

Министерство образования и науки Самарской области  
государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Самарской области  
«Большеглушицкий государственный техникум»

ОУП.06 Физическая культура

Методические указания для студентов

по выполнению лабораторных работ и / или практических занятий  
по специальности 13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание  
электрического и электромеханического оборудования (по отраслям)

с. Большая Глушица, 2022

Методические указания для выполнения практических работ являются частью основной профессиональной образовательной программы ГБПОУ «Большеглушицкий государственный техникум» по специальности СПО 13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям) в соответствии с требованиями ФГОС СПО.

Методические указания по выполнению практических работ адресованы студентам очной формы обучения.

Методические указания включают в себя цель, задачи, обеспеченность занятия, краткие теоретические и учебно-методические материалы по теме, вопросы для закрепления теоретического материала, задания для практической работы студентов и инструкцию по ее выполнению, методику анализа полученных результатов, порядок и образец оформления практической работы.

Организация – разработчик: ГБПОУ «Большеглушицкий государственный техникум»

Разработчики: Сторожков А.С. – преподаватель.

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение .....	4
1. Формы физической культуры.....	5
2. Содержание работы по физической культуре .....	6
3. Практический раздел.....	7
3.1. Легкая атлетика.....	9
3.2. Волейбол.....	39
3.3. Гимнастика.....	55
3.4. Баскетбол.....	65
3.5. Атлетическая гимнастика.....	75
4. Зачетные требования и обязанности студентов.....	77
5. Заключение.....	79
Литература.....	80

## ВВЕДЕНИЕ

Целью физического воспитания в профессиональных образовательных учреждениях является содействие подготовке гармонично развитых, высококвалифицированных специалистов. Данные методические указания должны помочь студентам адаптироваться к обучению, ознакомить с существующими нормативами, формами физического воспитания.

В процессе обучения по курсу физического воспитания предусматривается решение следующих задач:

- воспитание у студентов высоких моральных, волевых и физических качеств, готовности к высокопроизводительному труду;
- сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;
- всесторонняя физическая подготовка студентов;
- профессионально-прикладная физическая подготовка студентов с учетом особенностей их будущей трудовой деятельности;
- приобретение студентами необходимых знаний по основам теории, методики и организации физического воспитания и спортивной тренировки;
- совершенствования спортивного мастерства студентов - спортсменов;
- формирование у студентов потребности к систематическим занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков здорового образа жизни;
- приобретение студентами знаний по закаливанию, методике самостоятельных занятий, физическому воспитанию в семье;
- вовлечение студенческой молодежи, в систематические занятия физической культурой и спортом;
- организация и проведение массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятий;
- создание спортивных команд по видам спорта;

- пропаганда физической культуры и спорта, здорового образа жизни, организация содержательного досуга, привлечение широких масс физкультурников и спортсменов учебного заведения к массовым общественно-спортивным мероприятиям.

### **1. Формы физической культуры**

Физическая культура в учебных заведениях проводится на протяжении всего периода обучения и осуществляется в следующих формах:

Учебные занятия:

- обязательные занятия (практические, теоретические), которые предусматриваются в учебных планах по всем специальностям и включаются в учебное расписание в течение всего периода обучения студентов;

- консультативно-методические занятия, на которых оказывается методическая и практическая помощь в организации и проведении студентами самостоятельных занятий;

- дополнительные индивидуальные занятия для студентов, имеющих слабую физическую подготовку или отстающих в овладении учебным материалом.

Внеучебные занятия:

- занятия в оздоровительных группах и спортивных секциях;

- самостоятельные занятия физическими упражнениями, спортом, туризмом;

- физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия.

Учебный процесс по физической культуре в учебном заведении направлен на:

- укрепление здоровья,

- закаливание организма,

- повышение уровня физической работоспособности;

- возможное устранение функциональных отклонений в физическом развитии;

- ликвидацию остаточных явлений после перенесённых заболеваний;

- приобретение необходимых и допустимых для студентов профессионально-прикладных умений и навыков.

Практические занятия для студентов являются обязательными и проводятся в соответствии с учебным планом и расписанием.

*Освобождение от занятий по физическому воспитанию по состоянию здоровья может носить только временный характер.*

## **2. Содержание работы по физической культуре**

Физическая культура в учебном заведении проводится на протяжении всего периода обучения студентов и осуществляется в разнообразных формах, которые взаимосвязаны, дополняют друг друга и представляют собой единый процесс физического воспитания студентов.

Учебные занятия являются основной формой физического воспитания в учебном заведении.

Они планируются в учебных планах.

Учебный материал программы предусматривает решение задач физического воспитания студентов и состоит из теоретического и практического разделов.

Практические занятия и самостоятельные занятия способствуют лучшему усвоению учебного материала, позволяют увеличить общее время занятий физическими упражнениями, ускоряют процесс физического совершенствования, являются одним из путей внедрения физической культуры и спорта в быт и отдых студентов.

В совокупности с учебными занятиями правильно организованные самостоятельные занятия обеспечивают оптимальную непрерывность и эффективность физического воспитания.

Эти занятия могут проводиться во внеучебное время по заданию преподавателя или в секциях.

Физические упражнения в режиме дня направлены на укрепление здоровья, повышение умственной и физической работоспособности, оздоровление условий учебного труда, быта и отдыха студентов, увеличение бюджета времени на физическое воспитание.

Массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия направлены на широкое привлечение студенческой молодежи к регулярным

занятиям физической культурой и спортом, на укрепление здоровья, совершенствование физической и спортивной подготовленности студентов. Они организуются в свободное от учебных занятий время, в выходные и праздничные дни.

### **3. Практический раздел**

Практический раздел программы содержит учебный материал, направленный на решение конкретных задач физической подготовки студентов, имеющих различный уровень начальной спортивно-физической подготовленности:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специальноприкладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;

- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Виды практических занятий. Практическая работа заключается в выполнении студентами, под руководством преподавателя, комплекса учебных заданий направленных на усвоение научно-теоретических основ учебной дисциплины (правил техники безопасности по видам спорта):

- основам здорового образа жизни;
- методике проведения самостоятельных занятий;
- правилам составления комплексов упражнений, в том числе и утренней гимнастики, корригирующей гимнастики и т.д.).

- приобретение практических навыков игры в волейбол и баскетбол, техники выполнения упражнений легкой атлетики, гимнастике и атлетической гимнастике;

- тестировании уровня физической подготовленности.

Обучение студентов на практических занятиях заканчивается приемом контрольных нормативов по разделам программы.

Практические занятия способствуют более глубокому пониманию теоретического материала учебного курса, а также развитию, формированию и становлению различных уровней составляющих профессиональной компетентности студентов.

На практических занятиях используется индивидуальный, фронтальный, групповой, соревновательный методы обучения.

Для решения конкретных задач физического воспитания студентов разрабатывается содержание практического раздела и определяются необходимые физические нагрузки исходя из имеющейся учебно-спортивной базы, климатических условий.

В содержание занятий по физической культуре включаются разделы:

- *гимнастика;*

- *лёгкая атлетика;*

- *волейбол;*

- *баскетбол;*

- *атлетическая гимнастика (занятия на тренажерах).*

**Легкая атлетика.** Упражнения легкой атлетики, в основе которых лежат естественные движения человека - ходьба, бег, прыжки и метания -способствуют совершенствованию этих жизненно важных умений и навыков. Кроме того, они повышают функциональные возможности всех органов и систем, в особенности



нервно-мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной, т.е. тех, которые в наибольшей степени обеспечивают успех в любом виде физической деятельности. Различные упражнения легкой атлетики воспитывают у человека такие важные физические качества, как быстрота и выносливость, ловкость и сила, а также морально-волевые качества - упорство в достижении цели, умение преодолевать трудности, силу воли и др.

Раздел «**Легкая атлетика**» включает в себя:

Техника высокого и низкого старта.

Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции.

Техника прыжка в длину с места.

Техника метания гранаты.

**Для совершенствования техники низкого старта применяются следующие упражнения.**

1. Выполнение команды «На старт!» (6–8 раз). Бегун выполняет команду «На старт!» следующим образом. Он приседает, ставит руки у стартовой линии, упирается ногой в впередистоящую колодку, другую ставит в заднюю стартовую колодку. Встав на колени сзади стоящей ноги, бегун ставит руки вплотную к линии старта, руки расставлены примерно на расстоянии ширины плеч. Четыре пальца руки ставятся вместе, большой отдельно, параллельно четырем пальцам. Туловище выпрямлено.

2. Выполнение команды «Внимание!» (6–8 раз). При выполнении команды «Внимание!» бегун немного выпрямляет ноги, сзади стоящая нога поднимается, не касаясь поверхности дорожки, ОЦМ бегуна несколько перемещается вперед, таз поднимается выше уровня плеч, голова находится прямо по отношению к туловищу.

3. Быстрый бег по сигналу «Марш!» (6–8 раз).

4. Метание набивного мяча из различных исходных положений двумя руками вперед с последующим стартовым ускорением – 15–20 м (6–8 раз).

5. Выбегание со старта под планкой или резиновым жгутом (8–10 раз).

6. Упражнение с партнером. Выбегание со старта, партнер упирается руками в

плечи бегуна, стоя лицом к бегуну. Бег с сопротивлением (8–10 раз x 20 м).

7. Старт с сопротивлением (с резиновым жгутом, который держит сзади партнер, с шиной (8–10 раз x 30 м).

8. Бег в гору (6–8 раз x 30–40 м).

9. Бег по лестнице (4x6 раз).

**Для совершенствования стартового разгона используют многочисленные упражнения скоростно-силовой направленности, в основном это различные многоскоки, бег.**

1. Прыжки на одной ноге (3x30 м на каждую ногу).

2. Прыжки на двух ногах (5x30 м).

3. Прыжки «с ноги на ногу» (6x40–50 м).

4. Прыжки в длину с места (8–10 раз).

5. Тройной прыжок с места (8–10 раз).

6. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (8–10 раз).

7. Прыжки по лестнице на одной ноге или двух ногах (2–3 раза на каждую ногу, 20 м).

8. Различные многоскоки в гору (прыжки на одной ноге, на двух ногах, с ноги на ногу): 2–3 раза на каждой ноге, 3 раза на двух ногах, 5–6 раз с ноги на ногу.

9. Выполнение прыжковых упражнений на время (прыжки, на одной ноге, на двух ногах, с ноги на ногу).

Прыжки на одной ноге (2 раза x 20 м на каждую ногу).

Прыжки на двух ногах (2 раза x 20 м).

Прыжки с ноги на ногу (4 раза x 30–40 м).

10. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (6–8 раз).

11. Прыжки на одной ноге через отметки (3–5 раз x 30 м на каждую ногу).

12. Прыжки с ноги на ногу через отметки.

13. Бег в гору (5, 6 раз x 30–40 м).

14. Бег с низкого старта на 30–40 м (3, 4 раза). (Обратить внимание на мощное быстрое отталкивание при сохранении стартового наклона туловища.)

15. Бег с высокого старта на 40 м (3–5 раз). (Выход со старта в наклоне.)

**Основными средствами подготовки бегунов на короткие дистанции являются бег с максимальной скоростью и упражнения скоростно-силовой направленности.**

Для того чтобы бегун быстро бежал по дистанции, он должен выполнять следующие упражнения:

1. Бег с максимальной скоростью на отрезках 60–80 м (4 раза).
2. Бег с низкого старта на дистанциях 30, 40, 60 м (5, 6 раз).
3. Бег с ходу на 30 м (5 раз).

Для развития быстроты применяются средства в облегченных условиях.

4. Бег с горы 40–50 м (4–5 раз).
5. Бег по беговой дорожке с небольшой горки (первые 10–12 м бегун сбегает с небольшой горки с последующим пробеганием по дорожке) (4, 5 раз x 50 м).
6. Прыжки в длину с полного разбега (3–5 раз).
7. Бег через барьеры 50x60 м (5, 6 раз).
8. Бег на месте на время (3–5 раз x 30 сек.).
9. Различные многоскоки на время.
  - Прыжки на одной ноге (3 раза x 20–30 м на каждую ногу).
  - С ноги на ногу (4 раза x 40–50 м).

Для того чтобы поддерживать максимальную скорость определенное время, необходимо воспитание скоростной выносливости. Для воспитания скоростной выносливости используют бег на различные дистанции.

Бег на 150, 200 м с повтором каждой из дистанций является хорошим средством для воспитания скоростной выносливости.

10. Бег 150, 200 м x 3, 4 раза. Достаточно хорошо использовать переменный бег.
11. 150 м x 4 раза переменный бег.
12. 200 м x 3 раза переменный бег.
13. Бег с высоким подниманием бедра (30 м x 3 раза).
14. Быстрый бег через отметки (30–40 м x 6 раз).

Это упражнение необходимо для совершенствования ритма бега.

15. Быстрый бег с поворота на прямую и с прямой дорожки с входом в поворот. Бег 150 м x 3, 4 раза; 200 м x 3 раза.

Очень полезен для воспитания скоростной выносливости кроссовый бег.

16. Кроссовый бег 15–20 мин.

Для совершенствования 4-й фазы – финиширования – применяют следующие упражнения:

1. Наклон вперед на финишную черту с отведением рук назад при быстром беге (4–6 раз x 60 м).

2. Пробег отрезков 50–60 м с максимальной скоростью с ускорением на финише (4–6 раз x 50–60 м).

**Бег на 100, 200 м с низкого старта.**

**Комплексы упражнений для развития силы.**

1. И.п. – лечь на спину, руки вдоль туловища. Смена положения ног встречными маховыми движениями. Повторить 15-25 раз. Выполнять в медленном темпе с большой амплитудой в переднезаднем направлении.

2. И.п. – лечь на спину, руки в стороны, ноги вместе. Касание стопой правой ноги кисти левой руки. Повторить каждой ногой 6-10 раз. Выполнять в медленном и среднем темпе. При выполнении туловище и голову не отрывать от пола.

3. И.п. – лечь на спину, ноги вместе, руки в стороны. Подняв ноги, опустить их влево, потом вправо. Повторить 6-10 раз.

4. И.п. – лечь на спину, руки вытянуть за головой, ноги вместе. Одновременное встречное поднимание ног и туловища. Повторить 6-12 раз. Выполнять в среднем и быстром темпе.

5. И.п. – лечь на спину, руки за головой, ноги вместе. На счет 1 – поднять ноги и туловище (как в упражнении 4); на счет 2 – прийти в положении барьерного седа, наклониться к маховой ноге; на счет 3 – возвратиться в и.п. Повторить 6-12 раз. Выполнять в среднем и быстром темпе. Каждый раз на счет 2 менять положение ног.

6.И.п. – лечь на спину, руки вдоль туловища. Поднять прямые ноги, опустить их за голову и медленно возвратиться в и.п. Повторить 8-15 раз. Выполнять в среднем темпе .

7.И.п. – сесть на пол и опереться руками сзади. Подняв правую ногу вверх, одновременно прогнуться в пояснице, поставить ногу в сторону и возвратиться в и.п. То же в другую сторону. Повторить в каждую в каждую сторону 6-10 раз. Выполнять в медленном темпе с большой амплитудой .

8.И.п. – лечь на спину, руки в стороны, ноги вместе. Круги ногами в обе стороны. Повторить в каждую сторону 4-8 раз Круговые движения проделывать с большой амплитудой, ноги держать вместе. Выполнять в среднем темпе.

### **Развитие скорости бега. Упражнения, их последовательность, дозировка и режимы нагрузки**

Длина и частота шагов – компоненты скорости бега на любые дистанции. На длину шага оказывают влияние два момента: первый – длина ног, а второй – скорость перемещения в пространстве.

В беге на короткие дистанции повышение скорости достигается главным образом за счёт темпа. Но вместе с тем чрезмерное увеличение темпа, как и длины шага, ведёт к снижению скорости.

Лучшее время для занятий – вторая половина дня, через 1,5 -2 часа после еды. Занятия должны состоять из вводной и подготовительной части, основной части и заключительной. На первых занятиях не следует увлекаться сложными и трудными упражнениями.

#### *План по развитию скорости бега*

##### **Вводная и подготовительная части**

1. Бег в медленном темпе – 6 – 8 мин.
2. Бег с преодолением различных препятствий – 3-5 мин.
3. Упражнения в движении:
  - а) подскоки на двух ногах с незначительным продвижением вперёд и круговым вращением рук (с нарастающим темпом) – 10-20 м;
  - б) подскоки с ноги на ногу с продвижением вперёд – 15-20 м;

г) подскоки на левой ноге с продвижением вперёд – 15-25 м.

4. Специальные беговые упражнения:

а) бег с высоким подниманием бедра;

б) семенящий бег;

в) прыжкообразный бег (2 серии по 15 м с переходом на бег с ускорением по 15-20 м).

5. Упражнения на гибкость и растягивание.

### **Основная часть**

1. Бег из различных положений (стоя, лёжа, стоя на коленях, сидя) на 60 м с максимальной скоростью 4-6 раз (2-5 серий. Отдых между сериями 2-5 мин).

2. Челночный бег 2х 10 м, 3 х.10 м, 4х Юм От линии старта бежать 10 м, заступить за линию, ограничивающую отрезок, повернуться кругом и бежать обратно (2 х 10 м, 3 х10 м и т. д. означает пробегание дистанции 2-3 раза без остановки).

3. Прыжки с места в длину (5-8 прыжков).

4. Прыжки со скакалкой в темпе (2-3 раза по 10-15 с).

5. Метание теннисных мячей в цель, находящуюся на расстоянии 6-8 м. Цель – крут, нарисованный на стене (диаметром 20-50 см).

6. Броски и ловля набивного мяча одной и двумя руками (6-8 раз).

2. Выпрыгивание вверх, из низкого приседа (6-8 раз). Отдохнуть 1-2 мин. И снова повторить.

### **Заключительная часть**

1. Бег в медленном темпе – 3-5 мин.

2. Упражнения на расслабление.

### **КАРТОЧКА-ИНСТРУКЦИЯ(циклограмма)**

По выполнению техники **ВЫСОКОГО СТАРТА** в беге на средние и длинные дистанции.

**ВЫСОКИЙ СТАРТ** выполняется на 3 и на 2 команды. В беге на средние дистанции ( от 500 до 2000м. ) даётся 3 команды : « К линии», « На старт!», « Марш!».

**Методические указания :** команды можно подавать свистком. Длинный – « На старт», резкий и отрывистый –«Марш!». Или флажком : « К линии» - флажок внизу, «На старт»- флажок поднимается вверх, «Марш!» - отмашка вниз. На соревнованиях команда «Марш!» даётся выстрелом из стартового пистолета. В беге на длинные (3000-10000м) и более дистанции на старте даётся только 2 команды: « На старт», «Марш!».

И.П. – встаньте лицом к направлению бега до стартовой линии

1 -Команда « К линии»- подойдите к стартовой линии и поставьте вперёд сильнейшую (толчковую) ногу.

**Методические указания :** толчковую ногу нельзя ставить на стартовую линию т.к. по правилам соревнований лёгкой атлетики стартовая линия входит в дистанцию.

2 – Команда « На старт» : ноги слегка согнуть в коленях, разноимённую впереди стоящей ноге руку вынести вперёд, одноимённую назад.

**Методические указания :** туловище слегка согнуто, руки согнуты в локтевых суставах, взгляд направлен вперёд. Плечи нельзя выносить вперёд за уровень колена во избежание «фальстарта».

3 – Команда « Марш!» выполнить толчок впереди стоящей ногой, сделать шаг маховой ногой вперёд, активно поменять положение рук и начать бег.

**Методические указания :** на соревнованиях по лёгкой атлетике старт может проводиться на вираже (повороте) стадиона. Это дистанции 800м., 2000м., 10000м. и т.д., поэтому бег со старта на этих дистанциях начинается по касательной линии к виражу. Это связано с тем, что по правилам лёгкой атлетики финиш всех дистанций там, где находится финиш на 100 м.

### **КАРТОЧКА – ИНСТРУКЦИЯ (циклограмма)**

По выполнению техники НИЗКОГО старта.

Низкий старт выполняется на короткие дистанции. Команды подаются как в высоком старте.

**Методические указания :** в беге на КОРОТКИЕ дистанции (60- 400м) на соревнованиях спортсмены применяют стартовые колодки для упора ног на старте и более быстрого набора скорости. Если стартовых колодок нет, выполнение низкого старта нецелесообразно.

И.П. – встать лицом к стартовой линии.

1. – Команда « На Старт» - встать за линией старта на сильнейшую (толчковую) ногу, маховую согнуть в колене и поставить сзади на расстоянии 1.5 стоп, наклониться и поставить разноимённую толчковой ноге руку к линии старта. Другая рука отводится вверх- назад. Взгляд направлен вниз.

**Методические указания :** при постановке руки к стартовой линии нельзя её касаться, иначе будет зафиксирован «фальстарт», т.к. стартовая линия входит в длину дистанции.

Положение головы имеет важное значение – если её поднять произойдёт преждевременное выпрямление туловища, что приведёт к нарушению направления усилий на старте.

2 – Команда « Марш!» выполняется как обычно : толчок ногой вперёд, вынос колена маховой, активная смена положения рук и выбегание.

**Методические указания :** на первых шагах нужно сохранять полунаклон туловища вперёд и не делать большого «захлёста» ногами сзади, чтобы шаги получались быстрыми.

### **Бег на средние и длинные дистанции**

Соревнования по бегу на средние дистанции проводятся обычно на 800 м и 1500 м, иногда спортсмены соревнуются и на дистанциях 600 и 1000 м в помещении. Дистанции стайерского бега – от 3000 м до 10000 м. К сверхдлинным дистанциям относятся дистанции от 15 до 30 км, даже до 100, а также часовой и марафонский бег (42 км 195 м).

Главным критерием хорошей техники бега на средние и длинные дистанции является эффективность, экономичность движений спортсмена, затрачивающего на продвижение вперед минимум усилий, умеющего чередовать фазы напряжения мышц с фазами расслабления. Внешними признаками такого



бега являются его прямолинейность, мягкость и плавность, отсутствие порывистых усилий. Во время бега туловище бегуна незначительно наклонено вперед (4-6) или вертикально. Небольшой наклон позволяет лучше использовать силы отталкивания и быстрее продвигаться вперед. Большой наклон неизбежно приведет к сокращению длины шагов, а следовательно и к уменьшению скорости бега. С изменением скорости бега изменяется и наклон туловища.

Бег на средние и длинные дистанции начинается с высокого старта. В беге на 800м и длиннее команда "Внимание!" не подается. Поэтому после команды "На старт!" бегун занимает положение удобное для начала бега. Высокий старт определяется следующим положением бегуна. Сильнейшая нога ставится согнутой у стартовой линии, туловище подано вперед и ОЦТ тела находится над носком. Другая нога отставлена на 10-25 см назад и чуть в сторону. Она также согнута в коленном суставе и упирается носком в землю. Стопы параллельны. Одноименная выставленной ноге рука согнута и отведена назад, противоположная рука – вперед. Голова слегка приподнята, чтобы видеть дорожку на 10-15 м вперед. Чем короче дистанция, тем сильнее сгибаются ноги, тем больше наклоняется туловище. В беге на 800м при высоком старте ОЦТ тела выводится вперед настолько далеко, что появляется необходимость в дополнительной опоре о землю рукой, противоположной выставленной ноге (старт с упором на руку).

При беге на средние и длинные дистанции потребность организма в кислороде резко возрастает. Количество воздуха, проходящего через легкие, увеличивается по сравнению с покоем в 10-15 и более раз. Такое увеличение легочной вентиляции осуществляется повышением частоты и глубины дыхания. Дыхание при беге должно быть естественным, ритмичным и глубоким. Дыхание производится одновременно через нос и рот или, что бывает чаще, только рот. Обычно на каждый дыхательный цикл делается от одного-двух до трех-четырех шагов. Ритм дыхания согласуется с ритмом бега, однако ближе к середине или к концу дистанции из-за накопления кислородной задолженности происходит неизбежное учащение.

## **Специальные упражнения для обучения и тренировки бегунов**

Для обучения и совершенствования техники бега рекомендуются беговые и прыжковые упражнения.

1. Бег с высоким подниманием бедра. Следить, чтобы плечи не отклонялись назад и не напрягались. Бедро поднимается до горизонтали, а опорная нога в это время полностью выпрямляется. Сначала это упражнение лучше выполнять на месте, затем с небольшим продвижением вперед (20-30 м).

2. Бег с захлестыванием голени назад до касания пятками ягодиц. Следить, чтобы туловище и плечи не наклонялись вперед, бедро почти не поднималось.

3. Семенящий бег. Выполняется маленькими шагами, но с большой частотой. При этом маховая нога движением сверху вниз ставится на переднюю часть стопы с последующим опусканием почти на всю стопу. Туловище слегка наклонено вперед, плечи не напряжены, руки с небольшой амплитудой движутся в такт движению ног.

4. Прыжки с ноги на ногу. Толчковая нога при отталкивании полностью выпрямляется во всех суставах, а маховая, согнутая в коленном суставе, энергично посылается коленом вперед немного вверх, туловище наклонено вперед, руки согнуты в локтевых суставах, энергично движутся назад-вперед.

5. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени ("колесо"). Следить, чтобы опорная нога в момент движения бедра маховой вперед-вверх, полностью выпрямлялась.

6. Движение согнутыми в локтях руками, как при беге, выполняется сначала медленно, затем с ускорением. Следить, чтобы локти назад двигались энергично до отказа и не было напряженности в области шеи и плеч.

7. Многоскоки на одной ноге с подтягиванием толчковой ноги вперед-вверх, как и при беге, и опускание на нее, в практике носит название "блоха".

8. Бег прыжками. Главное внимание обратить на быстроту и мощное отталкивание, шаг не следует искусственно удлинять.

9. Бег в упоре на гимнастическую стенку (просто на стену). Упор руками на уровне груди, ноги на 100-120 см от стенки. Быстрые и мощные отталкивания с

подъемом бедра выше горизонтали и постановкой ноги в исходное положение.

10. Бег с преодолением сопротивления. Сопротивление может быть создано партнером, который упирается руками в плечи. Наклон туловища достигает 30°, толчковая нога при отталкивании полностью выпрямляется, а маховая согнута в коленном суставе, энергично посылается коленом вперед немного вверх, руки согнуты в локтевых суставах энергично движутся назад-вперед.

11. Бег толчками с акцентированным отталкиванием, в момент которого, бедро, голень и стопа составляют почти прямую линию.

Беговые прыжковые упражнения являются основным средством, способным в условиях академических занятий освоить технику бега и работы над ее улучшением. Эти упражнения способствуют развитию основных физических качеств.

Беговые и прыжковые упражнения улучшают координацию, увеличивают силу мышц, влияют на скоростные возможности.

Ниже приводятся несколько комплексов беговых и прыжковых упражнений, которые можно использовать в процессе работы со студентами университета.

### **Комплекс 1**

1. Высокое поднимание бедра на месте 2 раза по 10 сек.
2. Высокое поднимание бедра с небольшим продвижением вперед 3 раза по 30 м.
3. Захлест голени назад 2 раза по 30 м.
4. Бег с выпрыгиванием и приземлением на толчковую ногу 2 раза по 60 м.
5. Прыжки с ноги на ногу 2 раза по 60 м.
6. Бег по прямой, сначала медленно, затем скорость постепенно возрастает до предела 2 раза по 80 м.
7. Бег по прямой, сначала на максимальной скорости с переходом на свободный бег: 2 раза по 80 м.

### **Комплекс 2**

1. Движение согнутыми в локтях руками, как при беге: 2 раза по 15 сек.
2. Высокое поднимание бедра с продвижением вперед: 2 раза по 30 м.

3. Высокое поднятие бедра с продвижением вперед и с переходом на бег: 2 раза по 60 м.
4. Захлест голени назад: 2 раза по 30 м.
5. Захлест голени назад с переходом на бег: 2 раза по 60 м.
6. Бег толчками: 2 раза по 60 м.
7. Бег по прямой с возрастанием скорости до предела: 2 раза по 60 м.

### **Комплекс 3**

1. Высокое поднятие бедра с упором руками о стенку: 2 раза по 10 сек.
2. Высокое поднятие бедра с продвижением вперед и с переходом на бег 2 раза по 60 м.
3. Бег толчками: 2 раза по 60 м.
4. Бег толчками через 4 беговых шага: 2 раза по 80 м.
5. Семенящий бег: 2 раза по 30 м.
6. Семенящий бег с переходом в быстрый бег.
7. Ускорение: 2 раза по 60 м.

### **Техника выполнения прыжка в длину места**

Прыжок в высоту с места проводят как контрольное испытание для определения прыгучести и силы ног.

Прыжок в длину с места. Техника прыжка с места делится на:

- подготовку к отталкиванию;
- отталкивание;
- полет;
- приземление



*Подготовка к отталкиванию:* спортсмен подходит к линии отталкивания, стопы ставятся на ширину плеч или чуть уже ширины плеч, затем спортсмен поднимает руки вверх чуть назад, одновременно прогибаясь в пояснице и

поднимаясь на носки. После этого плавно, но достаточно быстро опускает руки вниз-назад, одновременно опускается на всю стопу, сгибает ноги в коленных и тазобедренных суставах, наклоняясь вперед так, чтобы плечи были впереди стоп, а тазобедренный сустав находился над носками.

Руки, отведенные назад, слегка согнуты в локтевых суставах. Не задерживаясь в этом положении, спортсмен переходит к отталкиванию.

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

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

*Полет.* После отталкивания прыгун распрямляет свое тело, вытянувшись как струна, затем сгибает ноги в коленных и тазобедренных суставах и подтягивает их к груди. Руки при этом отводятся назад-вниз, после чего спортсмен выпрямляет ноги в коленных суставах, выводя стопы вперед к месту приземления.

*Приземление.* В момент касания ногами места приземления прыгун активно выводит руки вперед, одновременно сгибает ноги в коленных суставах и подтягивает таз к месту приземления, заканчивается фаза полета. Сгибание ног должно быть упругим, с сопротивлением. После остановки прыгун выпрямляется, делает два шага вперед и выходит с места приземления.

### **Основные ошибки прыгунов в длину**

#### *Отталкивание*

Ошибка: При отталкивании у прыгуна слишком отстает таз. Прыгун наклонен вперед.

Исправление ошибки: Вывести таз вперед за счет удлинения предпоследнего шага. Разница в длине предпоследнего и последнего шага – 20-30 см.

Ошибка: Стопорящее отталкивание.

Исправление ошибки: В опорной фазе на последнем шаге быстрее продвигать таз вперед.

Ошибка: После отталкивания возникает вращение туловища вперед.

Исправление ошибки: После отталкивания сразу же отклонить туловище назад.

Движение одной или двумя руками в это время выполнять вверх-назад.

Ошибка: При отталкивании чрезмерное отклонение туловища назад.

Исправление ошибки: Прыжки с места и с 1-4 шагов разбега в вис на снарядах.

Ошибка: При отталкивании прыгун делает мах прямой или слегка согнутой ногой.

Исправление ошибки: Имитировать мах с доставанием коленом маховой ноги предмета.

#### *Движение в полете*

Ошибка: Движение ног в полетной фазе по укороченной амплитуде.

Исправление ошибки: Выполнять «бег в полете» в каче на кольцах. Встречное движение ног производить за счет сведения и разведения бедер, но не голеней.

#### *Приземление*

Ошибка: Во время приземления прыгун недостаточно выбрасывает вперед ноги.

Исправление ошибки: Выполнять прыжки с 4-6 беговых шагов в длину с акцентом на выбросе прямых ног вперед и приземлении на ягодицы.

#### ***Специальные упражнения для обучения и тренировки прыгуна в длину Упражнения для овладения техникой отталкивания***

1. И.п. – основная стойка, штанга весом 20-40 кг на плечах. Ходьба со штангой широким шагом с акцентом на выведении таза вперед при постановке толчковой ноги на опору (30-40 м). Главное внимание уделять мягкому и быстрому «накатыванию» тазом на толчковую ногу, которая должна быть несколько согнута. Выполнять в среднем темпе.

2. И.п. – основная стойка, штанга весом 20-40 кг на плечах. Ходьба со штангой с акцентом на разгибании толчковой ноги и подъеме маховой, согнутой в колене (30-40 м). Необходимо как бы вытянуться на толчковой ноге вверх.

Бедро маховой ноги должно быть параллельно земле. Выполнять в среднем темпе.

3. И.п. – основная стойка, штанга весом 40-50 кг на плечах. С 2-3 шагов ходьбы поставить толчковую ногу на опорную площадку (высота 20-30 см) и, отталкиваясь маховой, быстро разогнуть толчковую с последующим подъемом маховой. Повторить на каждую ногу 10-12 раз с акцентом на выведении таза вперед. Выполнять в быстром темпе.

4. И.п. – толчковая нога впереди, маховая сзади. Выталкивание в беге под толчковую ногу с последующим преодолением 5 барьеров. Повторить 5-6 раз (5 барьеров). Обращать внимание на быстрое отталкивание. Туловище прямое. Выполнять в быстром темпе.

5. И.п. то же. Выталкивание в беге на толковой ноге на третий и пятый шаг, с последующим приземлением на маховую и пробегание. Повторить 12-15 раз. Выполнять в быстром темпе.

6. И.п. то же. С 4-6 беговых шагов – прыжки на горку матов с приземлением на маховую ногу. Повторить 10-20 раз. Обращать внимание на выход таза в толчке вперед. Не спешить подтягивать толчковую ногу. Выполнять в быстром темпе.

7. И.п. то же. С 4-6 беговых шагов прыжок в длину в «шаге» через два барьера: от места толчка до первого барьера 180-220 см, от первого до второго – 80-90 см. Повторить 10-12 раз. Туловище должно быть незначительно наклонено вперед. Выполнять в среднем и быстром темпе.

8. И.п. то же. С 6-7 беговых шагов прыжок в длину с прямого разбега через планку на высоте: а) 70-80 см; б) 90-100 см; в) 110-120 см; г) 130-140 см. Повторить на каждой высоте 3-6 раз. Отталкивание делать на расстоянии 80-90 см от ближней стойки. Не «заваливать» плечи вперед. Выполнять в быстром темпе.

9. И.п. то же. С 4-8 беговых шагов прыжок в длину с доставанием подвешенного ориентира рукой, грудью, головой. Повторить 10-12 раз.

Отталкивание на расстоянии 2-2,5 м от проекции ориентира. Выполнять в среднем и быстром темпе.

10. И.п. то же. С 4-8 беговых шагов прыжки с ноги на ногу в последовательности: пол (толчковая) – мостик (маховая) – низкий конь (толчковая) с доставанием подвешенного ориентира. Повторить 8-10 раз. Обращать внимание на конечное отталкивание толчковой ногой. Вылет должен быть в положении «шага». Выполнять в среднем и быстром темпе.

11. И.п. – стать на толчковую ногу, маховую согнуть. С 6-8 м разбега скачками прыжок в длину. Повторить 8-10 раз. В разбеге не спешить. Выполнять в среднем темпе.

12. И.п. – стать на гимнастическую скамейку, ноги на ширине плеч. Штанга весом 20-50 кг на плечах. Шагая вперед, разогнуть опорную ногу с одновременным движением маховой на гимнастическую стенку (от скамейки до стенки 200-280 см). Повторить 10-12 раз. Не спешить с разгибанием ноги вверх. Выполнять в среднем и быстром темпе.

13. И.п. – толчковая нога впереди, маховая сзади. С 2-4 беговых шагов прыжок-кувырок с последующим вставанием на толчковую ногу и махом свободной ноги. Повторить 8-12 раз. После кувырка вывести таз вперед, затем быстро подняться на ноги. Выполнять в медленном, среднем и быстром темпе.

14. И.п. то же. С 6-8 беговых шагов прыжок в длину с акцентом на выведении таза вперед, толкаясь как бы вдогонку. Повторить 8-10 раз. Туловище держать прямо. Выполнять в среднем и быстром темпе.

15. И.п. то же. С 4-6 беговых шагов прыгнуть на гимнастическую стенку и приземлиться маховой ногой на рейку. Повторить 10-12 раз. Не «заваливать» плечи вперед. Выводить вперед таз. Выполнять в быстром темпе.

16. И.п. то же. С 4-6 беговых шагов прыжок в длину с отталкиванием от боковой стенки перевернутого козла или от бугорка. Повторить 8-10 раз. Не подседать на маховой ноге перед толчком. Выполнять в среднем и быстром темпе.

***Упражнения для овладения техникой движений в полете***



1. И.п. – толчковая нога впереди, маховая сзади. С 4-6 беговых шагов прыжок через две линии (180-220 см) в «шаге» с последующим приземлением на маховую ногу и пробеганием. Повторить 15-20 раз. Туловище держать прямо. Выполнять в среднем темпе.

2. И.п. то же. С 6-8 беговых шагов прыжок в «шаге» через два препятствия, расположенных один от другого на расстоянии 90-100 см и от места толчка до первого барьера – 180-200 см. Повторить 8-10 раз. Туловище держать прямо. Вывести таз вперед. Выполнять в среднем темпе.

3. И.п. то же С 6-8 беговых шагов прыжок в длину. На счет 1 – выход в «шаге»; на счет 2 – таз вывести вперед и несколько опустить колено маховой ноги; на счет 3 – приземлиться на обе ноги. Повторить 8-10 раз. Таз выводить плавно, но без отвала плеч назад. Туловище держать прямо. Выполнять в среднем темпе.

4. И.п. – одна нога впереди, другая сзади. Руками на уровне головы держаться за канат. Оттолкнуться толчковой ногой с последующим выходом тазом на канат. По мере продвижения каната по кругу делать «гигантские шаги». Повторить 8-10 раз. Своевременно посылать таз вперед. Выполнять в медленном и среднем темпе.

5. И.п. то же. С 2-4 беговых шагов выйти в положение «шага» на канат, мягко опустить маховую ногу и вывести вперед толчковую; подтянуть маховую к толчковой, прогнуться и спрыгнуть с каната на обе ноги (страхует партнер). Повторить 7-8 раз. Не спешить со сменой положения ног. Выполнять в медленном и среднем темпе.

6. И.п. то же. Выполняется так же, как упражнение 5, только на кольцах. Темп исполнения менять от медленного до быстрого.

7. И.п. то же. С 4-6 беговых шагов, отталкиваясь с подкидного мостика, прыгнуть в длину способом «ножницы». Смену положений ног начинать от движения бедра и поворота таза. Повторить 4-6 раз. Выполнять в среднем и быстром темпе.

*Методические указания.* При выполнении упражнений акцентировать

внимание на первом шаге, который должен быть широким и активным. Достигается это за счет выведения таза вперед без опускания бедра маховой ноги. Положение ног менять без спешки, свободно. При этом основное внимание уделяется сохранению равновесия.

### ***Упражнения для овладения техникой приземления***

1. И.п. – вис на кольцах. Раскачивание на кольцах. Впереди, на расстоянии 1 м, находится барьер (100 см) или планка для прыжков в высоту. Подтянуть колени к груди, вперед выпрямить перед собой ноги и перенести через барьер. Ступни ног держать на себя. Повторить 10-12 раз. Выполнять в медленном и среднем темпе.

2. И.п. – стать на борту ямы с шестом в руках. Опираясь шестом об опору, толчком двух ног прыжок в длину с выбросом вперед прямых ног и последующим приземлением на пятки. Ноги выбрасывать вперед после прохождения шестом вертикали. Повторить 8-10 раз. Выполнять в среднем и быстром темпе.

3. И.п. – толчковая нога впереди, маховая сзади на носке. С 4-6 беговых шагов прыжок в длину с акцентом на выбросе прямых ног вперед и приземлении на ягодицы. Ступни ног взять на себя. Повторить 6-8 раз. Выполнять в среднем и быстром темпе.

### **Комплексы упражнений для развития скоростно-силовых качеств**

#### ***Комплекс 1***

1. И.п. – стать на одной ноге, другую согнуть в колене. Скачки на одной ноге через скамейку: а) на месте; б) с продвижением вперед. На каждой ноге 50-100 скачков. Отталкивание преимущественно стопой. Выполнять в среднем темпе.

2. И.п. – глубокий присед, упор на носках, в руках гантели по 4-10 кг каждая или гриф штанги. Выпрыгивания. Повторить 8-12 раз. Не наклонять плечи вперед. Туловище прямое. Акцент на выполнении заключительной части отталкивания. Выполнять в среднем темпе с ускорением в момент выпрыгивания.

3. И.п. – стать на двух ногах, несколько согнутых в коленях. Прыжки с преодолением поочередно 4-8 барьеров, расположенных на расстоянии 90-120 см один от другого. Отталкиваться двумя ногами. Повторить 3 раза. При прыжке через барьер туловище держать прямо. Выполнять в среднем темпе.

4. И.п. – стать на возвышение 70-80 см. Маховая нога впереди, толчковая сзади. Спрыгивание на толчковую ногу с последующим прыжком в длину. Повторить на каждую ногу 7-8 раз. Акцент на согласованности работы толчковой и маховой ног. Выполнять в быстром темпе.

### *Комплекс 2*

1. И.п. – стать на одной ноге, другую согнуть в колене. Быстрое отталкивание стопой через набивные мячи (6-10 шт.), расположенные на одной линии на расстоянии 80-110 см один от другого. Повторить на каждую ногу 2-4 раза. Не «заваливать» плечи вперед. Варьировать расстояние между мячами в соответствии с подготовленностью спортсмена. Выполнять в среднем и быстром темпе.

2. И.п. – выпад согнутой ногой вперед, другая нога сзади, немного согнута. В каждой руке гантели 3-5 кг. После 3-4 пружинистых покачиваний менять положение ног прыжком. Повторить 6-8 раз в среднем темпе. При выполнении упражнения туловище прямое, руки держать произвольно.

3. И.п. – основная стойка, ног в коленях несколько согнуты. Прыжки подряд на двух ногах с продвижением вперед. Повторить 8-10 прыжков. Обратить внимание на прямое положение туловища и согласованность движений рук и ног. Выполнять в среднем и быстром темпе.

4. И.п. – толчковая нога впереди, маховая сзади на носке. С 4-6 беговых шагов быстрое отталкивание с ноги на ногу в последовательности: пол – мостик – тумба (40 см) – спинка коня – доставание подвешенного предмета рукой. Повторить 3-4 раза. Плечи не «заваливать». Выполнять в среднем и быстром темпе.

5. И.п. то же. С 2-6 беговых шагов прыжки в высоту с прямого разбега. Повторить 5-6 прыжков на каждой ноге. При переходе через планку ноги согнуть в коленях. Плечи не «заваливать». Выполнять в быстром темпе.

6. И.п. – стать лицом к гимнастической стенке, руками опереться о рейку на уровне головы. Отталкивание вверх двумя ногами. Повторить 15-20 раз. Акцентировать внимание на разгибании голеностопного сустава. Выполнять в быстром темпе.

7. И.п. – стать на носках на возвышении (20-30 см) с мешком песка (10 кг) на плечах. Спрыгивание назад-вниз на обе ноги с последующим возвращением в и.п. Повторить 15-25 раз. Основное внимание уделять активному отталкиванию и сохранению равновесия. Выполнять в среднем темпе.

### *Комплекс 3*

1. И.п. – основная стойка на конце гимнастической скамейки. Отталкиваясь от скамейки, выполнить пятерной прыжок с ноги на ногу. Повторить 3-4 раза. Акцент на загребающем движении ногой. Выполнять в среднем и быстром темпе.

2. И.п. тоже, но скачками на одной ноге. Повторить на каждую ногу по 2-4 раза. Выполнять в среднем темпе.

3. И.п. – одна нога, согнутая в колене, на скамейке, другая, опорная, выпрямлена на земле. выпрыгивание вверх с разгибанием согнутой ноги и сменой положения ног. Повторить 12-15 раз. Обращать внимание на согласованность движений рук и ног. Выполнять в быстром темпе.

4. И.п. – полуприсед. Разгибание ног и махом рук оттолкнуться вверх с последующим висом на перекладине. Повторить 8-12 раз. Обращать внимание на согласованность движений рук и ног. Выполнять в быстром темпе.

5. И.п. – полуприсед, руки, опущенные вниз, держат набивной мяч. Выбросить мяч максимально вверх, поймать и вернуться в и.п. Повторить 12-20 раз. Спину держать прямо. В конце упражнения подняться на носки. Выполнять в быстром темпе.

б. И.п. – одна нога опорная, другая впереди. Попеременные подскоки с гантелями в руках с продвижением вперед. Повторить 2 раза (продвижение на 30-40 м). Обращать внимание на эффективное отталкивание стопой. Выполнять в среднем темпе.

### **Комплексы упражнений для развития силы**

#### *Комплекс 1*

1. И.п. – основная стойка, штанга на плечах. Ходьба со штангой 30-60 кг: а) удлиненным шагом (20-50 м) – один раз; б) в полуприседе боком (15-20 м) – один раз. Выполнять в медленном темпе.

2. И.п. то же, штанга 20-50 кг на плечах. По счету 1-2-3 – наклоны туловища вперед-вниз, на счет 4 – возвращение в и.п. Повторить 8-10 раз. Ноги в коленях не сгибать. Выполнять в среднем темпе.

3. И.п. – основная стойка со штангой 20-50 кг на плечах. Первая часть – полуприсед с последующим выпрыгиванием вверх. Вторая часть – разгибание ног. Повторить 8-10 раз. Выполнять в среднем темпе.

4. И.п. – одна нога впереди, другая сзади. С 2-4 беговых шагов переворот вперед с последующим приземлением на одну ногу и удержанием в этом положении 3 сек. Повторить 6-8 раз на каждую ногу. Обратить внимание на согласованность толчка ногой и руками. Выполнять в быстром темпе.

5. И.п. – основная стойка на скамейке. Ноги на ширине плеч, немного согнуты в коленях. Прыжок со скамейки вперед с приземлением на согнутую в колене ногу и удержанием в этом положении до 1-2 сек. Повторить на каждую ногу 12-15 раз. При приземлении плечи не «заваливать», таз вывести вперед. Выполнять в быстром темпе.

#### *Комплекс 2*

1. И.п. – основная стойка, на плечах штанга 20-50 кг. Присесть со штангой до положения низкого седа, затем быстро встать. Повторить 8-10 раз. Обращать внимание на активное разгибание в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах. Выполнять в среднем темпе.

2. И.п. – стать на носки на краю гимнастической скамейки с отягощением 10-40 кг или с партнером на плечах: а) на счет 1 – подъем высоко на носки; на счет 2 – возвращение в и.п. Повторить 10-12 раз; б) подъем высоко на носки; держаться на носках 2-5 сек. Повторить 5-6 раз. Выполнять в среднем и быстром темпе.

3. И.п. – ноги согнуты в коленях, руки отведены назад. Пятерной прыжок с места. Повторить 5-6 раз. Активное загребающее движение ног. Выполнять в среднем и быстром темпе.

4. И.п. – основная стойка, партнер сидит на плечах. Медленно присесть в полуприсед, затем быстро разогнуть ноги с прыжком вверх. Повторить 8-10 раз. Выполнять в среднем темпе.

### *Комплекс 3*

1. И.п. – стать на одну ногу, другую согнуть в колене. Скачки по наклонной плоскости вниз или по ступенькам стадиона: а) через одну ступеньку; б) через две ступеньки. Вариант «б» выполнять несколько медленнее. Повторить по 10-20 скачков через одну и две ступеньки. Выполнять в медленном темпе.

2. И.п. – стать на одну ногу, другую поставить сзади на носок. С небольшого разбега скачки вверх по ступенькам стадиона или в гору: а) на каждую ступеньку (15 прыжков); б) через одну ступеньку (10 прыжков). Акцентировать внимание преимущественно на отталкивании стопой. Выполнять в медленном, среднем и быстром темпе.

3. И.п. – сесть на скамейку, упор руками сзади. Подъем ног на 45°, руки в сторону. 10-15 сек. удерживаться в этом положении. Выполнять в среднем темпе.

4. И.п. – стать спиной к гимнастической стенке (барьеру). Согнутую в колене маховую ногу поставить сзади и опереться внешним сводом стопы в планку гимнастической стенки (барьера). Разгибание в тазобедренном суставе (6-8 сек.). Повторить 2-3 раза. Выполнять в изометрическом режиме.

5. И.п. – выпад с отягощением 10-40 кг на бедре впереди стоящей ноги. Пружинистые покачивания вверх-вниз. Повторить 15-20 раз. Таз должен быть выведен на впереди стоящую ногу. Выполнять в среднем темпе.

6. И.п. – ноги согнуты в коленях, прямые руки держат на весу штангу 20-40 кг. Поднять плечи и согнуть руки с выведением таза вперед и выходом на носки. Повторить 10-15 раз. Обращать внимание на заключительную часть упражнения. Выполнять в быстром темпе.

### **Комплексы упражнений для развития быстроты**

#### *Комплекс 1*

1. И.п. – низкий старт. Бег 30 м. Повторить 5-8 раз. Сосредоточить внимание на современном выходе со старта. Выполнять в максимальном темпе.

2. И.п. – одна нога впереди, другая сзади на носке. Скачки на одной ноге на расстоянии 20 м (фиксировать время). Повторить на каждую ногу 2-4 раза. Следить за согласованностью движений толчковой и маховой ног. Выполнять в максимальном темпе.

3. И.п. то же. Бег по наклонной дорожке 60-80 м. Повторить 3-6 раз. Следить за активностью работы рук и ног. Выполнять в среднем и быстром темпе.

4. И.п. – основная стойка. Ходьба с быстрым и высоким подниманием бедра, опорная нога поднимается на носок. Повторить 15-20 раз на каждую ногу. Движения рук должны быть активными. Выполнять в среднем и быстром темпе.

5. И.п. – ноги согнуты в коленях. Одна рука отведена вперед, другая назад. Быстрые движения рук, как при беге, стоя на месте. Повторить 2 раза по 15-20 сек. Выполнять в среднем и быстром темпе.

6. И.п. – основная стойка. Бег на месте 15 сек. Повторить 2 раза. Не «заваливать» плечи, не опускаться полностью на стопу. Выполнять в быстром темпе.

7. И.п. – стать на одной ноге, боком к гимнастической стенке, держась за нее рукой на уровне плеч. Маховая нога отведена назад и удерживается партнером за стопу. По команде преподавателя упражняющийся начинает движение бедром маховой ноги и тазом вперед, встречая при этом сопротивление партнера. Через 1 сек. сопротивление прекращается, и бедро хлыстообразным движением выносится резко вперед. Повторить на каждую ногу 10-12 раз. Плечи не «заваливать» назад. Выполнять в среднем и быстром темпе.

## *Комплекс 2*

1. И.п. – маховая нога впереди, толчковая сзади на носке. С 7 беговых шагов пробежать подряд 6 барьеров с укороченным расстоянием между ними (7,5-8,5 м). Повторить 4-8 раз. Сосредоточить внимание на активном, стремительном выполнении последнего шага и «атаки» на барьер. Выполнять в быстром темпе.

2. И.п. – стать лицом к гимнастической стенке. Одна нога впереди на расстоянии от стенки 1,5-1,8 м, другая – 1 м на носке. Вес тела находится на сзади стоящей ноге. По команде быстро вывести таз вперед и быстрее коснуться маховой ногой планки, расположенной на уровне плеч. Повторить 12-15 раз. Обращать внимание на выведение таза вперед. Упражнение выполнять в быстром темпе.

3. И.п. – стать лицом к гимнастической стенке на расстоянии 5 м. Одна нога впереди, другая сзади на носке (упражнение выполняют несколько занимающихся). По команде преподавателя занимающиеся начинают бег и прыгают на планку маховой ногой, расположенной на уровне плеч. Повторить 8-10 раз. Акцентировать внимание на активной работе рук и ног и своевременном отталкивании. Выполнять в быстром темпе.

4. И.п. – стоять на месте на одной ноге. Прыжки: а) через быстро вращающуюся по кругу веревку, повторить 20-30 раз; б) то же, но в беге навстречу движущейся веревке, повторить 15-20 раз. Следить за своевременным отталкиванием. Выполнять в среднем и быстром темпе.

## *Комплекс 3*

1. И.п. – выпад согнутой ногой вперед, другая нога сзади, немного согнута. Быстрая смена положений ног. Повторить 8-10 раз. Выполнять в быстром темпе.

2. И.п. – левая нога (опорная) впереди, набивной мяч у внешнего свода стопы. Быстрое выбрасывание вперед-вверх набивного мяча. Повторить на каждую ногу 10-12 раз. Обращать внимание на своевременный выход тазом вперед. Выполнять в среднем и быстром темпе.

3. И.п. – высокий старт. Повторный бег на 40 м с ходу: а) с отягощением (пояс) 6-8 кг, повторить 2-3 раза; б) без отягощения, повторить 3-4 раза. При беге



обращать внимание на активность движений рук и ног. Выполнять в максимальном темпе.

4. И.п. – маховая нога вперед, толчковая сзади на носке. Выталкивание на каждый третий и пятый шаг с акцентом на быстрой постановке ноги и активное загребающее движение. Повторить 2 раза (60-80 м). Туловище держать прямо. Выполнять в среднем и быстром темпе.

5. И.п. – низкий старт. Пробегание одного барьера (имитация прыжка) с приземлением в прыжковую яму или на гимнастические маты. Повторить 6-8 раз. Сосредоточить внимание на согласованности отталкивания толковой ноги и движения маховой на барьер. Выполнять в быстром темпе.

6. И.п. – лечь на спину на гимнастической скамейке. Ноги прямые под углом 45 разведены в сторону. Быстрая смена положения ног. Повторить 10-20 раз. Выполнять в быстром темпе.

7. И.п. – стать у подвешенного предмета. По команде выполнить подряд 5 прыжков с отталкиванием двух ног, касанием предмета и фиксацией времени. Повторить 3-4 раза; то же, но с отталкиванием одной ноги. Повторить 3-4 раза; то же, но с отталкиванием одной ноги. Повторить по 2 раза на каждую ногу. Сконцентрировать внимание на быстроте разгибания ног в суставах и удерживании равновесия в момент приземления. Выполнять в максимальном темпе.

### **Метание гранаты.**

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



*Техника хвата и выпуска снаряда*

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

*Обучение метанию гранаты* проводится при помощи подводящих упражнений в такой последовательности:

1. Овладение хватом гранаты. Учитель показывает правильный хват гранаты, после чего проверяет расположение пальцев удерживающих снаряд.
2. Овладение хватом кисти. Ученики держат руку с гранатой перед собой на уровне головы, затем выполняют резкий бросок, кистью вниз, ударив гранатой о грунт на расстоянии до 1м перед собой. Ученики должны почувствовать движение разгибания кистью и узнать, какую роль играет это движение для увеличения силы броска.
3. Бросок «хлест» всей рукой с выпрямлением ее в локтевом суставе. Ученики становятся лицом к нанесенным в грунт ориентирам. Им предлагается поднять согнутую руку с гранатой, удерживая локоть на уровне головы. Бросок делается строго вперед по направлению в ориентир. Граната бросается вперед предплечьем, рука разгибается в локтевом суставе, но при этом не опускается вниз.

В этом упражнении, как и в следующих, ученикам предлагается предварительно отклонить плечи назад и сочетать последующий бросок с рывком вперед грудью, опережая руку, которая движется со снарядом. Левая нога выставляется вперед, и на нее переносится тяжесть тела во время броска, для усложнения броска всей рукой. Для овладения работой руки и правильным направлением ее движения над плечом, применяются такие упражнения:

А) в положении стоя, ноги параллельно, бросок с выведением правого плеча вниз-вперед.

Б) поставить левую ногу вперед, плечи держать развернутыми в сторону отведенной назад руки и бросить из-за спины через плечо, стараясь попасть в линию, начерченную впереди за три шага. Для того, чтобы проверить расположение веса тела к отведенному назад снаряду, необходимо несколько раз поднять и опустить левую ногу.

### *Методика обучения.*

1. Бросок мяча кистью руки вниз перед собой.
2. Бросок мяча вперед в цель.
3. Стоя в шаге, рука с гранатой отведена назад-вверх.

### *Методические указания*

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

### *Техника финального усилия (броска).*

Стоя левым боком в направлении метания, ноги «в шаге» тяжесть тела не правой ноге, носок которой развернут «в шаге» под углом  $30^\circ$ , левая нога впереди, носком внутрь. Рука с мячом отведена назад на уровне плеча, плечи незначительно повернуты направо, левая рука перед грудью, согнута в локте.

Движение начинается с разгибания правой ноги вперед - вверх, поворачивая пятку наружу, подает вперед правую сторону таза с плечом и переносит вес тела на левую ногу. Одновременно правая рука, сгибаясь в локтевом суставе, «берет на себя» снаряд, проходя через положение «натянутого лука». Быстрым движением плеч и руки вперед-вверх метатель выполняет бросок. После броска сделать шаг правой ногой вперед — с поворотом носка внутрь и сгибанием ноги в коленном суставе.

### *Методика*

1. «Стоя в шаге», левая нога впереди, рука с мячом над плечом
2. То же, выполняя бросок слитно.
3. Стоя левым боком, левая нога приподнята, правая рука с мячом отведена назад, левая согнута перед грудью
4. Метание мяча в цель и на дальность.

### *Методические указания*

1. На счет «раз» — рука с мячом отводится назад на уровне плеча, правая нога сгибается, туловище закручивается и наклоняется вправо, на счет «два» — поворачиваясь грудью вперед, выпрямляя правую ногу и поднимая руку с мячом вперед, принять положение «натянутого лука», на счет «три» — бросок.

2. Бросок выполнять через плечо с последующим проходом вперед правым боком, обратить внимание на рывок левой рукой назад.

3. С активной постановкой левой ноги выполнишь метание, обратить внимание на полное разгибание ног, выпрямление туловища с продвижением грудью вперед-вверх без наклона в стороны и вперед.

4. Следить за работой таза и хлестом руки, метание выполнять двумя шеренгами или группами по 8-10 человек.

#### *Техника скрестного шага*

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

Скрестный шаг служит для плавного перехода от разбега к броску.

#### *Методика*

Стоя левым боком.

Стоя на левой ноге с поднятой правой ногой скрестно перед левой.

Стоя левым боком.

То же, но левая нога приподнята.

То же, слитно.

#### *Методические указания*

Тяжесть тела на правой ноге, на счет «раз» — перенося тяжесть тела на левую ногу и оставляя плечи сзади, выполнить скрестный шаг правой, на «два» — И. П.

Скрестно перед левой, выполнить легкий прыжок с левой ноги на правую.

На счет «раз» — шаг правой с пятки вперед и отведение и с мячом назад, на счет «два» — шаг левой в упор.

На счет «раз» — шаг (скачком) левой с отведением правой руки с мячом от плеча прямо назад, на «два» — шаг правой впереди левой, на «три» — левая вперед в упор.

То же на счет «четыре» выполнить бросок.

#### *Техника разбега*

Разбег состоит из двух частей: от старта до контрольной отметки (15 – 20 м); от контрольной отметки до планки (7—9 м). В первой части разбега метатель набирает скорость, во второй части выполняет обгон снаряда и бросок. Разбег начинается медленным бегом с постепенным ускорением. На контрольную отметку метатель попадает левой ногой (при метании правой рукой), после чего начинает отведение и обгон снаряда. Шаги с этой части принято называть «бросковыми». Их может быть два, четыре, шесть. Отведение снаряда назад выполняют двумя способами: дугой вперед-вниз-назад или прямо назад. К моменту окончания постановки левой ноги на контрольную отметку рука со снарядом полностью выпрямляется. Третий бросковый шаг принято называть скрестным. Заканчивая четвертый шаг, метатель принимает исходное положение для выполнения финального усилия (броска).

#### *Методика*

Метание мяча с небольшого предварительного разбега.

Метание с постепенным увеличением разбега.

Установление индивидуальной длины и ритма полного разбега.

Метание с полного разбега.

#### *Методические указания*

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

### Зачетные требования по легкой атлетике для юношей:

Контрольные упражнения	I курс			II курс			III курс		
	3	4	5	3	4	5	3	4	5
бег 100 м.	15.5	15.3	14.7	15.2	14.8	14.5	8.7	8.4	8.1
бег 1000 м.	8.10	7.40	7.00	7.40	7.10	6.40	15.0	14.5	14.2
бег 3000 м.	15.20	14.30	13.30	15.00	14.00	13.00	7.30	7.00	6.30
Прыжок с места	180 см	190 см	200 см	190 см	200 см	210 см	14.30	13.50	12.40
Метание гранаты	25 м	27 м	30 м	27 м	30 м	32 м	27 м	32 м	35 м

### Зачетные требования по легкой атлетике для девушек:

Контрольные упражнения	I курс			II курс			III курс		
	3	4	5	3	4	5	3	4	5
бег 100 м.	18.0	17.5	17.2	17.9	17.3	17.0	17.8	17.0	17.9
бег 1000 м.	2.30	2.20	2.10	2.25	2.15	2.00	2.20	2.10	1.55
бег 3000 м.	14.00	12.50	12.00	13.40	12.50	11.40	13.30	12.20	11.20
Прыжок с места	150 см	160 см	190 см	155 см	165 см	195 см	165 см	175 см	205 см
Метание гранаты	14 м	16 м	18 м	15 м	17 м	20 м	16 м	18 м	22 м

### Общие требования безопасности при проведении занятий по легкой атлетике

Лёгкая атлетика объединяет различные виды физических упражнений со стереотипными, циклическими, ациклическими и смешанными движениями. Во всех видах лёгкой атлетики более всего подвержены повреждениям голеностопный и коленный суставы. Особенно часты растяжения и разрывы связочного аппарата, надрывы и разрывы сухожилий, реже встречаются травмы мышц. Кроме того, при общих стартах на кроссовых дистанциях возможно острое физическое перенапряжение сердечно-сосудистой системы. Иногда наблюдается так называемый гравитационный шок – кратковременная потеря сознания в результате резкой остановки после интенсивного бега. Чтобы избежать травмирования во время занятий лёгкой атлетикой, необходимо выполнять следующие рекомендации по технике безопасности:

1. Места проведения занятий следует всегда содержать в порядке.

2. Бег на стадионе следует проводить только в направлении против часовой стрелки.

3. Бежать на короткие дистанции при групповом старте следует только по своей дорожке.

4. Нельзя выполнять прыжки на неровном и скользком грунте с приземлением на руки.

5. Запрещается проводить на одной площадке одновременно занятия несовместимыми видами спорта (например, футбол и бег и т. п.).

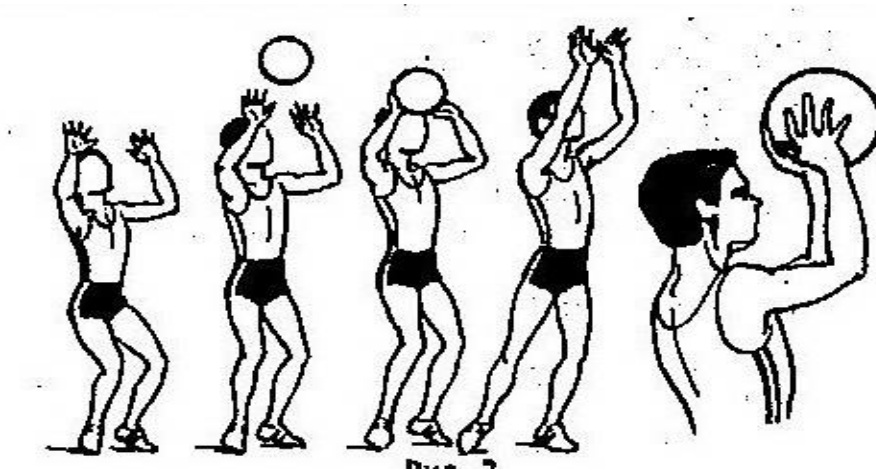
**Раздел «Волейбол».** Волейбол - один из самых распространенных и доступных видов спорта, являющийся отличным средством приобщения молодежи к систематическим занятиям физической культурой и спортом, к активному отдыху. Разнообразие двигательных навыков и игровых действий, отличающихся не только по интенсивности усилий, по их координационной структуре, способствует развитию всех физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости в гармоничных сочетаниях. Способность волейболиста быстро ориентироваться в постоянно изменяющейся ситуации, выбирать из богатого арсенала разнообразных технических средств наиболее рациональные, быстро переходить от одних действий к другим приводит к развитию высокой подвижности нервных процессов. Помимо этого игра в волейбол способствует развитию опорно-двигательного аппарата, укрепляет дыхательную, сердечно-сосудистую, мышечную и другие системы организма.

*Передача сверху двумя руками, передача снизу двумя руками в волейболе относятся к базовым (фундаментальным) техническим элементам.*

#### **ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ ПРИЕМА И ПЕРЕДАЧИ МЯЧА СВЕРХУ**

В исходном положении ноги согнуты в коленях, руки — в локтях, кисти рук с расставленными пальцами на уровне лица образуют место для мяча. Прием начинается с разгибания ног, затем начинают движение руки. В момент соприкосновения рук с мячом ноги разгибаются быстро, заключительным движением кистей мячу придается необходимое направление. При верхней

передаче основная нагрузка приходится на указательные и частично средние пальцы, большие пальцы смягчают воздействие мяча на руки, а безымянные и мизинцы поддерживают мяч. Прочувствовать положение пальцев на мяче можно, положив руки на мяч, который удерживает партнер. Мяча надо касаться только пальцами, касание ладонями — грубая ошибка, это нарушение правил игры.



Очень важно, как уже отмечалось, своевременно выйти под мяч. Не менее важно (и очень трудно) найти правильное место соприкосновения рук с мячом. Все это и определяет характер упражнений, которые даются ниже и служат для обучения верхней передаче мяча двумя руками.

### **Подготовительные упражнения**

1. В парах, бросок набивного мяча (1 кг) из положения руки над головой в положение передачи сверху.
2. В парах, ловля набивного мяча (1 кг) над головой, в положении приема сверху.
3. В парах, броски и ловля набивного мяча (упражнения 1 и 2 объединенные).
4. Ученик принимает стойку волейболиста и располагает руки над головой — в точке удара по мячу. Партнер вкладывает волейбольный мяч в «воронку» из ладоней с расставленными пальцами (повторить это несколько раз).
5. То же, но в положении удара мяч удерживается на месте, а учащийся (пасующий) приседает, отнимая руки от мяча, и разгибает ноги, снова располагая руки на мяче.
6. Передача сверху двумя руками подвешенного мяча: стоя на месте, после



ходьбы, бега и остановки.

7. Подбрасывание мяча над собой и передача сверху двумя руками на расстояние 1,5—2,0 м.

8. Передача мяча сверху двумя руками — мяч с расстояния 1,5—2,0 м набрасывает партнер.

9. Передача мяча в парах на расстояние 1—2 м.

10. Передачи мяча у стены — многократно, с ударом о стену.

*Упражнения для разучивания приема:*

1. Из стойки подбрасывание мяча вверх и ловля его над головой в положение передачи сверху.

2. То же, с перебрасыванием мяча партнеру. Следить за полным выпрямлением рук в локтевых суставах, сопровождением мяча пальцами и кистями рук.

3. Верхняя передача мяча партнеру после подбрасывания его над собой.

4. Верхняя передача мяча в стену после подбрасывания его над собой.

5. Верхняя передача мяча в стену с перемещением вперед, назад и в сторону.

6. То же, но передача партнеру.

7. Чередование передачи мяча над собой и партнеру (в стену).

8. Верхняя передача мяча в прыжке.

#### **УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗУЧИВАНИЯ ПРИЕМА И ПЕРЕДАЧИ МЯЧА СВЕРХУ**

**Техника владения мячом.** Упражнения для совершенствования верхних передач в волейболе:

*Упражнение № 1.* Волейболисты строятся в две шеренги напротив друг друга на расстоянии 3-4 метров и выполняют верхние передачи в парах на разные расстояния, различные по скорости и высоте. Партнер может искусственно затруднять выполнение передачи тренирующемуся игроку, направляя мяч немного в сторону, вперед или за него. Это будет способствовать совершенствованию выполнения передач в волейболе с предварительным перемещением. Волейболисты могут стоять в шеренгах как перпендикулярно сетке, так и параллельно ей.

*Упражнение для совершенствования верхних передач № 2.* Построение такое же. Чередование передач над собой с передачами партнеру. Передачу партнеру можно выполнять из разных начальных положений – боком к партнеру, лицом и спиной к нему.

*Упражнение для совершенствования верхних передач № 3.* Три волейболиста становятся в колонну вдоль сетки. Игрок 1 передает мяч игроку 2, тот в свою очередь совершает передачу за голову игроку 3, а игрок 3 направляет мяч игроку 1 длинной передачей.

*Упражнение для совершенствования верхних передач № 4.* Волейболисты построены в две шеренги напротив друг друга на расстоянии 8-10 метров. Один из игроков ударяет мячом о пол, другой перемещается под мяч и после того, как мяч отскочит от пола, передает его партнеру. То же можно выполнить, сочетая передачу над собой с передачей партнеру из разных начальных положений.

*Упражнение для совершенствования верхних передач № 5.* Волейболисты располагаются в зонах 6, 3 и 4 (2). Мяч передают из зоны 6 в зону 3, из зоны 3 в зону 4, из зоны 4 в зону 6. Игроки перемещаются в направлении передачи.

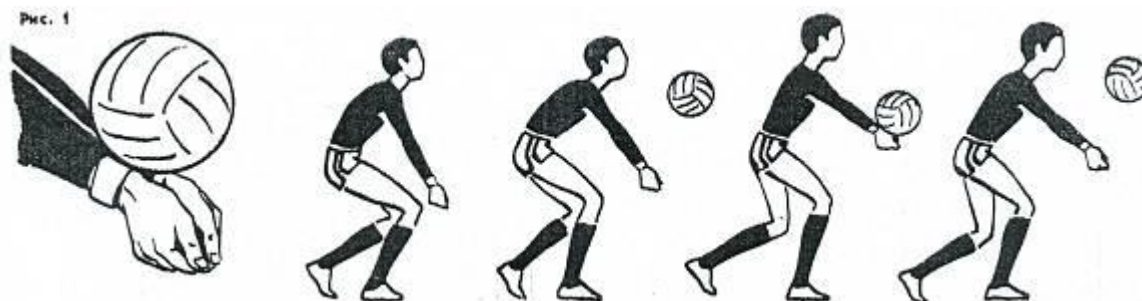
*Упражнение для совершенствования верхних передач № 6.* Волейболисты располагаются в две шеренги напротив друг друга, на расстоянии 6-8 метров. Тренирующийся игрок набрасывает мяч, партнер, делая выпад в сторону, выполняет передачу падением на спину.

*Упражнение для совершенствования верхних передач № 7.* Волейболисты располагаются в две шеренги напротив друг друга на расстоянии 1.5-2 метров. Игроки совершают передачу в прыжке. После овладения передачей в прыжке можно давать упражнения у сетки с выполнением «откидки».

### **Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками**

Прием подачи чаще всего производится снизу двумя руками. Это самый надежный способ, и волейболисты всего мира так обычно принимают подачу. На рис. 1 показано положение игрока, принимающего мяч с подачи этим способом. В исходном положении ноги согнуты, одна нога немного впереди, руки подготовлены для приема мяча. Большое значение имеет положение рук. Кисти

рук сомкнуты и отведены вниз. Руки прямые, развернуты наружу и максимально сближены. Очень важно своевременно занять показанное исходное положение. Для этого игрок должен уметь передвигать возможное направление подачи и своевременно выйти на удобную позицию для приема.



1. Прием мяча осуществляется на нижнюю часть предплечий, иногда говорят «на манжеты». Руки в момент приема мяча выпрямлены, грубой ошибкой будет сгибание их в локтевых суставах. Не должно быть сильного встречного движения рук, они приближаются к месту встречи с мячом за счет некоторого разгибания ног, руки подставляют под мяч, регулируя траекторию первой передачи, но не «отбивают» его. Существует даже выражение «прием подачи осуществляется ногами», подчеркивая этим роль своевременного выбора исходного положения. Степень сгибания ног зависит от траектории подачи, при очень низкой – игрок принимает мяч с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину.

### **Подготовительные упражнения**

Определение навыком приема подачи во многом зависит от уровня развития определенных физических качеств, развитие которых и составляет начальный этап подготовки. В группе этих упражнений (подготовительных) входят следующие:

- Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями. То же, но кисти сомкнуты (пальцы сцеплены)
- Из упора стоя у стены, одновременное попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах: ладони располагаются на стене пальцами вверх, в стороны, вниз, пальцы сомкнуты или расставлены.

- Из упора стоя у стены отталкивание ладонными и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой.

- В упоре лежа передвижения на руках по кругу, носки ног на месте.

- Передвижение в упоре лежа, ноги удерживает партнер (для мальчиков).

- Из упора присев, разгибаясь вперед-вверх, перейти в упор лежа.

- Броски набивного мяча (вес 1 кг) снизу двумя руками в стену, после отражения от стены подставить руки (положение приема снизу).

- То же в парах, расстояние – 3-4 м.

Бег с ускорением из статического положения в ответ на сигнал (обычно зрительный) и остановка после пробегания расстояния от 1 до 5 м.

- То же, но ускорение вправо, влево, спиной вперед.

- То же, но приставными шагами – лицом, правым, левым боком, спиной вперед.

- Упражнения с ловлей набивного мяча весом 1 кг двумя руками на уровне коленей, руки прямые.

- Броски набивного мяча (1 кг) на расстоянии до 10 м и ловля руками снизу. Броски различных мячей на расстояние 15-20 м и ловля.

***Обучение передаче мяча двумя руками снизу перед собой, в стороны и за голову на месте***

1. Ознакомление с исходным положением перед выполнением передачи мяча двумя руками снизу.

2. Упражнение в парах. Из исходного положения бросок мяча партнеру. Занимающиеся должны выполнять упражнение согласованным разгибанием ног и туловища, а также движением рук вперед-вверх.

3. Упражнение в парах. Один занимающийся набрасывает мяч партнеру на предплечья выставленных вперед прямых рук, тот ударом снизу отбивает его в обратном направлении.

4. То же, что и упр.3, но мяч партнер не добрасывает, бросает левее или правее на 0,5 м от занимающегося, который вначале должен выполнить выпад или приставной шаг в сторону, а потом подбить мяч. Руки в момент удара в локтевых

суставах не сгибают.

5. Передача мяча двумя руками снизу в парах. Расстояние между 4м.

6. Передача мяча по треугольнику слева направо и справа налево. Перед передачей занимающийся должен принять исходное положение, повернуться лицом в направлении передачи и расположиться так, чтобы мяч можно было принять перед собой.

7. То же, что и упр.6, но четверо занимающихся передают мяч в сторону под углом  $90^\circ$ .

8. Упражнение в парах. Бросок мяча за голову. Перед броском занимающийся делает выпад вперед и, прогнувшись, прямыми руками посылает мяч за голову на партнера.

9. Передача мяча за голову. Трое занимающихся располагаются в колонну по одному. Крайний набрасывает мяч среднему, а тот ударом двумя руками снизу посылает мяч за голову на партнера.

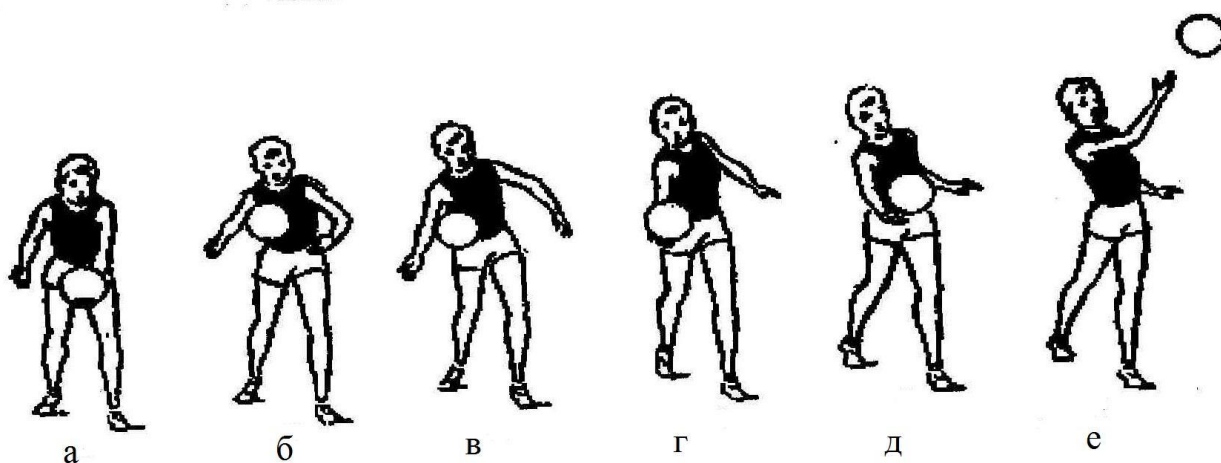
10. Упражнение в парах. Передача мяча двумя руками снизу через сетку.

*Прием мяча снизу двумя руками.* Мячи, летящие на уровне пояса (или ниже пояса), принимаются, как правило, снизу двумя руками. При этом кисти рук соединены вместе и вынесены вперед. При приближении мяча игрок разгибает ноги, туловище поднимает несколько вверх и вперед. Удар по мячу выполняют предплечьями, затем руки смещают вперед-вверх за счет выпрямления туловища и разгибания ног

Подача мяча. Игра в волейбол начинается с подачи. Подача – технический прием, с помощью которого мяч вводят в игру, стремясь в то же время затруднить взаимодействия противника. Поэтому подача является и средством нападения. Поддачи делятся на нижние и верхние. Кроме того, выделяют прямые и боковые поддачи, а по характеру выполнения – силовые и планирующие. В современном волейболе используются верхние прямые и боковые поддачи с планирующей траекторией полета мяча. Реже применяются силовые прямые и боковые поддачи. Нижняя прямая подача используется при начальной подготовке и в игре новичков.

**Нижняя прямая подача** - основной способ подачи для учащихся, особенно на первом году обучения. Больших трудностей в обучении нижней подаче быть не должно, а польза от этого большая. Во-первых, появляется возможность постепенно совершенствовать навыки приема мяча с подачи, и, во-вторых, учебная двусторонняя игра в волейбол проходит более интересно и эффективно.

Начинать обучение надо с нижней прямой подачи, при которой игрок видит всю площадку и мяч можно более точно послать через сетку, чем при нижней боковой подаче. Преимущество нижней прямой подачи еще и в том, что по своей структуре она сильно отличается от верхней боковой. В то время как нижняя боковая подача может дать отрицательный перенос навыков при разучивании верхней боковой подачи, а именно: удар по мячу будет выполняться неправильно, в точке, расположенной где-то между точками удара по мячу при нижней боковой и верхней боковой подачах.



На рис. 1 Нижняя пряма подача.

Учащиеся достигают высокой степени совершенства в нижних подачах и уверенно применяют их в игре.

На рис. 1 показано, как выполняется нижняя прямая подача. В исходном положении игрок находится лицом к сетке. Ноги согнуты в коленях, одна нога впереди (противоположная руке, которая ударяет). Туловище слегка наклонено вперед, мяч удерживается левой рукой, правая рука опущена вниз.

Одновременно с подбрасыванием мяча правая рука отклоняется назад на замах. Удар по мячу производится напряженной ладонью прямой руки на уровне пояса,

при этом вес тела переносится на переднюю ногу, игрок после удара делает шаг в площадку.

### **Подготовительные упражнения.**

1. В упражнениях используется главным образом метание набивного мяча.
2. Броски набивного мяча весом 1-2 кг в парах, расстояние 7-8 м. Исходное положение и все движения напоминают нижнюю прямую подачу.
3. Броски набивного мяча весом 1 кг через сетку (нижний край сетки не закреплен), расстояние от сетки 6-8 м, высота сетки 1,90-2 м. Надо обращать внимание на то, чтобы после броска ученики сделали шаг в площадку ногой, что находится позади.

### **Подводящие упражнения.**

Применение этих упражнений составляет небольшой этап в обучении нижней подаче, а некоторые ученики выполняют их всего несколько раз, переходя затем к упражнениям по технике.

1. Нижняя прямая подача теннисного мяча в парах, затем в стену.
2. Нижняя прямая подача в стену (расстояние 6-7м) и прием мяча, который отскочил.

### **Упражнения по технике.**

Упражнения по технике подачи выполняются за лицевую линию с места подачи, и при этом соблюдаются все правила подачи.

1. Учащиеся делятся на две команды и поочередно выполняют подачи в пределы площадки, после подачи они принимают участие в приеме мяча с подачи игроков противоположной команды. Основное внимание уделяется технике подачи. Ученики стараются послать мяч через сетку, не нарушая правила игры (без урона).

2. Каждый ученик выполняет подряд 5, 10, 20 попыток подач. Подают сразу двое игроков на каждой стороне площадки, другие обеспечивают их мячами.

3. Ученики, прежде чем выполнить подачу, выполняют несколько приседаний, прыжков, падений и т.п.

4. Поддачи на точность: а) в правую и левую половины площадки; б) в дальнюю от сетки и ближнюю половину площадки. Упражнение можно выполнять в парах. Подающий ученик пытается подать мяч на партнера, принимающего мяч сверху.

### **Верхняя прямая подача.**

В этом способе подачи удачно сочетаются сила и точность, т. е. волейболист может послать мяч в определенную зону площадки противника точно и в то же время достаточно сильно. Для учащихся изучение верхней прямой подачи больших трудностей не представляет.

На рис. 2 показано, как выполняется верхняя прямая подача: игрок находится лицом к сетке. Ноги слегка согнуты, одна нога, разноименная с рукой, ударяет, ставится вперед, мяч удерживается левой рукой, правая готовится к замаху. В момент подбрасывания мяча вверх тяжесть тела переносится на сзади стоящую ногу, которая слегка сгибается в колене, туловище наклоняется и немного поворачивается в сторону ударяющей руки. Вслед за движением туловища согнутая в локте рука, которая ударяет, отводится за голову. При ударе по мячу сзади стоящая нога выпрямляется, тяжесть тела переносится на переднюю ногу, рука, которая ударяет, вначале перемещается локтем вперед, а затем, по мере нарастание скорости перемещения предплечья, полностью выпрямляется. Заключительное движение кистью придает полету мяча нужное направление.

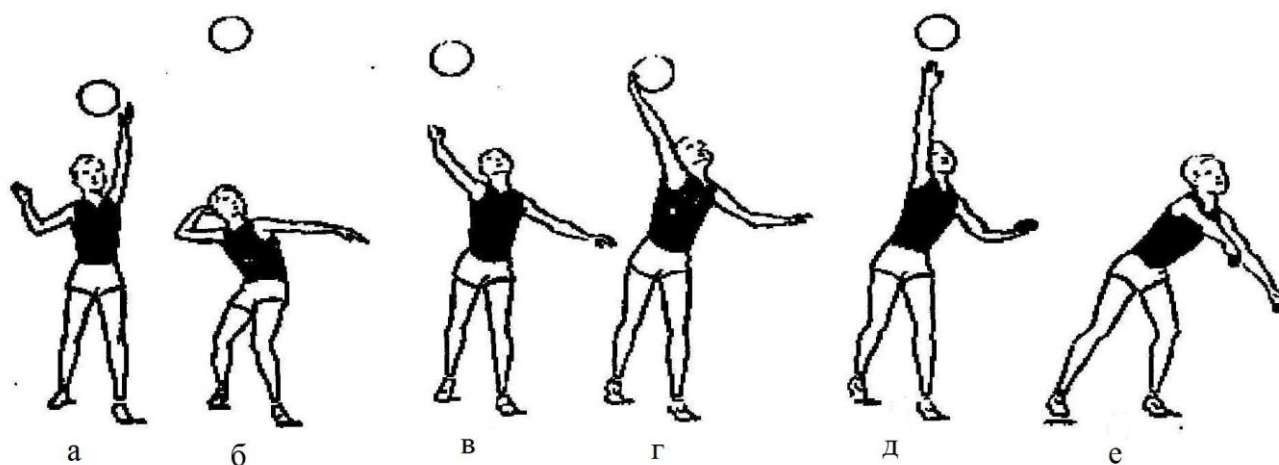


Рис. 2. Верхняя прямая подача

### **Подготовительные упражнения.**



1. Броски набивного мяча весом 1-2 кг из-за головы двумя руками.
2. Из положения «рука с набивным мячом весом 1 кг за головой» выпрямление руки вверх и бросок мяча вперед за счет резкого заключительного движения кистью.
3. Подбрасывание теннисного (или небольшого резинового) мяча и удар по нему сверху одной рукой
4. Поддача через сетку после подбрасывания мяча.

### **Специальные упражнения.**

1. Расположение занимающихся в шеренге по одному. Многократные подбрасывания мяча на различную высоту, в зависимости от способа подачи.
2. Занимающиеся становятся у стены в колонне по одному. Первый игрок подбрасывает мяч и выполняет замах и удар по мячу о стену избранным способом подачи, затем уходит в конец колонны, а упражнение продолжает следующий.
3. Занимающиеся становятся в две шеренги на расстоянии 5--6 м друг от друга. Игроки первой шеренги выполняют подачи в сторону игроков, стоящих во второй шеренге.
4. Занимающиеся располагаются на обеих сторонах площадки в шеренгах напротив сетки, в 5 - 6 м от нее и выполняют подачи избранным способом через сетку. То же, но занимающиеся располагаются на лицевых линиях площадки.
5. Занимающиеся в колонне по одному располагаются на месте подачи и выполняют подачи избранным способом.
6. Поддачи выполняются в определенные зоны и по ориентирам, расположенным на площадке.

### **Упражнения по технике.**

1. Поддача мяча на точность: в пределы площадки; в правую и левую, дальнюю и ближнюю ее половины; в три продольные части (4-5, 6-3, 1-2 зоны); в каждую из 6 зон; к боковым линиям (2,0-0,5 м); к лицевой линии; на партнера, располагающегося в различных точках площадки; двое партнеров стоят рядом, расстояние от 2,0 до 0,5 м - мяч направляют между ними.

Применяют технические устройства: мишени, ограничители над сеткой, рамы и т. п.

2. Чередование способов подач по мере их изучения: нижней прямой и верхней прямой, верхней прямой и верхней боковой и т. п.

3. Поддачи после выполнения интенсивных упражнений: прыжков, ускорений, кувырков и т.п. При этом условия выполнения упражнений надо приближать к игровым: занимающийся несколько раз блокирует, осуществляет серию нападающих ударов, прием мяча с падением, затем подачу на силу или на точность.

### **Нападающие удары**

*Нападающий удар* — это технически сложный элемент волейбола. в большинстве случаев является завершением розыгрыша мяча на своей площадке, цель которого выигрыш очка в свою пользу. Все предыдущие действия игроков должны быть направлены на подготовку его совершения. Техника нападающего удара включает в себя четыре фазы: разбег, прыжок, собственно нападающий удар и приземление.

**Техника владения мячом.** Обучение ударам следует начинать с прямого нападающего удара. После освоения удара переходят к обучению нападающему удару с переводом. Следующий этап – это изучение бокового нападающего удара. При обучении нападающему удару используют расчлененный метод. Вначале обучают разбегу и прыжку, добиваясь закрепления необходимого ритма движений. Особое внимание уделяется правильной постановке ног и степени их сгибания. Прыжок должен совершаться точно вверх.

Следующий этап – изучение удара по мячу без прыжка. Удар следует выполнять на такой высоте, на которой он будет производиться прямой рукой.

Овладев отдельными составными частями нападающего удара, тренирующиеся волейболисты выполняют его в целом, но в более легких условиях. Уже на начальном этапе нужно обучать нападающему удару как правой, так и левой рукой.

***Комплекс подготовительных упражнений для обучения нападающему удару.***

1. По сигналу бег на 3–5 м из исходных положений: лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежа на спине и на животе из различных положений к стартовой линии.
2. По сигналу бег 3–5 м приставными шагами из положений: лицом, боком, спиной, сидя, лежа на спине и на животе из различных положений к стартовой линии.
3. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх, то же с прыжком вверх, то же с набивным мячом в руках (до 5 кг).
4. Приседания с мешком с песком (до 15–20 кг).
5. Выпрыгивания из полприседа, с мешком с песком (до 15–20 кг).
6. Стоя на расстоянии 1–1,95 м от стены (щита) с набивным мячом (баскетбольным) в руках, в прыжке бросить мяч в стену, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова бросить мяч в стену и т.д., выполнять ритмично, без между скоков.
7. Запрыгивание на тумбу (сложенные гимнастические маты) постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд.
8. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты.
9. Спрыгивание (высота 40–80 см) с последующим прыжком вверх.
10. Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами.
11. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча и с разбега в три шага.
12. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз, стоя на месте и в прыжке (бросить перед собой в площадку или в мат).
13. Сидя на полу, броски набивного мяча из-за головы вперед, как можно дальше.
14. Броски набивного мяча (1 кг) в прыжке в парах и через сетку.
15. Броски набивного мяча (1 кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку.

16. Имитация прямого и бокового нападающих ударов на месте, держа в руке набивной мяч (1 кг) (мешок с песком).
17. Метание теннисного или хоккейного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 1,5–2 м) или на полу (расстояние 5–10 м) с места, с разбега, после поворота, в прыжке и через сетку.
18. Спрыгивание с высоты (до 50 см) с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу .
19. Чередование бросков набивного мяча и ударов по волейбольному мячу через сетку (с собственного подбрасывания) .
20. В ответ на сигнал, бросок набивного мяча двумя руками по ходу или с переводом вправо, влево.

***Комплекс подводящих упражнений для обучения нападающему удару.***

1. Занимающиеся парами располагаются на расстоянии 6 м друг от друга и поочередно выполняют удары правой (левой) рукой по мячу, лежащему на ладони вперед вверх выставленной левой (правой) рукой, направляя его в пол. Отскочивший мяч ловит партнер. Удар следует производить прямой рукой.
2. Верхний трос волейбольной сетки закрепляют к верхнему крюку одной стойки и к нижнему другой. Занимающиеся, стоя на полу, располагаются несколько боком к сетке (левым плечом для правши) так, чтобы верхний трос был на уровне его головы, мяч лежит на ладони левой руки, выставленной вперед, мяч перебивают через сетку. Кисть захлестывающим движением накрывает мяч. Правую руку после нападающего удара без задержки опускают вниз, не задевая сетки.
3. То же, что упражнение 2, но занимающиеся левой рукой подбрасывают мяч, а правой перебивают его через сетку. При выполнении нападающего удара можно подниматься на носки.
4. Занимающиеся построены в шеренгу. По команде выполняют шаг правой ногой, приставляя левую, и одновременно, отводя руки вниз назад, фиксируют полуприсед.

5. Прыжок вверх толчком двумя ногами после перемещения и остановки, после поворота на 90, 180, 360 градусов.
6. Прыжок вверх толчком двумя ногами с разбега в 2 и 3 шага.
7. Прыжок вверх толчком двумя ногами в 3 шага и имитация нападающего удара.
8. Прыжок вверх толчком двумя ногами с разбега в 3 шага (шаги по разметке, с помощью звуковых ориентиров).
9. Удар по волейбольному мячу кистью, стоя на коленях на гимнастическом мате, в момент удара рука выпрямлена.
10. Нападающий удар по мячу, закрепленному на резиновых амортизаторах, стоя на месте.
11. Серия ударов по мячу кистью у тренировочной стенки.
12. Нападающий удар через сетку выполняют теннисным мячом после разбега в 3 шага.
13. Подбрасывание мяча на различную высоту (в том числе и очень высоко) и нападающий удар, стоя на месте и в прыжке.
14. Нападающий удар с собственного подбрасывания.

### **Примерные упражнения для обучения нападающему удару в волейболе:**

*Упражнение 1.* Имитация нападающего удара в зонах 4, 3, 2, следя за согласованностью движений всех частей тела, местом толчка и приземления.

*Упражнение 2.* Прыжок вверх толчком обеих ног с разбега (1-3 шага). Выполняя упражнение, следует обращать внимание на постановку ног, темп и ритм разбега, движение рук.

*Упражнение 3.* Волейболисты располагаются парами лицом друг к другу, на расстоянии 8-9 метров.

Игрок подбрасывает мяч немного впереди себя и совершает удар о пол. Партнер ловит мяч и совершает то же самое. Необходимо добиваться, чтобы перед ударом вверх волейболисты поднимали обе руки, удар по мячу выполняли перед собой прямой рукой на максимально возможной высоте.

*Упражнение 4.*

Игрок 1 с мячом располагается на расстоянии 2-3 метров от игрока 2. Игрок 1 подбрасывает мяч вверх. Игрок 2 разбегается, прыгает и совершает нападающий удар. Разбег для нападающего удара должен быть равен 2-3 шагам. Игрок 1 подбрасывающий мяч, должен находиться со стороны сильнейшей руки игрока 2. Вначале упражнение выполняется без сетки, затем через низко натянутую и сетку нормальной высоты.

*Упражнение 5.* Нападающий удар по подвешенному мячу. Создаются упрощенные условия для совмещения отдельных частей нападающего удара в единое целое: разбег, прыжок, ударное движение и приземление.

#### **Типичные ошибки при выполнении нападающего удара в волейболе:**

*Ошибки в разбеге* – выход боком к сетке, несвоевременный выход, пробегание мяча.

*Ошибки после разбега* – прыжок выполняется не вверх, а в длину, что влечет за собой переход средней линии либо касание сетки; удар расслабленной кистью; выполнение удара по мячу согнутой рукой; недостаточно активные движения рук при прыжке; приземление после удара на прямые ноги.

Для устранения недостатков при выполнении нападающего удара используются объяснения, более детальные показы, имитационные упражнения, упражнения в упрощенных условиях. После правильного овладения структурой движения нужно переходить к совершенствованию, постепенно повышая степень трудности упражнений и условия их выполнения.

**Блокирование** - эффективное средство борьбы против нападающих ударов непосредственно над сеткой. Ориентируясь по направлению передачи, блокирующий выходит в зону предполагаемой атаки и наблюдает за действиями нападающего игрока. Момент начала прыжка при блокировании зависит от действий нападающего игрока. При ударах с высоких передач блокирующий прыгает немного позднее нападающего.

В момент блока руки должны находиться как можно ближе к сетке, кисти рук располагаются на таком расстоянии друг от друга, чтобы мяч не проскочил между ними. Пальцы при блокировании расставлены и слегка напряжены.

В момент удара по мячу нападающего игрока блокирующий переносит руки через сетку, стремясь встретить удар на стороне противника.

Успех в блокировании зависит от таких основных факторов; выбор места для блокирования, своевременный прыжок и постановка рук в момент удара (собственно блокирование).

Блокирующий не должен все время смотреть на мяч. Определив направление второй передачи, надо посмотреть на нападающего с целью определить направление разбега и возможное направление удара

#### **Тактика игры в защите, в нападении.**

Тактические действия бывают: индивидуальные, групповые и командные в защите и нападении.

#### **Зачетные упражнения по волейболу**

Контрольные упражнения	I курс			II курс			III курс		
	3	4	5	3	4	5	3	4	5
Передача мяча сверху в паре	15 р	20 р	25 р	20 р	25 р	30 р			
Передача мяча снизу в паре	15 р	20 р	25 р	20 р	25 р	30 р			
Подача мяча на точность из 7 попыток	3 р	4 р	5 р	4 р	5 р	6 р	5 р	6 р	7 р

**Гимнастика.** Оздоровительное, общеразвивающее и профессионально-прикладное значение гимнастики заключается в том, что ее упражнениями воспитываются такие физические качества, как мышечная сила, ловкость, гибкость и др.; формируются эстетически привлекательные формы тела, умение владеть своим телом в пространстве, сохранять и восстанавливать равновесие при разнообразной и меняющейся опоре, выполнять точные движения

отдельными частями тела; воспитываются морально-волевые качества - смелость, самообладание, решительность при оправданном риске.

Все эти качества и свойства жизненно необходимы всем людям.

**Гимнастика** включает:

Акробатические упражнения и комбинации из них;

Упражнения с преодолением собственного веса: различные виды отжиманий, подтягивание на высокой и низкой перекладине;

Упражнения на гибкость: наклоны;

Упражнения на брюшной пресс ;

Упражнения на равновесие;

Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами;

Присед на одной ноге («пистолет»).

**Кувырок вперед.**



Выполняется из основной стойки в упоре присев, опираясь руками впереди ступней на 40-45 см, толчок ногами вперед.

Перенести тяжесть тела на руки, одновременно согнуть их, наклонить голову вперед и, до конца разгибая ноги, закончить толчок стопами.

Перевернувшись через голову и коснувшись лопатками пола, быстро сгруппироваться. Перекатываясь на спине, сразу после касания стопами пола отпустить захват за ноги и, выпрямляясь, встать.

Основные ошибки:

- 1) Медленное переворачивание и задержка завершения кувырка. Причина этих ошибок в недостаточном толчке или отсутствии толчка ногами.
- 2) Толчок исполнен вверх, а не вперед (падение на спину) из-за того, что во время разгибания ног тяжесть тела не передается на руки.
- 3) Опора головой о пол вследствие того, что голова не наклонена вперед или



руки при опоре расположены слишком близко к ногам.

При правильном выполнении голова прижимается подбородком к груди.

4) Неправильная группировка:

а) слишком поздняя;

б) неполная;

в) отсутствует захват за ноги.

5) Неправильное завершение кувырка – преждевременное вставание до прихода в присед и потеря равновесия назад или позднее вставание – потеря равновесия вперед.

### **Кувырок вперед прыжком.**

Характерная особенность техники - полетная фаза после толчка ногами, в безопорном положении тело слегка согнуто в тазобедренных суставах. После касания руками опоры выполняется кувырок вперед. Кувырок вперед прыжком выполняется из полуприседа, с шага, с разбега.

Типичные ошибки.

*Ошибки, типичные при выполнении кувырка в группировке, длинного кувырка.*

*Слишком высокая или низкая траектория в полетной фазе.*

*Постановка рук под себя и резкое их сгибание.*

### **Кувырок назад.**



Из стойки с параллельными ступнями присесть, сгруппироваться, теряя равновесие назад, сесть ближе к пяткам.

Рывком подтянуть колени к плечам, голову наклонить вперед и прижать к груди, перекатываясь на лопатки, быстро поставить руки на уровне головы ладонями на пол (пальцами к плечам) и, опираясь на них, прийти в упор присев, во время кувырка ноги не разгибать.

Основные ошибки:

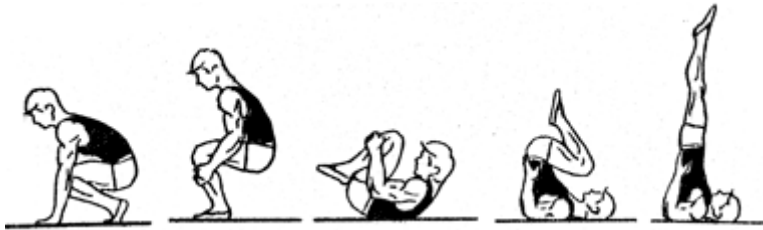
- медленное переворачивание назад;

- разгибание ног в тазобедренных или коленных суставах во время

переворачивания через голову;

- нет активной опоры руками, из-за чего ощущается болезненность мышц шеи.

### **Стойка на лопатках**



Стойка на лопатках (березка) Из положения лежа на спине, руки вдоль туловища, ладони к полу, сгибаясь, поднять ноги и затем таз от пола (опора на лопатках и затылке), опереться руками в поясницу (большими пальцами вперед) и, направляя ноги вертикально вверх, разогнуться в тазобедренных суставах. Для большей устойчивости держать локти ближе друг к другу.

### **Мост**

Выполнение моста способствует развитию силы, гибкости, кроме того, он является подводящим к выполнению переворотов вперед и назад.

Последовательность разучивания:

- а) мост из положения лежа на спине,
- б) мост стоя на коленях,
- в) мост наклоном назад.

Указания к выполнению:

1. Ноги и руки поставьте на ширине плеч (опирайтесь на всю ступню и кисть).
2. При выполнении стремитесь полностью выпрямить ноги и перевести вес тела на руки.
3. Первое время повторяйте мост 3—5 раз. При отсутствии болевых ощущений постепенно увеличивайте количество до 8—12-ти, чередуя мосты с наклонами вперед, кувырками и стойками.
4. При выполнении моста наклоном назад, слегка согните ноги, уведите бедра вперед. Это позволит замедлить наклон и поставить руки ближе к ногам. Затем ноги следует выпрямить. Вставание выполняйте за счет передачи веса тела на ноги, уведения бедер вперед и толчка руками.

## ПОЛОЖЕНИЯ В РАВНОВЕСИИ

Равновесие — это положение, в котором учащийся стоит на одной ноге, наклонившись вперед, подняв другую ногу назад до отказа и руки в стороны. Для принятия равновесия из основной стойки отвести одну ногу максимально назад и прогнуться. Сохраняя такое положение, сделать наклон вперед.

Боковое равновесие - одноименная рука вверх, положение другой – оговаривается.

Заднее равновесие - отвести одну ногу максимально вперед и прогнуться назад. Положение рук оговаривается.

Типичные ошибки.

*При наклоне туловища вперед нога опускается.*

*Не полностью выпрямлена опорная нога.*

### **Стойка на голове и руках.**

Из упора присев, опираясь головой (верхней частью лба) впереди рук, образуя равносторонний треугольник, толчком ног, стойка на голове согнув ноги с последующим выпрямлением туловища до прямого вертикального положения.

*Типичные ошибки.*

-Неправильная постановка головы (не на лоб, а на темя).

-Голова поставлена близко или далеко от рук.

-Неполное разгибание в тазобедренных суставах.

-Излишнее прогибание в пояснице.

-Ноги согнуты в коленях, носки не оттянуты.

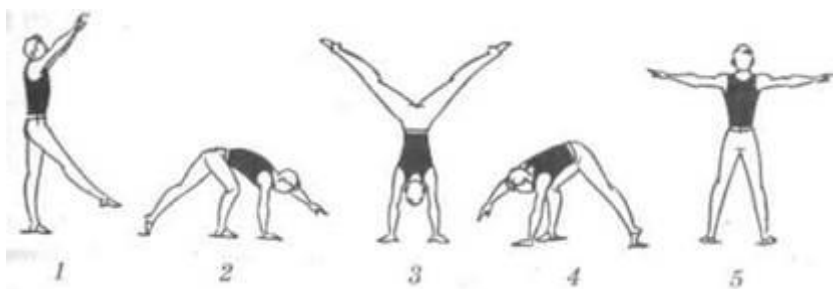
*Страховка и помощь.*

Стоя сбоку, одной рукой поддерживать за голень снизу, другой под спину.

При выходе в стойку поддерживать одной рукой за бедро, а другой за голень, добиваясь точного вертикального положения.

**Техника выполнения переворота в сторону(колесо).** Стоя лицом вперед по направлению движения, с взмахом руками вперед-вверх выпад правой (рис); поочередно опираясь руками, с поворотом направо выйти в стойку на руках, ноги врозь (рис 2-3) и, продолжая движение, передать

тяжесть тела на левую руку; отталкиваясь, встать в стойку ноги врозь, руки в стороны (рис 4-5).



1. Переворот начинать стоя лицом вперед.
2. При выходе в стойку на руках опираться руками поочередно.
3. В стойке на руках широко разводить ноги.
4. При выполнении переворота в сторону руки и ноги ставить на одной линии.

**Полушпагат** выполняется из упора стоя на коленях или стойки на коленях; сгибая одну ногу (сядась на ее пятку), отвести назад другую прямую ногу, руки в стороны



### **Прыжок ноги врозь через козла.**

*Подводящие упражнения:*

1. На полу из упора лежа толчком рук встать, ноги врозь на ту же линию, на которой выполняли толчок руки. При постановке ног туловище должно быть в вертикальном положении.
2. Прыжок ноги врозь через козла с места толчком обеих ног с гимнастической скамейки. В данном подводящем упражнении совершенствуют толчок рук, что в опорном прыжке у школьников является самым важным моментом. Освоив эти подводящие упражнения, переходим к обучению разбегу.

3. На полу: из упора лежа - упор присев (ноги ставить в упоре лежа на одной линии с руками).

4. И.п. - упор лежа, руки на гимнастической скамейке, покрытой матом, ноги на полу. Упор присев на скамейку и прыжок прогнувшись - устойчивое приземление, что является основой техники прыжка.

Страховка. Стоя сбоку, между козлом и мостиком, удерживаем одной рукой за запястье, другой - снизу за бедро при приходе в упор присев. В момент прыжка вверх прогнувшись одна рука удерживает учащегося за запястье, а другая выполняет перехват за поясницу, страхуя учащегося до момента его приземления на мат.

В первой фазе прыжка - разбег и напрыгивание на мостик. Подводящие упражнения: с 3 - 5 шагов разбега - наскок на мостик, который стоит в 50 см от гимнастической стенки; одновременный толчок ногами со взмахом рук, с последовательным приземлением рук, а потом ног на рейку. В разбеге шаги должны быть равномерными, последний шаг перед мостиком осуществляется за 30 - 50 см до места выполнения наскока на мостик.

Страховка. Страховку осуществляют, стоя впереди перед козлом, взявшись руками спереди за плечи и выполняя вместе с учеником по ходу движение в один или два шага.

### **Лазание по канату с помощью ног (девушки)**

Подводящие упражнения:

1. Выполнение захвата каната сидя на скамейке с помощью гимнастической палки внутренними и внешними сводами стопы:

2. То же с помощью каната

Специальные упражнения:

1. Из положение стоя подтянуться на руках;

2. Из положение стоя оттолкнуться ногами и согнуть их.

Существуют 2 способа лазанья по канату:

### **Лазанье в три приёма.**

Исходное положение – вис на прямых руках.

1. Согнуть ноги вперёд и захватить канат стопами (подъёмом одной и пяткой другой ноги).
2. Не ослабляя захвата ногами, разогнуть их (отталкиваясь) и согнуть руки.
3. Поочерёдно перехватить руки вверх и принять исходное положение, не отпуская захвата каната ногами.

### **Лазанье в два приёма.**

Существуют два варианта лазанья по канату в два приёма.

#### *Первый вариант.*

Исходное положение – вис на прямой руке, другая рука держит канат на уровне подбородка.

1. Сгибая ноги вперёд, захватить канат, как при лазанье в три приёма.
2. Разгибая ноги (отталкиваясь), подтянуться на одной руке, а другой перехватить канат вверху.

#### *Второй вариант.*

Исходное положение – вис на прямых руках.

1. Подтягиваясь на руках, согнуть ноги и захватить ими канат.
2. Разгибая ноги (отталкиваясь), перехватить канат руками, т.е. перейти в вис на прямых руках.

### **Лазание по канату без помощи ног (юноши)**

Специальные упражнения:

1. лазание по канату ноги произвольно
2. лазание по канату ноги внизу врозь прямые
3. лазание по канату ноги под прямым углом

### **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.**

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу выполняется из исходного положения (ИП):

упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию.

Стопы упираются в пол без опоры.

Участник, сгибая руки, касается грудью пола или «контактной платформы»

высотой 5 см, затем, разгибая руки, возвращается в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжает выполнение испытания (теста).

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом в ИП.



Сгибание и разгибание рук в упоре на пальцах

**Сгибания и разгибания рук в упоре на скамейке.**

исходное положение (ИП):

руки на ширине плеч, кисти рук опираются о передний край гимнастической скамьи, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию.

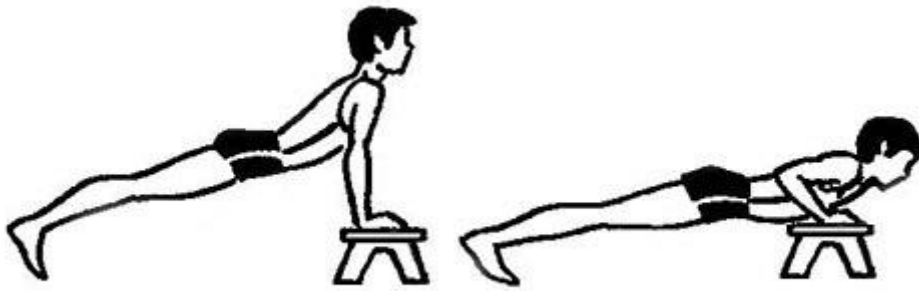
Стопы упираются в пол без опоры.

Участник, сгибая руки, прикасается грудью к переднему краю гимнастической скамьи затем, разгибая руки, возвращается в ИП и продолжает выполнение испытания (теста).

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом

**Ошибки** (попытка не засчитывается):

- 1) касание пола коленями;
- 2) нарушение прямой линии «плечи — туловище — ноги»;
- 3) поочередное разгибание рук;
- 4) отсутствие касания грудью края гимнастической скамьи (или сиденья стула).



### **Поднимание и опускание ног из положения лежа**

Исходное положение – лёжа на спине, руки вдоль тела. Медленно поднимаем ноги вверх, до вертикального положения, и так же медленно опускаем их.

#### **Поднимание и опускание туловища:**

Поднимание туловища выполняется в положении лежа на спине (на гимнастическом мате или на коврик). И.п. лежа, колени согнуты, руки за головой. По команде «Упражнение начинай!» делается отсчет количества выполнения. Участник поднимается до положения сидя на полу (вертикально) локтями касаясь коленей и возвращается в исходное положение.

#### **Прыжки через скакалку**

Вращение скакалки: При вращении запястьями руки и кисти должны оставаться почти неподвижными. Старайтесь руки держать как можно ближе к корпусу.

Прыжки: Приземление должно быть мягким, с акцентом на подушечки стоп. Пятки касаться пола не должны! Высоко подпрыгивать не стоит. Буквально пары сантиметров будет достаточно, чтобы не мешать вращению скакалки. Она должна слегка касаться пола, чтобы ритм не замедлялся. Обе стопы должны приземляться на одно и то же место.

#### *Специальные упражнения:*

- прыжки без скакалки
- прыжки через скакалку на двух ногах
- прыжки через скакалку на правой ноге
- прыжки через скакалку на левой ноге



- прыжки через скакалку с двойным вращением.

**Зачетные упражнения по гимнастике для девушек**

Контрольные упражнения	I курс			II курс			III курс		
	3	4	5	3	4	5	3	4	5
Комбинация по акробатике	Техника исполнения								
Поднимание и опускание туловища	25 р	27 р	30 р	27р	30р	32р	30р	32р	35р
Прыжки через скакалку за 1 мин	115 р	120 р	125 р	120	125р	130р	125 р	130 р	135 р
Сгибание и разгибание рук в упоре на скам.	8р	10 р	12р						

**Зачетные упражнения по гимнастике для юношей**

Контрольные упражнения	I курс			II курс			III курс		
	3	4	5	3	4	5	3	4	5
Комбинация по акробатике	Техника исполнения								
Подтягивание на перекладине	7 р	9 р	10 р	8 р	10 р	11 р	9	10	12
Поднимание и опускание туловищ	25 р	30 р	35 р	30 р	35 р	38 р			
Лазание по канату без помощи ног				3 м	4 м	5 м			
Прыжки через скакалку за 1 мин	115 р	120 р	125 р	120 р	125 р	130 р			
Сгибание и разгибание рук в упоре	25 р	30 р	35 р	30 р	35 р	40 р			
Последовательность выполнения 5 кувырков							9 с	8 с	7 с
Поднимание и опускание ног из положения лежа							35 р	38 р	40 р
Сгибание и разгибание рук в упоре на пальцах							18 р	22 р	25 р

Раздел «Баскетбол». Игра в баскетбол характеризуется обилием разнообразных технико-тактических приёмов и высоким эмоциональным накалом борьбы. Баскетбол представляет собой прекрасное средство для всестороннего физического развития. В процессе этой игры используются различные виды двигательной активности: бег, ходьба, прыжки. При этом во время матча непрерывно изменяется игровая ситуация и непосредственный контакт соперников. Занятия баскетболом оказывают положительное влияние на здоровье благодаря физической нагрузке, отличающейся переменной интенсивностью. Неоднократные ускорения темпа движения и прыжки постоянно чередуются с внезапными установками и игровыми движениями в медленном темпе. Многообразные и постоянно изменяющиеся игровые ситуации требуют от участников игры большого арсенала двигательных умений и навыков. В процессе совершенствования этих умений достигается значительное повышение уровня физической подготовленности человека, что оказывает неоценимое положительное влияние на здоровье.

**Баскетбол** включает в себя:

*Передача мяча. Ловля мяча.*

*Ведение мяча.*

*Броски мяча по кольцу с места, в движении.*

*Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в защите и нападении.*

**Упражнения по технике ловли мяча**

1. Подбросить мяч перед собой, поймать его двумя руками и принять основную стойку баскетболиста.
2. То же, но ловить мяч после одного отскока от пола. Эти простые упражнения позволяют выработать чувство мяча, проверить правильность его держания, проконтролировать положение туловища, головы и проверить готовность к другим действиям.
3. Ловить мяч, передавая его друг другу в парах. Учиться ловить мяч можно и

после удара о стену. После 8–10 передач смена рук.

4. Группа баскетболистов стоит в кругу, в центре которого располагается один из участников. Он поочередно передает мяч каждому стоящему в кругу (разновысокие передачи, об пол, немного правее или левее игрока).

Правильность ловли мяча контролируется игроком, стоящим рядом с уже выполнившим прием.

5. Группа баскетболистов, стоя лицом в круг, перемещается по часовой стрелке (или наоборот), передавая один мяч (а потом два и три) друг другу. Следить за работой кисти при ловле.

6. Один игрок передает мяч другому, бегущему навстречу и ловящему мяч с остановкой в два шага. Через 3–5 передач игроки меняются ролями. Обратить внимание на вынос двух рук вперед при ловле и укрывании мяча после остановки.

7. Ловля мяча, переданного партнером в сторону от ловящего на 2–3 метра. Сделать 5–10 передач вправо и 5–10 передач влево. Раньше времени к месту ловли мяча не выходить.

8. Ловля и передача мяча в движении во встречных колоннах. Игрок из колонны (1) движется навстречу передающему мяч (2) из другой колонны, ловя мяч на первом шаге. На втором шаге он готовится к передаче выходящему из другой колонны третьему игроку (3) и перед началом третьего шага передает ему мяч в безопорном положении. Третий передает мяч в движении четвертому (4) и так далее. После ловли и передачи мяча каждый игрок уходит в конец противоположной колонны и вновь готовится к участию в этом упражнении.

### ***Упражнения по технике передачи мяча***

Передача мяча – основа взаимодействия игроков во время матча. Техника передач должна быть настолько хорошо отработана, чтобы их можно было выполнять автоматически. Нужно последовательно усложнять способы ловли мяча и направление передач, отрабатывать эти элементы не только в парах, но и в тройках, четверках, кругах.

1. Передачи мяча в парах. Выполняются различными способами (двумя руками

от груди, двумя руками сверху, одной рукой сбоку, с отскоком от площадки) в соответствии с техникой конкретного приема. Обратить внимание на исходное положение ног, туловища, держание мяча. После выпуска мяча из рук локти должны быть выпрямлены, кисть, хлестко пославшая мяч, расслаблена. Ноги помогают движению рук.

2. Передачи мяча в парах двумя мячами одновременно. Чтобы мячи во время упражнения не сталкивались, партнеры должны использовать различные способы передачи мяча. Например, параллельная передача двумя руками: один – от груди, другой – с отскоком от площадки.

3. Передачи мяча в тройках, в шеренгах по кругу. По сигналу преподавателя игроки меняют направление передачи мяча.

4. Передачи мяча между четырьмя игроками, стоящими на месте. Расстояние между игроками должно меняться в зависимости от подготовленности занимающихся (от 4 до 9–10 метров). В этом построении возможны любые способы передачи мяча

5. Передачи мяча при движении одного из игроков спиной вперед. Игрок движется спиной вперед, передавая мяч игроку, двигающемуся вперед к нему лицом. Дойти до конца площадки и двигаться, поменявшись ролями.

6. Передачи мяча в парах двумя руками от груди в стену: а) стоя на месте; б) со сменой мест.

7. Передачи по кругу через одного, стоя на месте. 7–9 игроков встают в круг. Мяч передается через одного. Интенсивность возрастает при введении использования двух-трех мячей.

8. Передачи двумя мячами в тройках: а) стоя на месте; б) со сближением и отдалением игроков друг от друга.

9. Встречные передачи в колоннах. После передачи игрок уходит в конец своей колонны.

### ***Упражнения для отработки техники ведения мяча***

1. Ведение мяча на месте. Максимально частое ведение мяча то одной, то другой рукой.

2. Ведение двух мячей на месте.
3. Выполняется сидя на скамье. Максимально низкое ведение, с отскоком не более 7 см.
4. Быстрая ходьба с ведением мяча.
5. Обычное ведение по залу.
6. Ведение двумя мячами. То с одновременным отскоком двух мячей, то с переменным.
7. Ведение мяча спиной вперед и боком.
8. Ведение мяча в полуприседе и в приседе.
9. Бег, переводя мяч на каждом шаге между ногами.

Самым важным элементом в баскетболе является **бросок** в корзину. Для того чтобы выиграть матч, команда должна набрать больше очков, чем противник, а это можно достичь только за счет более точных бросков по корзине.

#### ***Бросок двумя руками от груди:***

Упражнения:

1. Имитация броска двумя мячами от груди;
2. Выполнение броска в парах по навесной траектории;
3. Броски в корзину с близкого расстояния с начала справа и слева, а затем по центру;
4. Броски мяча в корзину с постоянным увеличением расстояния.

*Ошибки при броске двумя руками от груди:*

1. Ладони касаются мяча;
2. Локти разводятся в стороны;
3. Резкие движение ног, рук .

#### ***Бросок одной рукой от плеча.***

Упражнения:

1. Имитация броска одной рукой от плеча правой и левой рукой. (Мяч лежит на кисти, ноги слегка согнуты. Другая кисть поддерживает мяч сбоку. Выпрямляя ноги – выпрямить руку вверх и закончить движение кистью вперед-вниз).
2. Броски в корзину с расстояния 2-3м справа от кольца.

3. То же слева.

4. То же по центру от кольца, увеличивая расстояние.

*Ошибки при бросках одной рукой:*

1. Мяч лежит на ладони (прилипает к руке), поэтому происходит не бросок, а толкание мяча;
2. Локоть смотрит вперед, а не вниз (повторить движение около стены);
3. Локоть поддерживающей руки смотрит в сторону, тоже должен быть опущен вниз (выполнить движение около стены);
4. Поддерживающая рука мешает броску, так как находится впереди бросающей руки, а не сбоку.



Бросок  
одной рукой от плеча

### ***Бросок мяча в движении после ловли.***

Основным является согласование двухшажного ритма и приведение мяча в исходное положение для броска. Необходимо мяч ловить в движении на вытянутые руки, тогда время шагов и приведения мяча в нужное положение будет равным.

Упражнения:

1. Ведение мяча, два шага и бросок одной от плеча в медленном темпе.
2. То же в быстром темпе.
3. Построение в колоннах под углом к щиту справа (затем слева). Выполняется передача студенту, который ловит мяч, делает два шага и бросок одной рукой.

4. То же выполняется передача с отскоком мяча от пола.

5. То же в парах в движении.



Техника выполнения **штрафного броска** в баскетболе существенно не отличается от выполнения других бросков. Ступни игрока не должны пересекать штрафную линию, в противном случае бросок не будет зачитан. При выполнении штрафного броска взгляд баскетболиста направлен на ближнюю дугу кольца, ноги слегка согнуты. Основная фаза начинается с разгибания коленей и выпадом руки. Особое внимание следует уделять работе кисти. Она должна повторять движение, будто вы закладываете мяч в корзину.

### **Упражнения при обучении штрафным броскам**

1. Штрафные броски в парах сериями по 2-3 броска. Проводится как соревнование: побеждает та пара, которая быстрее наберет 15-20-30 попаданий.
2. Штрафные броски в парах до второго промаха. Побеждает тот, кто наберет больше попаданий из двух попыток.
3. Штрафные броски в парах. После каждых трех бросков игроки делают рывок на противоположную сторону площадки и совершают новую серию бросков. Выигрывает тот, у кого больше попаданий за три минуты.
4. Соревнование в парах. Первый партнер бросает штрафные до первого промаха. Второй должен повторить или превзойти его результат. Упражнение продолжается до трех побед одного из партнеров.
5. Игрок выполняет 1-1,5-минутную серию прыжков, после чего сразу же бросает 10-15 штрафных подряд. Подсчитывается наибольшее количество попаданий среди игроков.

6. В пятерках игроков выполняется по одному штрафному броску поочередно. Побеждает та пятерка, которая быстрее забьет 15 штрафных.

7. Тренировка штрафных бросков двумя мячами. Выполняется в тройках. Один игрок бросает, двое других подают ему мяч. Бросающий получает мяч в руки, как только освобождается от предыдущего. Подсчитывается количество попаданий в сериях из 20 бросков.

8. Штрафные броски в парах сериями по десять. При нечетных бросках мяч должен попасть в кольцо, не задев щита; при четных - после удара о щит.

Упражнение воспитывает уверенность в своем броске.

**Обучение тактическим действиям в баскетболе** начинается с:

1. Изучение индивидуальных тактических действий, характерных для конкретного варианта.
2. Овладение групповыми взаимодействиями.
3. Овладение командными взаимодействиями.

### **Тактика нападения**

Индивидуальные действия: ловля на бегу, ведение, бросок мяча одной рукой в прыжке и т.п.; ловля на месте, ведение с изменением направления и высоты отскока мяча, бросок сверху-вниз одной рукой.

Групповые действия: взаимодействия двух игроков с заслоном, наведением и пересечением; взаимодействия в «тройке» и «малой восьмерке».

#### Групповые взаимодействия

Построение парами у лицевой линии. Игроки продвигаются к противоположному щиту, используя передачу вперед игроку, выбегающему на свободное место. То же, но после передачи игрок переходит на сторону партнера.

Последний, получив мяч, пропускает игрока 1 вперед, а сам с ведением переходит на его сторону. Упражнение заканчивается броском в корзину.

Упражнения для изучения заслона: игрок 1 передает мяч игроку 2, игрок 2 наводит на игрока 1 своего защитника и проходит для броска.

Построение треугольником, основание которого обращено к противоположной лицевой линии. Перемещаясь к противоположному щиту, игроки все время



передают мяч друг другу каждый раз через игрока, находящегося в вершине треугольника. То же, против двух защитников. Владеющий мячом должен продвигаться к корзине с ведением, вызывая на себя одного из защитников. После этого следует передача освободившемуся партнеру, который атакует корзину.

### Командные действия

Построение тройками у лицевой линии. Игрок 1 ударяет мяч в щит и ловит его. Как только началось движение мяча от щита к игроку 1, игрок 2 уходит в отрыв вдоль боковой линии. С ловлей мяча игроком 1 в прорыв уходит игрок 3. Игрок 1 передает мяч игроку 3, а тот – игроку 2. Игрок 1 подключается к атаке, перемещается для подбора мяча и возможной повторной атаки броском.

Построение то же. Игрок 1, поймав мяч, отскочивший от щита, ведет его вперед к ближайшей лицевой линии. Игрок 2 перемещается вперед-в середину. Игрок 3 уходит в прорыв по боковой линии. Передачи следуют игрокам 2 и 3.

Игрок 1 передает мяч игроку 3 и движется на место игрока 2. Игрок 2 получает мяч от игрока 3 и ведет его на место игрока 1. После передачи центральной игрок 3 перемещается на другую сторону зоны штрафного броска, где взаимодействует с другими игроками.

## **Тактика защиты**

### Индивидуальные действия

Площадка делится на зоны, в каждой из которых располагается пара занимающихся. Нападающий становится в углу, лицом к нему защитник.

Обыгрывая защитника, нападающий должен перебежать в противоположный угол своей зоны. Защитник обязан противодействовать, преграждая ему кратчайший путь. То же, но нападающий применяет финт на уход в одну сторону, уходит в другую. Защитник быстро отсекает ему путь в сторону и выбивает мяч во время броска.

Построение нападающих в кругу, передача мяча друг другу стоя на месте. Ведущий защитник пытается перехватить мяч во время передачи. Игрок,

потерявший мяч, становится защитником. Упражнение проводится в тройках, четверках и т.д.

### Групповые взаимодействия

Построение в «тройках». Нападающий ведет мяч от одной лицевой линии к другой. Два защитника занимают положение уступом друг за другом. Защитник, находящийся ближе к нападающему, вступает с ним в активное противодействие. Как только защитник совершит ошибку и нападающий обойдет его, второй защитник, наблюдающий за ними, сразу же вступает в единоборство с нападающим.

Построение в четверках. Нападающие, свободно передвигаясь, разыгрывают мяч. Защитники их опекают. Затем один из нападающих применяет наведение. Защитники меняются подопечными.

### Командные взаимодействия

Занимающиеся распределяются на три команды по три человека. Проводится учебная игра, в которой все три команды атакуют один щит. Одной нападающей команде противодействуют сразу две.

Занимающиеся распределяются на три команды: две из них располагаются в защите, третья – в нападении на середине площадки. По сигналу нападающие атакуют один щит. Если им удастся забросить мяч в корзину, команда получает право вести атаку на другой щит. Если мяч перехвачен игроками защиты, третья команда переходит в защиту, а команда, овладевшая мячом, ведет нападение на противоположный щит.

### ***Зачетные упражнения по баскетболу***

Контрольные упражнения	I курс			II курс			III курс		
	3	4	5	3	4	5	3	4	5
Ловля и передача мяча 2 руками от груди	Техника исполнения								
Броски мяча с места из 7 попыток	3р	4р	5р	4р	5р	6р	9	10	12
Броски мяча в движении из 10 попыток	4 р	6 р	7 р	5 р	7 р	8 р	6 р	8 р	9 р
Штрафные броски из 10 попыток				5 р	6 р	7 р			

### Раздел Атлетическая гимнастика

Атлетическая гимнастика - это один из оздоровительных видов гимнастики, представляющий собой систему гимнастических упражнений силового характера, направленных на гармоничное физическое развитие человека и решение конкретных частных задач силовой подготовки. Воздействие силовых гимнастических упражнений на занимающегося может быть как общего характера (на организм в целом), так и локального (на группу мышц, звено опорно-двигательного аппарата). Отсюда и эффект занятий может быть поддерживающе-тонизирующим или развивающим. При этом сохраняются основные принципы и методы организации занятий гимнастикой как при составлении отдельного комплекса атлетической гимнастики, при планировании конкретной тренировки, так и при организации системы занятий атлетической гимнастикой (циклы, этапы, периоды).

К средствам атлетической гимнастики следует отнести группы гимнастических упражнений, отличающихся характером и условиями выполнения:

- упражнения без отягощений и предметов, связанные с преодолением сопротивления собственного веса тела (звена);
- упражнения с гимнастическими предметами определенной конструкции и тяжести (мячи, палки, амортизаторы и т.п.);
- упражнения со стандартными отягощениями (гантели, гири, штанга);

- упражнения с партнером (в парах, тройках);
- упражнения на тренажерах и специальных устройствах.

Занятия физической культуры по атлетической гимнастике должны быть организованы в оборудованном под тренажерный зал помещении. Для удобства проведения занятий всё оборудование в тренажёрном зале должно располагаться по группам или секторам (сектор для работы с гантелями, комплекс тренажеров для мышц ног и т. д.). Наличие в тренажерном зале зеркал значительно повышает эффективность при работе над техникой выполнения упражнений. Все занятия, как правило, проводятся под музыку, что положительно влияет на психоэмоциональный тонус занимающихся атлетической гимнастикой студентов.

Физическая нагрузка при занятиях атлетической гимнастикой регулируется двумя показателями: объемом и интенсивностью.

Упражнения для занятий:

Вариант А ( первая неделя)	Вариант В(вторая неделя)
<b>Грудные мышцы</b>	
Жим штанги, лёжа широким хватом: 12, 10, 8 раз.	Жим штанги, лёжа под углом: 12, 10, 8 раз.
Разводы гантелей лёжа: 15, 12, 10 раз.	Сведения рук на тренажере: 15, 12, 10 раз.
<b>Мышцы спины (широчайшие)</b>	
Подтягивания к груди средним хватом: 3 подхода до предела.	Тяга на верхнем блоке к груди средним хватом: 12,10,8 раз.
Тяга за голову широким хватом: 12,10,8 раз.	Тяга гантелей к животу стоя в наклоне: 12,10,8 раз.
<b>Плечи (дельтовидные мышцы)</b>	
Жим из-за головы широким хватом: 12,10,8 раз.	Жим гантелей сидя (стоя): 12,10,8 раз.
Подъём гантелей в стороны: 15,12,10 раз	Тяга штанги к подбородку узким хватом: 12,10,8 раз.
<b>Мышцы ног и низа спины</b>	
Разгибания ног сидя: 15,12,10 раз.	Приседания со штангой на плечах: 15,12,10 раз.
Сгибания ног лёжа: 15,12,10 раз.	Наклоны со штангой на плечах: 12,10,8 раз.
<b>Мышцы живота</b>	
«Скручивания» туловища: 3x20	Подъёмы туловища на наклонной

раз.	скамье: 3x20 раз.
Подъёмы прямых ног в упоре: 3x20 раз.	Скручивания туловища стоя на коленях: 3x20 раз.

Требования к занимающимся атлетической гимнастикой:

- владеть основами знаний в области гигиены, спортивной медицины, диетологии;
- знать основные методические приемы, применяемые при занятиях атлетической гимнастикой;
- обладать необходимым уровнем развития основных двигательных качеств;
- уметь владеть основными приемами самомассажа и массажа;
- знать основные мышечные группы, их функции и основные упражнения для их развития.
- уметь самостоятельно составить комплекс общеразвивающих упражнений (без предметов и с гантелями).

#### **4. ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ И ОБЯЗАННОСТИ СТУДЕНТОВ**

Программой предусмотрена сдача студентами зачетов и экзамена по физическому воспитанию. В конце каждого семестра проводится оценка успеваемости студентов с определением дифференцированной оценки («отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно»). Во время зачета проверяется выполнение студентами всех разделов программы и оценивается динамика физической и функциональной подготовленности. Отметка о выполнении Зачёта по физическому воспитанию вносится в зачётную книжку студентов и в зачетную ведомость в конце каждого семестра.

К зачёту допускаются студенты, полностью выполнившие практический раздел учебной программы, т.е. выполнившие все запланированные практические контрольные упражнения и нормативы. Контрольные упражнения и нормативы по оценке физической подготовленности студентов выполняются только в условиях спортивных соревнований.

При тестировании студентов определяется уровень развития основных физических качеств;

- скоростно-силовой подготовленности - бег на 100 м;
- силы отдельных групп мышц - подтягивание на перекладине у юношей и поднимание туловища из положения лежа на спине, согнув ноги, руки за головой- у девушек;
- общей выносливости - бег на 3 км у юношей и 2 км у девушек.

К выполнению зачетных требований, упражнений и нормативов допускаются студенты, регулярно посещавшие учебные занятия и получившие необходимую подготовку.

**В процессе прохождения курса физического воспитания каждый студент обязан:**

- проходить медицинское обследование в установленные сроки, осуществлять самоконтроль за состоянием здоровья, физического развития, за физической и спортивной подготовкой;
- систематически посещать занятия по физическому воспитанию (теоретические и практические) в дни и часы, предусмотренные учебным расписанием;
- повышать свою физическую подготовку, выполнять требования и нормы и совершенствовать спортивное мастерство;
- выполнять контрольные упражнения и нормативы, сдавать зачёты по физическому воспитанию в установленные сроки;
- соблюдать рациональный режим учёбы, отдыха и питания;
- регулярно заниматься гигиенической гимнастикой, самостоятельно заниматься физическими упражнениями и спортом, используя консультации преподавателя;
- активно участвовать в массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях в учебной группе, на курсе;
- иметь аккуратно подогнанные спортивный костюм и спортивную обувь, соответствующие виду занятий.

В зачетные требования для студентов специальной медицинской группы входит выполнение тестов с учетом противопоказаний по заболеванию.

Студентам специальной медицинской группы проставляется оценка «зачтено» (или «не зачтено»).

## 5. ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Физическая культура объективно служит важнейшим фактором становления активной жизненной позиции.

Установлено, что у студентов, включенных в систематические занятия физической культурой и спортом и проявляющих в них достаточно высокую активность, вырабатывается определенный стереотип режима дня, повышается уверенность поведения, наблюдается развитие престижных установок, высокий жизненный тонус.

Студенты, постоянно занимающиеся спортивным самосовершенствованием, более коммуникабельны, выражают готовность к сотрудничеству, радуются социальному признанию, меньше боятся критики. У них наблюдается более высокая эмоциональная устойчивость, выдержка, им в большей степени свойственны оптимизм, энергия, среди них больше настойчивых, решительных людей, умеющих повести за собой коллектив. Этой группе студентов в большей степени присущи чувство долга, добросовестность, собранность. Они успешно взаимодействуют в работе, требующей постоянства, напряжения, свободнее вступают в контакты, более находчивы, среди них чаще встречаются лидеры, им легче удается самоконтроль.

Вышесказанное подчеркивает позитивное воздействие систематических занятий физической культурой и спортом на характерологические особенности личности студентов.

Воспитание физических качеств основывается на постоянном стремлении сделать сверхвозможное для себя, удивить окружающих своими возможностями. Но для этого нужно постоянно и регулярно выполнять правила здорового образа жизни. Основным этапом в воспитании этих качеств является образовательный период в жизни человека (7 - 25 лет), в течение которого происходит закрепление нужного учебного материала для его дальнейшего применения в жизни.

## ЛИТЕРАТУРА

### Основная литература:

1. Андрюхина Т.В. Физическая культура,-М.: Русское слово, 2017. – 176 с.
2. Третьякова Н.В. под ред. Виленского М.Я. Физическая культура -М.: Русское слово, 2017. – 176 с.
3. Бишаева А.А.Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред.проф. образования -М.: Издательский центр «Академия», 2017. – 320 с.
4. Решетников Н.В Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред.проф. образования -М.: Издательский центр «Академия», 2017. – 178 с.

### Электронные ресурсы

1. Газета «Здоровье детей»/ <http://zdd.1september.ru/>.– Режим доступа: 28.08.2013
2. Газета «Спорт в школе»/ <http://spo.1september.ru/>. – Режим доступа: 28.08.2013
3. Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного журнала <http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm>. – Режим доступа: 28.08.2013
4. Если хочешь быть здоров. Публикуются различные материалы по физкультуре и спорту, различным методикам оздоровления и т.п.[Электронный ресурс]/<http://members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm>.–Режим доступа: 28.08.2013
5. Роль и место физического воспитания в формировании валеологической службы в школе. Статья в журнале «Физическая культура» /<http://fkvot.infosport.ru/1996N2/p2-10.htm>.–Режим доступа: 28.08.2013
6. Спортивное право. База данных, содержащая нормативные и законодательные акты, регулирующие правовые, организационные, экономические и социальные отношения в сфере физической культуры и спорта/<http://sportlaws.infosport.ru>.– Режим доступа: 28.08.2013
7. Физическая культура студента. Электронный учебник. Содержание учебника соответствует примерной программе дисциплины «Физическая



культура» для высших учебных заведений/[http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov\\_set/](http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/)–  
Режим доступа: 28.08.2013