрок должен полностью остановиться и прыгнуть вертикально вверх. Когда это движение осуществляется, правильно, бросающий должен приземляться после броска практически в то же место, от которого оттолкнулся, что позволяет ему избежать столкновения с защитником.

Практическая работа №14

Примерные учебные задания для изучения бросков в корзину.

Средства:

1. Учебная группа распределена на две команды и игроки каждой команды с мячами располагается справа под углом от щита. Игрок выполняет ведение мяча, выполняет остановку в два шага и производит бросок одной рукой. Занимает место в конце колонны. 2. То же, но слева под углом 45 градусов от щита. 3. То же, но прямо перед щитом. 4. Выполнять последовательно броски мяча с места от груди с пяти точек: - с ближней дистанции; со средней дистанции; - с дальней дистанции. Игроки команды, расположены полукругом от баскетбольного щита. Смена исходного положения (точек) происходит по сигналу влево или вправо. 5. Упражнение в парах. Игрок ведет мяч и выполняет бросок, второй следует за ним и в случае непопадания добивает мяч в корзину. Возвращаясь в свою колонну, оба игрока отрабатывают передачу и ловлю мяча. 6. Команда делится на две подгруппы, которые выстраиваются в колонны слева и справа от щита. Один игрок из группы с мячом находится под щитом. Направляющий первой подгруппы в движении получает мяч от игрока, стоящего под щитом, и без ведения выполняет бросок по заданию. В это время направляющий из второй подгруппы продвигается под щит и добивает мяч в корзину. Игрок, выполнивший бросок уходит во вторую подгруппу (команды добивающих). Баскетболист, стоящий под щитом, убегает, в первую подгруппу (команду бросающих), а направляющий из второй подгруппы становится под щит на место разводящего. 7. Выполнение броска одной рукой сверху в тройках со сменой мест. 8. Выполнение броска одной рукой сверху в прыжке в парах. 9. Выполнение штрафного броска с выбыванием. Группа игроков выполняет броски друг за другом по заданию с линии штрафного броска. Если первый

игрок забрасывает мяч в корзину, то и второй должен также выполнить бросок успешно, иначе он выбывает из игры. Таким образом, игрок, не забросивший мяч в корзину, прекращает игру.

Практическая работа № 15

Техника владения мячом.

Техника: Краткая биомеханическая характеристика 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, (положение воронки), обращены в направлении летящего мяча и подняты ему на встречу. 3.Мяч необходимо ловить кончиками пальцев. 4.Одновременно уступающими движениями руки 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.

Практическая работа №16

Передача мяча от груди.

Техника: Передача мяча двумя руками от груди - самая распространенная в баскетболе. Этим способом пользуются для передачи мяча на близкие (до 5-6м) расстояния. Передающий игрок еще до передачи должен решить, кому он направит мяч, а принимающий обязан вы бежать на свободное место с таким расчетом, чтобы между ними 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. .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.

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.

2.3 Волейбол.

Методические рекомендации по Волейболу.

Волейбол - это спортивная игра, и цель игры - направить мяч над сеткой для приземления его на стороне соперника и предотвратить такую же попытку соперника. Для этого команда имеет 3 удара мяча. В настоящее время действует правило «каждый розыгрыш-очко».

Практическая работа №1,2.

Специальная разминка

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

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. - тоже.

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

-тоже с отскоком мяча от пола,

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

Упражнение 6.

И.п. - тоже, 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.

Практическая работа №3,4.

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

Техника выполнения данных передач, конечно, разная. Однако 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 трех метровой линии, подкидывают мяч себе и отдают передачу в: 3-ий, 6-ой, 9-ый метр площадки. Упражнение развивает чувство мяча и площадки.

Практическая работа № 5,6

Нижняя прямая подача

Техника выполнения: выполняющий стоит лицом к сетке. Левая нога впереди.левой рукой мяч плавно подбрасывается вверх до 0.5м. 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 в перед при ударе.
3. Мяч не попадает в площадку
- Неправильное (неточное) подбрасывание
 - Рука не вытягивается в направлении полета мяча

Практическая работа № 7,8.

Упражнения для изучения, закрепления и совершенствования техники подачи.

Техника:

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 подач из - за лицевой линии.
8. Подача в левую и правую половины площадки.
9. Подача по зонам на точность.

Ошибки:

- Медленный удар по мячу.
- Нет переноса тяжести тела в перед при ударе.
- Мяч не попадает в площадку
- Неправильное (неточное) подбрасывание
- Рука не вытягивается в направлении полета мяча

Практическая работа № 9,10.

Индивидуальные упражнения для совершенствования передачи мяча.

комплекс №1:

Средства:

- Передача мяча, подвешенного на шнуре на месте и после перемещений;
- На месте передача мяча над собой;
- Передача мяча над собой после отскока;
- В движении передача мяча над собой
- Передача мяча над собой с одновременным перемещением по периметру волейбольной площадки.

Практическая работа № 11,12.

Индивидуальные упражнения для совершенствования передачи мяча. комплекс №2:

Средства:

-5-10 волейбольных или набивных мячей произвольно расположены на одной половине волейбольной площадки. Передача мяча над собой с одновременным перемещением, стараясь не коснуться мячей, расположенных на площадке и не уронив мяч на пол.

-На одной половине площадки расположено 7-15 участников с в/бол мячами. Передача мячей над собой с одновременным перемещением, стараясь не коснуться других участников и не уронить мяч.

-На одной половине площадки 7-12 набивных мячей и 7-15 участников с в/бол мячами, передача мячей над собой не задев набивных мячей и других участников.

-Передача мяча над собой перешагивая через гимнастическую скамейку.

2.4 Конькобежная подготовка.

Практическая работа №1.

Повторение правил поведения на льду.

Снаряжение для катания на коньках.

Лезвие должно быть хорошо заточено, ботинки должны плотно облегать ногу, не допуская никаких вихляний ноги, на прочной шнуровке, достаточной для полного тугого шнуровывания ботинок. Одежда должна быть достаточно лёгкой, удобной, но в то же время учитывая погодные условия, на руках тёплые перчатки или варежки, на голове шапка.

Обучение катанию на коньках начинается с показа основных движений в зале, и имитации катания.

Практическая работа № 2,3.

Обучение катанию на коньках.

Средства:

Объяснение техники толчка в сторону при движении на коньках;

Имитация движениям конькобежца;

Имитация техники падения на лёд;

Ходьба по снегу «ёлочкой» для освоения толчка в сторону;

Практическая работа № 4,5.

Скольжение вперёд по прямой.

Техника: выполняется отталкиванием ребром конька при мягком положении колена опорной ноги с поочередным переносом веса тела с толчковой ноги на опорную. При правильном выполнении этого движения на льду остаётся след, похожий на рисунок ёлочки.

Ошибки: толчок носком и потеря равновесия при одноопорном скольжении.

Средства: чтобы избежать этих ошибок, нужно делать толчки средней частью

конька и использовать упражнения, совершенствующие чувство равновесия. Одно из таких упражнений делается в три счёта: толчок правой ногой, скольжение на двух ногах, пауза; толчок левой ногой, скольжение на двух ногах, пауза и т.д..

Практическая работа № 6,7.

Скольжение по дуге.

Скольжение по дуге является основным движением фигуриста, конькобежца. Трудность этого движения заключается в необходимости сохранять равновесие при наклоне туловища внутрь дуги.

Техника: движение выполняется так же, как при скольжении по прямой. После толчка нужно наклонить туловище внутрь описываемой дуги.

Следует обращать внимание на то, чтобы не допускать перекоса линии плеч и подгибания опорной ноги в голеностопном суставе.

Средства:

- в качестве подводящего упражнения можно рекомендовать скольжение на двух ногах- «змейку», при этом акцентировать внимание на встречное вращение плеч относительно таза, что помогает выполнить движение.

-движение которое создаётся за счёт активного сведения и разведения ног-«фонарик»

-для овладения толчка в сторону рекомендуется имитация толчков с опорой на скользящий впереди предмет, а также отталкивание от бортика в двухопорном и одноопорном положении, толчки на дальность скольжения, упражнение «самокат», при котором толчок выполняется одной ногой со скольжением на опорной, руки в сторону.

Практическая работа № 8,9.

Обучение остановкам.

Различают остановки в двухопорном и одноопорном положении. Наиболее простой является Т-образная остановка. Торможение в этом случае осуществляется при скольжении вперед в двухопорном положении путем давления на внутреннее ребро ноги, находящийся сзади. Опорная нога слегка согнута, руки разведены в стороны. Более сложной является остановка, в которой торможение достигается поворотом двух ног перпендикулярно к направлению движения. Одна нога на внутреннем ребре конька, другая-на наружном. Плечи и голова повернуты в сторону движения. Тело слегка наклонено в сторону, противоположную направлению движения.

Распространенными видами торможения являются остановки; способами «полуплуг», «плуг», ребром конька в одноопорном положении. При торможении первым способом занимающийся выносит ногу вперед, разворачивает стопу поперек движения. Торможение осуществляется давлением на внутреннее, ребро конька. В момент выполнения торможения ноги чуть согнуты в коленях, спина прямая.

Способ «плуг» по своей технике схож с торможением «полуплуг». Отличие состоит в том, что торможение осуществляется обоими коньками. В момент

торможения занимающийся сгибает ноги, поворачивает их носками внутрь и нажимает на внутренние ребра.

Практическая работа № 10, 11.

Остановка ребром конька в одноопорном положении.

Она сложна для новичков. Это объясняется необходимостью выполнить плавный переход от скольжения к торможению. Принцип выполнения торможения такой же, как и в способе «полуплуг». Указанные способы остановок применяются при выполнении скольжения вперед. Встречающиеся в практике способы торможения-носком, пяточной частью- неправильны, часто приводят к нежелательным навыкам. Так, например, использование носковой части конька для выполнения не только торможения, но и толчка является грубой ошибкой и противоречит правилам. Торможения пяточной частью конька в большинстве случаев неэстетично и затрудняет дальнейшее освоение приемов правильного торможения ребрами конька.

Чтобы остановиться при скольжении назад, занимающийся ставит ногу на внутреннее ребро, перпендикулярно к направлению движения, и переносит на нее вес тела.

Практическая работа № 12,13.

Первоначальное обучение бегу на коньках.

Впервые встав на коньки, начинающий первое время не только не может сдвинуться с места, но даже удержать коньки стоймя, так как ноги подгибаются и конек ложится то на правый, то на левый бок. Происходит это от слабости связок и мышц голеностопного сустава, непривыкших к такой узкой опоре, как лезвие конька. Однако, следует с первых же шагов постараться удержать коньки в устойчивом положении и «ходить» по льду маленькими шагами, не отделяя коньков от льда. При этом следует слегка согнуть колени и наклонить корпус вперед. Обычно с первых же шагов начинаются падения, так как ноги опережают туловище и конькобежец садится на лед. Падать не страшно, но вставать довольно трудно. Чтобы удержать разбегающиеся коньки на одном месте, нужно при вставании ставить их на лед под прямым углом друг к другу, стараясь держать пятки вместе.

Через некоторое время связки окрепнут, ноги перестанут подгибаться и тогда можно начинать скользить – «ехать». Для новичка кажется почти невозможным скользить на одной ноге, поэтому обычно новичок, оттолкнувшись ногой, немедленно ставит ее на лед рядом с другой и катится на обеих. Отталкиваться нужно не носком, а всем внутренним ребром конька. Когда толчок будет усвоен, следует попытаться проехать весь «шаг» (до нового толчка) на одной ноге и ставить свободную ногу только перед началом нового шага.

С течением времени следует увеличить силу толчка и длину шага. Отталкиваться необходимо обеими ногами с одинаковой силой.

Повороты во время скольжения на двух ногах производятся с наклоном тела в соответствующую сторону. Это движение дается совершенно

инстинктивно, поэтому говорить о нем не стоит. Когда выработается длинный шаг, необходимо научиться скользить на наружных ребрах коньков; для изучения этого прекрасным упражнением является бег по кругу, при котором свободная нога при постановки ее на лед скрещивается с несущей (так называемый «поворот с переступанием», применяемый при скоростном беге). После усвоения бег по кругу в обе стороны, изучение скольжения на наружных ребрах не представит больших затруднений.

Практическая работа № 14,15.

Скользящий шаг.

Для обучения правильному скольжению на коньках, необходимо научить обучающихся длинному скольжению на одной ноге, при этом держать равновесие, следить за работой рук, корпус должен быть наклонён вперёд. Для обучения используется прямая 100м с ровным льдом, учащийся берёт небольшой разгон до отметки, где начинается прямая 100м и, скользя как можно дольше на одной ноге, до финишной отметки, старается сделать на этой прямой не более 12 шагов.

Практическая работа № 16,17.

Развитие скоростных качеств в беге на коньках.

Средства: 1) старты с места из различных исходных положений;
2) старты в движении;
3) подвижные игры на льду;
4) передача шайбы в парах, в тройках, в движении;
5) повторное пробегание отрезков по 50-100м; 6) эстафеты на коньках.

Практическая работа № 17,18.

Эстафеты на коньках.

Группа делится на 2 команды и выстраиваются в колонны.

- 1) оббежать стойку в 50м от старта и передать эстафету следующему участнику касанием руки;
- 2) два человека скрепляют руки, делают «ворота», на расстоянии 50м от старта, нужно пробежать под «воротами» и передать эстафету
- 3) то же самое, но «ворота» опущены намного ниже;
- 4) 2й и 1й участник бегут до стойки, держась за руки, оббегают стойку, первый встаёт в конец колонны, а второй берёт за руку третьего, и они повторяют действие, последний берёт за руку первого, они вместе оббегают стойку, первый остаётся в начале колонны, последний в конце колонны, эстафета закончена.
- 5) те же действия в парах, но участники эстафеты осторожно толкают в спину-«везут» своего напарника.

Практическая работа №19,20.

Закрепление навыков катания на коньках с помощью подвижных игр на льду.

- 1) «Ручеёк». Группа делится на пары и встаёт в колонну, руки высоко скреплены, пары разбиваются, соединяются с другими участниками и встают в конец колонны.
- 2) «Щука». Кого осалила водящий, тот помогает ей осалить других, пока не останется никого.
- 3) «Салки». Один водящий, кого осалит, тот и становится водящим.
- 4) «Волк и зайцы». Участники должны перебежать площадку на которой находится «волк», кого он осалит, тот «волк».

Практическая работа № 21, 22..

Развитие скоростной выносливости на коньках.

Для развития скоростной выносливости пробегают отрезок 300м (обычно это 1 круг на стадионе), один или несколько раз с максимальной или почти максимальной скоростью.

Практическая работа № 23, 24.

Развитие выносливости в беге на коньках.

Для развития выносливости и закрепления умений кататься на коньках студенты должны преодолеть в свободном темпе дистанцию 2-3 км.

Практическая работа № 25.

Круговая тренировка.

В зимнее время, в сильные холода для подготовки к катанию на коньках и для развития физических качеств часто используют занятия в помещении, например-круговая тренировка. Основная задача метода круговой тренировки в конькобежной подготовке-эффективное развитие двигательных качеств в условиях ограниченного и жёсткого лимита времени. При этом развитие двигательных качеств связано с освоением программного материала. Использование изученных навыков в круговой тренировке способствует изучению упражнений в различных условиях. Круговая тренировка развивает сразу несколько физических качеств в том числе быстроту, силу, выносливость, ловкость, координацию, кроме того приучает учащихся к самостоятельности, собранности, организованности, воспитывает силу воли.

Средства – это комплекс упражнений, и их последовательное прохождение с ограниченным отдыхом, несколько серий, например:

1. Подкидывание вверх набивного мяча 20 раз;
2. Прыжки через гимнастическую скамейку 20 раз;
3. Упражнения для мышц пресса 20 раз;
4. Прыжки через скакалку 50 раз;
5. Бег в среднем темпе 200м.

Участники выполняют 3-4 серии. После каждой серии рекомендуются упражнения на растяжение.

Практическая работа № 26,27.

Развитие координации при конькобежной подготовке.

Для развития координации используются упражнения на равновесие на коньках, такие как:

- 1) Приседания во время скольжения;
- 2) «Змейка» на двух ногах;
- 3) «Змейка на одной ноге поочерёдно»;
- 4) «Фонарики»;
- 5) «Ласточка» - скольжение на одной ноге.

Литература.

1. Барбар Л. Виера, Бонни Джил Фергюсон. Волейбол. Шаги к успеху. (Пер.сангл.). - М: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель».- 2004
2. Голомазов В. А., Ковалев В. Д., Медников А. Г. Волейбол в школе. - М: Просвещение. -1976
3. Железняк Ю. Д., Слупский Л. Н. Волейбол в школе. М: Просвещение. -1989.
4. Физическая культура (учеб. пособие для образоват. Учреждений сред. проф. Образования/ Н. В. Решетников и др.) -7-е изд., испр. –М: Академия, 2008
5. Баскетбол. Волейбол. Ручной мяч. (Методическое руководство для студентов факультета физического воспитания.) – Казань. – 1981
6. Раевский Р. Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов. –М.:Высш. Шк., 1985.
7. Виленский М. Я., Ильинич В. И. Физическая культура работников умственного труда. – М., 1987
8. Тер-Ованесян А. А. Педагогические основы физического воспитания. – М.:Физкультура и спорт, 1978.
9. Барчукова Г. В. Теория и методика настольного тенниса. – М: «Академия», 2012
10. Железняку Ю. Д. Спортивные игры: совершенствование спортивного мастерства. –М «Академия», 2013
11. Жилкин А. И. Легкая атлетика. – М.: «Академия», 2013
12. Журавин М. Л. Гимнастика. - М.: «Академия», 2012
13. Нестеровский Д. И. Баскетбол: теория и методика обучения. – М.: «Академия»; 2014
14. Решетников Н. В. Физическая культура. – М.: «Академия», 2012
15. Железняк Ю. Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура». – М.: «Академия», 2013