

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
«КОЛЛЕДЖ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

**КОМПЛЕКТ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ ДЛЯ
ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ**

ОГСЭ.04 Физическая культура
индекс наименование учебной дисциплины

по специальности 08.02.02 Строительство и эксплуатация инженерных
сооружений

Москва, 2024

2 КУРС

Урок №2

1. Челночный бег 3 по 10м.,

2. Специальные беговые упражнения –рывок с положения стоя, сидя, с поворота.

Техника челночного бега имеет несколько разновидностей, выбор которых зависит от того, на какую дистанцию выполняется челночный бег: 10x10, 3x10, 4x9.

Техника челночного бега практически одинакова для любой дистанции. Учитывать следует лишь тот фактор, что в беге на короткие дистанции атлет сразу начинает выполнять упражнение с наибольшей интенсивностью, используя весь свой мощностной потенциал; при более продолжительном челночном беге (например, 10x10 или 4x100) первые 4-6 отрезков следует выполнять в обычном темпе, стараясь не расходовать большого количества энергии, чтобы не выбиться из сил раньше времени.

Скорость бега

Классическая стартовая позиция: ставим опорную ногу вперед, весь центр тяжести стараемся держать над ней. Опорная нога напряжена, как пружина, корпус наклонен чуть-чуть вперед, спина прямая, руки держим на уровне ребер. Старт должен получиться максимально взрывным и быстрым, чтобы преодолеть первый отрезок за минимальное время. Для действительно взрывного старта нам необходимы сильные и хорошо развитые ноги, поэтому уделяйте больше внимания упражнениям, развивающим взрывную силу квадрицепсов: приседания со штангой с паузой в нижней точке, приседания с выпрыгиванием.

Разворот

В конце каждого отрезка нужно выполнить разворот на 180 градусов. Для этого необходимо резко снизить скорость и сделать стопорящий шаг, повернув ступню передней ноги на 90 градусов в сторону поворота – это движение затормозит Вас, но не погасит инерцию полностью.

Ускорение.

На последнем отрезке нужно выжать из своего тела максимум возможного и сделать последнее взрывное ускорение, не задумываясь о том, что вскоре нужно будет остановиться, Вы должны продолжать увеличивать скорость прямо до линии финиша.

Нормативы для девочек

16 лет 9,5 -//-9,4-9,29,1-8,48,6-8,58,4 —//—

17 лет 9,7 -//-9,6-9,49,3-9,19,0-8,88,7 —//—

Нормативы для юношей

16 лет 8,1 -//- 8,0-7,97,9-7,57,4-7,37,2 —//—

17 лет 8,5 -//- 8,4-8,28,1-7,67,5-7,37,2 —//—

Урок №3

1. Прыжки в длину с места в рабочем режиме.

2. Скоростная работа на 60 метро и на 30 метро

Терминологическое и словесное описание двигательного действия

На уроках физической культуры учащиеся начинают бежать спринтерские дистанции обычно с высокого старта, так как отсутствуют условия для установки стартовых колодок, отсутствуют стартовые колодки. Когда учащиеся начинают бежать спринт с низкого старта, результат бега значительно хуже, чем после высокого старта.

Техника высокого старта

Техника выполнения команды «На старт!»:

сильнейшую ногу поставить вплотную к стартовой линии;

немного повернуть носок внутрь;

другая нога на 1,5–2 стопы сзади;

тяжесть тела равномерно распределяется на обе ноги;

туловище выпрямлено;

руки свободно опущены.

Техника бега на короткие дистанции:

- скорость, достигнутая на старте, поддерживается на дистанции;
- бег должен быть ритмичным и свободным, с расслаблением и небольшим наклоном туловища вперед;
- при отталкивании нога, находящаяся сзади, полностью выпрямляется;
- закончив отталкивание, нога расслабленно сгибается в колене и выносится бедром вперед;
- нога касается дорожки передней частью стопы;
- на протяжении всей опорной фазы стопа не опускается на пятку;
- стопы ставятся по прямой линии;

Задачи, средства, методы, методические указания для формирования и совершенствования умений и навыков в беге на 30 метров

Технику бега принято условно делить на следующие фазы: старт, стартовый разгон, бег по дистанции и финиширование.

Высокий старт

По команде: «На старт!» обучающийся подходит к стартовой линии, ставит сильнейшую ногу носком к линии, не переступая ее, другую отставляет назад, упираясь носком в грунт.

Плечо и рука, разноименные выставленной вперед ноге, выносятся вперед, другая рука отведена назад.

По команде: «Внимание!» обучающийся сгибает обе ноги таким образом, чтобы вес тела распределялся в направлении впереди стоящей ноги (туловище наклонено вперед).

По команде: «Марш!» бегун отталкивается от грунта впереди стоящей ногой, маховая нога (сзади стоящая) активно выносится вперед от бедра, руки работают перекрестно.

Методическая последовательность обучения технике высокого старта

1. Старты во время ходьбы в наклоне, выполняемые по сигналу учителя или при подходе к определенной отметке.
2. Старты «падением» из положения стоя на двух ногах (на носках) и на одной (толчковой) ноге.
3. Старты «падением» из положения согнувшись вперед (в наклоне), руки опущены вниз или на коленях.
4. И.п. – стоя в широком шаге в наклоне вперед, сильнейшая (толчковая) нога впереди. Руки полусогнуты в локтевых суставах, одна впереди, другая, одноименная выставленной вперед ноге, отведена назад. Имитация активного выноса вперед сзади стоящей ноги от бедра в сочетании с перекрестной работой рук.
5. Высокий старт из положения стоя, выставив вперед сильнейшую (толчковую) ногу.

Старт с опорой на одну руку – разновидность высокого старта

Старт с опорой на одну руку – вариант высокого старта – применяется, кроме того, как упражнение, подводящее к низкому старту.

В отличие от высокого старта по команде: «На старт!», ноги здесь согнуты сильнее, вес тела больше переносится вперед. Рука, противоположная ноге, выставленной вперед, касается грунта, другая, согнутая в локте, отведена назад.

По команде: «Внимание!» тяжесть тела переносится на руку и толчковую ногу.

По команде: «Марш!» бегун производит отталкивание от грунта рукой и обеими ногами. Первые шаги следует делать с большим наклоном, постепенно уменьшая его.

Методическая последовательность обучения технике старта с опорой на одну руку

1. Принятие положения высокого старта с опорой на одну руку по команде: «На старт!».
2. Перенос тяжести тела вперед с опорой на одну руку и впереди стоящую ногу по команде: «Внимание!», вернуться в положение «На старт!».
3. Бег с высокого старта с опорой на одну руку без сигнала.
4. Бег с высокого старта с опорой на одну руку по сигналу учителя.

Техника прыжков в длину с места

Прыжки с места применяются в основном в качестве тренировок, хотя и проводят соревнования по прыжкам с места и тройному прыжку с 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 :

1- подготовку к отталкиванию; 2- отталкивание; 3- полет; 4 - приземление

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.

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. 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.

Урок 4

1. Скоростной бег 60 и 100метров.
2. Челночный бег 4по 10 метров в режиме работы.
3. Прыжки в длину с места на результат

1.Техника бега на 30 м.

Чтобы правильно начать стартовый разгон, нужно полностью выпрямить ноги при отталкивании от дорожки. При этом нет необходимости в высоком поднятии стоп. Однако нужно постепенно увеличивать длину и скорость шагов. Бегая на короткой дистанции, упор стопы делается на переднюю часть, лишь слегка касаясь дорожки пяткой. Руки должны энергично двигаться, оставаясь при этом согнутыми. При повороте стоит сохранить скорость, стопы повернуть в нужном направлении и немного наклонить корпус. Линия финиша должна быть преодолена на максимальной скорости, чтобы не был ухудшен конечный результат.

4.6.	5.0	5.3	юноши
5.0.	5.7	5.9	девушки
4.5.	4.9	5.2	юноши
5.0.	5.6	5.9	девушки
4.4.	4.8.	5.1	юноши
5.0.	5.5	5.8	девушки

2. 2.Челночный бег 3 по 10м.,

2. *Специальные беговые упражнения –рывок с положения стоя, сидя, с поворота.*

Техника челночного бега имеет несколько разновидностей, выбор которых зависит от того, на какую дистанцию выполняется челночный бег: 10x10, 3x10, 4x9.

Техника челночного бега практически одинакова для любой дистанции. Учитывать следует лишь тот фактор, что в беге на короткие дистанции атлет сразу начинает выполнять упражнение с наибольшей интенсивностью, используя весь свой мощностной потенциал; при более продолжительном челночном беге (например, 10x10 или 4x100) первые 4-6 отрезков следует выполнять в обычном темпе, стараясь не расходовать большого количества энергии, чтобы не выбиться из сил раньше времени.

Ускорение.

На последнем отрезке нужно выжать из своего тела максимум возможного и сделать последнее взрывное ускорение, не задумываясь о том, что вскоре нужно будет остановиться, Вы должны продолжать увеличивать скорость прямо до линии финиша.

Нормативы для девочек

16 лет 9,5 -//-9,4-9,29,1-8,48,6-8,58,4 -//-

17 лет 9,7 -//-9,6-9,49,3-9,19,0-8,88,7 -//-

Нормативы для юношей

16 лет 8,1 -//- 8,0-7,97,9-7,57,4-7,37,2 -//-

17 лет 8,5 -//- 8,4-8,28,1-7,67,5-7,37,2 -//-

3. Прыжки в длину с места

Техника прыжков в длину с места

Прыжки с места применяются в основном в качестве тренировок, хотя и проводят соревнования по прыжкам с места и тройному прыжку с 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:

1- подготовку к отталкиванию;

2- отталкивание; 3- полет; 4 - приземление

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.

2курс	210	200	180	180	170	155см
3 курс	220	210	190	185	170	160см
4 курс	230	220	200	185	170	155см

Урок 5

1. Медленный бег на выносливость 2000метров.

Бег на выносливость включает в себя 4 вида дистанций: короткие (200-1000 м), средние (1500-3000 м),

Упражнения для развития выносливости.

Первые тренировки на выносливость должны длиться не менее 20 минут в ритме, при котором вы можете спокойно разговаривать на дистанции. Увеличивать длину и скорость шагов стоит только после полного осваивания предыдущей дистанции в лёгком ритме.

Постепенно увеличивайте время бега с 20 минут до 1,5 часов и более. Следите за лёгкостью бега.

Делайте ускорения на дистанции: 300 м ровным темпом, 60-100 м — ускориться.

Бегайте по наклонной дорожке вверх с углом от 4 градусов.

Усложняйте рельеф местности, по которой бегаєте: добавьте холмы с большими перепадами высоты и длинные подъёмы до 8-10 градусов.

Бегайте в медленном темпе по воде или песку.

Работа руками при беге на выносливость не должна быть слишком энергичной: это отвлекает запасы кислорода от работы ног и в итоге приводит к раннему переутомлению.

Бегите максимально расслабленно.

2 Прыжки в длину с места

Техника прыжков в длину с места

Прыжки с места применяются в основном в качестве тренировок, хотя и проводят соревнования по прыжкам с места и тройному прыжку с 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:

1- подготовку к отталкиванию;

2- отталкивание; 3- полет; 4 - приземление

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.

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. 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.

Прыжки в длину с места

Техника прыжков в длину с места

Прыжки с места применяются в основном в качестве тренировок, хотя и проводят соревнования по прыжкам с места и тройному прыжку с места. Прыжок в высоту с места проводят как контрольное испытание для определения прыгучести и силы ног.

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

1- подготовку к отталкиванию;

2- отталкивание; 3- полет; 4 - приземление

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.

2курс	210	200	180	180	170	155см
3 курс	220	210	190	185	170	160см
4 курс	230	220	200	185	170	155см

Урок 6

2. Силовая подготовка работа на пресс (сериями)

Развитие выносливости.

Первые тренировки на выносливость должны длиться не менее 20 минут в ритме, при котором вы можете спокойно разговаривать на дистанции. Увеличивать длину и скорость шагов стоит только после полного осваивания предыдущей дистанции в лёгком ритме.

Постепенно увеличивайте время бега с 20 минут до 1,5 часов и более. Следите за

Работа руками при беге на выносливость не должна быть слишком энергичной: это отвлекает запасы кислорода от работы ног и в итоге приводит к раннему переутомлению.

Бегите максимально расслабленно.

2 Силовая подготовка работа на пресс (сериями)

Подъем туловища на наклонной скамейке сериями

Ложимся на спину, прижимаем поясницу к полу, ноги чуть сгибаем в коленях. Можно усложнить данное упражнение, подняв ноги над полом до угла 45-60 градусов, но не до прямого угла, иначе пропадает весь смысл их поднятия. Можно их скрестить. Руки закрепляем за головой или на груди. Локти разводим в стороны.

Начинаем сгибание туловища с головы. Подбородком тянемся к груди. Кому-то достаточно такого исполнения. Для кого-то нужно тянуться дальше, чтобы вслед за головой и шеей от пола отрывалась спина.

Подъем ног лежа на полу или на наклонной лестнице.

Исходное положение – лежа на спине, поясница прижата к полу. Руки вытянуты вдоль тела или в замке за головой. Новичкам можно приподнимать голову. Ноги вместе. Начинаем поднятие обеих ног до груди, выдерживаем в поднятом состоянии паузу в 1–2 секунды и опускаем обратно.

Урок 7

1. Совершенствование техники ударов по движущемуся или катящемуся мячу
2. Учебная игра.

1. Скоростные перемещения футболистов в тройках.

Коллективный скоростной маневр с целью занятия выгодных позиций для атаки через центр
Условия задачи: игра в двое ворот $n \times n$ игроков. При подготовке атаки – скоростной отход в глубину своей обороны с одновременным быстрым перемещением группы игроков из глубины обороны на переднюю, атакующую, линию соперника с целью завершения атаки. Второй вариант этого упражнения применяется и в том случае, если соперник создает искусственное положение вне игры (задача 20).

Скоростное перемещение группы атакующих игроков с последующим созданием нескольких адресов (в том числе и отвлекающих) с последующей игрой в стенку ("обратную стенку", "двойную стенку", выход игрока на свободное место, освобождение после коллективного маневра и т.д.)

Условия задачи: упражнение выполняется без сопротивления n игроками. Держание мяча на половине поля в одно-два касания с соблюдением ширины пространства, взятием противоположных ворот по сигналу, обязательным использованием при завершении атаки игры в "стенку", "обратную стенку", выход на свободное место и т.д., в том числе и после отвлекающих маневров.

Маневр группы атакующих игроков, использующих отвлекающие действия на флангах с целью подготовки и реализации ударов со средних и дальних дистанций

Условия задачи: игра $n \times n$ в одни ворота с двумя нейтральными, находящимися в глубине обороны атакующей команды. Мяч вводится от тренера после коллективного скоростного маневра с соблюдением ширины атаки. Нейтральные подключаются для создания численного преимущества при завершении атаки.

Урок 8

1. Скоростные перемещения футболистов в тройках с фланговым прострелом и ударом по воротам

Коллективные действия при отборе мяча:

- а) прессинг;
- б) встречный отбор;
- в) искусственное создание положения "вне игры";
- г) комбинированные действия.

Условия задачи:

При срыве атаки команды I три игрока мешают развитию атаки команды II, остальные игроки возвращаются на свою половину поля. При переходе соперника (команда II) в "чужую" зону поля вернувшиеся игроки вступают в борьбу за отбор мяча

б) игра в двое ворот $n \times n$ игроков. После срыва атаки команда, потерявшая мяч, располагается на половине поля соперника и атакует не менее чем двумя игроками футболиста, владеющего мячом. Одновременно с этим закрываются ближайшие соперники.

Групповые и индивидуальные перемещения в атакующих действиях при наличии оперативного пространства

Условия задачи: игра в двое ворот $3 \times 3 + 3 \times 3 + 3 \times 3$ с тремя зонами. Мяч вводится в первую зону, затем во вторую. При переводе игры в третью зону три футболиста из первой зоны переходят в третью. После завершения или срыва атаки производится взаимозаменяемость игроков. При выполнении . подключений игроков из глубины возможно использование "преследования" их обороняющимися футболистами первой зоны.

Рекомендуемые ниже упражнения (1-9) для повышения тактического мастерства футболистов позволяют добиться оптимизации в выполнении таких элементов игры, как:

- игра без мяча (уход от противника);
- контроль мяча (удерживание мяча с помощью передач);
- перевод игры длинным пасом (с целью смены флангов атаки).

Игра без мяча

Упражнение 1.

Игра на двое ворот; в каждой команде 3 игрока, из них 2 в поле (2:2) и один разыгрывающий на боковой линии. Основная задача: уход от противника с помощью обманных движений (когда мяч передается на свободное место). Условия:

1. удары наносятся по любым воротам после вбрасывания мяча;
2. вратарь возвращает мяч разыгрывающему, команда которого владела мячом (била по воротам);
3. разыгрывающий обрабатывает мяч и затем вбрасывает его в поле открывающемуся партнеру;
4. при отборе мяч передается своему разыгрывающему (или одному из вратарей), которые продолжают игру;
5. в поле две пары 1:1.

Урок 9

1 Передача мяча в движении со сменой мест в группе.

Держание мяча

Упражнение 4. Ограниченная площадка с нейтральными полями (3х3м) в четырех углах; 2 команды по 6 человек. Основная задача: держание мяча, подготовка атаки с использованием пространства, точные длинные передачи, обзор поля и игра без мяча, создание условий для игры “в стенку”, дриблинг для “сохранения” мяча.

Условия:

- держать мяч в своей команде;
- игра от двух нейтральных полей одной стороны к противоположным нейтральным полям и обратно (= 1 гол);
- в нейтральное поле могут входить только игроки команды, владеющей мячом;
- занимать можно любое нейтральное поле.

Упражнение 5.

- Организационная форма та же, что в упражнении 4.

- Основная задача: подготовка и осуществление верхового паса на свободное место (на выход).

Условия:

- те же, что в упражнении 4; предварительные передачи разрешены только низом.

Упражнение 6.

- Организационная форма та же, что в упражнении 4.

- Основная задача: подготовка прорыва с помощью дриблинга и перевода игры; борьба с искусственными положениями вне игры.

Условия:

- те же, что в упражнении 4;
- с правилом “вне игры”.

Разъяснения

При слишком плотной зонной обороне дополнительное правило: 10 передач = 1 гол. При слишком поспешных передачах дополнительное правило: 15 сек. владения мячом вне нейтрального поля = 1 гол. Неопытные игроки спешат быстро отдать пас, отсюда еще одно дополнительное правило: перед тем, как отдать пас, игрок обязан продвинуться с мячом на некоторое расстояние (прием и ведение мяча), в противном случае засчитывается потеря мяча. Облегченные условия:

В упражнении 6 дополнительное правило: 10 передач = 1 гол (облегчение прорыва).

Необходимо обращать внимание на: распределение игроков по площадке, перевод игры, создание численного перевеса сменой флангов, выбор момента для верхового паса на выход,

помощь партнеру в приближении к игроку, владеющему мячом, дриблинг в сторону от противника с держанием мяча, избегание единоборств, смену ритма от спокойного держания мяча до прорыва к дальнему нейтральному полю, использование для надежности пасов назад (начинающие часто этого не делают).

Перевод игры - смена флангов атаки

Упражнение 7.

Игра на двое ворот; две команды по три игрока; два нейтральных игрока на боковых линиях в поле.

Основная задача: смена ритма с помощью удержания мяча и перевода игры для внезапной атаки, быстрое завершение атаки.

Условия:

по воротам разрешается бить только после резкой смены направления атаки и паса назад или в сторону;

нейтральный играет только с командой, владеющей мячом;

один нейтральный действует как разыгрывающий в районе средней линии (1+3:3); другой, например, как атакующий крайний защитник на боковой линии, начиная от лицевой. Его рывок на большое расстояние требует длинного паса. Ведение мяча и пас назад или в сторону к воротам своим трем партнерам, трое противников защищаются;

голы забиваются прямым ударом или добиванием отскочившего мяча;

нейтральный, играющий по схеме 1+3:3, атаковать не должен, он и не может переводить игру на сторону соперника;

вратарь возвращает мяч разыгрывающему нейтральному, который продолжает игру на удержание мяча по схеме 1+3:3;

отбирать мяч у противника обороняющаяся команда может только в поле. После отбора мяча пас адресуется вратарю или нейтральному разыгрывающему.

Упражнение 8.

Организационная форма, как в упражнении 7.

Основная задача: сознательное завлечение обороняющихся соперников на одну из сторон площадки для высвобождения другой стороны с целью внезапной атаки.

Условия:

-те же, что в упражнении 7; однако разыгрывающего нейтрального при схеме 1+3:3 можно атаковать (4:3); дополнительно: 15 сек. владения мячом -- 1 гол.;

-нейтральный может переводить игру на сторону соперника;

-после гола один нейтральный (атакующий защитник) играет за другую команду как четвертый игрок (4:3), а другой нейтральный подготавливает с лицевой линии перевод игры для атаки на другие ворота. Смена заданий у нейтральных.

Урок 10

1. Скоростные перемещения футболистов в тройках.

Прием мяча с подачи.

- **Позиция.** Ноги чуть присогнуты. Руки согнуты в локтях, пальцы растопырены. Держим зрительный контакт с мячом. Идем под мяч таким образом, чтобы он находился прямо над лбом. Вытягиваем руки вверх. Локти разведены наружу. Руки разведены таким образом, что образуют как бы ковш. Кисти напряжены и жестко зафиксированы. Указательные и большие пальцы как бы формируют треугольник — ими мы и будем осуществлять прием. Большие пальцы направлены в нос, а не навстречу мячу.
- **Контакт с мячом.** Разгибаем ноги, отрабатываем корпусом. Принимаем мяч ровно в треугольник, сложенный пальцами. Держим зрительный контакт. При верхнем приеме задействованы в основном три пальца на каждой руке — большой, указательный и средний. Остальные пальцы стабилизируют положение мяча, но не направляют его. Разгибаем локти.
- **Важно! Верхний прием осуществляется именно пальцами, а не ладонями. Прием должен быть беззвучным и мягким.**

- **Передача мяча.** Мягко приняв мяч на пальцы, мы даем пас ровно ото лба. Пружиним ногами, чуть выпрямляемся и провожаем мяч руками. Выпрямляем руки. Так же беззвучно и мягко даем пас.

2 Работа в паре прием мяча сверху и снизу.

По времени обучения прием мяча снизу уступает обучению верхней передаче, однако, это не менее важный элемент в подготовке волейболистов. Прием снизу применяется в случаях, когда принять мяч сверху уже нельзя, например, у самой сетки или когда остается одно касание, а игрок движется к мячу, находясь спиной к сетке, когда мяч находится далеко впереди игрока, и ему мало времени для того, чтобы сделать выход под мяч для верхней передачи.

Техника приема-передачи мяча снизу двумя руками

Прием мяча снизу

Игрок выбегает к месту прима мяча. Одна нога (положение а) выставляется вперед с целью остановить движение тела по инерции, руки уже готовы для приема мяча. Вес тела переходит на впереди стоящую ногу, руки выпрямлены, кисти сомкнут

-момент приема, руки выпрямлены в локтевых суставах, кисти слегка опущены вниз, точка касания мяча приходится на предплечья у лучезапястных суставов. При приеме мяча на кисти (кулаки) трудно добиться точности полета мяча. В момент касания руки не должны сгибаться в локтях

Выход к мячу.

Сразу выходя к мячу, Вы должны принять стойку. Часто игроки пробуют паснуть мяч с первой установки их положения при приеме, заканчивающиеся увеличивающимися ошибками. Поставьте нош так, чтобы одна была слегка впереди другой, на ширине плеч друг от друга. Кисти рук должны быть соединены вместе с большими пальцами, параллельными друг другу. Колени должны быть согнуты, а руки продлевали ваше тело так, чтобы они были параллельны с бедрами. Когда игроки наклоняются вперед, сохраняя их ноги прямыми, то это обычно заканчивается приемом мяча, который приходит слишком низко и быстро. Сохраняйте руки, параллельными к бедрам, что поможет устранять мячи, контактирующие с вашими руками выше локтей, иногда заканчивающихся двойным касанием или даже хуже - груди. Спина должна быть прямая, Вы должны быть расслаблены и держать ваши глаза на мяче.

Чтобы использовать её правильно, Вы должны соединить ваши руки вместе и позволить мячу одновременно ударить мясистую часть ваших предплечий. Существует много способов соединить ваши руки, Мы затронем четыре способа.

1 - кисть правой руки удобно сжата в кулак, левая слегка раскрыта.

2 - пальцы правой кисти вытянуты и удобно соединены с левыми, большие пальцы соединены.

3 - правая и левая кисти руки не имеют прямого контакта, только посредством запястий, которые касаются внутренней стороной (с этой техникой легко подвергнуться ошибке - большое разделение предплечий, смещая плоскость отскока, такая техника может создавать проблемы, в частности, у начинающих).

4 - пальцы правой кисти скрещиваются с такими же пальцами левой кисти.

Урок 11

Учебная контрольная игра с показами элементов футбольной техники (обгон, поворот, удар по воротам с левого и правого бока).

Совершенствовать технику подачи мяча на точность.

1. Передачи мяча через сетку на точность: из зоны 4 в зону 6 к лицевой линии, к боковым линиям на границе 1 и 2, 5 и 4. То же из зоны 2. В зоны 2 и 4 мяч второй передачей направляется из зоны 3.
2. Обманы при второй передаче: из зон 3 и 2 в те же зоны, что и в предыдущем упражнении. В зоны 3 и 2 мяч направляется первой передачей из зон 4 и 5
3. Передачи через сетку на точность в прыжке — с места, затем с разбега, как для нападающего удара. Мяч направляется к сетке из зоны 4 в зону 2, из зоны 2 в зону 4 и из зон 4 и 2 в зону 6. Расположение игроков такое же, как в предыдущих упражнениях.
4. Упражнение выполняется так же, как в уроке 97, только мяч отбивается снизу двумя руками через сетку, в положении спиной к ней. Предполагается, что команда уже сделала два касания и третьим ударом мяч надо отправить через сетку.

Выполняя любую подачу игроку следует:

5. принять устойчивое положение;
6. плавно подбросить мяч;
7. следить, чтобы работа рук, ног и туловища была согласована;
8. внимательно наблюдать за мячом и стараться точно ударить мяч.

По способу выполнения удара.

9. Подача ударом сверху (верхняя прямая).
10. Подача ударом снизу (нижняя прямая).
11. Подача теннисного типа.
12. Подача ударом над правым плечом.
13. По характеру движения тела в момент подачи и по его положению относительно сетки различают следующие подачи:
 14. Нижняя прямая подача.
 15. Нижняя боковая подача.
 16. Верхняя прямая подача.
 17. Верхняя боковая подача.
- Верхняя прямая подача.

Игрок стоит лицом к сетке на несколько согнутых ногах, расставленных на ширину плеч. Однако одна нога немного выставлена вперёд. Мяч находится на уровне груди на руке, согнутой в локте. Ударяющая рука, согнутая в локте, поднята вверх, локоть отведён в сторону. Подача начинается с переноса центра тяжести на сзади стоящую ногу, одновременного наклона туловища назад и подбрасывания мяча в направлении вверх перед собой.

Когда мяч достигает наивысшей точки взлёта, ударяющая рука с движением туловища вперёд производит удар по мячу в возможно более высокой точке. Конечное положение после удара: туловище наклонено вперёд, рука свободно продолжает движение вперёд, в сторону впереди стоящей ноги.

Как считают многие авторы, этот способ подачи даёт возможность выполнять её с наибольшей точностью. Она имеет широкие возможности для использования скорости полёта мяча

Развитие гибкости.

ОРУ выполняются без предметов, с набивными мячами, на гимнастической скамейке и стенке, со скалками и так далее.

На втором этапе разучивается правильность движения без мяча. Для этого можно использовать следующие команды: «Принять исходное положение», «Принять положение замаха», «Произвести удар».

После изучения движений без мяча проводятся броски различными мячами. Внимание занимающихся обращается на правильность исходного положения, замаха, ударного движения и дополнительно на правильный выбор момента броска и правильную траекторию полета мяча после него.

Следующим этапом изучения является выполнение подачи с ударом по неподвижному мячу. При этом основное внимание обращается на правильность соприкосновения руки с мячом и последующее сопровождение.

Прежде чем перейти к обучению подачи по движущему мячу, отдельно изучается подбрасывание мяча.

Упражнение 1.

Вначале занимающиеся располагаются на боковых линиях площадки с тем, чтобы выполнять подачу между партнёрами поперёк площадки. Это способствует привлечению внимания занимающихся к выполнению движений в момент подачи. Если обучающихся сразу поставить на место подачи, то они во что бы то ни стало стремятся перебить мяч через сетку, чаще всего выполняя это неверным движением, приобретая неправильный навык и удлиняя время освоения подачи.

Стоя на боковых линиях площадки занимающиеся должны освоить правильность движения, умение соизмерять свои силы, подбрасывание мяча, точность в направлении полёта мяча. Затем это упражнение самостоятельно у стены с разных расстояний. Высота удара не должна быть ниже уровня верхнего края сетки.

Упражнение 2.

То же упражнение в парах, но уже через сетку, с постепенным увеличением расстояния так, что один из партнёров подходит к лицевой линии площадки. Только освоив технику подачи, научившись соразмерять свои усилия удара по мячу с расстоянием его полёта и добившись некоторой точности направления подачи, некоторые авторы советуют расположить занимающихся на лицевых линиях площадки.

Во время выполнения подач поперёк площадки преподаватель определяет, кто из занимающихся с переходом на лицевые линии размещается за линией, а кто располагается ближе к сетке, с тем, чтобы этим облегчить их действия.

Волейбол

Урок 12

1. Прием мяча с подачи через сетку в разных зонах поля.

Расстановка игрока по зонам.

1 номер - подача и защита в приеме и при нападении.

Может нападать только из-за линии нападения.

2 номер - нападение и блок. Реже - прием близкой подачи.

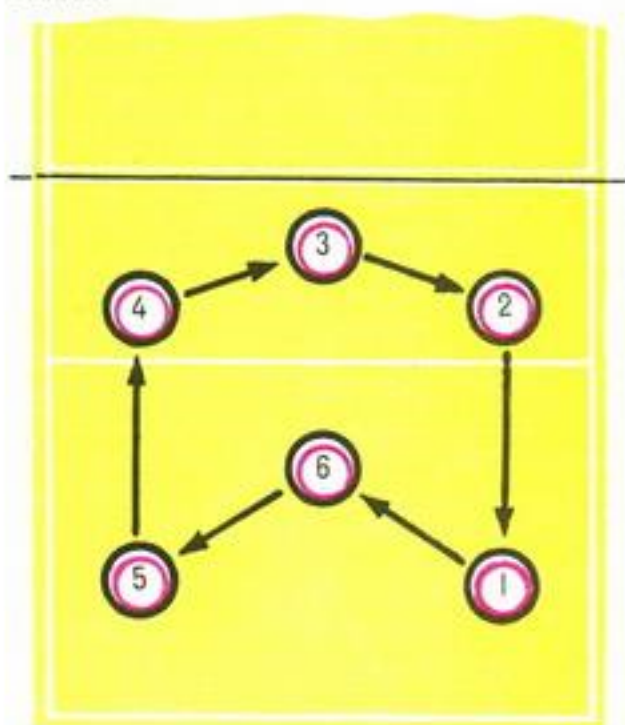
3 номер - игрок под сеткой. В его обязанности входит пас и блок. В приеме не участвует.

4 номер - нападение и блок. Реже - прием близкой подачи.

5 номер - защита в приеме и при нападении. Может нападать только из-за линии нападения.

6 номер - либеро. Главный защитник команды.

Рис. 2.



Игрок первого темпа (центральный блокирующий, связующий, «распасовщик») - стоит под сеткой, дает пас нападающим во 2-ю или 4-ю зону, а также ставит блок нападающим ударам противника. В приеме не участвует

Игроки второго темпа (доигровщики) - нападают с краев сетки, участвуют во всех элементах игры: прием, блок, подача (после перехода), пас и нападающий удар. На площадке их номера: 2-й и 5-й. В их задачу входит как забить мяч, сыграв против блока противника, так и поставить эффективный блок вместе с центральным блокирующим против атаки. Обычно атакуют в любую зону, кроме 6-й, т.к. там стоит на приеме либеро - главный защитник команды.

Диагональные - самые высокие и сильные игроки. Их основной задачей является атака и подача. Участвуют также и в блоке. Это основная сила команды, приносящая ей очки. Диагональные не участвуют в приеме, на площадке расположены по диагонали друг к другу. Стоят под номерами 1 и 4. Атакуют со второй линии, страхуя неудачный пас связующего. Диагональный под номером «1» не имеет право бить из 2-й или 4-й зоны!

Либеро (с итальянского «свободный») - игрок второй линии под номером 6. Находится в самом центре своей площадки. Это главный защитник команды, ответственный за прием подач и силовых ударов. Обычно это самый невысокий член команды, т.к. ему приходится часто падать и вытаскивать низкие силовые мячи. Либеро не участвует в атаке, не может ставить блок и передавать мяч сверху при нахождении в трехметровой зоне возле сетки.

Урок 13

- Поддача мяча на точность.
- Подбросьте мяч. Не обязательно подбрасывать очень высоко — вполне достаточно подбросить на 30-40 сантиметров. Важно, чтобы мяч был подброшен ровно вверх и не крутился вокруг своей оси. Иначе по нему сложно будет попасть, а после попадания он может перевернуться и улететь вовсе не туда, куда планировалось.
- Размахнитесь. Бьющую руку можно сжать в кулак или же бить прямой ладонью. Отведите руку назад и в сторону. Большой палец не должен быть зажат! Перенесите вес тела на опорную ногу. Вдохните.
- Ударьте. Удар должен прийтись в центр мяча СБОКУ основанием ладони. Проводите мяч бьющей рукой вверх, придавая дополнительную динамику. Перед ударом уберите руку, фиксирующую мяч. Выдохните.



1.

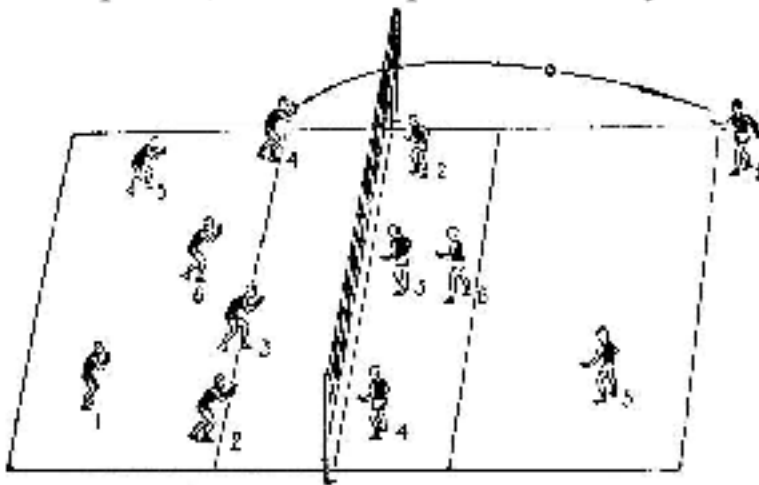
Ударьте. Удар должен прийти в центр мяча центром ладони. Пальцы растопырены для наибольшей площади охвата. Кисть в момент удара жестко закреплена в запястье. Не провожайте мяч рукой. Проводите корпусом. Выдохни.

2. Освоение техники игры в волейболе

Техника игры в волейбол включает в себя несколько приемов: стойки, перемещения, верхняя подача мяча, нижняя подача мяча, передачи мяча, блок мяча перед сеткой.

Основная стойка волейболиста — это стойка, при которой ноги располагаются на ширине плеч, согнуты в коленях, туловище в вертикальном положении, руки согнуты в локтях и находятся перед грудью. В волейболе на начальном этапе обучения школьников, необходимо многократное повторение стойки в недвижимом положении.

После усвоения этого приёма, можно переходить для закрепления стойки в активном положении. Для этого обучающимся необходимо выполнять групповые перемещения в стойке волейболиста приставными шагами, боком, лицом и спиной вперёд. Выполнять упражнения поочередно, чтобы закрепить стойку волейболиста.



А и В находятся лицом друг к другу и играют в режиме пас-удар-прием

Варианты: – играть с определенным количеством касаний мяча – при выполнении нападающего удара игрок должен подпрыгнуть – игрок, выполняющий защитные действия, должен смещаться вправо или влево, а нападающий должен пробить прямо в него. – после выполнения защитного действия игрок должен выполнить падение или кувырок – один игрок только нападет, другой только играет в защите.

Урок 14

1. Освоение техники игры в волейболе

Техника игры в волейбол включает в себя несколько приемов: стойки, перемещения, верхняя подача мяча, нижняя подача мяча, передачи мяча, блок мяча перед сеткой.

Основная стойка волейболиста это стойка, при которой ноги располагаются на ширине плеч, согнуты в коленях, туловище в вертикальном положении, руки согнуты в локтях и находятся перед грудью. В волейболе на начальном этапе обучения школьников, необходимо многократное повторение стойки в недвижимом положении.

После усвоения этого приёма, можно переходить для закрепления стойки в активном положении. Для этого обучающимся необходимо выполнять групповые перемещения в стойке

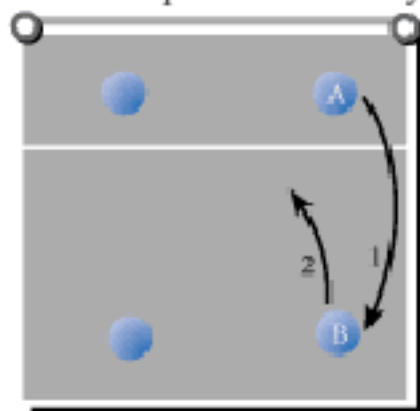
волейболиста приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед. Выполнять упражнения поочередно, чтобы закрепить стойку волейболиста.

Упражнение 1

А и **В** находятся лицом друг к другу и играют в режиме пас-удар-прием. Варианты: – играть с определенным количеством касаний мяча – при выполнении нападающего удара игрок должен подпрыгнуть – игрок, выполняющий защитные действия, должен смещаться вправо или влево, а нападающий должен пробить прямо в него. – после выполнения защитного действия игрок должен выполнить падение или кувырок – один игрок только нападет, другой только играет в защите

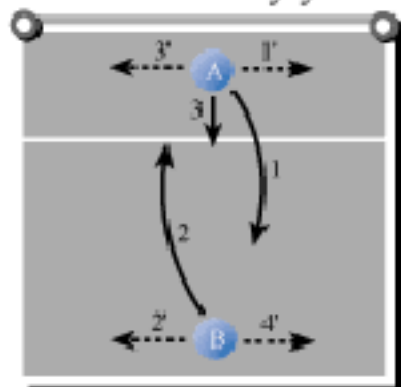
Прием сверху (Упражнение 2)

А и **В** играют используя только прием сверху, но при этом **А** двигается вперед, **В** пятится назад

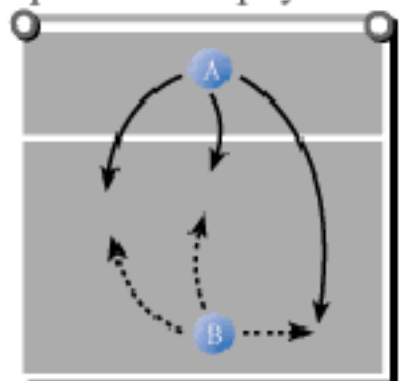


После каждого касания мяча, игроки касаются руками ближней к ним линии, (лицевой или средней) после чего возвращаются на исходную позицию

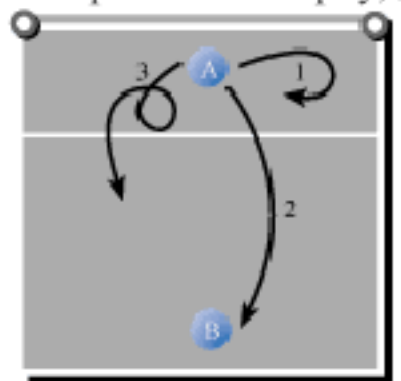
Игроки отдают передачи друг другу, при этом двигаются вправо и влево и должны не позволять мячу упасть.



А играет, находясь у сетки и отдает передачи по всей площадке, **В** старается вернуть мяч приемом сверху точно в зону, где находится **А**.

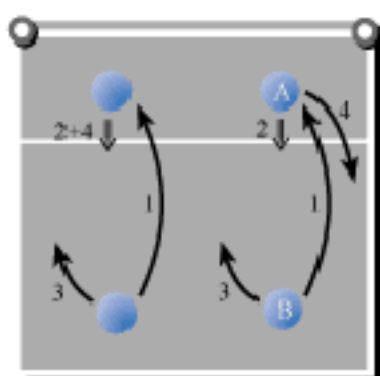


А играет мяч сверху, делает кувырок, **В** делает тоже самое.

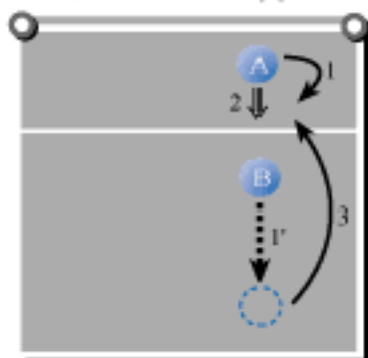


Игра в защите (Упражнение 2)

А и **В** играют от сетки до лицевой в режиме удар-прием-пас, затем удар-прием-удар-...



В находится на расстоянии 4 м от **А**. **А** кидает мяч на заднюю линию, **В** должен быстро отбежать назад и выполнить прием снизу. Повторить по 8 раз.



Варианты

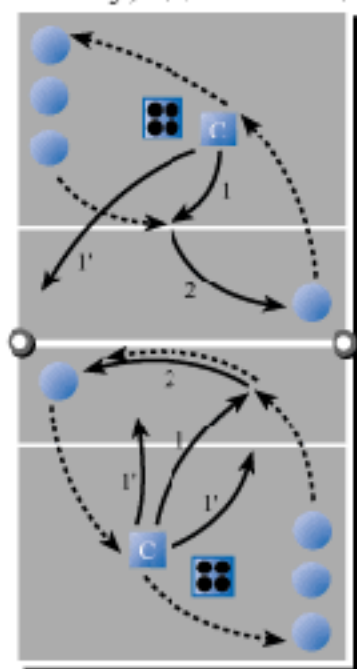
Игрок **А** бросает мяч на заднюю линию, Игрок **В** вместо приема снизу отбегают назад и принимает сверху.

Игрок **А** не кидает а не сильно бьет накатом на заднюю линию, **В** отбегают и играет в защите

Выполнение паса

Не обращая внимания на специализацию, каждый игрок должен уметь отдать передачу для нападения, к примеру, когда связующий сыграл в защите.

Тренер кидает мяч куда-либо в площадку, игрок должен успеть к мячу и отдать передачу в 4-ю зону, где мяча ждет другой игрок, который ловит мяч, отдает его тренеру и встает в очередь.



Варианты:

Принимающий доводит мяч сразу в 4-ю зону (без связующего)

После приема связующий отдает передачу и принимающий должен выполнить атакующий удар с/без блока

Упражнение 3

Игроки поделены на команды по три человека в каждой и находятся за лицевой. Тренер по очереди вводит мяч на половину поля одной из команд, при этом варьируя удары – сильные атакующие, скидки, броски в аут и т.д. Один игрок должен принять мяч, другой отдать передачу, третий произвести атакующий удар в первую линию (3-х метровую зону). Команды играют на счет.

Урок 15

1. Прием мяча с подачи через сетку в разных зонах поля

2. Передача мяча товарищу по игре для нападающего удара.

Принцип верхней передачи мяча состоит в действиях:

- Исходная позиция - стоя ровно, на при согнутых ногах, с вынесенными вперед и вверх руками, согнутыми в локтях.
- Во время приёма мяча кисти поворачиваются ладонями вверх, пальцами друг к другу.
- Подача принимается чуть напряжёнными пальцами кистей, плотно охватывающими мяч. Приём мяча происходит на уровне лица.
- Для выталкивания мяча в нужном направлении происходит распрямление коленных, локтевых и запястных суставов.

Приём мяча снизу двумя руками

Приём мяча снизу осуществляется тогда, когда он летит настолько низко, что верхней передачей его не получится принять.

Техника нижнего приёма мяча двумя руками выполняется следующим образом:

Волейболист перемещается к месту приёма мяча, присев на одно колено и выставив вторую ногу вперед для торможения. Вес тела переносится вперед, на стоящую ногу. Руки направлены параллельно полу и сомкнуты кистями, большие пальцы плотно прижаты друг к другу.

Мяч принимается движением сомкнутых кистей вперед-вверх, приседая под мяч. Мяч принимается основанием больших пальцев, ближе к запястному суставу. Локти при этом должны быть выпрямлены.

2. Существует 2 способа передачи:

--верхняя передача мяча в волейболе;

--нижняя передача мяча в волейболе.

Работа со стенкой (пас прямо перед собой или вверх).

Имитация подачи сверху, а также приема мяча снизу.

И для парной:

Один игрок подает мяч другому на уровне головы.

Подача мяча одним игроком другому с разных углов и траекторий.

Урок 16

1. Верхняя прямая подача

2. Передача мяча

- **Займите позицию.** Если вы правша, левая нога впереди. Если левша - правая. Крепко стойте на обеих ступнях, а не на носках.
 - **Подготовьте мяч для удара.** Вытягиваем руку с мячом вперед параллельно полу и перпендикулярно корпусу. Осанка ровная, плечи распрямлены. Мяч лежит ровно на ладони.
 - **Подбросьте мяч.** Не обязательно подбрасывать очень высоко — вполне достаточно подбросить на 30-40 сантиметров. Важно, чтобы мяч был подброшен ровно вверх и не крутился вокруг своей оси. Иначе по нему сложно будет попасть, а после попадания он может перевернуться и улететь вовсе не туда, куда планировалось ?
 - **Размахнитесь.** Сожмите бьющую руку в кулак и отведите назад. Большой палец не должен быть зажат! Перенесите вес тела на опорную ногу. Вдохните.
 - При нижней подаче можно чуть присесть. На протяжении всех элементов подачи вы должны держать зрительный контакт с мячом!
- Верхняя подача.
- **Ударьте** в наивысшей точке прямой рукой. Удар должен прийти в центр мяча серединой ладони. Направление удара по линии разбега: куда смотрим, туда и бьем. Акцентируем удар кистью с придачей мячу верхнего или бокового вращения. Выдохните.



- После удара подающий приземляется уже на площадке.
 - Это разрешено правилами: удар по мячу при подаче может быть осуществлен уже на площадке, если подающий подбросил мяч, находясь за лицевой линией.
- Спортсмен должен занять позицию ориентировочно в трех метрах от задней линии площадки и подготовиться. Далее следует перенести вес тела вперед. После чего нужно сделать шаг левой ногой вперед и в то же время подбросить мяч на несколько метров вверх и вперед. Далее следует сделать шаг правой ногой, но уже широкий и быстрый, который напоминает шаг при нападающем ударе. Руки находятся в расслабленном состоянии. Заканчивается бросок коротким шагом левой ногой, стопа должна быть направлена вовнутрь для того, что начать бросок с разворота корпуса и широкого маха вверх сразу двумя руками. Приготовьтесь к удару, прогибая корпус. Отведите правую руку за спину и ударьте по мячу в высшей точке. Важно придать мячу верхнее или боковое вращение.

БАСКЕТБОЛ.

Урок 17

1. Комбинации из основных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, поворот, ускорение). Техника ведения мяча, ведение с изменением направления, Ловля мяча, бросок
2. Техника передвижения. Для передвижений по площадке баскетболист использует ходьбу, бег, прыжки, остановки, повороты. Передвижения - основа техники баскетбола. С помощью этих приемов игрок может правильно выбрать место, оторваться от опекающего его противника и выйти в нужном направлении для последующей атаки, достичь наиболее удобных, хорошо сбалансированных исходных положений для выполнения других приемов.
3. б) Техника владения мячом. Техника владения мячом включает в себя следующие приемы: ловлю, передачи, ведение и броски мяча в корзину.
4. Хотелось бы рассмотреть более важный прием - это **ведение**.
5. Ведение мяча - прием в баскетболе, дающий возможность игроку продвигаться с мячом по площадке с большим диапазоном скоростей и в любом направлении. Ведение осуществляется последовательными мягкими толчками мяча одной рукой вниз - вперед, несколько в стороне от ступней ног. Основные движения выполняются в локтевом и лучезапястном суставах.
6. Ведение с изменением скорости. Неожиданные изменения скорости ведения мяча применяются игроком для отрыва от защитника. Чем выше отскок и меньше его угол, тем больше скорость продвижения.
7. Ведение с изменением направления. Используется главным образом для обводки противника и проходов для атаки корзины. Изменение направления достигается тем, что кисть руки накладывается на различные точки боковой поверхности мяча с последующим выпрямлением руки в нужном направлении.
8. Ведение с изменением высоты отскока. Применяется для прямого прохода мимо защитника, без отклонений в сторону. Игрок сближается с противником, ведя мяч с

достаточно высоким отскоком, затем сильно сгибает ноги, наклоняет туловище и снижает мяч почти к площадке выпрямленной полностью рукой.

9. **Ведение с асинхронным ритмом движений руки с мячом и ног.** С успехом используются для обводки двух-трех противников. Данный способ ведения позволяет более свободно и рационально использовать толчковые движения ног и отклонения туловища в качестве финтов.

Упражнения.

1 Ведение противходом. Игрок с ведением мяча движется в сторону партнера, обводит его и возвращается в и.п. Приближаясь к партнеру, после высокого ведения перейти на среднее или низкой; ведение осуществлять дальней от соперника рукой, прикрывая от него мяч туловищем и ближней рукой.

2 Ведение по разметке баскетбольной площадке.

3 Ведение мяча зигзагами («змейкой»).

Подвижная игра «Иголка и нитка». Ведение мяча за направляющим - иголкой; нитка - все остальные игроки. Куда иголка, туда и нитка.

4 Ведение мяча с обводкой препятствий справа, слева.

5 Ведение мяча вокруг препятствий.

6 Ведение мяча переводом его из руки в руку в момент поворота в обратном направлении. Обратить внимание на момент поворота, чтобы не было проноса мяча.

7 Ведение с изменением скорости движения игрока и длины его шагов.

8 Ведение на подскоках, с ускорениями и замедлениями, рывками, остановками. Переход от обычного ведения к снижению и обратно. Сочетание ведения с другими приемами.

9 Ведение, остановка и поворот. При выполнении упражнений стремиться к формированию навыка ведения мяча.

Урок 18

1. Прием мяча от щита с подачи.

2. **Перехват мяча.**

Перехват мяча при передаче. Успех данного способа перехвата зависит прежде всего от своевременности и быстроты действий защитника. В этом случае защитнику нужно на коротком расстоянии набрать максимально возможную скорость и опередить соперника на пути к летящему мячу. Защитник плечом и руками отрезает прямой путь сопернику к мячу и овладевает им.

3. **Перехват мяча при ведении.** Осуществляется в момент, когда защитник догоняет нападающего, ведущего мяч. Для этого защитнику необходимо подстроиться к ритму и скорости ведения мяча, а затем, выйдя из-за спины нападающего, на мгновение раньше его принять отскакивающий мяч на кисть ближайшей руки и самому же продолжать вести мяч, но в другом направлении.

4. **Накрывание мяча при броске.** Защитник, имеющий некоторое преимущество перед нападающим в росте и прыжке, должен попытаться помешать вылету мяча из рук при броске. Накрывание мяча может осуществляться по ходу подстраховки игрока противника. При накрывании мяча нужно избегать движения всей руки (или рук) сверху - вниз, так как это часто приводит к персональным ошибкам, особенно при противодействии броску двумя руками или одной рукой снизу.

5. **Отбивание мяча при броске в прыжке.** Эффективное противодействие броску в прыжке - очень трудная задача, требующая от защитника мобилизации всех сил, умения и внимания. Лучшим для отбивания мяча с траектории полета в корзину является момент, когда мяч уходит от кончиков пальцев руки и уже не контролируется нападающим. Защитник должен стремительно выходить для противодействия броску в прыжке так как время от момента отталкивания до момента выпуска мяча равняется всего 0,18 - 0,20 сек.

6. **Овладение мячом в борьбе за отскок у своего щита.** Для каждого игрока защищающейся команды очень важно уметь уверенно овладеть мячом, отскочившим от своего щита или корзины, так как команде приходится выполнять эту операцию в среднем 25 - 30 раз за матч. После броска нападающего защитник должен преградить противнику путь к щиту, занять устойчивое положение, а затем бороться за отскок, быстро и своевременно выпрыгивая для овладения мячом. Прыжок выполняется толчком как одной, так и двумя ногами после небольшого разбега или с места. Высоко выпрыгнув и завладев мячом, игрок при приземлении широко разводит ноги и сгибает туловище, чтобы в условиях силовой борьбы помешать противнику занять выгодное положение по отношению к щиту и мячу. Затем мяч энергичным движением рук подтягивается к туловищу и укрывается при помощи широко расставленных локтей.

Урок 19

1. Совершенствовать индивидуальную технику защиты

Защитные упражнения

Защитные действия совершенствуются в упражнениях 1X1, 2X2, 3x3 и в общекомандных построениях. Сохраняя равновесие и хорошую позицию, защитник постоянно беспокоит игроков, которых опекает. Он должен всегда иметь в поле зрения мяч и подопечного, оказывая давление на игрока, владеющего мячом, и потенциального получателя мяча, не переступая границы нарушения правил.

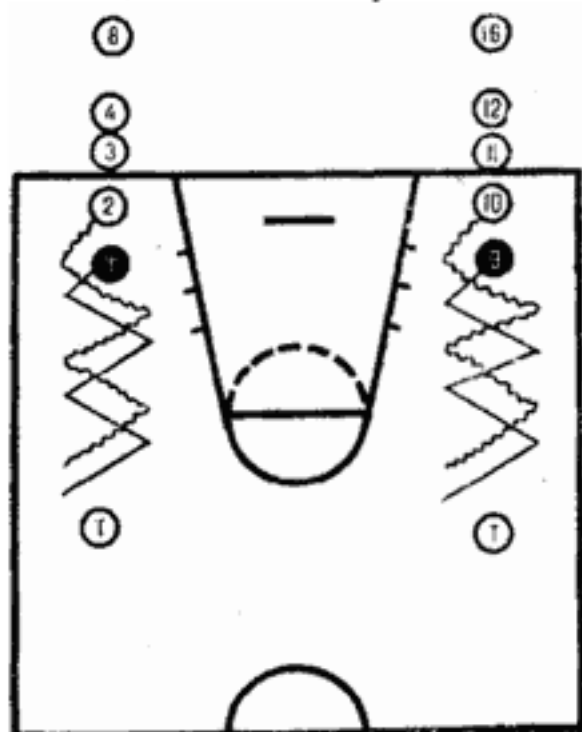


Рис. 203

Один против одного на дальней от мяча стороне

Передающий игрок (№ 1) располагается на левой стороне площадки, а нападающий 2 и защитник 1 в углу на правой стороне. Защитник обязан помешать нападающему получить мяч в удобной для броска позиции. Нападающий пытается выйти в круг области штрафного броска или заставить защитника отвернуться от мяча, проходя за его спиной к корзине, и получить передачу

Если дриблер обойдет защитника, последний должен повернуться и попытаться выбить мяч сзади, используя для этой цели руку, одноименную с той, которой выполняется ведение.

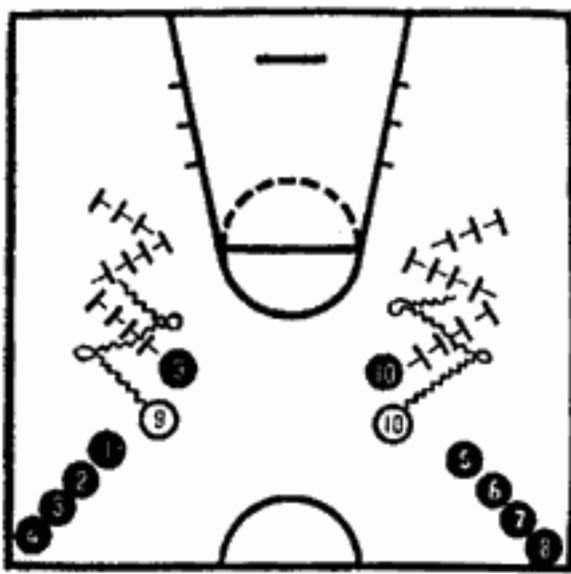


Рис. 207

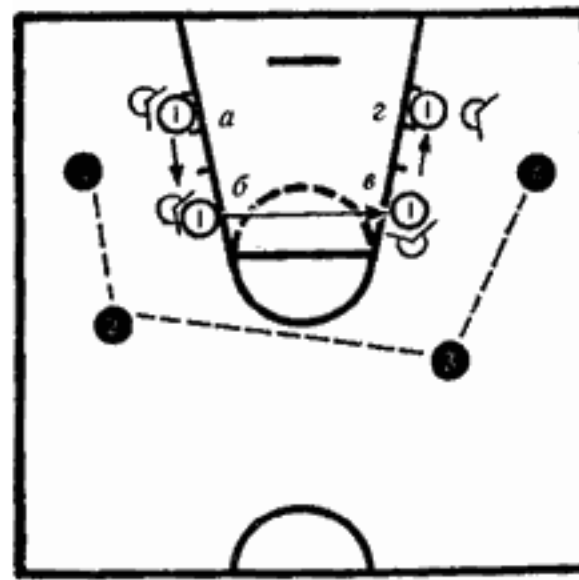


Рис. 208

Смена защитных позиций при опеке центрального игрока в нижней и средней зонах области штрафного броска (рис. 208).

Защитник, опекающий центрального игрока 1, располагается в нижней позиции слева. Мяч, который находится у игрока 1, может последовательно передаваться игрокам 2, 3, 4. Эти четыре игрока занимают основные позиции, из которых мяч может быть передан центральному в нижнюю или среднюю зону области штрафного броска. На рисунке защитник обозначен тремя четвертями круга (тело) и двумя прямыми линиями (руки). Защитник в нижней зоне (а) должен сдвинуться на три четверти корпуса вперед по отношению к центральному, когда мячом владеет игрок 1. Когда центровой переходит в среднюю зону (б) вслед за передачей мяча игроку 2, защитник должен выйти вперед на полкорпуса.

Когда мяч передается игроку 3 и центровой двигается вслед за мячом в среднюю позицию справа (в), защитник должен занять позицию перед подопечным. Несмотря на то что во время движения защитник повернут спиной к корзине, он должен постоянно чувствовать центрального, чтобы успеть отступить вместе с ним в случае навесной передачи. Когда центровой сместится в нижнюю зону справа (г) и мяч получит игрок 4, защитник должен сохранить позицию перед центровым, сдвинувшись на три четверти корпуса к лицевой линии.

Это очень важное упражнение и часто выполняется высокими игроками, особенно в предсезонной подготовке. Если центровой пересекает трехсекундную зону под корзиной (от а к г) вслед за движением мяча, защитник двигается между мячом и подопечным, восстанавливая основную защитную позицию на другой стороне площадки. Он делает шаг вперед левой ногой в позиции а так, чтобы оказаться перед центровым. При поперечном движении центрального защитник удерживает позицию перед ним. В позиции г защитник делает шаг назад правой ногой, оставляя левую руку и ногу перед центровым игроком.

Урок 20

1. Техника ведения мяча, ведение с изменением направления, ловля мяча, бросок
2. Штрафной бросок
3. **Техника передвижения.** Для передвижений по площадке баскетболист использует ходьбу, бег, прыжки, остановки, повороты. Передвижения - основа техники баскетбола. С помощью этих приемов игрок может правильно выбрать место, оторваться от опекающего его противника и выйти в нужном направлении для последующей атаки, достичь наиболее удобных, хорошо сбалансированных исходных положений для выполнения других приемов.
4. **б) Техника владения мячом.** Техника владения мячом включает в себя следующие приемы: ловлю, передачи, ведение и броски мяча в корзину.
5. Хотелось бы рассмотреть более важный прием — это ведение.

6. **Ведение мяча** - прием в баскетболе, дающий возможность игроку продвигаться с мячом по площадке с большим диапазоном скоростей и в любом направлении. Ведение осуществляется последовательными мягкими толчками мяча одной рукой вниз - вперед, несколько в стороне от ступней ног. Основные движения выполняются в локтевом и лучезапястном суставах.
7. **Ведение с изменением скорости.** Неожиданные изменения скорости ведения мяча применяются игроком для отрыва от защитника. Чем выше отскок и меньше его угол, тем больше скорость продвижения.
8. **Ведение с изменением направления.** Используется главным образом для обводки противника и проходов для атаки корзины. Изменение направления достигается тем, что кисть руки накладывается на различные точки боковой поверхности мяча с последующим выпрямлением руки в нужном направлении.
9. **Ведение с изменением высоты отскока.** Применяется для прямого прохода мимо защитника, без отклонений в сторону. Игрок сближается с противником, ведя мяч с достаточно высоким отскоком, затем сильно сгибает ноги, наклоняет туловище и снижает мяч почти к площадке выпрямленной полностью рукой.
10. **Ведение с асинхронным ритмом движений руки с мячом и ног.** С успехом используются для обводки двух-трех противников. Данный способ ведения позволяет более свободно и рационально использовать толчковые движения ног и отклонения туловища в качестве финтов.

Упражнения.

1 Ведение противходом. Игрок с ведением мяча движется в сторону партнера, обводит его и возвращается в и.п. Приближаясь к партнеру, после высокого ведения перейти на среднее или низкой; ведение осуществлять дальней от соперника рукой, прикрывая от него мяч туловищем и ближней рукой.

2 Ведение по разметке баскетбольной площадке.

3 Ведение мяча зигзагами («змейкой»).

Подвижная игра «Иголка и нитка». Ведение мяча за направляющим - иголкой; нитка - все остальные игроки. Куда иголка, туда и нитка.

4 Ведение мяча с обводкой препятствий справа, слева.

5 Ведение мяча вокруг препятствий.

6 Ведение мяча переводом его из руки в руку в момент поворота в обратном направлении. Обратит внимание на момент поворота, чтобы не было проноса мяча.

7 Ведение с изменением скорости движения игрока и длины его шагов.

8 Ведение на подскоках, с ускорениями и замедлениями, рывками, остановками. Переход от обычного ведения к снижению и обратно. Сочетание ведения с другими приемами.

Штрафной бросок:

11. Должен стать внутри полукруга, на соответственной линии.
12. Может бросить мяч в корзину любым способом. Мяч должен попасть в корзину сверху или рикошетом от кольца.
13. Должен бросить мяч в течение 5-ти секунд с момента, когда он будет передан судьей.
14. Не должен касаться штрафной линии или площадки за ее пределами до тех пор, пока мяч не окажется в корзине или не дотронется до кольца.
15. Не имеет права имитировать бросок.
- 16. Игроки, которые стоят вдоль штрафной зоны, не имеют права:**
17. Занимать неверные позиции.
18. Покидать свою позицию до тех пор, пока мяч не будет выпущен из рук бросающего игрока.
19. Касаться мяча, прежде чем он ударится об кольцо, или будет очевидным тот факт, что он не попадет в корзину.
20. Касаться щита и корзины в период, когда мяч находится в контакте с кольцом.

21. Выбивать мяч из корзины снизу.
22. Осуществлять какие-либо действия после броска, если за ним следует еще один или два.
- 23. Техника штрафного броска**
24. В баскетболе идеальный бросок делается всем телом. Сочетание маха руками и сгибания ног позволяет добиться хорошего результата и повторять его каждый раз. Прежде чем выполнить бросок, нужно расслабиться, опустить руки и вдохнуть, посмотрев на цель. Затем не спеша нужно бросить мяч. Лучшая стойка для удачного броска – ноги немного согнуты в коленях, а стопы располагаются на ширине плеч. При этом руки должны тянуться к корзине.

Урок 22

1. Бросок со штрафной линии в баскетболе

Штрафной бросок:

1. Должен стать внутри полукруга, на соответственной линии.
2. Может бросить мяч в корзину любым способом. Мяч должен попасть в корзину сверху или рикошетом от кольца.
3. Должен бросить мяч в течение 5-ти секунд с момента, когда он будет передан судьей.
4. Не должен касаться штрафной линии или площадки за ее пределами до тех пор, пока мяч не окажется в корзине или не дотронется до кольца.
5. Не имеет права имитировать бросок.

Игроки, которые стоят вдоль штрафной зоны, не имеют права:

1. Занимать неверные позиции.
2. Покидать свою позицию до тех пор, пока мяч не будет выпущен из рук бросающего игрока.
3. Касаться мяча, прежде чем он ударится об кольцо, или будет очевидным тот факт, что он не попадет в корзину.
4. Касаться щита и корзины в период, когда мяч находится в контакте с кольцом.
5. Выбивать мяч из корзины снизу.
6. Осуществлять какие-либо действия после броска, если за ним следует еще один или два.

Техника штрафного броска

В баскетболе идеальный бросок делается всем телом. Сочетание маха руками и сгибания ног позволяет добиться хорошего результата и повторять его каждый раз. Прежде чем выполнить бросок, нужно расслабиться, опустить руки и вдохнуть, посмотрев на цель. Затем не спеша нужно бросить мяч. Лучшая стойка для удачного броска – ноги немного согнуты в коленях, а стопы располагаются на ширине плеч. При этом руки должны тянуться к корзине.

За что дают штрафной бросок в баскетболе

Если при броске с нарушением спортивный снаряд попадает в кольцо, пробивают 1 раз. В ином случае в баскетболе предусмотрено 2 удара по корзине. Штрафной присуждается и в некоторых других случаях, если наблюдаются явные нарушения правил.

Основные причины назначения и, сколько бросков дают за нарушение:

Технический фол подразумевает 1 бросок с линии штрафной зоны.

Персональный фол: неспортивное поведение, препятствие при пустом пути к корзине, при защите и утрате мяча. В большинстве случаев рефери дает 2 броска. 3 броска из штрафной зоны назначается, когда игрок пытался осуществить бросок с 3-очковой линии, но промахнулся.

Нарушения

1. аут - мяч уходит за пределы игровой площадки;
2. пробежка - игрок, контролирующей «живой» мяч, совершает перемещение ног сверх ограничений, установленного правилами

3. нарушение ведения мяча, включающее в себя пронос мяча, двойное ведение;
4. три секунды - игрок нападения находится в зоне штрафного броска более 5. трех секунд в то время, когда его команда владеет мячом в зоне нападения;
6. пять секунд - игрок при выполнении вбрасывания не расстается с мячом в течение пяти секунд;
7. восемь секунд - команда, владеющая мячом из зоны защиты не вывела его в зону нападения за восемь секунд;
8. 24 секунды - команда владела мячом более 24 секунд и не произвела точного броска по кольцу. Команда получает право на новое 24 секундное владение, если мяч, брошенный по кольцу коснулся дужки кольца, либо щита, а также в случае получения фола защищающейся командой.
9. плотноопекаемый игрок - игрок держит мяч более пяти секунд, в то время как соперник его плотно опекает;
10. нарушения возвращения мяча в зону защиты — команда, владеющая мячом в зоне нападения перевела его в зону защиты.

Каждый бросок основывается на технике выполнения одного из шести бросков:

- 1) двумя руками снизу;
- 2) одной рукой снизу;
- 3) двумя руками с места;
- 4) одной рукой с места;
- 5) бросок в прыжке;
- 6) крюком.

Броски в корзину - важнейший элемент в баскетболе.

Классификация бросков корзину выглядит следующим образом:

- 1) броски двумя руками; броски одной рукой;
- 2) броски сверху, от груди, снизу, сверху вниз, добивание;
- 3) броски с вращением мяча, с отскоком от щита, без отскока от щита;
- 4) по характеру передвижения игрока: с места, в движении, в прыжке;
- 5) по расстоянию: дальние, средние, ближние
- 6) по направлению к щиту: прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно к щиту.

Урок 22

1. Зачетная часть - ведение и бросок в кольцо в движении, штрафной бросок.

Передача мяча партнеру на расстоянии 3 метра	18 передач без ошибок	16 передач без ошибок	14 передач без ошибок
Бросок в кольцо, в движении 10 раз	7 попаданий	6 попаданий	5 попаданий
Штрафной бросок 10 раз	5 попаданий	4 попадания	3 попадания

Оценивание Передача мяча в тройках со сменой мест

Юноши

- «5» – 2 попадания, упражнение выполнено без ошибок;
- «4» – 1 попадание, допущена одна ошибка;
- «3» – 0 попаданий в кольцо, допущено более одной ошибки.

Девушки

- «5» – 1 попадание, допущено не более 1 ошибки;
- «4» – 0 попаданий, допущена одна ошибка;
- «3» – допущено две и более ошибок.

Оценивание Броски мяча в кольцо с места с линии штрафного броска

Юноши

- «5» – 5 попаданий; • «4» – 4 попадания; • «3» – 2 попадания.

Девушки

- «5» – 4 попадания; • «4» – 3 попадания; • «3» – 1 попадание.

Броски мяча с двух шагов после ведения

Оценивание Учащиеся выполняют по 10 бросков в кольцо

Юноши

«5» – 8 попаданий; • «4» – 6 попаданий; • «3» – 4 попадания

Девушки

«5» – 7 попаданий; • «4» – 6 попаданий ;• «3» – 4 попадания.

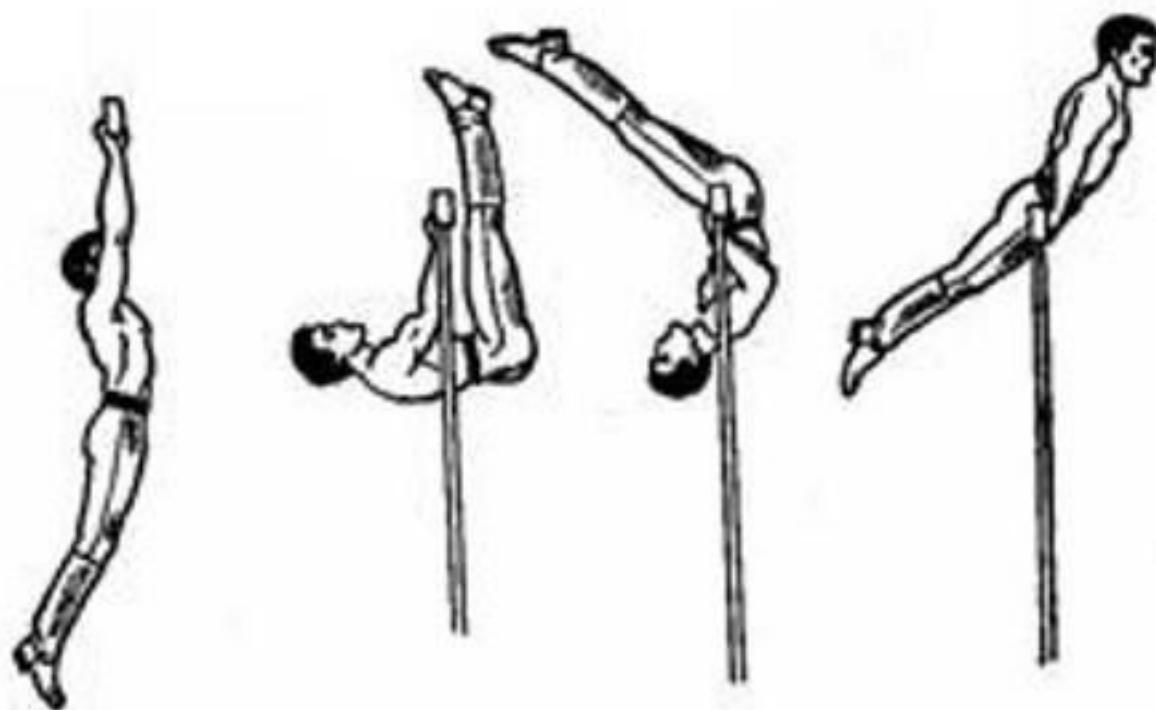
ППФП

Урок 23

1. Силовая работа – подъем переворот на турнике.

2. Работа на параллельных брусьях.

1. **Вис на перекладине.** Взяться за перекладину прямым средним хватом и повиснуть на ней. Если вы новичок, этот пункт можно пропустить, так как с земли подъем переворотом выполнить гораздо легче. Подпрыгнув с земли, не придется тратить силы на подтягивание и забросить ноги вверх будет куда проще.
2. **Подтягивание.** Нужно силой поднять себя вверх, чтобы подбородок оказался выше перекладины. Можно выполнить сначала подтягивание, а потом поднимать ноги, но лучше выполнять подтягивание одновременно с подъемом ног. Так будет намного легче.
3. **Подъем ног к перекладине.** Как уже говорилось выше, можно поднимать ноги после подтягивания, но гораздо эффективнее выполнять эти два действия одновременно.
4. **Собственно переворот.** Одновременное подтягивание и подъем ног приведет к тому, что ноги окажутся выше уровня перекладины с другой стороны турника. Затем ноги начнут перевешивать. Они станут опускаться вниз, а ваше тело поднимется над перекладиной. Вы окажетесь в упоре на турнике. на турнике.



Как работают мышцы.

- Широчайшие мышцы спины;
- Двуглавая мышца;
- Дельтовидная мышца;
- Мышцы предплечья;
- Мышцы брюшного пресса.

Урок 24

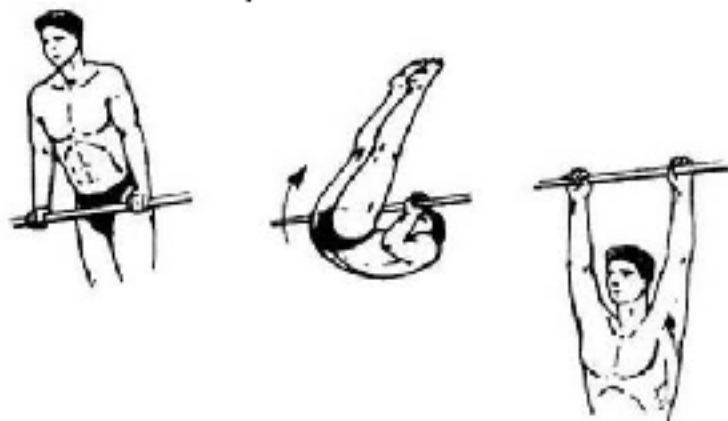
Скручивания. Если вы пока не можете выполнить предыдущие два упражнения, для тренировки мышц пресса подойдут обыкновенные скручивания на полу.



Таблица начисления баллов за выполнение У-ФП (подъем силой на перекладине)

Бал	Кол. раз	Бал	Кол. раз	Бал	Кол. раз
100	86	56			
98	83	47			
95	78	38			
92	73	29			
89	65	20			

1. В момент подтягивания корпус спортсмена начинает раскачиваться. Чтобы этого не происходило, ступни надо прижимать одну к другой. Можно также скрестить ноги, но такая техника считается не правильной и не красивой, поэтому лучше изначально к ней не привыкать. Движения во время подтягивания должны быть плавными; это не только даст возможность хорошо разработать мышцы, но и убережет ваши руки от вывихов и растяжений.
2. Находясь в наивысшей точке подтягивания постарайтесь прикоснуться к перекладине верхней частью грудной клетки. Опускаясь, для хорошей растяжки мышц, руки необходимо выпрямлять полностью.
3. Во время прямого захвата большой палец должен находиться сверху перекладины на уровне с остальными пальцами руки. Это даст возможность хорошо проработать мышцы спины.
4. Если воркаутист не может подтянуться даже пару раз, ему сначала надо потренироваться на более низком турнике с целью в толчке от земли получить импульс для подтягивания. Опускаться надо медленно, чтобы одновременно подготавливались мышцы для выполнения более сложных элементов упражнений.
5. Новички, выполняя подъем-переворот, часто делают ошибку, сгибая ноги в коленях. Это не правильное выполнение. Ноги должны быть прямыми. Переворот делается за счет инерции: когда ноги находятся над перекладиной, вес спортсмена по инерции передается им. Ноги начинают опускаться и тянут корпус вверх. Если ноги согнуты, за счет веса спортсмена тянет вниз и выход над перекладиной не получится.



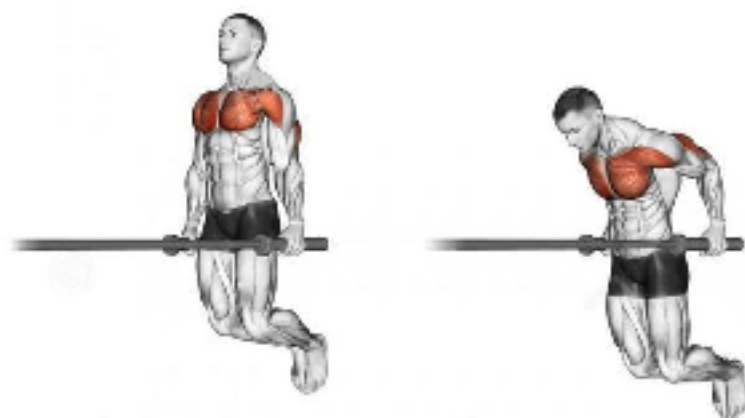
После разминки надо сделать небольшую передышку минут 30-40, во время которой организм адаптируется к предстоящим нагрузкам, происходит наращивание мышечной силы. Только после этого можно переходить к работе на турнике.

Техника выполнения

Как делать подъем с переворотом, интересуются начинающие спортсмены. Процесс выполнения этого упражнения выглядит следующим образом:

1. Взяться за турник классическим широким хватом. Новичкам на начальном этапе лучше не экспериментировать. Опытные спортсмены могут использовать и иные хваты.
 2. Затем нужно одновременно осуществить подтягивание и подъем ног. При этом стоит придерживаться строгих правил. Ноги должны быть прямыми. Их подъем нужно совершить выше перекладины. Процесс переворота совершается в тот момент, когда ноги начинают перевешивать корпус. Они опускаются вниз, соответственно, корпус идет вверх.
 3. После опускания ног спортсмен должен перейти в упор на перекладине. Руки должны быть прямыми.
- 2.
1. Для того, чтобы сделать акцент на проработку груди, нужно выбирать снаряд немного шире плеч.
 2. Локти во время активной фазы должны отдаляться от корпуса.

Таким образом, работу по подъему тела в прежнее положение, по большей части будет совершать нижняя и внешняя часть грудной клетки.



- Отжимания на брусьях на трицепс должны выполняться по другим правилам.
- Корпус должен быть расположен вертикально, а руки прижаты к корпусу, локти отводятся назад во время спуска.

Желательно соблюдать следующие рекомендации:

- Перед началом занятий хорошо разомните свои плечи и локти. Основные движения задействуют два сустава, которые по своей природе являются самыми травмоопасными. Потяните все дельты и покрутите руки от себя и к себе, сделайте 20-30 отжиманий от пола.
- Начинать тренировку нужно из верхней точки. От передавливания и защемления шею спасет ее прижатие к груди. Руки расположены чуть шире плеч и развернуты во внутрь.
- Опускаться нужно как медленно на вдохе. Отличным результатом будет спуск до нижней точки в течение трех секунд. Достигнув конечной цели зафиксируйте на пол секунды данное положение.
- После этого, подъем должен быть несколько быстрее, но в то же время плавне. Идеальной будет скорость в полторы секунды на достижение начального положения.
- После завершения не стоит расслабив руки падать на ноги. В данном случае велик риск получить травму. Поэтому заблаговременно организуйте себе ступеньки.

Чтобы определить, какая должна быть ширина брусьев для отжиманий, встаньте напротив них. Ваши плечи должны касаться рукояток снаряда.

Урок 25

1. Рывок классический в полуприседе простым хватом.



2. Обучение положению.

- a) в исходном положении атлет полностью разогнут (локаут в тазобедренных и коленных суставах)
- b) стопы в тяговой позиции (на ширине таза), плотно прижаты к полу,
- c) лопатки прижаты к корпусу, сведены, рывковый замковый хват, кисти подкручены (как прокрутить ручку газа мотоцикла вперед), таким образом локти будут “смотреть” в стороны. Руки расслаблены.

2. Прыжок. Цель этого тех. упражнения - развить очень быстрое и резкое разгибание в тазобедренных и коленных суставах одновременно:

- a) атлет принимает исходное положение позиции виса с кармана.
- b) сохраняя вертикальное положение корпуса, атлет сгибает колени в стороны и вперед и просто прыгает вертикально, переразгибаясь немного в тазобедренных суставах и выполняет произвольный шаг плечами.



Обратите внимание на то, что положение корпуса атлета не должно менять свою позицию во фронтальной плоскости, т.е он не должен наклоняться. Также гриф не должен опускаться вниз перед мощным разгибанием таза и ног. Если гриф опускается ниже, то это значит, что: 1) атлет наклонился вперед перед прыжком, 2) атлет расслабил лопатки и плечи обмякли вперед.

c) главное в прыжке — сбалансировать собственный вес больше на пятках и не допускать заваливание на переднюю часть стопы перед инициацией прыжка. Передвижение должно выполняться коротко и резко. Высота прыжка является вторичной по отношению к скорости движения, а финальная точка — вертикальные ноги, плечи за тазом, гриф вблизи с корпусом. Отработка прыжка из положения виса помогает атлету ощутить мощное, резкое, слаженное и взрывное разгибание таза и коленей из надлежащей позиции, контролируя передвижение грифа. Отработка прыжка помогает закрепить чувство одновременного разгибания и таза и коленей.

Важно помнить:

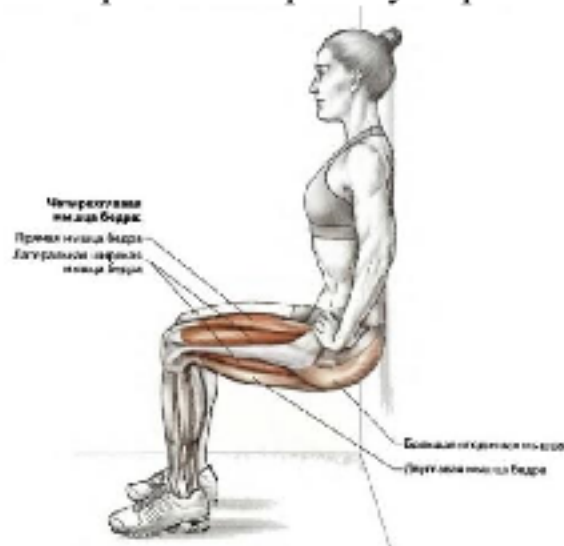
в исходном положении локти должны смотреть наружу, а руки должны быть расслабленными. Данное направление локтей позволит им перемещаться вверх и в стороны по мере сгибания рук, вследствие чего гриф будет двигаться вверх, сохраняя минимальное расстояние от корпуса. Если локти будут напряжены и “вкручены”, то они будут смещаться назад, что приведет к увеличению расстояния между телом и штангой, будет лимитировать мощность движения. Во время выполнения рывка направление локтей вверх и наружу является

необходимостью для сохранения близости между телом и грифом, а значит для оптимизации биомеханики, скорости и точности.

Урок 26

Тяга рывковая, стоя на возвышенности с задержкой с колен, приседание на грудь в полуприседе

- Принимает работу икроножная мышца.



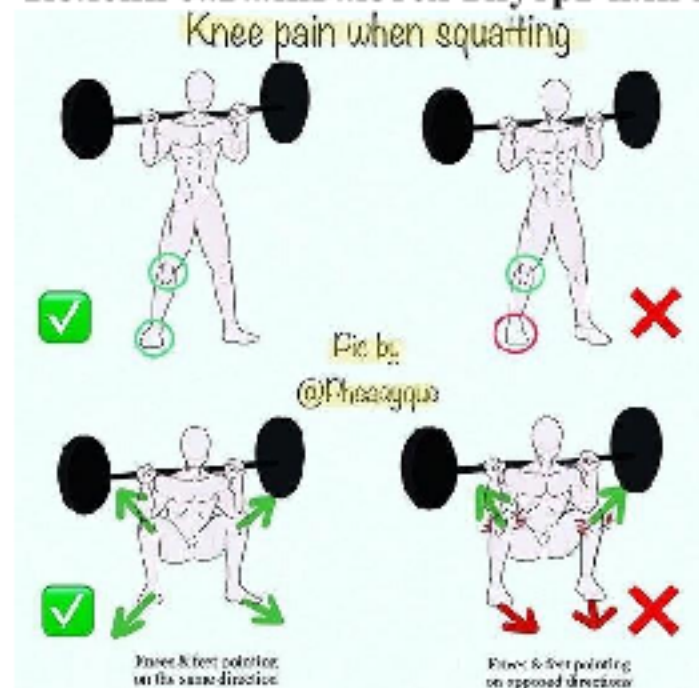
Приседание со штангой на плечах

Такое утяжеление приседаний способствует наращиванию мышц квадрицепсов. Работают также мышцы в области поясницы и ягодиц. Спину стараются удерживать прямо, без наклона вперёд.

Выполняют упражнение следующим образом:

1. Ноги поставить на ширину плеч.
2. Взять гриф штанги средним хватом (чуть больше, чем на ширину плеч), снять её со стоек и расположить в верхней части спины. Стопы должны полностью и крепко стоять на полу. Приподнять голову вверх, спину держать прямо.
3. Согнуть ноги так, чтобы бёдра находились параллельно полу.
4. Удерживать положение несколько секунд. Вернуться в начальную позицию.
5. Выполнять упражнение могут только профессиональные спортсмены невысокого роста.
 1. Приседание на грудь в полуприседе
 2. Техника приседания со штангой.

Колени заваливаются внутрь или наружу



Решение: Колени смотрят по направлению носков, примерно под 45 градусов.

Искривление спины

Скругление спины и искривление шеи (голова либо задрана, либо опущена) Особенно опасно при выполнении упражнения с весами.

Эта ошибка приводит к боли в спине, особенно, если вы приседаете с весом.

Решение. Выпрямляйте спину и смотрите прямо перед собой

Урок 27

Тема: Техника выполнения приседаний со штангой на спине.

Начинаем разминку и через 10 минут приступаем к основной части тренировки

Разминка: упражнения общеразвивающего характера (бег, общеразвивающие упражнения в движении и на месте); упражнения специального характера (приседания без штанги на спине, выпады ног вперед, приседания в стиле «сумо»); специальная разминка.

Основная часть тренировки.

Положение грифа на спину, отход от стоек и прием стартового положения, после этого возвращение штанги на стойки. Выполняется каждым занимающимся (4 подхода по 8 раз).

Приседание в глубину (4 подхода по 5-8 раз).

Приседания на скамейку (4 подхода 8-10 раз).

Урок 28

Тема урока: Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах рук и ног

Общеукрепляющие упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, туловища, ног

Тонизирующее упражнение

1. Встать в позу «цапли» (завести стопу одной ноги за колено другой), руки в замке поднять вверх, закрыть глаза. Стоять 15-20 сек. То же - на другой ноге.

Упражнения для мышц шеи, спины и плечевого пояса

2.Выполняется стоя или сидя, глаза закрыты. Наклоны головы назад и вперед. Наклоны головы в стороны. Вращения головой.

3.Выполняется сидя или стоя. Развести руки в стороны (кисти на уровне плеч), приподнять голову и, сделав два движения плечами назад, глубоко вдохнуть. Расслабить руки, свободно бросить их вниз, полностью расслабиться и выдохнуть.

4. Сесть прямо, поднять руки вверх и четыре раза попытаться вытянуть руки вверх как можно выше (вдох). Опустить руки (выдох).

Упражнения для ног

1. Выполняется стоя. Ноги вместе, руки на поясе. Сделать несколько подъемов на носки, опускаясь на: пятки, внешнюю сторону стопы, внутреннюю сторону стопы.

2. Встать прямо, ноги вместе. Поочередно поднимать правую и левую пятки, перемещая тяжесть тела на переднюю часть стопы («мягкая» ходьба на месте).

3. Сесть прямо, опереться на спинку стула, вытянуть ноги вперед. Вращения ступнями в одну и другую стороны.

4. Сидя в кресле, поставить ноги на носки, высоко поднять пятки (вдох), опустить пятки (выдох).

Упражнения на гибкость и вытяжку позвоночника с помощью шведской стенки

- первое и основное упражнение для позвоночника - это висение. Нужно захватить руками самую высокую перекладину и повиснуть. Это действие выравнивает позвоночник и вытягивает его, что позволяет лечить различные искривления детям и остановить старческое прессование позвоночника;
- висение с дополнением - повиснуть на верхней перекладине и подтянуть колени к туловищу. Производить повороты вправо и влево без рывков. Это скручивание позвоночника позволяет встать на место сдвинувшимся позвонкам и укрепить мышцы позвоночника и пресса;
- для пресса - повиснуть на верхней перекладине и поднимать прямые ноги до прямого угла с туловищем;
- стать возле шведской стенки спиной к ней, руками взять перекладину, до которой достают руки, встать на нижнюю ступеньку и прогнуться вперед, что позволяет обрести гибкость позвоночника;

- выполнять приседания поочередно на каждой ноге, закрепляя на 2-3 перекладине свободную ногу. Это тренирует бедренные мышцы ног;
- отжимание от пола с постепенным поднятием ног и изменением угла наклона тела, позволит накачать и укрепить мышцы плечей, рук и груди;
- растяжка мышц бедра и подколенной связки - одну ногу положить на перекладину на высоту бедер, вторая стоит прямо и параллельно стенке. Выполняем наклон к стенке и ложимся на прямую ногу;
- растяжка боковых мышц бедер и тазобедренных связок – поднять ногу, как сказано в предыдущем упражнении, и произвести разворот тела так, чтобы стоять к стенке боком. Выполнять наклоны туловищем в направлении стенки;
- растяжка внутренней поверхности ноги – стать лицом к стенке, положить одну ногу на уровень таза, вторая нога ровная. Первую ногу сгибать и разгибать в колене.

Упражнения на гибкость и растяжку

- Встать, ноги на ширине плеч, палка перед собой. Поворачивать палку влево и вправо в вертикальной плоскости до полного скрещивания рук. По мере развития гибкости в суставах поднимать палку все выше и в итоге выполнять упражнение над головой в горизонтальной плоскости.
- Встать, ноги на ширине плеч, палка внизу. 1- поднять палку вверх; 2 - завести руки за спину и опустить палку вниз позади себя; 3 - поднять палку вверх; 4 - вернуть палку в исходное положение.
- Встать, ноги на ширине плеч, палка внизу. 1- поднять палку вверх; 2 - завести руки за спину и опустить палку вниз позади себя; 3 – поднять согнутую правую ногу и дотянуться пальцами ноги до палки; 4 – поставить ногу на пол; 5 – поднять согнутую левую ногу и дотянуться пальцами ноги до палки; 6 – поставить ногу на пол; 7 – поднять палку вверх; 8 – вернуть палку в исходное положение.
- Лечь на спину, ноги на ширине плеч, палка перед собой (вверху). 1 - развернув руки, положить палку справа от себя на пол, стараясь не отрывать от пола лопатки; 2 - вернуть палку в исходное положение; 3 – положить палку слева от себя; 4 – вернуть палку в исходное положение.
- Встать на правое колено, прямую левую ногу отвести в сторону, палка на плечах. 1 – развернуть корпус влево; 2 – наклониться к левой ноге, держа спину прямой; 3 – выпрямить корпус; 4 – вернуться в исходное положение. Повторить на другую ногу.
- Встать на правое колено, правая стопа в упоре на полу, прямую левую ногу отвести в сторону, палка на плечах. 1- сесть на правую пятку; 2 – максимально наклониться вперед с прямой спиной, голову поднять вверх; 3 – выпрямиться; 4 – вернуться в исходное положение. Повторить на другую ногу.

Упражнения в положении сидя

- Сесть, прямые ноги на ширине плеч, палка на плечах. 1 - наклонить корпус вперед, стараясь удерживать спину прямой; 2,3 - делать пружинистые покачивания вперед, увеличивая наклон; 4 - вернуться в исходное положение.
- Сесть, прямые ноги на ширине плеч, палка на плечах. 1 - повернуть корпус вправо; 2 - поднять палку вверх; 3 - развернуть корпус влево; 4 - опустить палку на плечи. Повторить, затем выполнить упражнение в другую сторону.

Урок 29

Работа со штангой. Жим лежа. Приседание. Механика движения.

Исходное положение:

Лежа на горизонтальной скамье.

Выполнение:

- штангу снимают с крепления обеими руками;
- снаряд опускают к середине груди до легкого касания тела;
- выжимают штангу, не выдыхая, пока локтевые суставы полностью зафиксируются.

Ноги должны стоять на полу, ягодицы быть плотно прижатыми к поверхности скамьи, лопатки - сведенными, а грудная клетка - выставленной вперед.

Положение рук.

За снаряд после принятия исходной позиции на скамье берутся обеими руками, обеспечивая поддержку только ладонями. Грудь выставляют вперед, следя за тем, чтобы лопатки оставались сведенными. Добиться этого позволяет сохранение положения ягодиц, когда они прижаты к поверхности скамьи, прогиб нижней части спины и выкручивание грудной клетки вверх. Благодаря этому, достигается увеличение амплитуды движения, повышается уровень эффективности упражнения. Главное, не выгибаться слишком сильно. 55-60 сантиметров. Большие пальцы при этом должны находиться сверху.

Траектория движения штанги вниз.

Ноги должны располагаться на одном уровне с коленями, ступни быть слегка разведенными в стороны. Нельзя становиться на опоры или поверхность скамьи, приподнимать или отрывать ступни от пола во время жима. Ноги являются опорой и поддержкой атлету при выполнении упражнения. И опускание, и поднятие штанги должно выполняться с легким наклоном. Особое внимание нужно уделять нижней точке положения снаряда. Он должен слегка касаться груди, но не пружинить. Иначе возрастет риск получения травмы, так как во время вертикального опускания штанги на связки плеч создается повышенная нагрузка.

Положение локтей

Локтевые суставы по отношению к туловищу должны образовывать равный 75 градусам угол. Прижимание локтей значительно ухудшает механику движения, а перпендикулярное отведение в стороны создает повышенный риск получения травмы. Обязательно нужно следить за запястьями. Они не должны заламываться.

Страховка.

Самостоятельно выполнять жим нужно только при использовании ограничителей. Они защищают атлета от травм, если он не сможет поднять штангу, а рядом нет ни тренера, ни страхующего партнера, то эти устройства позволят избежать повреждение грудной клетки, плечевых суставов.

Приседания со штангой на плечах. Техника выполнения.

Поместите штангу на стойки и встаньте под нее так, чтобы гриф оказался на плечах. Сделайте 2 больших шага назад и расставьте ноги на ширине плеч, чуть развернув носки наружу. Удерживая спину прямо, опуститесь в присед так, как будто садитесь на стул до тех пор, пока бедра не окажутся ниже колен. Встаньте, оттолкнувшись от пола пятками.

Урок 30

Техника скоростного бега на 60 и 100 метров.

За результат в спринтерском беге отвечают скоростно-силовые способности и качество овладения техникой. При этом второму компоненту отдается высокое предпочтение, поскольку низкий технический навык не позволит успешно выступить на соревнованиях или сдать норматив на отличную оценку.

В технике бега на короткие дистанции различают 4 этапа: старт, стартовый разгон, бег по дистанции и финиширование.

Старт выполняется из положения низкого старта с использованием специальных колодок. Если колодки отсутствуют, тогда целесообразно начать бежать с высокого старта.

Положение спортсмена на старте должно быть максимально комфортным: толчковая нога ставится впереди, туловище и руки расслаблены.

Существует три последовательные команды:

“На старт” - участник забега снимает тренировочный костюм, становится на свою дорожку и принимает положение старта (низкое или высокое).

“Внимание” - по этой команде спортсмен должен замереть и не выполнять никаких движений.

В противном случае судья имеет право дисквалифицировать участника.

“Марш” - команда производится взмахом флажка или выстрелом из пистолета. Данная команда сигнализирует о том, что секундомер включен и можно бежать. Если начать бег до команды, то спортсмен будет снят с забега.

Стартовый разгон начинается сразу после команды “Марш” и продолжается до тех пор, пока спортсмен не наберет максимальную скорость. Чтобы сократить время разгона необходимо первые 3 шага сделать максимально быстрыми. Во время разгона голова спортсмена опущена вниз.

Бег по дистанции обычно занимает половину от всего расстояния забега. Руки согнуты в локтях на 45 градусов, туловище наклонено вперед на 5-7 градусов. Спортсмен выполняет широкие шаги с минимальным временем касания поверхности. Взгляд устремлен вперед.

Финиширование производится двумя способами: бросок грудью и финиш боком. При первом варианте на последнем беговом шаге спортсмен резко наклоняет грудь вперед, что позволяет опередить соперников не обгоняя их. Финиш боком выполняется при тех же условиях, но с той разницей, что спортсмен поворачивает правое плечо к финишной черте.

Урок 31-33

Подготовка к кроссовому бегу 2000 м

Силовые упражнения - это эффективный метод для достижения прекрасных результатов. Они способствуют выработке определенного уровня выносливости, формированию отличной мотивации и спортивного настроения. Главными силовыми тренировками являются: Разминка. Она включает несколько видов занятий, помогающих укрепить человеческий организм и подготовить его к более интенсивным тренингам. Применяются энергичные упражнения на месте или в движении. На месте: вращения головой по 3-4 раза 6-7 подходов; наклоны туловища вперед и назад по 4-5 подходов; круговые вращательные движения туловищем; выпады в обе стороны по несколько подходов; поднятие рук вверх. В движении: соскок с ноги на ногу; быстрые шаги со спины; бег с прыжками или небольшими препятствиями. Аэробный бег. Такое упражнение поможет сформировать дыхательный резерв и укрепить дыхательные мышцы. Это отличный вариант для тренировок выносливости и равномерности.

При беге советуется придерживаться следующих правил: при стартовом сигнале рекомендуется сделать рывок вперед и ускориться примерно в течение 6 секунд не более; практически все оставшиеся метры до финиша рекомендуется бежать плавно и равномерно для поддержания в норме дыхательной системы и нормальной работы сердца; в процессе забега следует выровнять вдохи и выдохи, подобрать оптимальную глубину в зависимости от скорости; за 200-300 метров до финиша следует выполнить разгон на максимальной возможности для организма (так как после забега будет происходить восстановление – это нормальное явление).

3 КУРС

Уроки 34-35

Сдача норматива: бег 60м (техника высокого старта, техника и тактика бега на коротких дистанциях).

Дистанция 60 м – одна из дистанций спринтерского бега. Спринтерский бег является составной частью прыжков в длину и высоту, многоборий, метаний гранат и мяча, футбола, баскетбола, регби и других видов спорта и включает 4 этапа: старт, разбег, бег по дистанции и финиш.

Старт должен обеспечить возможность быстро развивать максимальную скорость.

Есть определенная техника высокого старта.

Во-первых, необходимо определиться с толчковой ногой. Чаще всего она идентична рабочей руке. Например, у правой толчковой ногой является правая. По команде «На старт» именно толчковая нога должна ставиться впереди, подводя носок к самой линии старта. Маховая нога при этом устанавливается назад на половину шага и опирается на переднюю часть стопы. Ступни обеих ног располагаются параллельно относительно друг друга по траектории

движения. При этом сильного мышечного напряжения быть не должно, стартовать нужно в легком раскрепощенном состоянии.

Услышав команду «Внимание», легкоатлет переносит на другую ногу массу тела, сгибает ноги в коленях и наклоняется вперед туловищем.

Второй немаловажный момент в старте - это руки. Руки играют важную роль при разгоне, они должны согнуться в локтях с выносом вперед той из них, которая противоположна толчковой ноге. После старта за счет большой амплитуды движения рук будет увеличиваться частота и длина бегового шага, что в свою очередь положительно скажется на скорости атлета.

Предварительную команду «Внимание» и «Марш» буду разделять примерно пару секунд. Когда звучит команда «Марш», спортсмены начинают бег, используя в основном маховую ногу, которая согнута в колене. Техника бега с высокого старта подразумевает начало в виде активного движения, акцент в котором делается именно на маховую ногу. На этом заканчивается первая фаза спринтерского бега. Первые шаги после линии старта влияют на набор бегуном максимальной скорости. Чтобы стартовать как можно лучше, следует производить их путем упругой постановки ступней под корпусом, сохраняя при этом стартовый наклон. Продолжительность разгона должна быть примерно 25-30 метров не зависимо от длины дистанции. После того, как скорость будет набрана, атлет выпрямляется. Только делает он это не сразу, а постепенно. Очень важно «выпрямится» вовремя. Если атлет выпрямится рано, то не успеет развить максимальной скорости, а если поздно, то не сможет поддерживать скорость в таком положении. После полного выпрямления, начинается следующая фаза спринта – бег по дистанции.

Бег по дистанции – основная фаза. На этой фазе нет особых секретов, а главная задача – постараться поддерживать набранную скорость во время разгона. Вся дистанция пробегается атлетами на носках без касания пяткой. Заряженная стопа лучше пружинит, а значит, скорость бега будет выше. Длинный шаг, мощный толчок стопой и вынос бедра – вот залог хорошей техники спринтерского бега.

Финиш в спринте – это работа не мышц, а психологии. Финишировать надо ровно и не стараться делать выпрыгивания. Финиш предусматривает касание туловищем спортсмена ленточки, протянутой над финишной чертой. Ускорение касания ленточки достигается броском грудью (наклоном на последнем шаге груди вперед) или наклоном вперед и поворотом для касания ленточки плечом.

Упражнение	Юноши			Девушки		
	Оценки			Оценки		
	5	4	3	5	4	3
Быстрота/Скорость						
Бег 60 м	8.0	8.5	9.0	10.0	10.5	11.0

Урок 36

Сдача норматива: прыжок в длину с места (техника прыжка в длину с места, отталкивание, фаза полета и приземление).

Прыжки с места позволяют проверить уровень прыгучести, а также тестируют силу ног. В то же время прыжки считаются отличным тренировочным упражнением, которое позволяет комплексно развивать физические качества спортсмена. Правильная техника прыжка в длину с места способна значительно повысить результат. Выделяют следующие стадии в упражнении:

1. Подготовка к отталкиванию.

На данном этапе спортсмен принимает правильную позу, чтобы сделать максимально сильный толчок. Для выполнения упражнения человек встает у линии, расставив ноги на ширине плеч или чуть уже, затем поднимает руки вверх, одновременно поднимаясь на носки и прогибаясь

в пояснице. Затем следует обратное движение. Руки опускаются вниз и отводятся назад, ноги ставятся на всю стопу, при этом сгибаются колени и тазобедренный сустав, корпус выносятся чуть вперед.

2.Отталкивание.

Начинается тогда, когда тазобедренный сустав распрямляется, руки при этом нужно резко выбросить вперед. Завершается отталкивание разгибанием коленных суставов и отрыванием стоп от поверхности.

3.Полет.

После отталкивания тело прыгуна вытягивается в струну, колени подтягиваются к груди. В завершающей стадии полета руки опускаются вниз, а стопы выносятся вперед.

4. Приземление. Когда ноги касаются земли, руки нужно вывести вперед для сохранения равновесия. Ноги при этом сгибаются в коленных суставах, приземление должно быть упругим.

Упражнение	3 курс					
	Юноши			Девушки		
	Оценки					
	5	4	3	5	4	3
Прыжок в длину с места	240	225	210	185	170	155

Урок 37

Сдача нормативов: наклон вперед.

Упражнения на гибкость.

Упражнения на развитие гибкости: растяжка с выпадом в сторону, растяжка подколенных сухожилий сидя, растяжка подколенных сухожилий с дополнительной нагрузкой, поперечная растяжка сидя, махи ногами (вперед, в сторону и назад).

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения (далее – ИП): стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. Участник выступает в спортивной форме, позволяющей спортивным судьям определять выпрямление ног в коленях. При выполнении, участник по команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне участник максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже - знаком «+».

Упражнение	3 курс					
	Юноши			Девушки		
	Оценки					
	5	4	3	5	4	3
Наклон вперед (см)	+13	+8	+6	+16	+11	+6

Урок 38

Сдача нормативов: подача мяча

Самая распространенная любительская подача - верхняя. Верхнюю подачу при определенных навыках можно подать и силовую, и крученую, и даже планирующую. *Элементы подачи:*

Занимать позицию. Если вы правша, левая нога впереди. Если левша - правая. Вес тела должен быть перенесен на опорную ногу. На правую - если вы правша, на левую - если левша. Ноги на ширине плеч. Выпрямить корпус на одну линию с ногами. Смотреть ровно на площадку -

таким образом задаем направление мячу. Подготовить мяч для удара. Вытягивать прямую руку с мячом вперед примерно на уровень подбородка. Бьющая рука заведена за спину и согнута под углом 45 градусов. Осанка ровная, плечи распрямлены. Мяч лежит ровно на ладони. Прицелиться. Подбросить мяч. Оптимальной высотой считается 30-40 см., но у каждого игрока своя удобная высота подброса. Размах- легкое движение бьющей рукой назад. Вдохнуть. Ударить. Удар должен прийтись в центр мяча центром ладони. Кисть в момент удара жестко закреплена в запястье. Выдохните. Удар должен быть хлестким и выпрямленной рукой. Удар приходится в момент, когда мяч находится в самой высокой точке, до которой игрок может достать выпрямленной рукой.

Упражнение	3 курс					
	Юноши			Девушки		
	Оценки					
	5	4	3	5	4	3
	Попаданий в поле из 5 подач					
Подача мяча	3	2	1	3	2	1

Урок 39

Сдача нормативов: подача мяча на точность.

Усовершенствовать технику подачи мяча. Оценивая ситуацию на площадке, определив наиболее уязвимые места соперника, куда можно нанести удар - это и есть подача на точность.

Упражнение	3 курс					
	Юноши			Девушки		
	Оценки					
	5	4	3	5	4	3
	Попаданий в поле из 5 подач в определенную зону					
Подача мяча	3	2	1	2	1	1

Урок 40

Для качественного нападения игрок должен постоянно держать визуальный контакт с мячом. Рассмотрим техническую составляющую на примере основных нападающих игроков: 2, 4 зоны. Ситуация на игровой площадке меняется ежесекундно, и соблюсти все технические тонкости возможно далеко не всегда. Однако игрок в нападении должен стремиться к соблюдению следующих технических элементов:

Оттягиваться. После приема, нападающий игрок должен отойти от сетки на несколько шагов и встать примерно на линии нападения, чтобы увеличить разбег для атаки. Линии в волейболе: лицевая, линия нападения, центральная. Занимаем подготовительную позицию для удара. Ноги согнуты в коленях. Если нападающий правша, ставим правую ногу на полшага вперед. Если левша - то левую ногу.

Первый шаг на удар.

Первый шаг самый медленный, примерочный. Делается в тот момент, когда связующий выпускает мяч из рук, делая пас. Внимательно смотрим за мячом. Если нападающий правша, шагаем с левой ноги. Если левша - с правой.

Второй шаг.

Ускоряемся. Отводим руки назад и в стороны для будущего замаха. Очень важный шаг. Игрок уже должен провести внутренний расчет: в каком месте и с какой высоты он будет снимать мяч, не касаясь сетки и не заступая на площадку противника. *Третий шаг.* Состоит из двух

«полушагов»: стопорящего и приставного. Игрок резко останавливается, приседает и готовится для предстоящего прыжка. Руки разведены назад и в стороны. Пальцы растопырены. Стопы должны быть параллельны и на небольшом расстоянии друг от друга (~50-60 см). Делаем вдох. Замах руками. Обе почти выпрямленные руки отводятся до предела назад. Размах руками помогает сохранить динамику разбега и равновесие игрока. Помогает максимально вложиться в прыжок.

Толчок. Время отталкивания после шага приставной ноги должно быть минимальным. Присели и сразу выбросили корпус вверх и чуть вперед. Ноги держим вместе. Ни в коем случае не разбрасываем ноги в стороны. Отталкиваемся максимально сильно, стараясь прыгнуть как можно выше. Маховое движение руками вверх. Если игрок правша, резко заводим правую руку за спину, разворачивая корпус для удара. Прямую левую руку выводим вперед: она служит «мушкой» для прицела. Для левши замахиваемся левой, прицеливаемся правой. Важный момент: кисть нападающей руки должна быть параллельна этой руке. Не загибаем кисть! Локоть не отводим в сторону. Держим его параллельно голове. Мяч находится перед корпусом атакующего.

Контроль площадки противника периферическим зрением. Для наибольшей эффективности удара, во время прыжка и замаха атакующий игрок должен не только следить за мячом и его траекторией, но и боковым зрением наблюдать за площадкой противника. Это даст информацию о наиболее слабых зонах, куда можно нанести удар (например, зона со слабым игроком или пустое, незащищенное место), а также о позиции блокирующего игрока.

Удар. Начинается с разворота корпуса вокруг своей оси, затем включается плечо бьющей руки. Бьющая рука выпрямляется и наносит максимально сильный удар по мячу. Удар должен приходиться ровно в центр мяча ладонью: таким образом повышается контроль удара. Пальцы растопырены. Делаем выдох. Провожаем мяч рукой в нужном направлении. Загибаем кисть, чтобы мяч попал в поле противника, а не в аут.

Приземление. Очень важно контролировать свое тело и после удара. Приземляемся на полусогнутые ноги. Не задеваем сетку! Не заступаем на площадку противника! Если что-то из этого произошло, то, как бы хорош ни был удар, очко засчитается в пользу противника.

Упражнение	3 курс					
	Юноши			Девушки		
	Оценки					
	5	4	3	5	4	3
	Попаданий в поле из 5 нападающих ударов					
Подача мяча	3	2	1	2	1	1

Урок 41

Сдача нормативов: подтягивание на низкой перекладине (девушки) и на высокой перекладине (юноши), прыжки на скакалке.

Силовая работа: подтягивание.

Техника выполнения подтягивания на высокой перекладине

- 1) без раскачивания тела и только за счет силы мышц;
- 2) подъем тела следует осуществлять плавно, без рывков;
- 3) в верхней точке упражнения подбородок должен быть над перекладиной;
- 4) опускание тела также происходит плавно – продолжительность спуска равняется продолжительности подъема тела;
- 5) дышать при подтягивании следует правильно: на подъеме следует делать выдох, а на спуске делать вдох;

6) хват должен быть крепким;

7) корпус должен быть расположен строго вертикально.

Техника выполнения подтягивания на низкой перекладине :

Подтягивание на низкой перекладине выполняется из исходного положения (ИП): вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Высота грифа перекладины— 90 см. Из ИП участник подтягивается до подъема подбородка выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 1 с ИП, продолжает выполнение испытания (теста). При подтягивании локти разведены не более чем на 45 градусов. Засчитывается количество правильно выполненных попыток.

Упражнение	3 курс					
	Юноши			Девушки		
	Оценки					
	5	4	3	5	4	3
	Количество правильных выполненных подтягиваний					
Подтягивание	15	12	10	18	12	10

Прыжки на скакалке.

Прыжки на скакалке:

Исходное положение для прыжков - встать прямо.

Скакалку закинуть за спину.

Взгляд направить перед собой.

Слегка согнуть руки в локтях.

Кисти отвести на 15-20 см. от бёдер.

Находясь в исходном положении, начать вращать скакалку и сочетать с прыжками (работа в одной скорости).

Урок 42

Сдача нормативов: отжиманий.

И.П.-упор лёжа на полу, согнуть руки в локтях, опустив при этом тело до параллели с полом, после чего, напрягая тело, медленно разогнуть руки, вернувшись в исходное положение.

Упражнение	3 курс					
	Юноши			Девушки		
	Оценки					
	5	4	3	5	4	3
	Количество за 1 мин			Без учета времени		
Прыжки на скакалке	130	120	105	140	130	115
Отжимания	44	32	28	17	12	10

Урок 43

Сдача нормативов: сгибания и разгибания рук в упоре на брусьях, подъем туловища из положения лежа руки за головой.

Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях.

Комплекс упражнений направлен на разминку:

1) плечевого сустава: приведение и отведение рук; опускание и подъем плечевого сустава; разгибание и сгибание рук в плечевом суставе; разведение и сведение плечевых суставов; вращение рук внутрь и наружу.

2) локтевого сустава: руки в сторону и выполняем круговые вращения предплечьями(наружные, внутренние вращения и в разные стороны).

3) мышц спины: наклоны назад-вперед; И.П.-ноги на ширине плеч, руки в сторону, выполняем повороты влево-вправо; в упоре лежа бедра вниз, спину тянем назад; упражнение-лягушка.

Техника выполнения: выполняется из положения упора, руки выпрямлены, ноги прямые и сомкнуты; опускание производить до полного сгибания рук, а разгибание до полного их выпрямления. Положение упора (руки выпрямляй) фиксируется 1-2 секунды.

Подъем туловища из положения лежа руки за головой. Лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, участник выполняет максимальное количество поднимании туловища за 1 мин, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП. Засчитывается количество правильно выполненных поднимании туловища.

Упражнение	3 курс					
	Юноши			Девушки		
	Оценки					
	5	4	3	5	4	3
	Количество за 1 мин			Без учета времени		
	Количество правильных выполненных подтягиваний					
Подъем туловища из положения лежа руки за головой.	48	37	33	45	35	32
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	14	12	10	-	-	-

Урок 44

Тема урока: *Обучение футбольной игры*

Основная часть

Обучение технике удара ногой по неподвижному и катящемуся мячу. Они подразделяются следующим образом: удары внутренней и внешней стороной стопы; серединой, внутренней и внешней частями подъема; носком и пяткой. Начинать же разучивание следует с удара внутренней стороной стопы. тот удар очень часто используется в мини-футболе. Он выполняется как с места, так и с разбега. Чтобы правильно выполнить этот удар, поставьте слегка согнутую в колене опорную ногу в 10-15 см от мяча и чуть сбоку. Носок опорной ноги должен точно совпадать с направлением предполагаемого удара. Стопу согнутой в колене бьющей ноги сильно разверните наружу. Ударяя по мячу, постарайтесь коснуться серединой стопы середины мяча, одновременно наклонив туловище над мячом. Естественно, удар должен выглядеть не как отдельные движения, а как единое, слитное действие. Запомните, что после завершения удара бьющая нога как бы продолжает движение за мячом.

Упражнения

1. У СТЕНКИ. Встаньте в 5–6 м от стенки. Выполните 20-25 ударов по неподвижному мячу с места. Затем, совершите такое же число ударов с одного или нескольких шагов разбега.

2. ЗАБЕЙ ГОЛ. Соорудите перед стенкой (из флажков)

ворота шириной в один шаг. Постарайтесь с расстояния 8–10 шагов, посылая мяч низом, попасть в эту цель. Посчитайте, сколько раз после 10 ударов мяч

окажется в воротах. Затем выполните еще 10 ударов, а в заключение – еще 10.

3. ТОЧНАЯ ПЕРЕДАЧА. Встаньте друг против друга на расстоянии 7–9 шагов. Поочередно посылайте мяч друг другу так, чтобы он мягко подкатывался к ногам партнера. Данное упражнение можно выполнять и в составе 3–4 учащихся. Выполняется оно так: один из занимающихся (№1) встает в 6–7 шагах перед колонной и мягко направляет мяч игроку, стоящему первым. Тот с ходу посылает мяч обратно, а сам поворачивается кругом и бежит в конец колонны. Игрок № 1 тем временем посылает мяч следующему участнику и т. д. После 10–15 передач игрок №1 меняется ролями с одним из игроков.

4. МЯЧ В КРУГУ. На площадке чертится круг диаметром 20 шагов, один из участников встает внутрь круга. Остальные размещаются по линии круга на одинаковом расстоянии друг от друга. Игрок, стоящий внутри круга, поочередно посылает мяч каждому из участников. После 15–20 передач его меняет следующий игрок.

5. КТО САМЫЙ МЕТКИЙ? Поставьте флажок. Посоревнуйтесь с друзьями: кто из вас большее число, раз попадет и предмет с расстояния 8–9 шагов? Каждый участник наносит по 10 ударов правой и левой ногой по неподвижному мячу.

6. В ДВИЖЕНИИ. Передвигаясь по кругу, выполняйте передачи мяча в одно или два касания. При этом старайтесь передавать мяч на ходу впереди бегущему партнеру. При выполнении удара внешнее плечо должно как бы выдвигаться вперед, а носок опорной ноги направляется в сторону ожидающего мяч игрока.

Ведения мяча.

На первом этапе учатся вести мяч во время ходьбы, затем – во время бега, постоянно увеличивая скорость передвижения.

Второй этап обучения – выполнение ведения мяча поочередно левой и правой ногой по прямой линии, затем по дуге, “восьмеркой” и, наконец, “слаломом” (между флажками, “фишками”).

Третий этап – закрепления и совершенствования – предполагает выполнение различных задач с применением ведения мяча.

1. Ведение осуществляется путем несильных, последовательных толчков мяча ненапряженной стопой.

2. В момент соприкосновения ноги с мячом взгляд игрока направлен на мяч, за ситуацией на поле он следит периферическим зрением. Между двумя прикосновениями ноги к мячу взгляд игрока на мгновение переключается (для оценки обстановки) на поле, в этот момент периферическое зрение его сосредотачивается на мяче.

3. В тех случаях, когда рядом находится соперник, мяч нельзя отпускать от себя дальше 2 м, если же нужно быстро преодолеть значительное расстояние, то мяч отпускают от себя на 10–12 м.

4. Ведут мяч дальше от соперника ногой, закрывая подступы к мячу туловищем и опорной ногой.

5. Ведение следует применять только в тех случаях, когда нет возможности использовать передачу.

Игра.

Учебная игра 4x4 по упрощённым правилам

Ошибки:

При освоении удара внутренней стороной стопы у начинающих игроков, как правило, слабо разворачивается стопа бьющей ноги.

Во-вторых, недостаточно отводится назад бьющая нога при замахе. Не всегда также осуществляется проводка, а туловище в момент удара сильно отклоняется назад

Урок 45

Сдача нормативов: удары на точность.

Лишь соблюдение последовательности и правильная постановка ног поможет наносить максимально сильные, плотные и точные удары.

Основные удары по мячу и техника их исполнения:

Удар носком

Техника удара:

Отвести ногу назад.

Направить ногу носком вперед, в сторону мяча.

Опорная нога чуть позади мяча.

Бьющая нога резко выпрямляется.

Носок бьющей ноги должен попасть в середину мяча.

Удар серединой подъема

Техника удара:

Опорная нога ставится рядом с мячом.

Бьющая нога выполняет замах.

Резкое движение ноги вперед.

Левая рука выносится вперед-вверх.

Удар бьющей ноги в середину мяча.

Удар внутренней частью подъема

Выполняется аналогично удару прямым подъемом, но в последний момент перед ударом носок надо развернуть наружу.

Удар внешней частью подъема

Поставить опорную ногу сбоку и сзади от мяча.

Бьющую ногу повернуть носком внутрь.

После замаха бьющая нога соприкасается с нижней частью мяча.

В момент удара нога закреплена в голеностопном суставе.

Туловище немного наклонено вперед.

Удар внутренней стороной стопы («щечкой»)

Удар щечкой применяется в основном для точных передач или ударов по воротам на небольшом расстоянии.

Опорная нога должна быть сбоку-сзади.

Колено опорной ноги чуть согнуто.

Стопа бьющей ноги разворачивается так, чтобы быть к мячу внутренней стороной.

В момент удара можно наклонить туловище над мячом.

Удар внешней частью подъема с подкруткой

Поставить опорную ногу сбоку и сзади от мяча.

Бьющую ногу повернуть носком внутрь.

После замаха бьющая нога соприкасается с нижней частью мяча.

Удар по мячу выполнять только тогда, когда мяч окажется на подъеме, на середине или чуть дальше к пятке.

Используя любую технику удара по мячу, попасть в определенную зону вороты – это и есть удары на точность.

Упражнение	3 курс					
	Юноши			Девушки		
	Оценки					
	5	4	3	5	4	3
	Точные попадания из 5 ударов в определенную зону					
Удары на точность (по воротам)	3	2	1	-	-	

Уроки 46-47

Сдача нормативов: ведение мяча (змейка).

На игровой площадке проводится линия. Перпендикулярно к ней расставляют в ряд 10 предметов (конусы) на расстоянии 1 м друг от друга. По сигналу или команде, игрок должен

вести мяч ногой от линии, обходя все предметы «змейкой», то справа, то слева, не потеряв при этом ни разу мяч и не сбив и не пропустив ни одного предмета (за каждую ошибку - плюс одна секунда) - ведение мяча, ограничено по времени.

Упражнение	3 курс					
	Юноши			Девушки		
	Оценки					
	5	4	3	5	4	3
	«Змейка» туда и обратно-10 конусов					
Ведение мяча (секунды)	22	25	30	-	-	

Урок 48

Игра футбол в соревновательном моменте.

Упражнения для совершенствования технико-тактической подготовленности футболистов:
Обводка стоек (4-5 стоек) - удар по воротам - на время

Ведение мяча 5м, обводка стоек (4-5 штук) - длинная передача партнеру - на время

Быстрое освобождение от персональной опеки - игрок находится в поле (без мяча), ему противодействует «противник», по сигналу тренера игрок делает два-три быстрых обманных движения и резко ускоряется на 5-10 м.

Учебная игра соревновательного характера. Разбить группу на 3-4 команды и определить победителя.

Уроки 49-50

Техника штрафного броска.

Наиболее распространены следующие приемы штрафных бросков: двумя руками снизу, двумя руками от груди и одной рукой от плеча. Любым из этих приемов можно добиться высокой результативности.

Бросок двумя руками снизу - самый простой. Мяч обхватывается свободно расставленными пальцами. Руки без напряжения опущены вниз. Выпрямляя ноги, игрок выносит руки вперед. Как только руки поднимутся до высоты плеч, нужно кистями придать мячу обратное вращение и тут же выпустить мяч с кончиков пальцев. Руки же продолжают двигаться вверх. Сопровождать мяч руками следует свободно, без напряжения. Это очень важно для достижения точности броска.

Бросок двумя руками от груди: обхватываем мяч расставленными пальцами (но не точно по сторонам, а ближе к груди) и держим согнутыми руками перед собой. Одна нога для устойчивости отставляется немного назад. Небольшое приседание помогает замаху. Бросок происходит за счет полного выпрямления рук и опорной ноги (или обеих ног). Все эти движения нужно делать не рывком, а мягко, без напряжения. Мяч выпускается с кончиков пальцев.

Бросок одной рукой от плеча: он лучше удастся тем игрокам, у кого большая кисть. При замахе мяч кладут на ладонь правой руки, а снизу поддерживают его левой рукой. Рука с мячом сгибается в локте так, чтобы предплечье оказалось в вертикальном положении и служило опорой для мяча. Тяжесть тела распределяется равномерно на обе ноги. Когда мяч поднят примерно на уровень головы, он остается только на правой руке, которая безостановочно вытягивается вперед-вверх. В темпе движения руки выпрямляются ноги, и, наконец, мяч отделяется от кончиков пальцев. В заключение броска кисть, направляя мяч в полет, мягко сгибается, как бы повисает.

Оцениваем технику выполнения бросков

Урок 51

Сдача норматива: бросок со штрафной линии.

Оцениваем технику выполнения броска и точное попадание.

Штрафной бросок — бросок, выполняемый баскетболистом после нарушения на нём правил игроком противоположной команды. Игрок не должен имитировать штрафной бросок. Для выполнения штрафного броска: нужно занять позицию за линией штрафного броска и внутри полукруга. Определившись способом выполнения штрафного броска в корзину, нужно бросать таким образом, чтобы мяч без касания пола вошел в корзину сверху или коснулся кольца. Должен выпустить мяч в течение пяти секунд с того момента, когда он передан судьей в его распоряжение. Не должен касаться линии штрафного броска или игровой площадки за линией штрафного броска, пока мяч не войдет в корзину или не коснется кольца.

Упражнение	3 курс					
	Юноши			Девушки		
	Оценки					
	5	4	3	5	4	3
	Точное попадание из 5 бросков					
Штрафной бросок	3	2	1	3	2	1

Урок 52**Сдача норматива: ведение и бросок с двух шагов.**

Бросок с двух шагов выполняется или после ведения или после ловли на бегу. Для правильного обучения выполнения броска по кольцу с двух шагов в движении всё упражнение разбивается на этапы: Ведение мяча; Ловля мяча; Выполнение двух шагов; Выведение мяча в точку броска; Выпрыгивание вверх с одной ноги; Бросок мяча в корзину; Приземление после прыжка. Оцениваем технику и точное попадание.

Упражнение	3 курс					
	Юноши			Девушки		
	Оценки					
	5	4	3	5	4	3
	Точное попадание из 5 бросков					
Ведение и бросок с двух шагов	3	2	1	3	2	1

Урок 53

Сдача норматива: прием мяча от щита. Подбор - важнейший элемент при игре в баскетбол, при котором игрок овладевает мячом после неудачной попытки двух - или трёх очкового броска или последнего штрафного броска. Различают несколько видов подборов: подбор в нападении, на чужом щите; подбор в защите, на своём щите; коллективный подбор.

Мы рассматриваем, подбор в нападении, на чужом щите, когда игрок получает контроль над мячом после неточного броска, и повторяет в прыжке бросок в кольцо.

Упражнение	3 курс					
	Юноши			Девушки		
	Оценки					
	5	4	3	5	4	3
	Точное попадание из 5 бросков					
Подбор мяча от щита	3	2	1	3	2	1

Урок 54

Сдача норматива: бег 60 м.

Оцениваем технику бега, скоростные качества и физическую подготовку. Полученный результат сравнивать с предыдущим - прошлого семестра, и определяем уровень роста физической подготовленности.

Урок 55

Сдача норм ГТО в силовой подтягивание и отжимание

Сдача нормативов: подтягивание и отжимание.

Оцениваем технику выполнения и силовую подготовку. Полученный результат сравнивать с предыдущим - прошлого семестра, и определяем уровень роста физической подготовленности.

Урок №56

Сдача нормативной таблицы по бегу 2000 и 3000 м.

девушки - бег 2000 м;

юноши - бег 3000 м.

Бег требует хорошей физической формы. Сила и быстрота – далеко не все качества, которые необходимы для достижения высоких результатов. Одним из самых главных компонентов в этом процессе является кроссовая подготовка. Ее основными задачами являются: тренировка выносливости; развитие скорости, силы и ловкости; воспитание потребности в самостоятельных физических занятиях. Кроссовая подготовка начинается с разминки (от 5 до 15 минут). Комплекс разминки: разные виды ходьбы (на носках и на пятках...), бег приставным шагом на правый и левый бок и упражнение на дыхание. В качестве общего разогрева мышц тела используется классические вращения головой и руками, наклоны вперед/назад, выпады и прыжки. Кроссовая подготовка включает в себя упражнения, которые по цели тренировки можно разделить на три категории:

1. На скорость:

К таким упражнениям относится - эстафетный (беспрерывный) бег, отрезки составляют 100, 200 и больше метров.

2. На общую выносливость:

Сюда относится равномерный бег со скоростью примерно 5-7 км/ч. Переменный бег также входит в эту категорию. Схема его выглядит так: 50 м быстро, затем 50 м медленно (как отдых), 100 м быстро, затем 100 м медленно. Еще одним упражнением является переменнотемповый бег. Дистанция может составлять от 1 до 3 км. Чередование скорости происходит по времени. Например, 3 минуты быстрым бегом, 5 минут – медленным и далее на увеличение.

3. На выносливость:

Сюда включены всего два упражнения: переменнотемповый и повторно-темповый бег. Первый - это преодоление коротких отрезков со средней скоростью. Паузы для отдыха представляют собой ходьбу или медленный бег. Второе упражнение предполагает преодоление более длинных отрезков (от 500 м до 5 км) легким бегом с паузами для отдыха в 5-8 минут (ходьба).

Полезные советы: Главное, чтобы все движения были естественными, легкими и непринужденными.

Упражнение	3 курс					
	Юноши			Девушки		
	Оценки					
	5	4	3	5	4	3
Бег 2 км (мин, с)	-	-	-	10:30	11:15	11:35
Бег 3 км (мин, с)	12:00	13:40	14:30	-	-	-

Урок 57

Сдача норм ГТО в работе по прессу

Сдача норматива: подъём туловища из положения лёжа.

Полученный результат сравнивать с предыдущим - прошлого семестра, и определить уровень роста физической подготовленности.

Урок 58

Сдача норматива: челночный бег 3 по 10 м.

Челночный забег можно разделить на 4 части, которые имеют свои особенности исполнения: старт и преодоление отмеченных отрезков, разворот и финиш.

Старт. Начало забега происходит с высокого старта. Опорная нога должна стоять впереди в полусогнутом положении. Противоположная рука спереди, а другая — сзади. Такое положение рук обеспечивает дополнительный толчок на старте. Центр тяжести перенесён на опорную ногу. Корпус находится под небольшим наклоном вперёд с ровной поясницей.

Прохождение дистанции. Для максимально быстрого прохождения дистанции необходимо сразу начать быстрое ускорение, поскольку на один прямой отрезок должно уйти не больше двух-трёх секунд.

Разворот. Для того чтобы выполнить резкий разворот на 180 градусов за минимум времени, эффективно использовать - стопорящий шаг. Для этого та нога, которая оказывается впереди, на месте разворота ставится носком внутрь. Такое положение позволяет резко затормозить, а потом оттолкнуться и продолжить забег. Важно! Неправильно выполненный разворот существенно ухудшает результаты забега.

Финиш. Третий отрезок дистанции должен полностью пройти с ускорением и начинать тормозить можно только после пересечения финишной черты. Важно, чтобы привычка тормозить на контрольных точках предыдущих отрезков, не проявилась на финишной прямой. При сдаче норматива, оценивается техника высокого старта, способ торможения, координация при развороте и скоростные качества.

Упражнение	3 курс					
	Юноши			Девушки		
	Оценки					
	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 3x10 (сек)	7,1	7,7	8,0	8,2	8,8	9,0

Урок 59

Нормативная таблица в сдаче норм ГТО в поднимании гири.

Сдача норматива: рывок гири.

Упражнение осуществляется одним движением, но в несколько этапов:

Первая фаза «Старт». Атлет становится в исходную позицию. Гиря лежит на полу и находится на равном удалении от ног, которые расставлены немного шире плечевого пояса.

Вторая фаза «Замах». Нужно немного присесть, беря снаряд руками. Правильный замах предполагает то, что гиря, дойдя до крайней точки сзади, начнет двигаться вперед (по закону маятника), поэтому взрывным усилием спины и ног нужно придать ей еще больше дополнительной энергии.

Третья фаза «Подрыв». Нахождение гири перед атлетом является «сигналом» к выпрямлению ног и отклонению туловища назад для придания снаряду необходимой для совершения движения вверх мощности. Недостаток подрывной энергии не позволяет сделать рывок при любом раскладе. Попытка поднять гирю вверх собственными усилиями повышает риски получения травмы. Когда на этой фазе в самой нижней точки усилий оказывается недостаточно, снаряд самостоятельно будет лететь вверх. Останется лишь сопроводить его своим телом и рукой.

Четвертая фаза «Подсед». Опциональный этап, который есть не в каждой разновидности, но в классическом варианте рывка является обязательным. Иначе он перестанет быть таковым. В момент нахождения гири максимально близко к самой верхней точке необходимо прогнуться под снаряд, то есть подловить его. Выполнение подседа позволяет брать максимально большой вес, а также значительно экономить силы. Подседы нужны для амортизации тяжелого снаряда. Они позволяют снизить негативную нагрузку, осуществляемую на суставы. Каждому желающему научиться делать рывок обязательно следует освоить данную фазу.

Пятая фаза «Фиксация». При подседе снаряд закручивают таким образом, чтобы появилась возможность удерживать гирю в верхней крайней точке. Есть разные способы сделать это. Выбор полностью зависит от пожеланий атлета и того, насколько легко, учитывая анатомические особенности, сделать ту или иную фиксацию. Неизменным моментом данной фазы является то, что фиксация снаряда в руке должна быть обеспечена еще до окончания движения. В самом конце необходимо полностью выпрямлять руку. Делать это нужно не слишком рано. Завершение движения с уже прямой рукой приведет к нанесению серьезного урона плечевым и локтевым суставам. Они испытывают большую нагрузку даже при абсолютно правильном выполнении фиксации. Занимаясь рывком, следует уделять особое внимание растяжке и укреплению плечевых и локтевых суставов. Позаботиться нужно о кистевых связках. Их обязательно следует растягивать. Они, когда гиря удерживается в конечной точке, заламываются назад. Когда атлет стоит с гирей, удерживаемой вытянутой рукой, нужно немного наклоняться вперед. Это позволяет сохранять равновесие.

Шестая фаза «Опускание». Может осуществляться двумя способами - сразу на поверхность пола либо с переходным движением, когда снаряд сначала «кладут» на грудь, а уже затем опускают. Независимо от выбираемого варианта, бросать снаряд не следует. При выполнении норматива, оцениваем технику выполнения и силовую выносливость.

Упражнение	3 курс					
	Юноши			Девушки		
	Оценки					
	5	4	3	5	4	3
Рывок гири	43	25	21	-	-	-

Урок 60

Нормативная таблица в сдачи норм ГТО на гибкость-наклон вперед.

Сдача норматива: наклон вперед.

Для сдачи норматива, испытуемый, стоя на ступеньке или столе, к которому вертикально приставлена линейка с сантиметровыми делениями, выполняет наклон вперед. Гибкость оценивается расстоянием от кончиков пальцев руки до опоры.

Упражнение	3 курс					
	Юноши			Девушки		
	Оценки					
	5	4	3	5	4	3
Наклон вперед	13	7	6	16	11	8

4 КУРС

Урок 61

Совершенствование техники ударов по движущемуся мячу в ворота. Передача мяча в движении со сменой мест в группе.

2. Скоростные перемещения футболистов и удары по воротам

Коллективные действия при отборе мяча:

- прессинг;
- встречный отбор;
- искусственное создание положения "вне игры";
- комбинированные действия.

Условия задачи:

При срыве атаки команды 1 три игрока мешают развитию атаки команды 11, остальные игроки возвращаются на свою половину поля. При переходе соперника (команда 11) в "чужую" зону поля вернувшиеся игроки вступают в борьбу за отбор мяча

б) игра в двое ворот п х п игроков. После срыва атаки команда, потерявшая мяч, располагается на половине поля соперника и атакует не менее чем двумя игроками футболиста, владеющего мячом. Одновременно с этим закрываются ближайшие соперники.

Групповые и индивидуальные перемещения в атакующих действиях при наличии оперативного пространства

Условия задачи: игра в двое ворот 3 х 3 + 3 х х 3 +3 х 3 с тремя зонами. Мяч вводится в первую зону, затем во вторую. При переводе игры в третью зону три футболиста из первой зоны переходят в третью. После завершения или срыва атаки производится взаимозаменяемость игроков. При выполнении . подключений игроков из глубины возможно использование "преследования" их обороняющимися футболистами первой зоны.

Рекомендуемые ниже упражнения (1-9) для повышения тактического мастерства футболистов позволяют добиться оптимизации в выполнении таких элементов игры, как:

- игра без мяча (уход от противника);
- контроль мяча (удерживание мяча с помощью передач);
- перевод игры длинным пасом (с целью смены флангов атаки).

Игра без мяча

Упражнение 1.

Игра на двое ворот; в каждой команде 3 игрока, из них 2 в поле (2:2) и один разыгрывающий на боковой линии. Основная задача: уход от противника с помощью обманных движений (когда мяч передается на свободное место).

Условия:

- удары наносятся по любым воротам после вбрасывания мяча;
- вратарь возвращает мяч разыгрывающему, команда которого владела мячом (била по воротам);
- разыгрывающий обрабатывает мяч и затем вбрасывает его в поле открывающемуся партнеру;
- при отборе мяч передается своему разыгрывающему (или одному из вратарей), которые продолжают игру;
- в поле две пары 1:1.

Техника ведения мяча, ведение с изменением направления, Ловля мяча, бросок

Техника передвижения

Для передвижений по площадке баскетболист использует ходьбу, бег, прыжки, остановки, повороты. Передвижения - основа техники баскетбола. С помощью этих приемов игрок может правильно выбрать место, оторваться от опекающего его противника и выйти в нужном направлении для последующей атаки, достичь наиболее удобных, хорошо сбалансированных исходных положений для выполнения других приемов.

Техника владения мячом.

Техника владения мячом включает в себя следующие приемы: ловлю, передачи, ведение и броски мяча в корзину. Хотелось бы рассмотреть более важный прием - это ведение.

Ведение мяча

Прием в баскетболе, дающий возможность игроку продвигаться с мячом по площадке с большим диапазоном скоростей и в любом направлении. Ведение осуществляется последовательными мягкими толчками мяча одной рукой вниз - вперед, несколько в стороне от ступней ног. Основные движения выполняются в локтевом и лучезапястном суставах.

Ведение с изменением скорости.

Неожиданные изменения скорости ведения мяча применяются игроком для отрыва от защитника. Чем выше отскок и меньше его угол, тем больше скорость продвижения.

Ведение с изменением направления.

Используется главным образом для обводки противника и проходов для атаки корзины. Изменение направления достигается тем, что кисть руки накладывается на различные точки боковой поверхности мяча с последующим выпрямлением руки в нужном направлении.

Ведение с изменением высоты отскока.

Применяется для прямого прохода мимо защитника, без отклонений в сторону. Игрок сближается с противником, ведя мяч с достаточно высоким отскоком, затем сильно сгибает ноги, наклоняет туловище и снижает мяч почти к площадке выпрямленной полностью рукой.

Ведение с асинхронным ритмом движений руки с мячом и ног.

С успехом используются для обводки двух-трех противников. Данный способ ведения позволяет более свободно и рационально использовать толчковые движения ног и отклонения туловища в качестве финтов.

Урок 62

Скоростные перемещения футболиста в тройках с фланговым прострелом и ударом по воротам

Коллективные действия при отборе мяча:

- а) прессинг;
- б) встречный отбор;
- в) искусственное создание положения "вне игры";
- г) комбинированные действия.

Условия задачи:

При срыве атаки команды 1 три игрока мешают развитию атаки команды 11, остальные игроки возвращаются на свою половину поля. При переходе соперника (команда 11) в "чужую" зону поля вернувшиеся игроки вступают в борьбу за отбор мяча

б) игра в двое ворот п х п игроков. После срыва атаки команда, потерявшая мяч, располагается на половине поля соперника и атакует не менее чем двумя игроками футболиста, владеющего мячом. Одновременно с этим закрываются ближайшие соперники.

Групповые и индивидуальные перемещения в атакующих действиях при наличии оперативного пространства

2. Прострельный удар, или просто прострел – сильный удар с фланга в штрафную площадь. Чаще всего прострел производится не просто в штрафную, а во вратарскую площадь. При прострельном ударе, в отличие от навеса, мяч стелется по газону или низко летит над ним. Прострел совершается в надежде на то, что набегающие игроки замкнут подобную передачу, переправив мяч в ворота ногой или головой. Коварность прострельного удара заключается в том, что в виду скорости, направления, скопления игроков в штрафной часто бывают так называемые «самострелы», т.е. автоголы игрок неудачно подставляется под мяч и срезает его в собственные ворота. Отдать предпочтение прострелу или навесить мяч решает фланговый игрок в зависимости от ситуации на поле, динамики атаки и

Условия задачи:

игра в двое ворот 3 х 3 + 3 х х 3 +3 х 3 с тремя зонами.

Удары по воротам:

- удары наносятся по любым воротам после вбрасывания мяча;
- вратарь возвращает мяч разыгрывающему, команда которого владела мячом (била по воротам);
- разыгрывающий обрабатывает мяч и затем вбрасывает его в поле открывающемуся партнеру;
- при отборе мяч передается в штрафной своему разыгрывающему (или одному из вратарей), которые продолжают игру;
- в поле две пары 1:1.

Урок 63

Ведение мяча с изменением направления. Набивание мяча в количество раз со сменой ног.

Для совершенствования техники ведения мяча носком рекомендуются следующие упражнения:

1. Ведение мяча правой, затем левой ногой в ритме шага, касаясь мяча на каждом шаге.
2. То же в медленном беге.
3. Ведение мяча поочередно правой и левой ногой.
4. Ведение мяча правой и левой ногой по дуге.
5. Ведение мяча с остановками по сигналу.
6. Сочетание ведения мяча с передачами партнеру и ударом по воротам.

Ведение мяча внутренней стороной стопы

применяется, если игроку необходимо изменить направление движения. С мячом контактирует внутренняя часть стопы - от большого пальца до голени. Футболист толкает мяч развернутой наружу (от себя) стопой, возвращаясь после толчка в исходное положение. Колено ноги, выполняющей ведение, тоже развернуто наружу, туловище немного наклонено в сторону опорной ноги. Во время ведения шаги игрока шире обычного.

Основы ведения мяча

Одной из главных задач при обучении данному приему является достижение слитности движений. Решение такой задачи обеспечивается тренировкой в ведении мяча различными способами, с различной скоростью, в различных направлениях и в усложненных условиях - с использованием препятствий (подвешенных мешков; стоек; барьеров и игроков).

Для освоения ведения мяча на высокой скорости используют метод сопряженного воздействия - речь об этом пойдет несколько ниже. Рекомендуется применять большое количество игр и игровых упражнений.

Специалисты советуют упражнения, направленные на совершенствование в технике ведения мяча различными способами, включать в подготовительную часть тренировочного занятия.

С целью качественного овладения таким техническим приемом, как ведение мяча, необходимо использовать следующие *методические рекомендации*:

1. Ведение осуществляется путем несильных, последовательных толчков мяча ненапряженной стопой.
2. В момент соприкосновения ноги с мячом взгляд игрока направлен на мяч, за ситуацией на поле он следит периферическим зрением. Между двумя прикосновениями ноги к мячу взгляд игрока на мгновение переключается (для оценки обстановки) на поле, в этот момент периферическое зрение его сосредотачивается на мяче.
3. В тех случаях, когда рядом находится соперник, мяч нельзя отпускать от себя дальше 2 м, если же нужно быстро преодолеть значительное расстояние, то мяч отпускают от себя на 10-12 м.
4. Ведут мяч дальше от соперника ногой, закрывая подступы к мячу туловищем и опорной ногой.
5. Ведение следует применять только в тех случаях, когда нет возможности использовать передачу.

Типичные ошибки, встречающиеся при выполнении ведения мяча различными способами.

1. Во время ведения футболист слишком далеко отпускает мяч от себя. В таком случае необходимо, чтобы перед игроком спиной вперед двигался противник или следует указать футболисту количество касаний мяча на данном отрезке.
2. Спортсмен ведет мяч, не толкая его, а, нанося по нему удары, что способствует потере контроля над мячом - мяч отскакивает на значительное расстояние. Для исправления такой ошибки при ведении следует использовать мяч увеличенного веса или недостаточно накачанный снаряд.
3. Во время ведения футболист все внимание концентрирует на мяче.
4. Игрок может выполнять ведение только одной ногой.
5. Футболист не прикрывает мяч туловищем и опорной ногой, так как осуществляет ведение ближней к сопернику ногой.

Урок 64

Техника подачи мяча через сетку

Стадии выполнения подачи:

- исходное положение
- подбрасывание мяча и замах
- удар по мячу и движение после удара по мячу

Для правильного выполнения подачи важно согласовывать свои движения с летящим мячом так, чтобы удар по мячу произошел в нужной точке, для наилучшей эффективности подачи. Удар по мячу производится ладонью или кистью руки с согнутыми пальцами. Подбрасывание мяча производится одной рукой. Направление и высота подбрасывания мяча, а также замах и амплитуда движения руки различны и зависят от техники выполнения подачи. Наименьшее движение руки и мяча при нацеленных и планирующих подачах, наибольшее при силовых атакующих.

По характеру подачи можно разделить на:

- силовые
- нацеленные
- планирующие

Силовые подачи

применяются для затруднения приема мяча с целью вызвать ошибку при приеме. Особенностью нацеленных подач является направление мяча в уязвимые места площадки противника или на слабого игрока, чтобы затруднить действия команды противника. Планирующие подачи опасны тем, что мяч может изменять траекторию своего полета в самых неожиданных направлениях.

Подача мяча на точность по зонам

2. Совершенствовать технику подачи мяча на точность по зонам.

Передачи мяча через сетку на точность: из зоны 4 в зону 6 к лицевой линии, к боковым линиям на границе 1 и 2, 5 и 4. То же из зоны 2. В зоны 2 и 4 мяч второй передачей направляется из зоны 3.

Обманы при второй передаче: из зон 3 и 2 в те же зоны, что и в предыдущем упражнении. В зоны 3 и 2 мяч направляется первой передачей из зон 4 и 5

Передачи через сетку на точность в прыжке - с места, затем с разбега, как для нападающего удара. Мяч направляется к сетке из зоны 4 в зону 2, из зоны 2 в зону 4 и из зон 4 и 2 в зону 6. Расположение игроков такое же, как в предыдущих упражнениях.

Упражнение выполняется так же, как в уроке 97, только мяч отбивается снизу двумя руками через сетку, в положении спиной к ней. Предполагается, что команда уже сделала два касания и третьим ударом мяч надо отправить через сетку.

Выполняя любую подачу игроку следует:

- принять устойчивое положение;
- плавно подбросить мяч;
- следить, чтобы работа рук, ног и туловища была согласована;
- внимательно наблюдать за мячом и стараться точно ударить мяч.

По способу выполнения удара.

Подача ударом сверху (верхняя прямая).

Подача ударом снизу (нижняя прямая).

Подача теннисного типа.

Подача ударом над правым плечом.

По характеру движения тела в момент подачи и по его положению относительно сетки различают следующие подачи:

Нижняя прямая подача.

Нижняя боковая подача.

Верхняя прямая подача.

Верхняя боковая подача.

Верхняя прямая подача.

Игрок стоит лицом к сетке на несколько согнутых ногах, расставленных на ширину плеч. Однако одна нога немного выставлена вперёд. Мяч находится на уровне груди на руке, согнутой в локте. Ударяющая рука, согнутая в локте, поднята вверх, локоть отведён в сторону. подача начинается с переноса центра тяжести назади стоящую ногу, одновременного наклона туловища назад и подбрасывания мяча в направлении вверх перед собой.

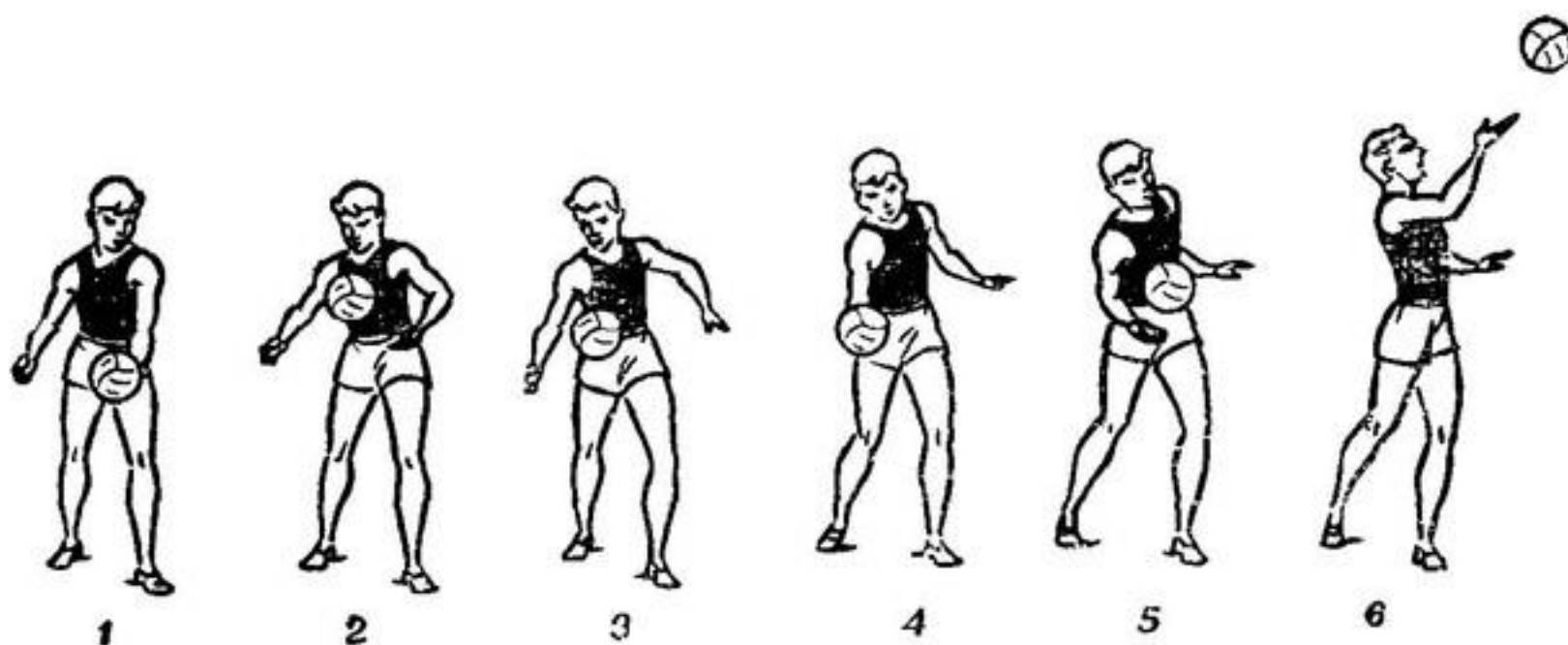
Когда мяч достигает наивысшей точки взлёта, ударяющая рука с движением туловища вперёд производит удар по мячу в возможно более высокой точке. Конечное положение после удара: туловище наклонено вперёд, рука свободно продолжает движение вперёд, в сторону впереди стоящей ноги.

Как считают многие авторы, этот способ подачи даёт возможность выполнять её с наибольшей точностью. Она имеет широкие возможности для использования скорости полёта мяча

Урок 65

Освоение техники игры в подачи мяча и приема мяча.

Силовые подачи применяются для затруднения приема мяча с целью вызвать ошибку при приеме. Особенностью нацеленных подач является направление мяча в уязвимые места площадки противника или на слабого игрока, чтобы затруднить действия команды противника. Планирующие подачи опасны тем, что мяч может изменять траекторию своего полета в самых неожиданных направлениях. Если удар по мячу наносится над головой такая подача называется верхней, когда удар по мячу наносится снизу - нижней. Если игрок выполняет подачу, стоя лицом к сетке, она называется прямой, если боком к сетке - боковой.



Верхняя прямая подача

Нижняя прямая подача, как правило быстро изучается и уверенно применяется в игре. На рисунке показано, как правильно выполняется нижняя прямая подача. Удар по мячу нужно выполнять напряженной ладонью прямой руки на уровне пояса, при этом вес тела необходимо перенести на переднюю ногу, а после удара сделать шаг дальней ногой в площадку. Нижние подачи это один из этапов в овладении навыками игры в волейбол, в настоящей игре практически всегда применяются верхние подачи. Поэтому изучать нижнюю боковую подачу на первых порах не стоит.

Верхняя прямая подача удачно сочетает в себе силу и точность, т.е. игрок может подать мяч в нужную точку площадки точно и в то же время достаточно сильно. Для начинающих изучение верхней прямой подачи не вызывает особых трудностей. В момент подбрасывания мяча вес тела необходимо перенести дальней ногой и слегка подсесть на нее, туловище отклоняется назад и немного поворачивается в сторону ударяющей руки. Одновременно с движением туловища бьющая рука, согнутая в локте, отводится за голову.

Заключительное движение кистью направляет мяч в нужную точку. Мяч подбрасывается над собой, чуть впереди. Данный вид подачи можно рекомендовать новичкам в качестве нацеленной подачи, но удар по мячу нужно наносить ладонью с согнутыми пальцами. При этом замах должен быть коротким, а при ударе предплечье и кисть должны представлять единое целое, кисть напряжена.

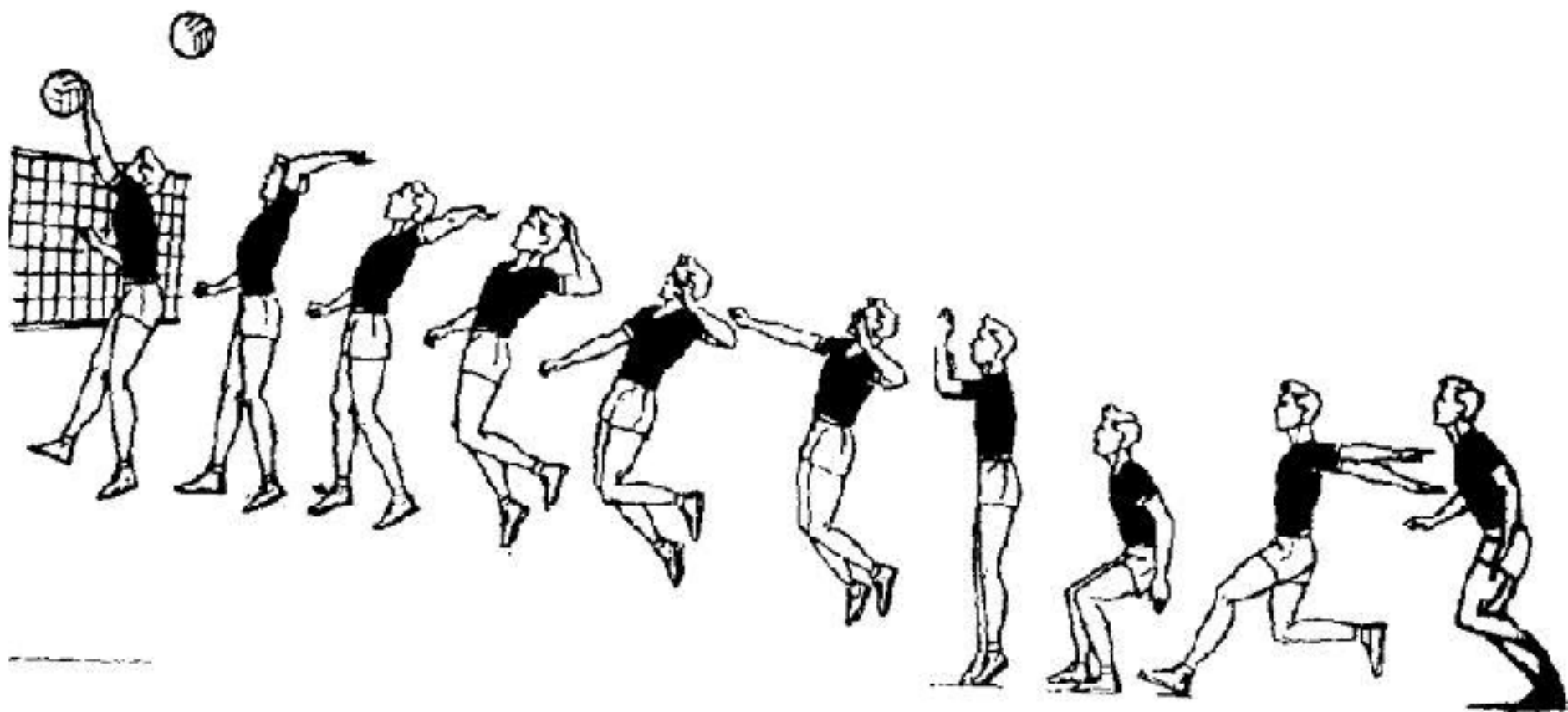
Урок 66

Совершенствование нападающего удара с приема.

Закрепление материала подачи мяча в пас и передача мяча.

1. Нападающий удар.
2. Подача мяча

Нападающий удар



Виды и характеристики удара:

- Скидка. Защитный маневр, используемый, когда нужно сбить с ритма соперника. Позволяет разрушить его схему защиты.
- Замедленное нападение. Незначительной силы подача с подкрученным мячом.
- Сильный удар. Резкая и четкая подача мяча над сеткой в воздухе. Игрок должен рассчитать и силу, и точность атаки. Мяч обязан приземлиться в пределах игровой площадки соперника. Сложная подача. Только многочасовая отработка удара в волейболе даст результаты.
- Прямое нападение. Атаку проводят с коротко-энергичного разбега и максимального прыжка.
- Боковое нападение. Выполняется в высоком прыжке и при выпрямленной руке.

Техника нападающего удара

В волейболе для результативной атаки важна и досконально отработанная на занятиях техника такого удара, и положение игрока (пасс ближней или дальней рукой), и его физические данные. Нападение сочетает:

- разбег в три шага;
- выбор места прыжка;
- высокий прыжок;
- замах и удар по мячу.

Силовые подачи применяются для затруднения приема мяча с целью вызвать ошибку при приеме.

Особенностью нацеленных подач является направление мяча в уязвимые места площадки противника или на слабого игрока, чтобы затруднить действия команды противника.

Планирующие подачи опасны тем, что мяч может изменять траекторию своего полета в самых неожиданных направлениях.

Если удар по мячу наносится над головой такая подача называется верхней, когда удар по мячу наносится снизу - нижней. Если игрок выполняет подачу, стоя лицом к сетке, она называется прямой, если боком к сетке - боковой.

Верхняя прямая подача

Нижняя прямая подача, как правило быстро изучается и уверенно применяется в игре.

На рисунке показано, как правильно выполняется нижняя прямая подача. Удар по мячу нужно выполнять напряженной ладонью прямой руки на уровне пояса, при этом вес тела необходимо перенести на переднюю ногу, а после удара сделать шаг дальней ногой в площадку.

Нижние подачи это один из этапов в овладении навыками игры в волейбол, в настоящей игре практически всегда применяются верхние подачи. Поэтому изучать нижнюю боковую подачу на первых порах не стоит.

Верхняя прямая подача удачно сочетает в себе силу и точность, т.е. игрок может подать мяч в нужную точку площадки точно и в то же время достаточно сильно. Для начинающих изучение верхней прямой подачи не вызывает особых трудностей.

В момент подбрасывания мяча вес тела необходимо перенести дальнюю ногу и слегка подсесть на нее, туловище отклоняется назад и немного поворачивается в сторону ударяющей руки. Одновременно с движением туловища бьющая рука, согнутая в локте, отводится за голову.

Заключительное движение кистью направляет мяч в нужную точку. Мяч подбрасывается над собой, чуть впереди. Данный вид подачи можно рекомендовать новичкам в качестве нацеленной подачи, но удар по мячу нужно наносить ладонью с согнутыми пальцами. При этом замах должен быть коротким, а при ударе предплечье и кисть должны представлять единое целое, кисть напряжена.

Урок 67

Кроссовая работа на 3000 метров с чередованием ходьба.

Медленный бег на выносливость 3000метров.

Бег на выносливость включает в себя 4 вида дистанций: короткие (200-1000 м), средние (1500-3000 м),

Упражнения для развития выносливости.

Первые тренировки на выносливость должны длиться не менее 20 минут в ритме, при котором вы можете спокойно разговаривать на дистанции. Увеличивать длину и скорость шагов стоит только после полного осваивания предыдущей дистанции в лёгком ритме.

Постепенно увеличивайте время бега с 20 минут до 1,5 часов и более. Следите за лёгкостью бега.

Делайте ускорения на дистанции: 300 м ровным темпом, 60-100 м - ускориться.

Бегайте по наклонной дорожке вверх с углом от 4 градусов.

Усложняйте рельеф местности, по которой бегаете: добавьте холмы с большими перепадами высоты и длинные подъёмы до 8-10 градусов.

Бегайте в медленном темпе по воде или песку.

Работа руками при беге на выносливость не должна быть слишком энергичной: это отвлекает запасы кислорода от работы ног и в итоге приводит к раннему переутомлению.

Бегите максимально расслабленно.

Прыжки в длину с места

Техника прыжков в длину с места

Прыжки с места применяются в основном в качестве тренировок, хотя и проводят соревнования по прыжкам с места и тройному прыжку с места. Прыжок в высоту с места проводят как контрольное испытание для определения прыгучести и силы ног.

Техника прыжка с места делится на:

1- подготовку к отталкиванию;

2- отталкивание; 3- полет; 4 - приземление

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.

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. 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.

Уроки 68-69

Скоростная работа на 30 -60 метров.

Челночный бег 4 по 10 метров.

60 метров бега – зачет

Старт выполняется из положения низкого старта с использованием специальных колодок. Если колодки отсутствуют, тогда целесообразно начать бежать с высокого старта.

Положение спортсмена на старте должно быть максимально комфортным: толчковая нога ставится впереди, туловище и руки расслаблены.

Существует три последовательные команды:

“*На старт*” – участник забега снимает тренировочный костюм, становится на свою дорожку и принимает положение старта (низкое или высокое).

“*Внимание*” – по этой команде спортсмен должен замереть и не выполнять никаких движений.

В противном случае судья имеет право дисквалифицировать участника.

“*Марш*” – команда производится взмахом флажка или выстрелом из пистолета. Данная команда сигнализирует о том, что секундомер включен и можно бежать. Если начать бег до команды, то спортсмен будет снят с забега.

Стартовый разгон начинается сразу после команды “Марш” и продолжается до тех пор, пока спортсмен не наберет максимальную скорость. Чтобы сократить время разгона необходимо первые 3 шага сделать максимально быстрыми. Во время разгона голова спортсмена опущена вниз.

Бег по дистанции обычно занимает половину от всего расстояния забега. Руки согнуты в локтях на 45 градусов, туловище наклонено вперед на 5-7 градусов. Спортсмен выполняет широкие шаги с минимальным временем касания поверхности. Взгляд устремлен вперед.

Финиширование производится двумя способами: бросок грудью и финиш боком. При первом варианте на последнем беговом шаге спортсмен резко наклоняет грудь вперед, что позволяет опередить соперников не обгоняя их. Финиш боком выполняется при тех же условиях, но с той разницей, что спортсмен поворачивает правое плечо к финишной черте.

Юноши 8,2 8,6 9,0 девушки 9,7 10,0 10,4

1. Челночный бег –зачет

Челночный бег делится на много видов и дистанций, но основных 3:

- Челночный бег **3×10**. Спортсмен трижды пробегает дистанцию 10 метров. Часть комплекса ГТО, преподается в школах с 1 класса.
- Челночный бег **4×9**. Спортсмен 4 раза пробегает дистанцию 9 метров. Преподается детям в школах с 5 класса.
- Челночный бег **10×10**. Спортсмен 10 раз пробегает дистанцию 10 метров. Используется для тренировки и проверки физической подготовки военных, спасателей и пожарных.
 - В челночном беге можно значительно улучшить результат за счет техники:
 - **Старт.** По сигналу «На старт» встаньте перед линией старта, не заступая на линию. По команде «Внимание» наклоните туловище вперед почти параллельно полу. Ноги в полусогнутом состоянии, вес тела перенесен на опорную ногу, руки согнуты в локтях. Если умеете стартовать с низкой стойки, можно опереться рукой в стартовую линию.
 - **Бег.** По команде «Марш» стартуйте мощными отталкиваниями и по ходу движения распрямитесь. По правилам, добежав до конца отрезка, линию можно задеть любой частью тела. Чтобы выиграть время, лучше делайте это ногой.
 - Для экономии времени разворачивайте опорную ступню и тело резким движением на 180 градусов. Вторую ногу не ставьте слишком далеко от опорной, чтобы быстрее оттолкнуться и снова начать ускорение.

- **Финиш.** Последний отрезок дистанции проходите на максимальной скорости и начинайте замедляться только после пересечения финишной линии – ее нужно пройти на максимальной скорости. Самая распространенная ошибка – замедление еще до пересечения линии.

меньшая скорость движения.

Чтобы подготовиться к нормативам, каждую тренировку начинайте с разминки:

PRO AGILITY - SHUTTLE RUN



- Бег в медленном темпе - 10-15 минут
- Общеразвивающие упражнения — 5-10 минут
- Специальные беговые упражнения — 6-8 упражнений на отрезке 40 метров
- Ускорения на 60-80 метров с акцентом на технику

Отработайте команды старта и стартовое ускорение. Чтобы озвучивать команды, может понадобиться партнер. Если вы тренируетесь один, можно проговаривать команды мысленно или вслух.

Потренируйтесь быстро разворачиваться. Для этого есть 4 упражнения:

- Бег в медленном темпе на отрезке 5 метров с резким торможением и разворотом.
- Бег в быстром темпе широкими шагами на дистанции 10 метров с резким торможением и разворотом.
- Челночный бег с увеличением дистанции. 1-ый отрезок – 5 метров, 2-ой – 10 метров, 3-ий – 15 метров.
- Челночный бег с теннисными мячиками. В конце отрезка положите 3 теннисных мяча. На каждом развороте берите теннисный мячик, бегите с ним к линии старта и кладите на нее. Таким образом, после финиша у линии старта должны находиться все 3 теннисных мячика.

Юноши

Девушки.

7.0	7.7	8.0	/ 3x10 м. сек	8.0	8.8	9.0
9.1	9.7	10.0	/ 4x9 м. сек	10.3	10.6	11.2

Уроки 70-72

Скоростная работа на 800 метров.

Прыжки в длину с места на результат

Для тех, кто концентрируется на легкоатлетическом кроссе, возможна замена темпа бега на более высокий (пороговый) темп. При беге в этом темпе в крови содержится постоянное количество молочной кислоты. Превышение этого темпа приведет к значительному накоплению молочной кислоты, что не будет способствовать повышению способности тела к ее накоплению и выводу.

Пример недели тренировок:

Понедельник: 10км + 6 х бег в гору,

Вторник: 4 х 6 минут в среднем темпе, где одна минута – бег трусцой + тренировка на развитие силы

Среда: отдых,

Четверг: бег на 18 км + спринт в гору,

Пятница: 10 км + 12 x 100 + 800, из которых 300м – бег трусцой + тренировка на развитие силы, Суббота: 14км умеренным темпом

Недельный микроцикл - базовый этап ОФП (общефизическая подготовка) и СФП (развивающая направленность)

День	Программа тренировки
1	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Равномерный бег — кросс 12-14 км с частотой сердечных сокращений (ЧСС) до 170 уд/мин и приблизительной скоростью по дистанции: для юношей 4.10-4.20 мин. за 1 км, для девушек 4.40-4.50 мин. ▪ Обще развивающие упражнения — 20 мин.
2	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Разминка 3-4 км и обще развивающие упражнения — 15 мин. ▪ Повторный бег 2 по 2000 м или 3 по 1200 м или 4 по 1000 м, частота сердечных сокращений (ЧСС) до 170 уд/мин; скорость у юношей: 3.20-3.30 за 1 км, девушки должны бежать на 25-30 с медленнее. ▪ Заминка — 2 км.
3	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Тренировка по программе первого дня.
4	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Разнообразные спортивные игры 30-40 мин ▪ Разминка и растяжка с партнером — 20 мин ▪ Бег с ускорением 10 раз по 100 м ▪ Прыжковые упражнения по 80-100 отталкиваний. ▪ Барьерные упражнения и бег — 20 мин. ▪ Упражнения на гибкость — 15 мин. ▪ Силовые упражнения для стоп и икроножных мышц.
5	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Тренировка по программе второго дня
6	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Кросс 16-18 км с ускорениями по 100-150 м 5-6 раз, ЧСС до 170 уд/мин, скорость бега, как и в первый тренировочный день. ▪ Обще развивающие упражнения — 20 мин.
7	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Отдых

Каждый день утром легкие пробежки по 5-7 км, с пульсом 140-150 уд/мин и общеразвивающие упражнения - 20 мин; 2 раза в неделю обязательно ускорения и прыжковые упражнения.

Всего за недельный микроцикл общей физической подготовки и специальной физической бег с ускорением - 2 км.

Недельный микроцикл - Неделя ОФП, втягивающий этап

День	Программа тренировки
1	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Разминка - кросс 6-8 км, с ЧСС до 160 ударов в минуту, скорость бега: для юношей: 4.20-4.30 за 1 км; для девушек 4.50-5.00 мин. за 1 км. ▪ Общие подготовительные и развивающие упражнения — 20 мин.
2	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Подвижные спортивные игры на воздухе - 30-40 мин. ▪ Прыжковые упражнения (с места, многоскоки, «жабки») — 60-80 отталкиваний. ▪ Бег с ускорением 10 x 100 м ▪ Упражнения с барьерами и бег — 20 мин. ▪ Силовые упражнения для мышц стопы, пресса и спины. ▪ Упражнения на растяжку -15 мин.
3	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Тренировка как в первый день
4	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Отдых

5	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Тренировка как во второй день
6	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Кросс — 12-14 км (скорость и частота пульса, как в первый день). ▪ Общеразвивающие упражнения — 20 мин.
7	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Отдых

Утром бег в восстановительном режиме - 4-6 км, частота пульса - 140-150 уд/мин, общеразвивающие упражнения 15 мин.

Всего за неделю тренировок необходимо выполнить:

- Прыжковые упражнения 120-160 отталкиваний.
- Общий объем ускорений - 2 км.

Перед проведением контрольных испытаний всегда следует немного потренироваться.

До того как делать прыжки с места, необходимо ознакомиться с теорией. Выделяют следующие стадии в упражнении:

Подготовка к отталкиванию. На данном этапе спортсмен принимает правильную позу, чтобы сделать максимально сильный толчок.

Для выполнения упражнения человек встает у линии, расставив ноги на ширине плеч или чуть уже, затем поднимает руки вверх, одновременно поднимаясь на носки и прогибаясь в пояснице. Затем следует обратное движение.

Руки опускаются вниз и отводятся назад, ноги ставятся на всю стопу, при этом сгибаются колени и тазобедренный сустав, корпус выносится чуть вперед. Отталкивание. Начинается тогда, когда тазобедренный сустав распрямляется, руки при этом нужно резко выбросить вперед. Завершается отталкивание разгибанием коленных суставов и отрыванием стоп от поверхности.

Полет. После отталкивания тело прыгуна вытягивается в струну, колени подтягиваются к груди. В завершающей стадии полета руки опускаются вниз, а стопы выносятся вперед.

Приземление. Когда ноги касаются земли, руки нужно вывести вперед для сохранения равновесия. Ноги при этом сгибаются в коленных суставах, приземление должно быть упругим. Остановившись, прыгун выпрямляется и уходит из зоны проведения испытаний. –

Нормативы выглядят следующим образом:

18-24 лет- 240 -230 -215 см. юноши

18-24 лет - 195- 180- 170 см. девушки

Прыгуну даются 3 попытки, в зачет идет лучшая. Результат не засчитывается в следующих случаях: Заступ за линию и ее касание при отталкивании. Отталкивание происходит не двумя ногами одновременно, а поочередно. Прыжок выполнен с подскока.

Любые погрешности при выполнении упражнения говорят о том, что техника прыжка в длину с места недостаточно отработана. Чаще всего встречаются следующие ошибки:

Несогласованные движения рук и ног. Чтобы предотвратить эту ошибку, необходимо, чтобы была отработана техника прыжка в длину с места. Для этих целей подойдет имитация движений на месте, в висе и с небольшим выпрыгиванием. Ноги опускаются слишком рано. Причина этому – слабые мышцы живота и спины. Желательно дополнительно отработать движения ног в висе.

Неполное разгибание коленных и тазобедренных суставов при отталкивании указывает на то, что прыгун слишком торопится при выполнении упражнения, вследствие этого время отталкивания становится слишком коротким.

Малая амплитуда движений руками. Необходима дополнительная отработка махов. При недостаточном посыле корпуса вперед может получиться прыжок в высоту с места, а не в длину. Падение при приземлении.

Причин может быть несколько: неумение правильно группироваться в воздухе, раннее выпрямление ног, вес опускается на одну конечность, наклон туловища в полете, слишком сильный вынос ног вперед. Каждый случай необходимо проработать отдельно.

Сдача норм силовой подготовки -подтягивание и отжимание.

Отжимайтесь с пола, лежа на животе. При положении лежа на животе, поставьте руки широко и начните подниматься от пола силой рук, стараясь оторвать грудь и живот. Такая техника даст слабым рукам определенную нагрузку и позволит подготовиться к отжиманиям. Постепенно поднимайте все туловище от пола, выходя в упор на прямых руках с прямыми коленями. Держите спину ровно, напрягая мышцы живота. 2.Отжимайтесь с колен. При таком положении часть нагрузки с мышц уходит, это еще один вариант быстро научиться отжиматься от пола. При выполнении упражнения старайтесь медленно, и как можно ниже, опускать грудную клетку к полу. 3. Выполняйте негативные отжимания. Примите упор лежа, поставив руки шире плеч, начните очень медленно сгибать локти, постепенно опуская грудь к полу. На этапе обучения отжиманиям можно полностью лечь животом на пол. После чего снова становитесь в планку и выполняете негативную нагрузку, тренируя мышцы при опускании тела.

Для начала вы отжимаетесь от пола с колен. Так вам приходится поднимать собственное тело на 25% - 30% меньше. Старайтесь всегда касаться грудью пола.. После того, как сможете так отжаться хотя бы 12 раз, переходите на отжимания от лавки. Для этих целей подойдет любая возвышенность. Чем выше – тем легче. Ваша задача подбирать себе опору всё ниже и ниже. И когда сможете отжиматься от низкой опоры раз 12, переходите на отжимания от пола. Правильная форма упражнений - это не только максимальный результат и качественная работа мышц, но и **снижение риска травм и повреждений** во время занятий.



Правильная техника во время классических отжиманий от пола:

- Тело образует прямую линию, таз не уходит вверх и не прогибается вниз.
- Мышцы живота напряжены, но дыхание не задерживается.
- Голова находится в нейтральном положении, не смотрит вниз, но и не задирается вверх.
- Ладони находятся строго под плечами, не выходят вперед.
- Ладони смотрят вперед, параллельно друг другу.
- Локти повернуты назад на 45 градусов, они не расставлены в сторону.
- На вдохе сгибаем локти и опускаем корпус параллельно полу, сохраняем прямую линию тела.
- Отжимания от пола выполняется с полной амплитудой, т.е. тело опускается максимально низко. Локти должны образовывать прямой угол.

2.Подтягивание

Техника подтягивания

Далее, очень важна техника подтягивания. Когда Вы находитесь в нижнем положении, нужно качнуться слегка вперед. Это незаметное для постороннего глаза движение. И уже оттуда подтягиваться вверх. Опускаясь сверху вниз, нужно внизу попасть в ту точку, которая находится немного впереди, и сразу пойти вверх.

1.В нижнем положении сделать вдох, а в верхнем выдох.










2.Подтягивание средним прямым хватом

3.Прямой хват - это когда руки наложены на турник сверху.

Исполнение: возьмитесь за перекладину хватом, равным ширине плеч (подтянувшись, т. е. когда подбородок находится выше перекладины, кисти должны держаться за перекладину чуть шире плеч). Повисните, немного прогнув спину и скрестив ноги. Подтягивайтесь, сводя лопатки и стараясь коснуться перекладины верхом груди. В нижней точке для лучшей растяжки мышц спины полностью выпрямляйте руки.



ОСНОВНЫЕ ЗАДЕЙСТВОВАННЫЕ МЫШЦЫ

МЫШЦА	РАСПОЛОЖЕНИЕ	РАБОТА МЫШЦ В УПРАЖНЕНИЕ
Спина  Широчайшая мышца  Ромбовидная мышца  Большая круглая мышца	Верхняя боковая часть и нижняя половина спины Средняя часть верха спины Верх боковой часть спины	Тянет туловище вверх, приближая бока к локтям (приведение плеча); отводит плечи назад, за спину (разгибание плеча) Поворачивает лопатку книзу (нижний край лопатки приближается к позвоночнику) Помогает широчайшей подтягивать туловище к локтям и отводить плечи назад
Мышцы ассистенты  Большая грудная мышца  Малая грудная мышца  Ключевидно-плечевая мышца  Подлопаточная мышца  Бицепс  Трицепс	Верхняя часть грудной клетки Верхняя часть грудной клетки Внутренний участок верха руки у плечевого сустава В подлопаточной ямке Передняя часть верха руки Задняя часть верха руки	Тянет туловище вверх, приводя вверх руки к туловищу (приведение плеча) Помогает поворачивать лопатку к низу Подтягивает туловище к локтям; укрепляет плечевой сустав Подтягивает туловище к локтям; укрепляет плечевой сустав Сгибает руку и фиксирует локтевой сустав Фиксирует локтевой сустав

Урок 74

Челночный бег 3 по 10м.,

60 метров - скоростная работа.

1. Специальные беговые упражнения –рывок с положения стоя, сидя, с поворота.

Техника челночного бега имеет несколько разновидностей, выбор которых зависит от того, на какую дистанцию выполняется челночный бег: 10x10, 3x10, 4x9.

Техника челночного бега практически одинакова для любой дистанции. Учитывать следует лишь тот фактор, что в беге на короткие дистанции атлет сразу начинает выполнять упражнение с наибольшей интенсивностью, используя весь свой мощностной потенциал; при более продолжительном челночном беге (например, 10x10 или 4x100) первые 4-6 отрезков следует выполнять в обычном темпе, стараясь не расходовать большого количества энергии, чтобы не выбиться из сил раньше времени.

Скорость бега

Классическая стартовая позиция: ставим опорную ногу вперед, весь центр тяжести стараемся держать над ней. Опорная нога напряжена, как пружина, корпус наклонен чуть-чуть вперед, спина прямая, руки держим на уровне ребер. Старт должен получиться максимально взрывным и быстрым, чтобы преодолеть первый отрезок за минимальное время. Для действительно взрывного старта нам необходимы сильные и хорошо развитые ноги, поэтому уделяйте больше внимания упражнениям, развивающим взрывную силу квадрицепсов: приседания со штангой с паузой в нижней точке, приседания с выпрыгиванием.

Разворот

В конце каждого отрезка нужно выполнить разворот на 180 градусов. Для этого необходимо резко снизить скорость и сделать стопорящий шаг, повернув ступню передней ноги на 90 градусов в сторону поворота – это движение затормозит Вас, но не погасит инерцию полностью.

Ускорение.

На последнем отрезке нужно выжать из своего тела максимум возможного и сделать последнее взрывное ускорение, не задумываясь о том, что вскоре нужно будет остановиться, Вы должны продолжать увеличивать скорость прямо до линии финиша.

Нормативы для девочек

17-18 лет 9,5- 9,4-9,2-9,1-8,4-8,6-8,5-8,4

17-18 лет 9,7- 9,6-9,4-9,3-9,1-9,0-8,8-8,7

Нормативы для юношей

16 лет 8,1 -8,0-7,9-7,9-7,5-7,4-7,3-7,2

17 лет 8,5-8,4-8,2 -8,1-7,6-7,5-7,3-7,2

2. Скоростная работа 60 м.

Низкий старт – лучшее решение при беге на 60 метров. Обычно выполняется со стартовых колодок. В таком случае вы сможете резко оттолкнуться и в первые секунды набрать нужную скорость. По команде «На старт» поставьте вперед сильную ногу. Опираясь на колено сзади стоящей ноги, установите руки на поверхность дорожки. Кстати, многие спортсмены стараются избегать такого понятия как «сильная нога». Развивать свои беговые способности стоит гармонично, если одна нога вам кажется слабой, то необходимо ей дать дополнительную нагрузку.

По команде «Внимание» перенесите центр тяжести вперед, приподняв таз. Услышав команду «Марш», энергично оттолкнитесь и начните активно работать руками. Не забывайте сгибать руки в локтях.

Специальные упражнения на развитие скоростных умений:

- Бег с поднятием бедра
- Бег прыжками
- Бег на прямых ногах
- Наклоны вперед, выпады
- Махи руками

Оценка	«5»	«4»	«3»
---------------	------------	------------	------------

Юноши	8,2 с	8,7	9,3
Девушки	9,4	9,9	10,5

Урок 75

Поднимание гири 16 кг на количество раз

С гирей в 16 кг. особенно активно работают:

- мышцы ног (квадрицепс и приводящие мышцы)
- мышцы задней части тела (спина, поясница, ягодицы, бицепс бедра)
- мышцы кора (мышцы пресса и мышцы-стабилизаторы)
- мышцы плечевого пояса

1. Гиревой тренинг объединяет в силовую нагрузку.
2. Гиря позволяет качественно работать над всеми группами мышцами без исключения: плечи, руки, грудь, спина, пресс, ягодицы, ног.
3. Упражнения с гирями отлично тренируют сердечную мышцу и развивают выносливость.
4. Гиревой тренинг помогает укрепить мышечный корсет, который стабилизирует ваш позвоночник.
5. Упражнения с гирями направлены на развитие ловкости, скорости и координации.
6. Упражнения с гирями укрепляют сухожилия и связки, делая суставы более крепкими и менее восприимчивыми к травмам.

- | | |
|-----------------------------------|------------------------------|
| 1. Вращение гири вокруг туловища. | 2. Вращение гири над головой |
| 3. Вращение рукой с гирей. | 4. Восьмерка |
| 5. Жим гири. | 6. Заброс |
| 7. Толчок гири одной рукой. | 8. Становая тяга с гирей |
| 9. Становая тяга на одной ноге. | 10. Тяга гири для спины |
| 11. Подтягивание гири к груди | |

Урок 76

1. Техника передвижений

2. Техника ведения мяча

3. Бросок мяча

Упражнения для развития техники в баскетболе:

- Стойки и перемещения
- Ловля и передача мяча
- Ведение мяча
- Двойной шаг
- Добивание мяча
- Видео-обучение основным приемам в баскетболе
- Упражнения для развития быстроты в баскетболе:

Стойки и перемещения

1. Прыжки со скакалкой в движении.
2. «Челночный» бег спиной вперед.
3. «Дробь» на месте, по сигналу - ускорение.
4. Эстафета «Туннель» (игроки стоят в колонне по одному. Игрокам по очереди необходимо пролезть под ногами всей команды).
5. Эстафета «Лыжники» (стоя на двух листах бумаги, игрок передвигается вперед. Вариант: можно передвигаться, переставляя листы).

Ловля и передача мяча

Подбросить мяч вверх, сделать хлопок перед грудью (за спиной, перед грудью и за спиной, отжаться, присесть, повернуться на 360°) и поймать мяч.

Держать мяч над головой, отпустить его за спину, повернуться и поймать.

Стойка ноги врозь, мяч за спиной; с отскоком от пола перевести мяч под ногами вперёд.

Передача двух мячей на месте и в движении в парах.

Передача мяча в положении лёжа на спине одного из партнёров.

Передача мяча на малом расстоянии между партнёрами в максимальном темпе.

Передача мяча во встречных колоннах.

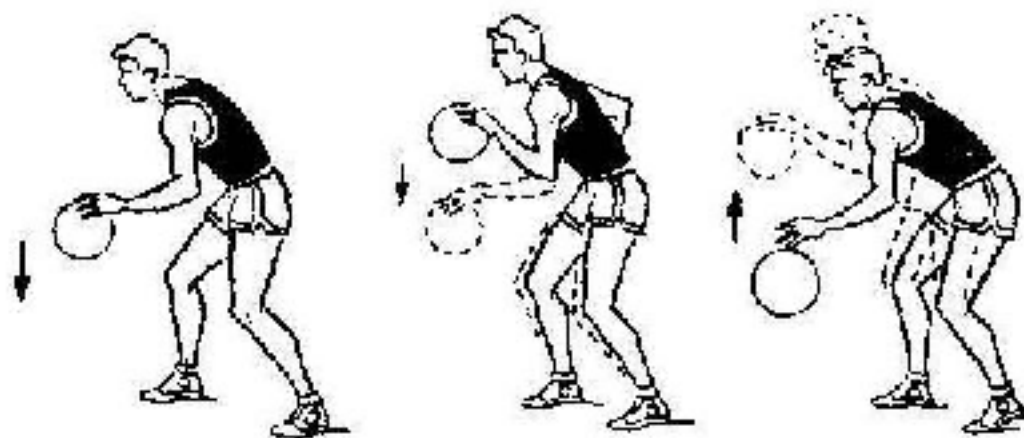
Бег по кругу по часовой стрелке, передавая мяч соседу; по сигналу изменить направление движения.

Передача мяча в движении в тройках со сменой мест («восьмёрка»).

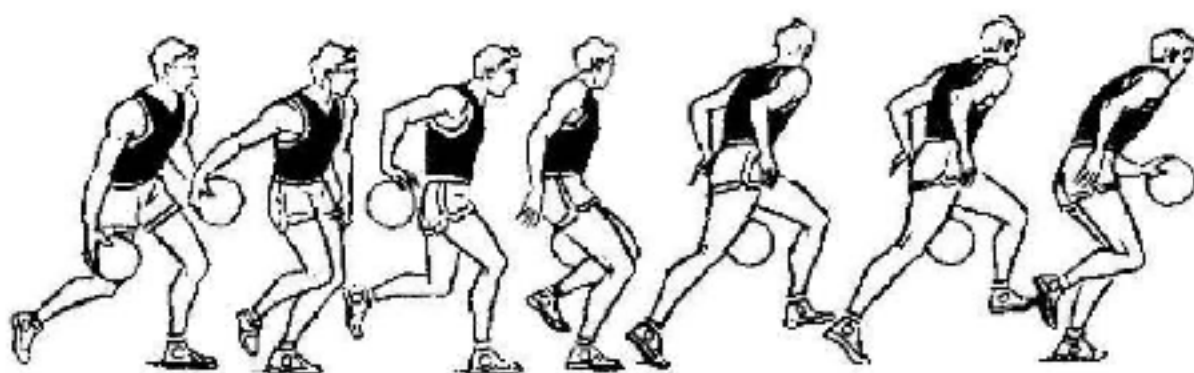
Ведение мяча - упражнения для баскетбола

1. С обводкой фишек, обручей.
2. На месте с приседанием.
3. Одной рукой в упоре лёжа.
4. Прыгая на одной ноге вперёд.
5. На стене одной рукой и поочередно двумя руками.
6. В парах навстречу друг другу от боковых линий площадки, в центре поменяться мячами.
7. Во время «челночного» бега.
8. В направлении, указанном учителем жестом, остановка по сигналу.
9. С произнесением числа, которое учитель показывает пальцами.
10. Группами по 5-6 игроков в границах 3-секундной зоны, каждый из которых старается выбить мяч у другого игрока.
11. По гимнастической скамейке.
12. Сидя на гимнастической скамейке, с продвижением вперёд.
13. Во время перестраивания из колонны по одному в колонну по четыре.
14. С переводом сзади, остановка, продолжить ведение.
15. Эстафетный бег.
16. Эстафета «Змея» (ведение мяча «змейкой» между кеглями в парах, держась свободными руками).
17. Эстафета «Поезд» (первый игрок обводит мяч вокруг стойки, возвращается назад, к нему присоединяется второй, далее они продолжают ведение вдвоём, затем втроём и т. д.).
18. А самые подвижные упражнения для баскетбола это всем известные Салки с ведением мяча» (водящий с мячом, пытается рукой дотронуться до убегающих от него игроков. Водящему запрещено ходить с мячом и бросать мяч в игроков).

Техника высокого ведения мяча



Ведение мяча с переводом за спину



Ведение мяча - прием, дающий возможность игроку двигаться с мячом по площадке с большим диапазоном скоростей и в любом направлении.

Двойной шаг и бросок в кольцо



Добывание мяча

1. Передача мяча в прыжке в паре, располагаясь по обе стороны от щита.
2. Подбор мячей в паре (игроки стараются подобрать и забросить мяч в кольцо).
3. Подвижная игра «Борьба за мяч» (игроки стоят в кругах и передают мяч друг другу. Несколько водящих передвигаются между кругами и стараются перехватить мяч. Тот, кто поймал мяч, объявляет смену кругов. Тот, кто остался без круга, становится водящим).
4. Подвижная игра «Избавься от мяча» (игроков объединяют в две команды, которые становятся на разных сторонах площадки, где находятся мячи. Задача игроков - перекинуть все мячи на площадку соперника).

Урок 77

1. **Нападение и защита в игре**
2. **Подбор мяча от щита в игре**

Нападение - базовая часть баскетбола, которая позволяет набирать очки и бороться за желанное первенство в матче.

Быстрый прорыв подразумевает под собой молниеносный перевод мяча на половину соперника и незамедлительную атаку с возможностью одной-двух быстрых передач. Команды выбирают такую технику нападения в разных случаях

Атака быстрым прорывом состоит из трех фаз:

- начала,
- развития
- завершения

Позиционное нападение, наоборот, включает в себя спокойный перевод мяча на половину соперника, расстановку игроков, применение комбинаций или индивидуальные действия

- первый номер (защитник, разыгрывающий). Данный игрок занимает позицию вверху площадки, как правило, по центру возле середины поляны. Его задача – вывести мяч со своей половины при переходе из защиты, скоординировать определенную комбинацию, найти передачей партнера или выполнить бросок.

- второй номер (атакующий защитник). Эта позиция также предусматривает игру вверху. Функции второго номера заключаются в развитии атаки, участии в комбинационных или индивидуальных атакующих действиях команды.
- третий, четвертый номер (форварды). Форварды занимают позиции в углу площадки, с возможностью расположения в центре, под кольцом, при игре сдвоенным центром. Наиболее распространенный вариант – наличие «легкого» и «тяжелого» форвардов на площадке, где более массивный игрок помогает атаковать из центра, а более легкий акцентируется на бросках и проходах.
- пятый номер (центровой). Центр, как правило, играет под кольцом, в районе трехсекундной зоны. Центровой обычно представляют из себя массивных и высоких игроков, которые за счет физических данных могут бороться за подбор в атаке, выполнять броски из-под кольца, отсекают защитников при заслонах.

Нападающая команда, состоящая из очень сильных в отдельности игроков, но не умеющих грамотно взаимодействовать с остальными партнерами, редко может достичь победы над квалифицированным противником. В ходе тактических действий команда старается обеспечить:

1. «чистый» выход под щит противника с мячом
2. Беспрепятственный (или с минимальным сопротивлением) бросок со средней дистанции
3. Кратковременный момент численного преимущества нападающих на определенном участке площадки
4. Благоприятные условия для единоборства нападающего с защитником, куда входят: исключение подстраховки защитниками друг друга;

Временное увеличение дистанции между нападающим и защитником позволяющего провести подготовленные действия в атаке
 Вынужденное быстрое сближение защитника с нападающим
 Действие нападающего на скорости против не подвижного защитника
 Превосходство нападающего над защитником в психологических качествах.

2. Броски мяча в корзину.

Существуют следующие способы забросить мяч в корзину:

- > Бросок из-под корзины одной рукой сверху
- > Бросок одной рукой с места
- > Бросок в прыжке
- > Бросок с использованием щита

Руки должны быть подняты на уровне пояса, ладони повернуты вверх, если нападающий просто держит мяч или ведет его. Если же он готовится сделать передачу или бросок, защитник должен поднять руки вверх. Это затрудняет действия нападающего. Игроку в защите нужно быть очень внимательным, чтобы не среагировать на ложное движение нападающего. Выпрыгивать вверх защитник должен только тогда, когда убедится, что противник бросает по корзине, иначе нападающий легко уйдет от него.

Защита против игрока без мяча. Держа игрока без мяча, надо сместиться в сторону мяча и сделать шаг назад, чтобы иметь возможность помочь партнеру в держании игрока с мячом и сразу же вернуться к своему подопечному, как только у него окажется мяч.

Положение тела должно быть таким, чтобы защитник не поворачивая головы мог видеть одновременно и своего подопечного, и игрока с мячом. При держании игрока без мяча в позиции центрального, когда он располагается неподалеку от корзины спиной к ней, защитник не должен оставаться за спиной нападающего. Он выдвигается сбоку от нападающего со стороны мяча и мешает ему получать передачи.

Добивание мяча. Добивание - довольно трудный игровой прием. Чтобы овладеть им, надо придерживаться следующих правил.

При каждом броске нападающий обязан выходить к кольцу для добивания. Еще во время полёта мяча он должен постараться определить возможную зону отскока.

При неудачных бросках справа мяч обычно отскакивает в левую сторону и наоборот. Добывать мяч нужно кончиками пальцев вытянутой вверх руки в максимально высоком прыжке. При этом следует использовать щит.

Подбор отскочившего мяча в защите. Кто выигрывает щит, тот выигрывает игру? одна из аксиом баскетбола. Позволяя противнику сделать повторный бросок, команда уменьшает свои шансы на победу. Если каждый игрок команды будет следовать правилам защитной блокировки и подбора, даже более высокорослый противник может быть нейтрализован.

После броска противника надо сделать поворот в широкой стойке, чтобы оставить своего подопечного за спиной. Не следует сразу же бежать вслед за брошенным мячом. Сначала надо убедиться, что кратчайший путь противника к щиту перекрыт.

Если игрок выиграл подбор, у него есть несколько дальнейших вариантов игры:

- 1. Он должен контролировать мяч и опускать его вниз двумя руками, расставив локти в стороны, для того, чтобы защищать мяч
- 2. Никогда не опускать мяч до уровня пояса и ниже, потому что это сильно облегчает противнику задачу выбить у него мяч или помешать держать мяч. Ему нужно постараться держать его высоко в воздухе
- 3. Когда игрок выигрывает подбор, ему следует немедленно развернуться с мячом на месте и оглядеть площадку. Если он видит игрока своей команды, стартующего к кольцу противника, он может сделать ему передачу верхом
- 4. Если все члены его команды находятся под опекой, он может начать вести мяч, перед тем как сделать передачу.

Урок 78

1. Техническая защита

2. Выбивание мяча у соперника

Технику защиты подразделяют на две основные группы:

- технику передвижений;
- технику овладения мячом и противодействия.

Основа техники передвижения.

Передвижения баскетболиста по площадке являются частью целостной системы действий, направленной на решение атакующих задач и формируемой в ходе реализации конкретных игровых положений.

Для передвижений по площадке игрок использует ходьбу, бег, прыжки, остановки, повороты. С помощью этих приемов он может правильно выбрать место, оторваться от опекающего его соперника и выйти в нужном направлении для последующей атаки, достичь наиболее удобных, хорошо сбалансированных исходных положений для выполнения приемов. Кроме того, от правильной работы ног при передвижении и соблюдения равновесия зависит эффективность технических приемов с мячом: передач в движении и прыжке, ведения и обводки, бросков в прыжке и т. д. Взятие отскока Процесс получения мяча при его отскоке от щита. Для совершения этого манёвра от защитника требуется проследить за траекторией падения снаряда (в среднем, дистанция не превышает 3 метров) и заблокировать сопернику путь к нему. Взятие отскока - наиболее распространённый элемент игры, поскольку попадание по щиту, а не в корзину, случается примерно в половине всех бросков за матч. Выбивание мяча из рук соперника вполне законный приём в защите. Наиболее продуктивен такой способ при ударе по мячу снизу, в момент, когда противник его ловит. Во время прыжка за заветной целью соперник наиболее уязвим. Бить следует плотно сжатой кистью руки, а большие пальцы оставлять снаружи во избежание переломов.

Согласно новым поправкам в баскетбольных правилах допустимо касание рук соперника при выбивании снаряда. Выбивание при ведении мяча Разрешённый приём при защите.

Техника выбивания схожа с вышеописанной, однако, удар лучше наносить сбоку. Необходимо учитывать скорость движения соперника и умение подстраиваться под неё.

Наибольшую результативность такой манёвр принесёт при нападении сзади на начальных этапах ведения снаряда игроком параллельной команды.

2. Техника выбивания мяча у соперника в баскетболе.

Удар по баскетбольному снаряду наносится сбоку. Вырывание мяча осуществляется в момент ослабления обороны соперника. При взятии снаряда в случае отскока, при повороте спиной к корзине, а также при передаче, контроль над мячом слабеет и у спортсмена есть шанс отвоевать его у противника. Для успешного нападения следует максимально приблизить к сопернику, накрыть снаряд одной рукой сверху, другой — снизу, а затем резко потянуть его на себя, одновременно поворачивая корпус в сторону опорной ноги. Накрывание мяча при броске перед осуществлением этого способа защиты, игрок должен трезво оценивать свои силы и физические данные. Ему необходимо иметь преимущество перед оппонентом в росте и скорости. Как только участник противоположной команды начнёт совершать бросок (об этом будут сигнализировать резко выпрямляющиеся колени), защитник должен совершить резкий и точный прыжок к корзине, и метким ударом согнутой кисти перехватить выброс мяча. Удар следует наносить снизу или сбоку. При попадании рукой сверху, удар будет малоэффективен.

Перехват мяча при ведении - сложный элемент защиты, но если овладеть им в полной мере, эффективен и делает из баскетболиста агрессивного и неуязвимого противника. Вся изюминка подобного манёвра заключается в неожиданности и скорости перехвата снаряда.

Перехват мяча при передаче. Для его осуществления у соперника в момент передачи, защитнику необходима трезвая оценка собственных возможностей. Участнику следует отдалиться от противника на пару метров, что обескуражит оппонента и создаст иллюзию безопасности. Не упуская из поля видимости противника и снаряд, спортсмену нужно отследить траекторию движения цели и перехватить её в подходящий момент.

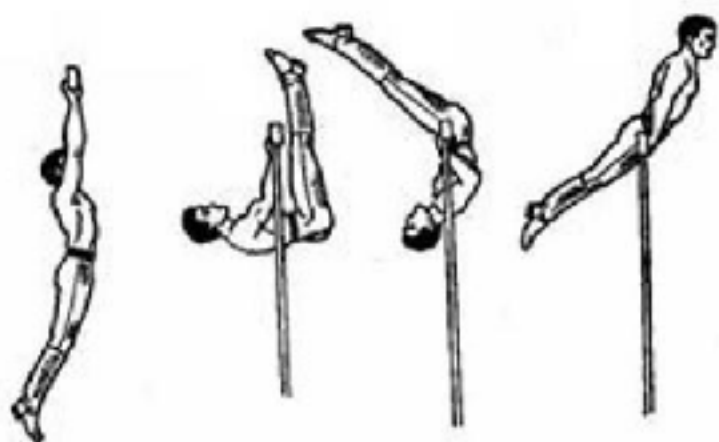
Распространённые ошибки при перехвате снаряда в передаче: Замедленная реакция при защите мяча после перехвата. Потеря соперника или снаряда из поля зрения. Действия к перехвату снаряда совершаются не своевременно.

Урок 79

1. Силовая работа – подъем переворот на турнике.

2. Работа на параллельных брусьях.

5. **Вис на перекладине.** Взяться за перекладину прямым средним хватом и повиснуть на ней. Если вы новичок, этот пункт можно пропустить, так как с земли подъем переворотом выполнить гораздо легче. Подпрыгнув с земли, не придется тратить силы на подтягивание и забросить ноги вверх будет куда проще.
6. **Подтягивание.** Нужно силой поднять себя вверх, чтобы подбородок оказался выше перекладины. Можно выполнить сначала подтягивание, а потом поднимать ноги, но лучше выполнять подтягивание одновременно с подъемом ног. Так будет намного легче.
7. **Подъем ног к перекладине.** Как уже говорилось выше, можно поднимать ноги после подтягивания, но гораздо эффективнее выполнять эти два действия одновременно.
8. **Собственно переворот.** Одновременное подтягивание и подъем ног приведет к тому, что ноги окажутся выше уровня перекладины с другой стороны турника. Затем ноги начнут перевешивать. Они станут опускаться вниз, а ваше тело поднимется над перекладиной. Вы окажетесь в упоре на турнике.



Как работают мышцы.

- Широчайшие мышцы спины;
- Двуглавая мышца;
- Дельтовидная мышца;
- Мышцы предплечья;
- Мышцы брюшного пресса.

1. **Скручивания.** Если вы пока не можете выполнить предыдущие два упражнения, для тренировки мышц пресса подойдут обыкновенные скручивания на полу.



Таблица начисления баллов за выполнение У-ФП
(подъем силой на перекладине)

Бал	Кол. раз	Бал	Кол. раз	Бал	Кол. раз
100	86	56			
98	83	47			
95	78	38			
92	73	29			
89	65	20			

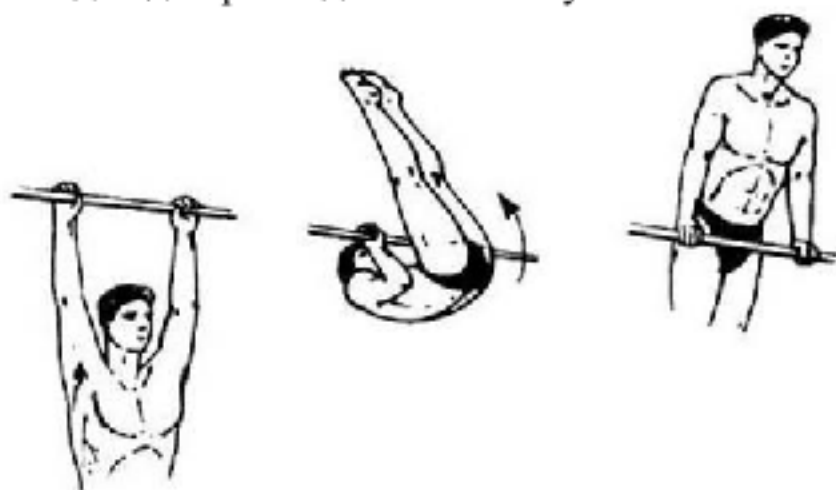
В момент подтягивания корпус спортсмена начинает раскачиваться. Чтобы этого не происходило, ступни надо прижимать одну к другой. Можно также скрестить ноги, но такая техника считается не правильной и не красивой, поэтому лучше изначально к ней не привыкать. Движения во время подтягивания должны быть плавными; это не только даст возможность хорошо разработать мышцы, но и убережет ваши руки от вывихов и растяжений. Находясь в наивысшей точке подтягивания постарайтесь прикоснуться к перекладине верхней частью грудной клетки. Опускаясь, для хорошей растяжки мышц, руки необходимо выпрямлять полностью.

Во время прямого захвата большой палец должен находиться сверху перекладины на уровне с остальными пальцами руки. Это даст возможность хорошо проработать мышцы спины.

Если воркаутист не может подтянуться даже пару раз, ему сначала надо потренироваться на более низком турнике с целью в толчке от земли получить импульс для подтягивания. Опускаться надо медленно, чтобы одновременно подготавливались мышцы для выполнения более сложных элементов упражнений.

Новички, выполняя подъем-переворот, часто делают ошибку, сгибая ноги в коленях. Это не правильное выполнение. Ноги должны быть прямыми. Переворот делается за счет инерции: когда ноги находятся над перекладиной, вес спортсмена по инерции передается им. Ноги

начинают опускаться и тянут корпус вверх. Если ноги согнуты, за счет веса спортсмена тянет вниз и выход над перекладиной не получится.



После разминки надо сделать небольшую передышку минут 30-40, во время которой организм адаптируется к предстоящим нагрузкам, происходит наращивание мышечной силы. Только после этого можно переходить к работе на турнике.

Техника выполнения

Как делать подъем с переворотом, интересуются начинающие спортсмены. Процесс выполнения этого упражнения выглядит следующим образом:

Взяться за турник классическим широким хватом. Новичкам на начальном этапе лучше не экспериментировать. Опытные спортсмены могут использовать и иные хваты.

Затем нужно одновременно осуществить подтягивание и подъем ног. При этом стоит придерживаться строгих правил. Ноги должны быть прямыми. Их подъем нужно совершить выше перекладины. Процесс переворота совершается в тот момент, когда ноги начинают перевешивать корпус. Они опускаются вниз, соответственно, корпус идет вверх.

После опускания ног спортсмен должен перейти в упор на перекладине. Руки должны быть прямыми.

Для того, чтобы сделать акцент на проработку груди, нужно выбирать снаряд немного шире плеч.

Локти во время активной фазы должны отдаляться от корпуса.

Таким образом, работу по подъему тела в прежнее положение, по большей части будет совершать нижняя и внешняя часть грудной клетки.



Отжимания на брусьях на трицепс должны выполняться по другим правилам.

Корпус должен быть расположен вертикально, а руки прижаты к корпусу, локти отводятся назад во время спуска.

Желательно соблюдать следующие рекомендации:

- Перед началом занятий хорошо разомните свои плечи и локти. Основные движения задействуют два сустава, которые по своей природе являются самыми травмоопасными. Потяните все дельты и покрутите руки от себя и к себе, сделайте 20-30 отжиманий от пола.
- Начинать тренировку нужно из верхней точки. От передавливания и защемления шеи спасет ее прижатие к груди. Руки расположены чуть шире плеч и развернуты во внутрь.
- Опускаться нужно как медленно на вдохе. Отличным результатом будет спуск до нижней точки в течение трех секунд. Достигнув конечной цели зафиксируйте на пол секунды данное положение.

- После этого, подъем должен быть несколько быстрее, но в то же время плавне. Идеальной будет скорость в полторы секунды на достижение начального положения.
- После завершения не стоит расслабив руки падать на ноги. В данном случае велик риск получить травму. Поэтому заблаговременно организуйте себе ступеньки. Чтобы определить, какая должна быть ширина брусьев для отжиманий, встаньте напротив них. Ваши плечи должны касаться рукояток снаряда.

Уроки 80-81

Подведение итогов сдачи норм ГТО.

1.Подтягивание на перекладине.

2.Отжимание от пола .

3. Бег 60 метров

4.Челночный бег.

*Челночный бег 4*9м*

Тест проводят в спортивном зале по заранее нанесённой разметке. Проводят две линии на расстоянии 10м друг от друга (линии старта и финиша). Они должны быть достаточно длинными, чтобы можно было тестировать сразу двух испытуемых. Учитель находится на линии финиша. По команде учителя включается секундомер, испытуемые берут по одному мячу (кубику), которые лежат за линией старта, подбегают к линии финиша, кладут мячи на неё, бегут к линии старта, берут по второму мячу, бегут к финишу. В момент касания вторым мячом пола за линией финиша останавливается секундомер. Для учащихся, впервые выполняющих тест, даётся предварительное апробирование.

16 лет 9,5- 9,4-9,2-9,1-8,4-8,6-8,5-8,4

17 лет 9,7- 9,6-9,4-9,3-9,1-9,0-8,8-8,7

Нормативы для юношей

16 лет 8,1 -8,0-7,9-7,9-7,5-7,4-7,3-7,2

Скоростная работа 60 м.

Низкий старт – лучшее решение при беге на 60 метров. Обычно выполняется со стартовых колодок. В таком случае вы сможете резко оттолкнуться и в первые секунды набрать нужную скорость. По команде «На старт» поставьте вперёд сильную ногу. Опираясь на колено сзади стоящей ноги, установите руки на поверхность дорожки. Кстати, многие спортсмены стараются избегать такого понятия как «**сильная нога**». Развивать свои беговые способности стоит гармонично, если одна нога вам кажется слабой, то необходимо ей дать **дополнительную нагрузку**.

По команде «Внимание» перенесите центр тяжести вперёд, приподняв таз. Услышав команду «Марш», энергично оттолкнитесь и начните активно работать руками. Не забывайте **сгибать руки в локтях**

Сдача норм силовой подготовки -подтягивание, отжимание.

Юноши	8,2 .	8,7	9,3
Девушки	9,4	9,9	10,5

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа

Исходное положение: упор лёжа; голова, туловище, ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до прямого угла в локтевом суставе; разгибание – до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии – голова, туловище, ноги.

Подтягивание

Техника подтягивания

Далее, очень важна техника подтягивания. Когда Вы находитесь в нижнем положении, нужно качнуться слегка вперёд. Это незаметное для постороннего глаза движение. И уже оттуда

подтягиваться вверх. Опускаясь сверху вниз, нужно внизу попасть в ту точку, которая находится немного впереди, и сразу пойти вверх.

1. В нижнем положении сделать вдох, а в верхнем выдох.

2. Подтягивание средним прямым хватом

3. Прямой хват - это когда руки наложены на турник сверху.

Подтягивание на высокой перекладине кол-во раз

отлично - 12 раз

хорошо - 10 раз

удовлетворительно - 7 раз

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания) кол-во раз

Отлично - 32 раза хорошо - 27 раз удов - 22 раз (юноши)

Отлично - 20 раз хорошо - 15 раз удов.--10раз (девушки)

Подъем туловища за 1 мин из положения лежа

Исходное положение лёжа на спине на мате, ноги согнуты в коленях под углом 90 градусов, стопы фиксирует помощник, руки за головой, пальцы в замок. Фиксируется количество выполненных

Подъем туловища за 1 мин из положения лежа	Кол-во раз	50	45	40	40	35	26
--	---------------	----	----	----	----	----	----

Упражнений до положения седа (туловище перпендикулярно полу).

Тесты для обучающихся, освобожденных от занятий физической культурой

1. Волейбол как спортивная игра появился в конце XIX века в ...

- а) США
- б) Канаде
- в) Японии
- г) Германии

2. В волейболе игрок, находящийся в 1-ой зоне, при "переходе" перемещается в зону...

- а) 2
- б) 3
- в) 5
- г) 6

3. Какую геометрическую фигуру напоминает расположение больших и указательных пальцев кистей рук при приеме мяча сверху в волейболе?

- а) круг
- б) треугольник
- в) трапецию
- г) ромб

4. Когда волейбол был признан олимпийским видом спорта?

- а) в 1956 году
- б) в 1957 году
- в) в 1958 году
- г) в 1959 году

5. "Либеро" в волейболе - это ...

- а) игрок защиты
- б) игрок нападения
- в) капитан команды
- г) запасной игрок

6. Как осуществляется переход игроков в волейболе из зоны в зону?

- а) произвольно
- б) по часовой стрелке
- в) против часовой стрелки
- г) по указанию тренер

7. Ситуация "Мяч в игре" в волейболе означает....

- а) подающий делает удар по мячу, вводя его в игру
- б) мяч, коснувшийся рук игрока
- в) мяч, находящийся в пределах площадки
- г) мяч в руках подающего игрока

8. Ошибками в волейболе считаются....

- а) "Три удара касания"
- б) "Четыре удара касания", удар при поддержке "двойное касание"
- в) игрок один раз выпрыгивает на блоке и совершает два касания мяча
- г) мяч соприкоснулся с любой частью тела

9. Если 2 соперника в волейболе нарушают правила одновременно, то...

- а) оба удаляются с площадки
- б) подача считается выполненной
- в) подача переигрывается
- г) считается у команды 2 касания

10. Волейбольная площадка имеет размеры:

- а) 18м на 8м
- б) 18м на 9м
- в) 19м на 9м
- г) 20м на 10м

11. "Бич-волей" - это:

- а) игровое действие
- б) пляжный волейбол
- в) подача мяча
- г) прием мяча

12. Сколько времени дается игроку на подачу после свистка судьи?

- а) 8 сек
- б) 10 сек
- в) 5 сек
- г) 6 сек

13. Команда в волейболе состоит из игроков.

- а) 14
- б) 12
- в) 10
- г) 6

14. Правила игры в волейбол предусматривают замен в одной партии.

- а) 9
- б) 5
- в) 6

г) 8

15. Принимать подачу в волейболе имеет право

- а) любой играющий
- б) только «либеро»
- в) только №2, 5, 4
- г) только № 1,3,6 . .

16. В волейболе игроки задней линии атакуютс зоны:

- а) 1, 3, 6 .
- б) 2, 3, 4 .
- в) 2, 3, 5 .
- г) от трехметровой отметки

17. Волейбольная площадка условно делится на деятельности.

- а) 8 зон
- б) 4 зоны.
- в) 6 зон
- г) 5 зон

18. Официальные правила волейбола определяют победителя при выигрыше в.....

- а) трех партиях
- б) четырёх партиях
- в) в пяти партиях
- г) в двух партиях

19. Новейшие редакции правил волейбола позволяют иметь в составе

- а) одного либеро.
- б) двух либеро
- в) трёх либеро
- г) четырёх либеро

20. Переход в волейболе между игроками делают

- а) по часовой стрелке.
- б) против часовой стрелки.
- в) по диагонали
- г) по чётным и нечётным зонам

21. Либеро может:

- а) ставить блоки
- б) осуществлять переход
- в) проводить атаки
- г) принимать подачу.

22. В волейболе, каждой партии, тренер может попросить по 30 секунд.

- а) 1 тайм-аут
- б) 2 тайм-аута
- в) 3 тайм-аута
- г) 4 тайм-аута

23. В пятой партии (тай брейк) счет идет дос разницей в 2 очка.

- а) 20 очков

- б) 16 очков
- в) 15 очков
- г) 25 очков

24. В волейболе в партии счет может быть

- а) 24 : 25
- б) 24 : 23
- в) 28 : 29
- г) 30 : 32

25. Антенны считаются частью волейбольной сетки и

- а) ограничивают по бокам плоскость перехода
- б) ограничивают высоту атаки
- в) используются для красоты
- г) используются для установки видео камер.

26. Штаб-квартира ФИВБ находится в швейцарском городе

- а) Вашингтон
- б) Лозанна
- в) Женева
- г) Лондон

27. Международная федерация волейбола (фр. Fédération Internationale de Volleyball) ФИВБ , FIVB создана в году.

- а) 1949
- б) 1950
- в) 1949
- г) 1947

28. Основным способом приема и передачи мяча в волейболе является ...

- а) нижняя передача мяча двумя руками;
- б) нижняя передача одной рукой;
- в) верхняя передача двумя руками.

29. Верхняя передача мяча выполняется приемом мяча ...

- а) на все пальцы обеих рук;
- б) на три пальца и ладони рук
- в) на ладони;
- г) на большой и указательный пальцы обеих рук.

30. Обязательным условием правильного выполнения верхней передачи мяча является ...

- а) прием игроком стойки волейболиста;
- б) своевременный выход игрока под мяч и выбор исходного положения;
- в) своевременное сгибание и разгибание ног

31. При верхней передаче мяча на большое расстояние передача заканчивается ...

- а) коротким движением рук и полным выпрямлением ног;
- б) полусогнутыми руками;
- в) полным выпрямлением рук и ног.

32. При приеме мяча сверху соприкосновение пальцев с мячом должно происходить на

- а) уровне верхней части лица в 15-20 см от него;
- б) расстоянии 30-40 см выше головы;
- в) уровне груди;

33. Какой способ приема мяча следует применить, если подача сильная и мяч немного не долетает до игрока?

- а) сверху двумя руками.
- б) снизу двумя руками.
- в) одной рукой снизу.

34. Какой подачи не существует?

- а) Одной рукой снизу.
- б) Двумя руками снизу.
- в) Верхней прямой.
- г) Верхней боковой.

35. На крупных соревнованиях по волейболу игра проводится из ...

- а) двух партий;
- б) трех партий;
- в) пяти партий.

36. До скольких очков ведется счет в решающей партии?

- а) до 15 очков.
- б) до 20 очков.
- в) до 25 очков.

37. Допускается ли команда волейболистов до участия в соревнованиях, если в ее составе 5 человек?

- а) допускается
- б) не допускается
- в) допускается с согласия команды соперника

38. Сколько еще касаний мяча может сделать принимающая подачу команда, если прием мяча с подачи считать первым касанием?

- а) одно
- б) два
- в) три.

39. Если после разрешения судьи на подачу, подающий игрок подбросил мяч и не произвел по нему удар, то ...

- а) подача считается проигранной;
- б) подача повторяется этим же игроком;
- в) подача повторяется другим игроком этой же команды.

40. Если при подаче мяч коснулся сетки и перелетел на сторону соперника, то ...

- а) подача повторяется;
- б) игра продолжается;
- в) подача считается проигранной.

41. Если при подаче мяча подающий игрок наступает на разметку задней линии

площадки или переходит ее, то ...

- а) подача повторяется;
- б) подача считается проигранной;
- в) игра продолжается.

42. Сколько игроков-волейболистов могут одновременно находиться на волейбольной площадке во время проведения соревнований?

- а) шесть
- б) десять.
- в) двенадцать

43. Игроки каких зон могут принимать участие в групповом блоке (ставить групповой блок)?

- а) 1, 2, 3;
- б) 2, 3, 4;
- в) 3, 4, 5.

44. При каком счете может закончиться игра в первой партии?

- а) 15:13;
- б) 25:26;
- в) 27:29.

45. Стойка волейболиста помогает игроку ...

- а) быстро переместиться «под мяч»;
- б) следить за полетом мяча;
- в) выполнить нападающий удар.

Теоретический тест. Футбол

1. Когда и в какой стране впервые были разработаны правила футбола?
2. Сколько человек входит в состав судейской бригады, обслуживающей футбольный матч?
3. Какова окружность футбольного мяча?
4. Где должны располагаться футболисты соревнующихся команд при начальном ударе?
5. Каков радиус центрального круга футбольного поля?
6. Каков радиус дуги, образующей угловой сектор?
7. Засчитывается ли мяч, забитый в ворота непосредственно с углового удара?
8. Что означает желтая и красная карточки, показанные судьей футболисту?
9. Имеет ли право игрок, производящий начальный удар, коснуться мяча дважды подряд?
10. В чем отличие штрафного удара от свободного?
11. Каково решение судьи, если игрок неправильно вбросит мяч из-за боковой линии?
12. Должен ли судья остановить игру, если в ходе игры мяч отскочит в поле от древка углового флага?
13. В какую сторону футболист должен направить мяч при начальном ударе?
14. Каково решение судьи, если мяч в ходе игры пришел в негодность?
15. Какое наказание получает футболист, умышленно нарушающий правила 9м при выполнении штрафных и свободных ударов?
16. Засчитывается ли мяч, забитый непосредственно с удара от ворот?
17. Что означает поднятая вверх рука судьи?
18. Что означает жест судьи: обе руки подняты вверх, пальцы сжаты кулаки?
19. Какое решение принимает судья, если вратарь, держа мяч в руках, сделает в своей штрафной площади более 4 шагов?

20. Какое решение принимает судья, если игрок, выполняющий удар от ворот, передаст мяч в руки своему вратарю?
21. Какое решение принимает судья, если любой игрок, кроме вратаря, сыграет в своей штрафной площади рукой?
22. Засчитывается ли гол, если игрок, выполняя 11-метровый удар, попадает мячом в стойку? Какое решение принимает судья в этом случае?
23. Должен ли судья остановить игру, если мяч попадет в него и вновь отскакивает в поле?
24. Засчитывается ли мяч, брошенный в ворота непосредственно из-за боковой линии?
25. Какое решение принимает судья, если мяч брошен из-за боковой линии:
 - а) в ворота соперников;
 - б) в свои ворота?
 - в) удар от ворот;
 - г) назначается угловой удар.
26. Какое решение принимает судья, если игрок, выполняющий начальный удар, направляет мяч назад, т.е. в сторону своих ворот?
27. Кто из выдающихся спортсменов был капитаном сборной команды СССР по футболу и капитаном сборной команды СССР по хоккею?
28. В каких городах состоялись предварительные и финальные игры футбольного турнира XXII Олимпийских игр?
29. Когда и на каких Олимпийских играх советские футболисты завоевывали звание чемпионов?
30. Кто автор известного футбольного марша?
31. В каком году впервые стали проводиться розыгрыши Кубка СССР по футболу и кто стал его первым обладателем?
32. В каком году впервые стали проводиться чемпионаты страны по футболу среди клубных команд? Кто стал первым чемпионом?
33. В каком году и где состоялся I чемпионат мира по футболу среди юниоров?
34. Какая команда стала победителем I чемпионата мира среди юниоров?
35. В каком году и где состоялся II чемпионат мира по футболу среди юниоров?
36. Какая команда стала победителем II чемпионата мира среди юниоров?
37. Кто из советских футболистов был удостоен награды лучшему футболисту Европы «Золотой мяч»?

Теоретический тест. Баскетбол
Викторина «Все о баскетболе»

- Что такое баскетбол?
- Когда и где первый раз начали играть в баскетбол?
- Кто придумал игру в баскетбол?
- Когда состоялся первый матч?
- Когда были изданы первые официальные правила игры?
- Когда и где впервые начали играть в баскетбол в России?
- Что такое FIBA (ФИБА)?
- В каком году была создана Международная федерация баскетбола (FIBA)?
- Сколько стран было в ее первом составе?
- Что такое НБА?
- В чем заключается цель игры?
- Как подсчитываются очки?
- Сколько игроков в каждой команде?
- Требования к номерам игроков?
- Права и обязанности капитана?
- Обязанности и права старшего судьи?
- Сколько длится игра?
- Что представляет собой баскетбольная площадка?

Требования к баскетбольным щитам?
На какой высоте от пола находится верхний край баскетбольной корзины?
Какими должны быть баскетбольные кольца?
Требования к баскетбольному мячу?
В каких случаях в баскетболе применяют термины «живой мяч» и «мертвый мяч»?
Какие основные разделы выделяют в технике игры в баскетбол?
Какие действия включает в себя техника нападения в баскетболе?
Какие составляющие включает в себя техника защиты в баскетболе?
Какой из способов ловли мяча в баскетболе является наиболее простым и надежным?
Какие фазы выделяют в технике ловли баскетбольного мяча?
Какой способ передачи мяча в баскетболе является основным, позволяющим быстро и точно направить мяч партнеру на близкое или среднее расстояние?
Какая передача мяча наиболее эффективна, когда баскетболисту необходимо послать мяч партнеру на среднюю или дальнюю дистанцию через поднятые руки плотно опекающего соперника?
Какие броски применяют баскетболисты при атаке кольца с дальней дистанции?
Какое действие должен совершить игрок атакующей команды, если он находится рядом со щитом в момент, когда мяч отскакивает от щита после неудачного броска или пролетает вблизи корзины?
Что такое фол в баскетболе?
Какие способы нападения применяют в баскетболе?
Как может осуществляться стремительное нападение в баскетболе?
Что раньше изучают и осваивают начинающие баскетболисты – технику защиты или технику нападения?
Каким простым упражнением можно проверить умение правильно держать баскетбольный мяч?
Какие упражнения наиболее эффективны для одновременного освоения техники ловли и передачи мяча?
Чего должен добиваться баскетболист, совершенствуя технику ведения мяча и умение ориентироваться во время игры?
Как следует заканчивать движение руки при броске одной рукой от плеча?
Где может баскетболист эффективно закрепить освоенное на тренировках техническое действие?
Какие требования должны быть выполнены для успешного освоения технических приемов игры в баскетбол?
Назовите наиболее важные тактические задачи, которые необходимо решать во время игры в баскетбол.
Можно ли начинать игру в баскетбол, если на площадке в одной из команд нет пяти игроков?
Что такое «правило 24 секунд» в баскетболе?
Разъясните баскетбольный термин «двойное ведение мяча».
Где на игровой площадке размещается «трехсекундная зона»?
Что такое многократный фол в баскетболе?
Сколько минутных перерывов может брать тренер за одну игру?
Какая нога считается опорной и ее нельзя отрывать от земли?
Сколько времени отводится на штрафной бросок?
Назовите основные способы передачи мяча.
Как следует правильно поймать передаваемый товарищем мяч?
Ты ведешь мяч по площадке. Как стоит это делать, чтобы отлично видеть своего свободного баскетболиста у корзины и вовремя отдать ему мяч?
В каком году федерация баскетбола нашей страны была принята в Международную федерацию баскетбола?
Когда состоялся олимпийский дебют баскетбола?

Когда в программу олимпийских соревнований был включен женский баскетбол?
 На каких Олимпийских играх советские баскетболисты, забросив победный мяч, обыграли команду США всего за три секунды до окончания финального матча?
 Сколько раз сборные команды нашей страны становились чемпионами мира по баскетболу?
 Кто чаще всего становился чемпионом Олимпийских игр по баскетболу?
 Какой баскетболист самый высокий?
 Самые известные баскетболисты мира?
 Самый известный баскетболист России?
 Когда в Оренбурге была образована профессиональная баскетбольная команда «Надежда»?
 Кто из оренбургских баскетболисток принимал участие в лондонской Олимпиаде?

Теоретический тест. Гимнастика

1. Гимнастика - это.....
2. Методы — это.....
3. Классификация видов гимнастики.
4. Средствами гимнастики являются...
5. Выбери пропущенное слово? В школе основная..... включена в уроки физической культуры, применяется в группах здоровья, общей физической подготовки. На занятиях используется весь арсенал входящих в нее упражнений
6. Выбери пропущенное слово?гимнастика учитывает особенности организма и психологического склада женщин. При подборе упражнений, методических приемов учитываются прежде всего функции материнства, поэтому специальное внимание обращается на развитие силы, быстроты, выносливости мышц ног, таза, живота и спины.
7. Атлетическая гимнастика - это.....
8. В него входят: у мужчин - вольные упражнения, упражнения на коне, на кольцах, на брусках, на перекладине, опорные прыжки; у женщин - опорные прыжки, упражнения на разновысоких брусках, на гимнастическом бревне и вольные упражнения. Что за вид спорта?
9. Основными средствами ее являются упражнения танцевального характера, выполняемые с предметами и без предметов. Также они служат прекрасным средством физического воспитания девочек, девушек и женщин. Сугубо женский вид спорта. Что за вид спорта?
10. В этом виде спорта, в котором спортсмены выполняют непрерывный и высокоэффективный комплекс упражнений, включающий сочетания сложнокоординационных ациклических движений, различные по сложности элементы разных структурных групп, а также взаимодействия между партнерами.
11. Выбери пропущенный текст? Теория гимнастики рассматривает вопросы, связанные с содержанием гимнастики как спортивно-педагогической дисциплины, как предмета, с ее задачами, местом и значением в системе физического и духовного воспитания людей.
12. Выбери пропущенный текст? Методика преподавания гимнастики является частью, изучает общие основы обучения и воспитания применительно к гимнастике, к отдельным ее видам и группам упражнений.
13. Выбери пропущенный текст? Научно-исследовательская и научно-методическая работа по гимнастике может проводиться по всем изучаемым темам, включая особенности питания гимнастов, закаливание, массаж, использование сауны, фармакологических и других восстанавливающих средств, а также И др.
14. История гимнастики — это...
15. Гимнастическая терминология — это...
16. Краткое условное наименование какого-либо двигательного действия или другого понятия из этой области человеческой деятельности называют...
17. Какие требования предъявляются к гимнастическим терминам:
18. Выбери способы образования терминов.

19. Выбери способы образования терминов.
20. Выбери способы образования терминов.
21. Выбери способы образования терминов.
22. Текстовая сокращенная запись подразделяется на...
23. Расшифруйте смешанную запись и.п.
24. Расшифруйте смешанную запись о.с.
25. Расшифруйте смешанную запись в/ж и н/ж.
26. Выбери пропущенное слово? Графическая запись представляет собой в виде рисунков поз и промежуточных положений гимнаста, выполняющего описываемое упражнение.
27. Конкретная развернутая текстовая запись позволяет полно описать любое гимнастическое упражнение. Принята следующая схема такой записи:
28. При несоблюдении правил ТБ на занятиях гимнастикой возможны травмы: повреждение кожи ладоней, мозоли, трещины, растяжения связок, сотрясение мозга и др.
29. Выбери пропущенный текст? Подготовка мест занятий, качество спортивного инвентаря и оборудования имеют важное значение для повышения мастерства гимнастов и обеспечения их безопасности в процессе.....
30. Как называют комплекс мер, направленных на обеспечение безопасности гимнастов в процессе выполнения упражнений?
31. Комплексное медицинское обследование физического развития и функциональной подготовленности, занимающихся физической культурой и спортом называют...
32. При выполнении физических упражнений ЭТО помогает учитывать влияние нагрузок на организм и регулировать их.
33. Это выражается в точном и неуклонном подчинении своих действий установленным правилам и требованиям долга. Сущность этого составляет сознательное отношение к своему поведению и к своим обязанностям по отношению к обществу; готовность и умение человека выполнять поставленные задачи качественно и точно в срок; умение так взаимодействовать со временем, чтобы его хватало на все неотложные дела.
34. Выбери пропущенный текст? Структура гимнастического упражнения включает в себя содержание, форму, взаимодействие внешних и внутренних сил, обеспечивающих выполнение
35. Это объективная как по содержанию, так и по форме модель структуры движений (образец, эталон). Она разрабатывается на основе количественного и качественного биомеханического анализа структуры движений, ее морфологического, биохимического, физиологического и психологического обеспечения. Это очень сложная динамическая функциональная система. В ней в функциональное взаимодействие вовлекаются индивидуальные свойства (способности), относящиеся ко всем подструктурам личности гимнаста.
36. Выбери пропущенный текст?
.....представляет собой целесообразный способ или совокупность способов управления движениями, обеспечивающими успешное выполнение упражнения или решение конкретно поставленной двигательной задачи
37. Такие упражнения (позы), при выполнении которых сумма моментов сил, действующих на тело гимнаста, равна нулю их называют...
38. Такие упражнения, при выполнении которых тело гимнаста совершает движения относительно снаряда или вместе со снарядом (кольца, трапеция, гимнастическое колесо) относительно опоры, их называют.....
39. Методика – это.....
40. Это знание об упражнении, его теория, философия в действии. Овладение им определяется способностями учащихся, их мыслительной и практической деятельностью.

Тестовые задания по физической культуре

- 1. Физическая культура - это часть общей культуры общества. Она включает:**
 1. систему физического воспитания, специальные научные знания по анатомии, психологии и другим отраслям, спортивные достижения
 2. организацию активного отдыха
 3. здоровый образ жизни
 4. занятия, направленные на укрепление здоровья, развитие физических качеств.
- 2. Исходя из особенностей двигательного действия и способов оценки спортивных достижений, выделяют различные группы видов спорта с характерной для них спортивной техникой. К видам, которые связаны с оценкой результатов соревнований на точность и выразительность движений по заданной программе относится:**
 1. фигурное катание
 2. волейбол
 3. прыжки
 4. лыжные гонки
- 3. Название игры «волейбол» обозначает:**
 1. мяч над сеткой
 2. летающий мяч
 3. лёгкий мяч
 4. все ответы верны
- 4. Определите вид подачи, изображенной на рисунке.**
 1. нижняя прямая подача
 2. верхняя прямая подача
 3. боковая подача
 4. верхняя прямая в прыжке
- 6. Сколько и какие команды даются для бега с низкого старта?**
 1. две команды – «Становись!» и «Марш!»
 2. три команды – «На старт!», «Внимание!», «Марш!»
 3. две команды – «На старт!» и «Марш!»
 4. две команды – «Внимание!» и «Марш!»
- 7. Согласно олимпийской традиции парад стран-участников завершает делегация:**
 1. страны-организатора игр
 2. Греции
 3. страны, завоевавшей больше всех медалей
 4. страна определяется согласно жеребьевке
- 8. Техника игры в волейбол подразделяется на две части: техника игры в нападении и техника игры в защите. К технике игры в нападении не относится:**
 1. подача
 2. передача
 3. нападающий удар
 4. блокирование
- 9. Определите, что не относится к профилактическим мерам предупреждения плоскостопия.**
 1. не носить тесную обувь
 2. не носить обувь на плоской подошве
 3. высота каблука должна быть более 4 см
 4. ходить босиком по галечнику
- 11. Определите, что обозначает данный жест судьи по баскетболу. Быстрое разведение рук**
 1. попытка трёхочкового броска

2. успешный трехочковый бросок
3. очки не считать, игровое действие отменяется
4. включение игрового времени

12. Отметьте верное утверждение.

1. Физическая нагрузка (тренировочная нагрузка) - это степень воздействия физических упражнений на организм человека.
2. Интенсивность - это объём нагрузки, выполненный в единицу времени.
3. Координационные способности - это умения точно, быстро и экономично управлять сложными двигательными действиями, часто в условиях дефицита времени.
4. Все утверждения верны.

13. Первое соревнование по кроссу было проведено около Лондона в:

1. 1867 г.
2. 1604 г.
3. 1911 г.
4. 1899 г.

14. Первые Олимпийские игры нового времени состоялись в 1896 г. в:

1. Афинах
2. Риме
3. Олимпии
4. Лондоне

15. По предложению Олимпийского комитета СССР в 1968 году в церемонию открытия Олимпийских игр была включена:

1. Олимпийская клятва спортсменов
2. Олимпийская клятва судей
3. Олимпийская клятва тренеров
4. Олимпийская клятва зрителей

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Спринт – это:

- а) бег на 100 м
- б) бег на 1000 м
- в) суточный бег.

Марафон – это дистанция на:

- а) 4 по 100 м
- б) на 42 км 195 м
- в) на 1000м.

Различают стартовые команды:

- а) «на старт!», «внимание!», «марш!»
- б) «на старт!», «приготовиться!», «марш!»
- в) «марш!»

В прыжках в длину результат измеряется:

- а) по пяткам
- б) по носкам
- в) от планки до ближайшей к ней точки приземления

Толкание ядра – это:

- а) скоростной
- б) скоростно - силовой
- в) силовой вид легкой атлетики

ВОЛЕЙБОЛ

Размеры площадки в классическом волейболе:

- а) 8 м на 16 м
- б) 7 м на 9 м
- в) 9 м на 18 м.

2. Сколько игроков одной команды могут одновременно находиться на площадке во время игры?

- а) не более 6
- б) 6
- в) все, кто хочет

3. Как называется прием, который вводит мяч в игру?

- а) стартовый
- б) подача
- в) передача

4. Сколько очков нужно набрать команде, чтобы выиграть партию?

- а) 25
- б) 26
- в) 25, если разрыв в счете составляет 2 очка

5. Если в первой партии игру начинала команда А, которая из команд-соперников (А : Б) будет начинать вторую партию?

- а) победитель первой партии
- б) команда Б
- в) это определит судья

МИНИ-ФУТБОЛ

Какую форму имеет площадка для игры в мини-футбол?

- а) квадратную
- б) прямоугольную
- в) треугольную

2. Чему равна минимальная длина и ширина площадки?

- а) 20x15
- б) 30x15
- в) 25x15.

2. Как называется прием, который вводит мяч в игру?

- а) начальный удар
- б) вбрасывание
- в) пас

4. Где находятся все игроки, пока мяч не войдет в игру?

- а) это определяет судья
- б) не важно
- в) на своих половинах площадки

МИНИ-ФУТБОЛ (тест 2)

Где должны находиться соперники команды, выполняющей начальный удар, пока мяч не войдет в игру?

- а) зависит от указаний тренера
- б) не ближе 3 м от мяча
- в) где угодно.

2. Где находится мяч во время начального удара?

- а) на половине команды, вводящей мяч в игру
- б) где укажет судья
- в) мяч неподвижно находится на центральной отметке площадки

3. Как называется прием, который вводит мяч в игру?

- а) начальный удар
- б) вбрасывание
- в) пас

4. При соблюдении, каких условий начального удара считается, что мяч в игре?

- а) когда по нему нанесен удар
- б) когда после сигнала судьи по нему нанесен удар, направленный вперед
- в) когда по нему нанесен удар, направленный вперед

МИНИ-ФУТБОЛ (тест 3)

Когда разыгрывается спорный мяч?

- а) при условии, что непосредственно перед остановкой, он находился в игре, по любой причине, не упомянутой нигде в Правилах игры.
- б) при условии, что непосредственно перед остановкой, он не пересекал боковую линию или линию ворот, по причине любого спора участников игры
- в) по любой причине, не согласия игроков с мнением судьи и/или игроков команд-соперников, и/или по требованию тренера какой-либо из команд.

2. Как разыгрывается спорный мяч?

- а) по свистку судьи
- б) судья производит вбрасывание
- в) судья проводит жеребьевку.

3. Где разыгрывается спорный мяч

- а) в центре площадки
- б) там, где находился мяч в момент остановки игры
- в) там, где находился мяч в момент остановки игры за исключением случая, когда мяч находился в штрафной площади

4. Где разыгрывается спорный мяч, если в момент остановки игры он находился в штрафной площади?

- а) это определяет судья
- б) на линии штрафной площади в точке, ближайшей к месту, где мяч находился в момент остановки игры
- в) в центре площадки

МИНИ-ФУТБОЛ (тест 4)

Какое наказание назначает судья, если игрок, выполняющий начальный удар повторно коснется мяча?

- а) начальный удар повторяется
- б) штрафной
- в) свободный.

2. Мяч не в игре, если:

- а) полностью пересечет линию ворот или боковую линию по земле или по воздуху, коснется потолка
- б) отскочит от судьи, когда он находился внутри площадки
- в) отскочит от перекладины или стойки ворот внутрь площадки

3. Удар с боковой линии назначается, когда мяч:

- а) полностью пересек боковую линию по земле или по воздуху или коснется потолка
- б) коснется потолка
- в) полностью пересек боковую линию по земле или по воздуху

4. Где находятся игроки, защищающейся команды во время удара с боковой линии?

- а) это определяет судья

- б) не важно
- в) не ближе 5м от места, с которого выполняется удар по мячу с боковой линии

МИНИ-ФУТБОЛ (тест 5)

К способам возобновления игры относятся:

- а) угловой удар;
- б) начальный удар
- в) пас от ворот

2. Чему равна минимальная длина и ширина площадки?

- а) 20x15
- б) 30x15
- в) 25x15.

3. Как называется прием, который вводит мяч в игру?

- а) начальный удар
- б) вбрасывание
- в) пас

Какую форму имеет площадка для игры в мини-футбол?

- а) квадратную
- б) прямоугольную
- в) треугольную.

5. Где находятся все игроки, пока мяч не войдет в игру?

- а) это определяет судья
- б) не важно
- в) на своих половинах площадки

БАСКЕТБОЛ

1. Сколько партий составляют баскетбольный матч?

- а) 2
- б) 4
- в) 3.

2. Сколько игроков одной команды могут одновременно находиться на площадке во время игры?

- а) не более 5
- б) 3
- в) все, кто хочет.

3. Фол – это:

- а) штрафной бросок
- б) нарушение правил
- в) замечание игроку

4. Сколько очков дает попадание в кольцо с игры?

- а) 1
- б) 2
- в) 2 или 3, если бросок выполнен из 3-х очковой зоны

5. Кто вводит мяч в игру в начале партии?

- а) игрок
- б) судья
- в) тренер

(общая физическая подготовка)

1. Упражнения для развития гибкости это:

- а) приседания
- б) отжимания
- в) наклоны

2. Для развития силы мышц брюшного пресса нужно:

- а) прыгать
- б) поднимать ноги в висе
- в) подтягиваться

3. Для определения уровня силовой подготовки нужно выполнить:

- а) наклоны сидя
- б) прыжки в длину с места
- в) подтягивания

4. Для тестирования уровня скоростных качеств нужно пробежать

- а) 30 м
- б) 300 м
- в) 3 по 10 м

5. Выносливость можно развивать используя:

- а) общеразвивающие упражнения
- б) круговую тренировку
- в) кувырки

Тест по теме «Волейбол»

1. В каком веке появился волейбол как игра:

- а) XX;
- б) XXI;
- в) XIX.

2. В каком году волейбол входит в программу Олимпийских игр:

- а) 1964;
- б) 1991;
- в) 1997

3. Какая страна стала Родиной волейбола:

- а) Россия;
- б) Франция;
- в) США

4. Кто придумал волейбол как игру:

- а) Джордж Майкен;
- б) Д.Фрейзер;
- в) Уильям Дж. Морган.

5. Что означает слово «волейбол»:

- а) удар с лёта и мяч;
- б) удар с лёта;

в) мяч;

6. Размеры волейбольной площадки (м):

а) 18×15;

б) 18x9 ;

в) 17×16.

7. Высота волейбольной сетки для женщин (см):

а) 199;

б) 2,24 м;

в) 200.

8. Вес волейбольного мяча (г):

а) 280-300;

б) 350;

в) 260-280

9. 9. Нарушение правил в волейболе.

а) фол;

б) касание рукой соперника;

в) касание рукой пола.

10. Сколько игроков во время игры может находиться на площадке:

а) 4;

б) 6;

в) 5.

11. Где выполняется подача мяча?

а) с площадки;

б) из-за лицевой линии;

в) со штрафной линии.

12. Сколько раз можно подбросить мяч для подачи?

а) 1;

б) 2 ;

в) 3.

13. Сколько времени дается на перерыв между партиями (мин.):

а) 2;

б) 5;

в) 3.

14 Как выполняется переход команды на площадке?

- а) против часовой;
- б) по часовой;
- в) по горизонтали.

15 Либеро – это...

- а) судья;
- б) игрок;
- в) тренер.

16. Из 1 зоны игрок переходит в...

- а) 7;
- б) 4;
- в) 6.

17. Что такое «Пайп»?

- а) вариант атаки;
- б) подача мяча;
- в) замена игроков

Вопросы для самостоятельного изучения

1. Что такое "здоровый образ жизни"?
2. Что значит "рациональный режим питания"?
3. Что называют "рациональным режимом двигательной активности"?
4. Чем характеризуется здоровый досуг?
5. Зачем нужно заниматься физической культурой учащимся, которые по состоянию здоровья отнесены к специальной медицинской группе?
6. Какие физические упражнения полезно тебе выполнять с учетом твоего заболевания?
7. Какие правила надо соблюдать при составлении и выполнении комплекса корригирующей гимнастики при твоем заболевании?
8. Какие правила надо соблюдать при составлении и выполнении комплекса утренней гимнастики при твоем заболевании?
9. Как сформировать правильную осанку?
10. Какие ты знаешь правила оказания первой медицинской помощи при травме руки (ноги), полученной во время занятий физической культурой?
11. Какие меры предосторожности нужно соблюдать при выполнении физических упражнений?
12. Какие бывают дыхательные упражнения, зачем они нужны и как выполняются?
13. Какие релаксационные упражнения ты знаешь, зачем они нужны и как выполняются?
14. Как влияют регулярные занятия физической культурой на состояние организма?
15. Что такое физическая подготовленность и как ее оценивают?
16. Какие ты знаешь основные физические качества?
17. Как можно контролировать свое состояние во время занятий физической культурой?
18. Какие виды оздоровительной физической культуры тебе известны?