

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. Астафьева»
ЛЕСОСИБИРСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ –
ФИЛИАЛ СИБИРСКОГО ФЕДЕРАЛЬНОГО УНИВЕРСИТЕТА

Т.Н. Кочеткова

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В СИБИРСКОМ ВУЗЕ

Учебное пособие

Красноярск – Лесосибирск
2018

УДК 795 (075)
ББК 75я73
К 75

Рецензенты:
А.И. Завьялов,
доктор педагогических наук, профессор,
заслуженный работник физической культуры РФ,
заслуженный тренер России

Кочеткова Т.Н.
К 75 Физическое воспитание в сибирском вузе: учебное
пособие. – Красноярск: Сибирский федеральный
университет, 2018. – 112 с.

ISBN

Пособие по дисциплине «Физическое воспитание в сибирском вузе» содержит материалы, которые помогут студенту будущему учителю – не только организовать самостоятельную работу, но и провести занятие с учащимися. В приложениях содержатся методические материалы для проверки теоретических знаний по физической культуре, комплексы упражнений для развития силы, быстроты, выносливости, гибкости.

Предназначено для студентов, педагогов вузов и образовательных учреждений.

УДК 795 (075)
ББК 75я73

ISBN

© Красноярский государственный педагогический
университет им. В.П. Астафьева, 2018
© Сибирский федеральный университет, 2018
© Кочеткова Т.Н., 2018

Введение

Цель, выдвигаемая обществом в сфере воспитания на многолетнюю перспективу и намечающая общий результат воспитания, обусловлена коренными социальными потребностями. Это предъявляет высокие требования к образовательной школе, к постоянному поиску новых форм, средств и методов, а также обновлению и совершенствованию в целом системы образования и воспитания, направленной на подготовку всесторонне развитой личности.

Экономическое и культурное развитие районов Крайнего Севера, Сибири, Дальнего Востока, занимающих около половины всей площади России, началось фактически только после революции. За годы советской власти в этих районах были заложены и получили мощное развитие не только промышленные центры. Государство отпускает огромные ассигнования на строительство в районах Крайнего Севера, Сибири благоустроенного жилья, культурно-бытовые и детские учреждения, а также спортивные сооружения.

В результате последовательного осуществления численность коренного населения Севера постепенно возрастает. Однако подавляющее большинство жителей — это население, приехавшее из других климатических зон, оно составляет основу производственных коллективов. В связи с этим забота о здоровье взрослого населения является задачей государственной важности.

Забота о здоровье детей, их физическом развитии, снижении заболеваемости важна не только для их нормального физического и общего развития. Этим обеспечивается повышение работоспособности и производительности труда.

В последние годы произошли серьезные изменения в системе высшего образования России. Утверждены требо-

вания Государственного стандарта высшего профессионального образования, новая учебная программа и инструкция по организации и содержанию кафедр физического воспитания вузов. Ими предусматривается значительная теоретическая и методическая подготовка студентов, осуществляемая в различных формах. Серьезное внимание обращается на необходимость самосовершенствования, самовоспитания молодёжи.

В то же время практика показывает, что во многих вузах эта работа по различным причинам пока ведётся неудовлетворительно.

Одна из основных причин — трудности организации самостоятельной работы из-за отсутствия материально-технической базы.

В данном пособии изложен материал, который рассчитан на самостоятельное (под руководством преподавателя) овладение будущим специалистом минимумом знаний в области физической культуры.

В связи с этим одним из основных направлений формирования перспективной и мобильной системы высшего профессионального образования в России, наряду с повышением уровня его качества, обеспечением большей доступности для всех групп населения, повышением творческого начала, является и обеспечение нацеленности обучения на новые информационные технологии. Это предусматривается в ряде государственных документов. Базовыми для разработки современной проблемы информатизации системы высшего образования и ее совершенствования считаются исследования общих закономерностей развития высшей школы. Их содержание говорит о том, что в настоящее время происходит активное внедрение компьютерных технологий в процесс обучения по различным специальностям и дисциплинам. Данная проблема актуальна и в отношении функционирования вузовской физической куль-

туры. Она обеспечивает эффективность и комплексность высшего гуманитарного образования специалистов различного профиля, формирования у них физической культуры личности как целеполагающей установки государственного образовательного стандарта.

Содержание данных разделов курса – лёгкой атлетики, лыжного спорта, спортивных игр, спортивное ориентирование предусматривает их виды, каждый из них, в свою очередь, подразделён на разновидности. Решения данных задач возможны по изложенной далее системе.

Глава 1 ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА

Виды лёгкой атлетики принято подразделять на пять групп: ходьбу, бег, прыжки, метания и многоборья.

Спортивная ходьба – это циклическое локомоторное движение умеренной интенсивности, которое состоит из чередования шагов, при котором спортсмен должен постоянно осуществлять контакт с землёй и при этом вынесенная вперёд нога должна быть полностью выпрямлена с момента касания земли и до момента вертикали. Во время ходьбы в работу вовлекаются почти все мышцы тела, благодаря чему обмен веществ в организме повышается, а деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной систем и организма в целом усиливается. Спортивная ходьба способствует развитию выносливости, воспитывает трудолюбие и упорство. Скорость спортивной ходьбы более чем в два раза выше скорости обычной ходьбы. Соревнования по спортивной ходьбе проводятся на дорожке стадиона и вне стадиона. Спортивная ходьба бывает на 20 км (мужчины и женщины) и 50 км (мужчины).

Бег занимает центральное место в лёгкой атлетике. Это обусловлено разнообразием форм спортивного бега и тем, что он входит составной частью в другие виды легкоатлетических упражнений. Только в беговых олимпийских видах разыгрывались 25 комплектов медалей. С помощью бега развиваются и совершенствуются необходимые для человека физические качества: быстрота, выносливость, сила, ловкость; воспитывается трудолюбие, смелость, сила воли. Во время бега включаются в работу почти все мышечные группы тела, значительно усиливается деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма, повышается обмен веществ. Бег как средство тренировки – универсален, так как, изменяя длину дистан-

ции или скорость бега, можно легко дозировать нагрузку, влиять на развитие скорости, скоростной или специальной выносливости, развивать общую выносливость. Бег является прекрасным и доступным средством оздоровления. Бег – на короткие (100, 200, 400м). Средние (800 и 1500м). Длинные (5000 и 10 000м) и сверхдлинные дистанции (марафонский бег – 42км 195м). Эстафетный бег (4x100 4x400м), бег с барьерами (100м – женщины, 110 – мужчины, 400м мужчины и женщины) и бег с препятствиями (3000м).

Прыжки – это ациклические упражнения скоростно-силового характера. Результаты в прыжках измеряются в метрах и сантиметрах. Занятия прыжками способствуют развитию умения мгновенно концентрировать свои усилия, ориентироваться в пространстве, развивают у занимающегося силу, ловкость, быстроту, прыгучесть, смелость и другие качества, жизненно необходимые человеку. Прыжки подразделяются на вертикальные (прыжок в высоту и прыжок с шестом) и горизонтальные (прыжок в длину и тройной прыжок).

Многоборья состоят из лёгкоатлетических упражнений – бега, прыжков и метаний. Мужчины выступают в десятиборье, а женщины в семиборье. Многоборье – один из самых трудных видов в лёгкой атлетике. Многоборцам приходится за два дня выступать в роли бегуна, прыгуна и метателя. Десятиборье и семиборье являются отличным средством для достижения всесторонней физической подготовленности и гармоничного развития лёгкоатлета, способствуют развитию всех физических качеств. Результаты, показанные в каждом виде многоборья, оцениваются в очках по специальной таблице, оговариваемой положением о соревнованиях. Победитель многоборья определяется по максимальной сумме очков, набранных во всех видах. Многоборья – десятиборье (мужской вид) и семиборье

(женский вид), которые проводятся в течение двух дней подряд в следующем порядке. Десятиборье – первый день: бег 100 м, прыжок в длину, толкание ядра, прыжок в высоту и бег 400 м. Второй день: бег с барьерами, метание диска, прыжок с шестом, метание копья и бег 1500 м. Семиборье – первый день: бег 100 м с барьерами, прыжок в высоту, толкание ядра, бег 200 м. Второй день: прыжок в длину, метание копья, бег 800 м.

Кроме перечисленных олимпийских видов соревнования по бегу и ходьбе проводятся на других дистанциях: по пересечённой местности, в лёгкоатлетическом манеже. В метаниях для юношей используются облегчённые снаряды. Многоборья проводят по пяти и семи видам (мужчины) и пяти (женщины).

Бег на средние и длинные дистанции

Задача 1. Создать правильное представление о технике бега.

Средства: а) объяснение особенностей техники бега на средние и длинные дистанции; б) показать технику бега преподавателем или квалифицированным бегуном; в) просмотр и разбор видеозаписи и других наглядных пособий техники бега на средние и длинные дистанции.

Задача 2. Научить технике бега по прямой.

Средства: а) специальные упражнения бегуна (прил. 1, упр. 1 – 5, 7); б) повторные пробежки на дистанции 60– 100 м; в) имитация движения рук, стоя на месте.

Решая эту задачу, необходимо научить правильно, ставить стопы на грунт. Следить за правильным положением туловища и головы, полным выпрямлением толчковой ноги и выносом вперёд – вверх маховой ноги, правильным движением руками. Скорость в начальных отрезках невысокая, затем средняя.

Задача 3. Научить технике бега на повороте дорожки.

Средства: а) повторные пробежки по дорожке большого радиуса; б) бег по прямой с выходом в поворот; в) бег по повороту с выходом на прямую; г) подвижная игра 5.

При беге по повороту следить за наклоном туловища в сторону поворота и движением рук. Чем больше скорость и меньше радиус поворота, тем больше наклон туловища.

Задача 1. Научить технике высокого старта и стартовому ускорению.

Средства: а) выполнение занимающимися команд «На старт!» с последующим бегом по команде «Марш!» на 20–30 м; б) высокий старт с последующим стартовым ускорением и переходом на свободный бег (40–60 м); в) высокий старт в начале поворота дорожки.

Вначале занимающиеся выполняют высокий старт индивидуально, без команды преподавателя, затем по команде в группе 3–5 человек. Обратить внимание на постепенное выпрямление туловища при стартовом ускорении. В беге на дистанции более 800 м бегун должен по команде «На старт!» сразу принять положение команды «Внимание!», так как команда «Внимание!» не дается.

Задача 2. Совершенствование в технике бега, развитие чувства ритма и темпа бега.

Средства: а) специальные упражнения бегуна (1, 2, 3, 4, 5, 7, 11); б) повторное пробегание отрезков от 100 до 300 м; в) бег с переменной скоростью на дистанции до 400 м.

Необходимо добиваться свободных, экономных движений во время бега, ритмичного глубокого дыхания. Количество и длина пробегаемых отрезков зависит от подготовленности занимающихся.

Бег на короткие дистанции

Задача 1. Создать у занимающихся правильное представление о технике бега на короткие дистанции.

Средства: а) объяснение и показ техники бега с низкого старта по прямой; б) объяснение положения на старте (разновидность низкого старта), выхода со старта и стартового разгона, бега по дистанции и финиширования; в) просмотр кинограмм, кинокольцовок; г) бег самих занимающихся.

Задача 2. Научить технике бега по прямой дистанции.

Средства: а) специальные упражнения бегуна (20 – 30 м), с переходом на бег по 3 – 5 раз (1, 2, 3, 4, 5, 8, 10, 11); б) бег с ускорением на 40 – 60 м; в) имитация движения рук, стоя на месте.

При выполнении упражнений обращать внимание на полное разгибание толчковой ноги и одновременный подъем бедра маховой ноги. В беге с ускорением нужно постепенно увеличивать скорость, обращая при этом внимание на свободу движений бегуна.

Задача 3. Овладеть техникой бега на повышенной скорости.

Средства: а) специальные беговые упражнения (6, 7, 8, 9, 10, 12); б) беге хода на 30 – 60 м; в) подвижная игра 6.

При выполнении упражнений требовать прямолинейного продвижения бегуна, полного разгибания толчковой ноги и быстрого подъема бедра маховой ноги вперед – вверх, активной постановки стопы на землю как можно ближе к проекции общего центра тяжести тела, энергичной работы рук без закрепощений мышц плечевого пояса, прямолинейного положения туловища и головы.

Задача. Научить технике низкого старта и стартовому разбегу.

Средства: а) бег с высокого старта (20–25 м) 6–10 раз; б) изучение положения по команде «На старт!». «Внимание!», «Марш!» без стартовых колодок и с колодками; в) начало бега без сигнала, самостоятельно, до 20 м 8 – 12 раз; г) начало бега по сигналу (20 – 25 м) 8 – 15 раз.

Переходить к бегу с низкого старта следует после освоения стартовых положений «На старт!», «Внимание!». Необходимо добиваться полного разгибания толчковой ноги, постепенного увеличения длины беговых шагов, сохранения наклона туловища на первых шагах и постепенного выпрямления на последующих, энергичной работы рук и прямолинейности бега.

Задача. Научить переходу от стартового разбега к бегу по дистанции.

Средства: а) бег по инерции после пробегания небольшого отрезка с полной скоростью (5–10 раз); б) наращивать скорость после свободного бега по инерции, постепенно уменьшая отрезок бега по инерции до 3–4 шагов (5–10 раз); в) бег с низкого старта (30–60 м) 5–10 раз; г) бег с переменной скоростью (с переходом от максимальных усилий к свободному бегу по инерции).

Направить внимание занимающихся на уменьшение напряжения при переходе к бегу по дистанции, добиваться свободного бега без уменьшения достигнутой скорости.

Задача 1. Научить технике бега по повороту и правильному бегу при выходе с поворота на прямую часть дорожки.

Средства: а) бег по повороту различного радиуса в различном темпе; б) бег с ускорением в конце поворота, чередуемый с бесом по инерции при выходе на прямую (40–60 м) 4–8 раз.

Пробегать поворот следует сначала по последней дорожке,

Постепенно переходя на первую. Следить за правильным положением туловища, работой рук, постановкой стопы на грунт.

Задача 2. Научить технике низкого старта на повороте.

Средства: индивидуальные и групповые старты на повороте 30–60 м по 5–10 раз.

При беге со старта следить за прямолинейностью движения до выхода к внутренней бровке дорожки.

Задача. Научить технике финиширования.

Средства. а) наклоны вперед на ленточку при ходьбе (4–6 раз); б) Наклоны вперед на ленточку в медленном и быстром беге (6–10 раз); в), наклоны вперед на ленточку с поворотом плеч в медленном и быстром беге (6–10 раз); г) подвижная игра 7.

Обучая технике финиширования с броском на ленточку, надо воспитывать у занимающихся умение проявлять волевые усилия, необходимые для поддержки, достигнутой максимальной скорости до конца дистанции. Приучить бегунов заканчивать бег за линией финиша. Броски на ленточку проводить с расстояния не более одного метра.

Задача. Совершенствование в технике бега на короткие дистанции.

а) выполнение специальных упражнений и ускорений; б) пробегание полной дистанции; в) участие в прикидках и соревнованиях.

Технику бега лучше всего совершенствовать при умеренной скорости, постепенно увеличивая ее до максимальной. Следить за техникой низкого старта, обращая внимание при этом на своевременную реакцию занимающихся на

стартовый сигнал, не допуская при этом преждевременного начала бега. Для объективной оценки скорости и техники бега необходимо фиксировать время пробегания одной и той же дистанции с хода и с низкого старта, на повороте и по прямой.

Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»

Задача 1. Создать у занимающихся правильное представление о технике прыжка в длину с разбега изучаемым способом.

Средства: а) объяснение техники прыжка; б) демонстрация прыжка в длину с полного разбега; в) просмотр кинограмм, кинокольцовок, плакатов по технике прыжка.

Задача 2. Научить технике отталкивания в сочетании с полетом «в шаге».

Средства: а) специальные прыжковые упражнения (2, 4, 5, 10, 17, 18, 19); б) имитация движения при отталкивании на месте с активным выведением таза вперед в момент окончания отталкивания и подъемом колена маховой ноги; в) прыжок с места толчком одной ногой с приземлением на маховую ногу и переходом на бег; г) прыжок с места толчком одной ногой с приземлением на обе ноги; д) прыжки с 2 и 3 шагов разбега; е) прыжки «в шаге», отталкиваясь при медленном беге с 2–3–4–5 шагов разбега и при более быстром разбеге; ж) прыжки в длину с короткого разбега через планку, установленную на высоте 50–60 см.

При выполнении упражнений следить, чтобы отталкивание закачивалось прямой ногой, маховая нога совершала движение согнутой в колене, последний шаг не был растянутым.

Задача 3. Научить отталкиванию в сочетании с быстрым разбегом.

Средства: а) прыжки с укороченного и среднего разбега, отталкиваясь от грунта; б) прыжки с полного разбега, не обращая внимания на точность попадания на место отталкивания.

Добиваться законченного отталкивания при быстром беге. Во время прыжков следует обращать особое внимание на ритм шагов.

Задача. Овладеть движениями в полете.

Средства: прыжки с укороченного и полного разбега в положении «согнув ноли».

Необходимо особое внимание уделять технике прыжков со среднего-разбега. Добиваться, чтобы движения ног в полете начинались не сразу после толчка, а из положения «шага». При малом полете занимающимися трудно выполнить заданные движения, поэтому следует прыгать с трамплина, подкидного мостика или другого возвышения для усиления толчка.

Задача. Научить технике приземления.

Средства: а) прыжки с места в длину, выбрасывая ноги вперед; б) прыжки в длину с короткого разбега через планку, установленную на высоте 20–40 см за полметра до предполагаемого места приземления; в) прыжки со среднего разбега с активным выбрасыванием ног при приземлении (ноги подтягиваются к туловищу и выпрямляются в коленях, руки отводятся вниз – назад). Чтобы дальше вынести ноги вперед в момент приземления, можно использовать ориентиры черту, ленту на песке или гимнастическом мате.

Задача. Совершенствование в технике прыжка в длину в целом со среднего разбега.

Средства: а) специальные прыжковые упражнения (2, 4, 5, 10, 17, 18, 19); б) прыжки со среднего разбега; в) прыжки в длину со среднего разбега через планку, установленную на высоте 60 – 70 см на расстоянии половины дальности полета; г) соревнования по прыжкам в длину со среднего разбега.

Задача. Совершенствование в технике прыжка в длину в целом с полного разбега.

Средства: а) специальные прыжковые упражнения; б) прыжки с полного разбега, не обращая внимания на точность попадания на место отталкивания; в) прыжки с полного разбега, добиваясь точного попадания толчковой ноги на брусок; г) соревнования по прыжкам в длину изучаемым способом.

Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»

Задача 1. Создать у занимающихся правильное представление о технике прыжка в высоту с разбега изучаемым способом.

Средства: а) объяснение основных особенностей прыжка; б) демонстрация прыжка в высоту изучаемым способом; в) ознакомление с основными подводящими упражнениями; г) просмотр кинограмм, кинокольцовок, плакатов по технике прыжка.

При ознакомлении с техникой прыжка обратить внимание занимающихся на более важные движения и их соединения.

Задача 2. Определить толчковую ногу.

Средства: прыжки с прямого разбега через планку, установленную на небольшой высоте, с приземлением на обе ноги.

Задача 3. Научить технике отталкивания.

Средства: а) из-под седа на маховой ноге поставить ногу для толчка с пятки на всю стопу, продвинуть тело вперед-вверх на упругую толчковую ногу. Маховая нога при этом полностью не разгибается, оставаясь сзади, руки сгибаются на замахе; б) то же, но поставить толчковую ногу, быстро продвигаясь, вывести вперед маховую ногу, разгибая ее в колене и сильно сгибая стопу в тыльную сторону. Руки, согнутые в локтях, вместе с маховой ногой поднять вверх; в) прыжки в высоту с вертикальным положением туловища в облегченных условиях (с 1, 2, 3-го беговых шагов через небольшую высоту), обращая главное внимание на отталкивание; г) прыжки с прямого разбега на высокие снаряды (козёл, стол и др.) на толчковую и маховую ногу.

Эти упражнения позволяют правильно освоить технику отталкивания. Выполняя их, надо добиться при отталкивании наибольшей амплитуды движения маховой ногой и руками, выпрямления толчковой ноги и туловища. После этого можно в прыжке доставать подвешенный предмет, постепенно увеличивая высоту.

Задача. Научить маху свободной ногой.

а) выполнить предыдущие упражнения, обращая главное внимание на свободное движение маховой ногой; б) стоя боком гимнастической стенке и взявшись за нее ближней рукой, выполнять свободные маховые движения маховой ногой, стараясь не сгибать ее и удерживая стопу согнутой в тыльную сторону; в) то же с прыжком вверх; г) в свободном прыжке доставать подвешенные предметы стопой маховой ноги или планку, установленную на большой высоте.

Задача. Научить подготовке и отталкиванию и ритму последних шагов.

Средства: а) специальные прыжковые и подводящие упражнения (1,2,11,14); б) прыжки через планку, увеличивая длину последних 2 шагов разбега, выполняя их на всей стопе; в) то же, но добиваясь увеличения предпоследнего и последнего и последнего шага (на 1 – 1,5 ступени), за счет ускоренного продвижения на маховой ноге и выведения таза вперед-вверх.

Во всех указанных упражнениях важно добиваться плавного снижения общего центра тяжести тела. Подготовка к толчку должна быть связана с повышением скорости разбега.

Задача. Научить переходу через планку и приземлению.

Средства: а) стоя с боку планки, установленной на высоте 50–60 см, свободно перешагнуть через нее в медленном, а затем в быстром темпе, как в прыжке; б) прыжки через планку (высота 80–100 см) с 1 – 2 – 3 – 4 – 5 беговых шагов бокового разбега «перешагиванием»; в) то же, но над планкой выправить маховую ногу, а затем энергично направить ее вниз, повернув стопу и колено внутрь, добиваясь поднимания таза и толчковой ноги над планкой; г) то же, но над планкой наклонить туловище к толчковой ноге и опустить руки вниз. Сочетанием этих движений добиться поднимания таза еще выше над планкой и быстрого перенесения его с толчковой ногой.

При обучении прыжку способом «перешагивание» следует выработать умение активно опускать маховую ногу за планку, а также выполнять встречное движение толчковой ногой вверх с поворотом туловища в сторону этой ноги в момент перехода через планку.

Задача. Владеть ритмом разбега в сочетании с толчком и техникой прыжка в целом.

Средства: а) прыжки с полного разбега, соблюдая те требования, которые ставились на предыдущих занятиях; б) прыжки на результат с оценкой техники выполнения.

По мере овладения техникой прыжка в целом высота планки постепенно повышается, уточняется направление разбега, его длина и ритм. Следует обращать внимание на ускоренный разбег, увеличение длины предпоследнего шага и более быстрое и полное отталкивание, сильный и свободный мах маховой ногой.

Бег по пересеченной местности

Задача 1. Познакомить занимающихся с особенностями техники бега по пересеченной местности.

Средства: а) объяснить технику бега: по гладкому грунту (смотри технику бега на средние и длинные дистанции); по жесткому, каменистому грунту нужно немного укоротить шаг: по мягкому грунту или песку – шаги частые и короткие, ставя ногу на всю ступню для увеличения площади опоры, не выпрямляя полностью толчковую ногу, т. е. не делать сильного толчка, бедро поднимать выше; по скользкому грунту бежать также мелким и частым шагом, ставя носки несколько внутрь; при подъеме в гору наклонять туловище вперед, уменьшая длину шага и ставя стопу на носок ближе к проекции общего центра тяжести тела; при беге под уклон туловище держать вертикально, увеличивая длину шага, стопу ставить с пятки; небольшие канавы, ямы, ручьи (до 2–3 м) преодолевать беговым шагом-прыжком, не останавливаясь и не снижая скорости, даже несколько увеличивая ее перед прыжком; вертикальные препятствия небольшой высоты преодолевать барьерным шагом, либо наступая на него одной ногой; более высокие препятствия преодолевать опорным прыжком с опорой на одну руку и разноименную ей ногу.

Задача 2. Научить технике бега в гору, под уклон, по мягкому грунту.

Средства: а) повторение техники бега на средние и длинные дистанции; б) повторные пробежки на отрезках 60–100 м; в) повторное пробегание дистанции в гору и под уклон, соблюдая вышеописанную технику; г) повторные пробежки по мягкому грунту или песку; д) подвижная игра 9.

Задача. Научить технике преодоления небольших канав, ям, ручьев, вертикальных препятствий.

Средства: бег по пересеченной местности с многократным преодолением названных препятствий.

При беге по пересеченной местности соблюдать те требования, которые предъявляются к бегу, быть внимательным, предохранять лицо и туловище от ударов сучков и ветвей.

Эстафетный бег

Задача 1. Создать у занимающихся представление о технике эстафетного бега.

Средства: а) сообщить сведения о видах эстафетного бега; б) объяснение особенностей техники; в) демонстрация техники передачи эстафетной палочки в 20-метровой зоне на максимальной скорости; г) просмотр кинограмм, кинокольцовок.

Задача 2. Научить технике передачи эстафетной палочки.

Средства: а) передача и прием эстафетной палочки, стоя на месте; б) то же, но с предварительной имитацией движений рук при беге; в) то же, но во время ходьбы и медленного бега; г) то же, но по сигналу преподавателя и передающего; д) то же, но при более быстром беге.

Упражнения вначале выполняются по прямой дорожке, затем на повороте. Длина разбега и скорость передающего увеличивается по мере овладения техникой.

Задача. Добиться передачи эстафетной палочки на максимальной скорости в 20-метровой зоне.

Средства: а) передача эстафетной палочки на максимальной скорости в зоне; б) эстафетный бег 4x100 м с участием двух и более команд.

Техника передачи эстафеты изучается и совершенствуется при медленном беге и на максимальной скорости. Выходить со своей дорожки можно только тогда, когда снижена скорость бегуна, передавшего эстафетную палочку, и участники других команд пробегут вперед.

Раздел 2 ЛЫЖНЫЙ СПОРТ

Лыжные гонки – спортивное упражнение, которое имеет целенаправленность на совершенствование выносливости человека. Ходьба на лыжах улучшает деятельность всего мышечного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Скорость бега на лыжах зависит от длины дистанции (у женщин 3–20 км, у мужчин 5–20 км), погодных условий, снежного покрова, рельефа местности, а также применяемых способов лыжных ходов.

Велико оздоровительное значение этого вида спорта благодаря общим гигиеническим условиям занятий в лесу, в поле, а также энергичному закаливающему воздействию морозного воздуха на организм во время интенсивной мышечной деятельности. Равномерно повторяющиеся движения различных частей тела успокаивающе действуют на нервную систему. Ходьба на лыжах при хорошем скольжении благоприятно сказывается и на опорно-двигательном аппарате – улучшаются функции суставов, укрепляются связки. Благодаря участию подавляющей массы скелетных мышц при ходьбе на лыжах выполняется большая динамическая работа в единицу времени и соответственно происходит большой расход энергии (у хорошо тренированных лыжников около 1500 ккал/ч при быстром передвижении). Дыхание при этом значительно усиливается: легочная вентиляция может превышать 100 л, а потребление кислорода до 5 л в минуту.

Лыжные гонки являются ценным средством прикладной физической подготовки. Ведь климатические условия большей части России требуют умения ходить на лыжах. Занятия же в разнообразных условиях местности при любой погоде способствуют воспитанию решительности, настойчивости. Занятия по пересеченной местности, кроме

того, содействуют развитию разнообразных двигательных навыков, высокой координации движений, быстрой двигательной реакции, чувства равновесия.

Таким образом, этот вид спорта дает хорошую разностороннюю физическую подготовку, кроме акцентированного развития выносливости, совершенствует функции зрительного, вестибулярного и двигательного анализаторов. В связи с тем, что при движении на лыжах в работу вовлекается большинство скелетных мышц, лыжники отличаются пропорционально развитой мускулатурой с хорошими силовыми показателями.

Обучение технике спуска с горы

Задача 1. Научить технике спуска с горы в высокой стойке.

Средства: а) объяснение техники и демонстрация спуска в высокой стойке; б) повторное выполнение исходного положения высокой стойки (на месте); в) пружинящие качания (на месте) в указанной стойке; г) свободные спуски прямо и наискось; д) спуски «в высокой стойке (прямо и наискось) с пружинящими качаниями».

Для обучения выбрать пологий и длинный склон с ровной поверхностью и одинаковым снежным покровом. В высокой стойке и пружинящих качаниях не допускать сгибания тела в тазобедренных суставах (нужно становиться на колени, а не садиться на стул).

Задача 2. Научить технике спуска с горы в основной стойке.

Средства: а) объяснение техники и демонстрация спуска в основной стойке; б) повторное выполнение исходного положения основной стойки (на месте); в) пружинящие качания (на месте) в изучаемой стойке; г) свободные

спуски прямо наискось; д) то же, но с пружинящими качаниями; е) спуски в основной стойке (прямо и наискось).

Ознакомить занимающихся с особенностями стойки в зависимости от крутизны, рельефа, длины склона и качества снежного покрова на нем (передняя, задняя стойка, стойка с узким и широким ведением лыж).

Задача 3. Ознакомить с техникой подъема лесенкой.

Средства: а) передвижение приставными шагами (вправо, влево) на ровной площадке; б) подъем лесенкой (левым правым боком к склону, прямо, наискось, зигзагом).

Следить за правильным сочетанием в работе рук и ног и постановкой лыж на ребра.

Задача 4. Ознакомить с приемами строевой подготовки лыжами в руках.

Средства: а) выполнение строевых приемов и команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «На право!», «Налево!», «Кругом!», «Лыжи на плечо!», «К ноге!», «Лыжи – под руку!», «Лыжи – скрепить!». Строевым приемам обучать в шеренге возле базы. Добиваться однообразных и согласованных действий. Подвижная игра 11.

Задача 1. Научить технике спуска с горы в стойке отдыха

Средства: а) объяснение техники и демонстрация спуска в стойке отдыха; б) повторное выполнение исходного положения стойки отдыха (на месте); в) свободные спуски прямо и наискось; г) то же, но с пружинящими качаниями; д) спуски в стойке отдыха (прямо и наискось).

Во время спуска уверенно опираться предплечьями на бедра, расслабив мышцы спины, не зажимать палки между руками и туловищем.

Задача 2. Научить технике спуска с горы в низкой стойке.

Средства: а) объяснение техники и демонстрация спуска; в низкой стойке; б) повторное выполнение исходного положения низкой стойки; в) свободные спуски прямо и наискось пружинящими качаниями; г) спуски в низкой стойке.

Опускаясь в низкой стойке, уменьшать напряжение мышц: добиваться ощущения удобства в малоудобной позе. Равномерно загружать лыжи, особенно через пятки стоп.

Задача 3. Совершенствование техники спуска с горы.

Средства: а) смена стоек во время спуска; б) спуск с выдвижением лыжи; в) спуск с подниманием носков лыж; г) спуск с переходом на параллельную лыжную; д) спуск на одной лыже; е) спуск с прохождением ворот различной высоты; ж) групповые спуски; з) спуски с выполнением заданий; (собрать, расставить флажки на склоне, бросание снежков цель, подпрыгивания вверх из различных стоек и т. п.).

Задача 4. Ознакомить с техникой подъема елочкой.

Средства: а) объяснение техники и демонстрация подъема елочкой; б) передвижение елочкой на ровной площадке; в) подъем елочкой (в спокойной темпе); д) подъем елочкой,

Добиваться правильного разведения носков лыж и постановки их на ребра во время подъема по склону.

Задача 5. Ознакомить со строевыми приемами на лыжах.

Средства: а) объяснение техники выполнения и демонстрация строевых приемов: «Положить лыжи!», «К лы-

жам!», «Взять лыжи!», «На лыжи – становись!», «Равняйся!», «Смирно!» «Вольно!», «Налево!», «Направо!», «Кругом – марш!», «Махом левой (правой) кругом!».

Добиваться однообразных и согласованных действия, следить за техникой выполнения поворотов, перестроений.

Обучение технике поворота переступанием в движении

Задача 1. Научить технике поворота переступанием в движении.

Средства: а) поворот переступанием на месте вокруг пяток и носков лыж; б) спуск с подниманием носков лыж; в) спуск с переходом на параллельную лыжню; г) передвижение коньковым ходом по ровному отлогому склону; д) спуск в основной стойке – поворот переступанием в конце спуска (после выката); е) из прямого спуска – поворот на середине склона; ж) из косога спуска – поворот от склона, т. е. перейти из косога спуска в косой (выполнять в ту и другую стороны); з) спуск по заданному маршруту (трасса из 3–4 ворот).

Обучать повороту переступанием надо на достаточно укатанном склоне. Это единственный поворот, при выполнении которого движение не затормаживается, а даже наоборот: толчками наружной к повороту ноги создаются условия для увеличения скорости. Для увеличения скорости движения лыжник в момент переноса тяжести тела с одной лыжи на другую производит толчок обеими парками. Поворот на 90° достигается двумя-четырьмя переступаниями.

Задача 2. Ознакомить с техникой подъема полуелочкой.

Средства: а) объяснение техники и демонстрация подъема полуелочкой; б) передвижение полуелочкой на

ровной площадке; в) подъем полуелочкой (правым и левым боком склону).

Подъем полуелочкой выполняется ступающим шагом при косом направлении. В каждом шаге лыжа, продвигающаяся выше по склону, выдвигается скользящим движением в направлении подъема, а другая лыжа ставится на снег менее наклонно и на ребро. Лыжник сильно отталкивается палка попеременно, перенося на них частично вес тела.

Задача 3. Совершенствование техники спуска с горы.

Средства: а) спуски в различных стойках; б) спуск с прохождением ворот различной высоты, расставленных не в одну линию; в) спуски с выполнением различных заданий; собирание и раскладка предметов, подпрыгивание, повороты, прыжки через предметы (палка, положенная поперек лыжни и т. д.); г) групповые спуски; д) спуск на одной лыже. Добиваться уверенного спуска, хорошего равновесия, расслабления мышц туловища, рук и частично ног. Подвижная игра 12.

Обучение технике одновременного бесшажного хода

Задача 1. Создать правильное представление о технике хода.

Средства: а) объяснение и демонстрация техники одновременного бесшажного хода преподавателем или квалифицированным лыжником; б) просмотр и разбор киногограмм хода.

Задача 2. Научить технике одновременного бесшажного хода.

Средства: а) имитация одновременного хода (на месте); б) передвижение одновременным бесшажным ходом.

Для изучения техники одновременного бесшажного хода; необходима хорошо накатанная лыжня (с плотным упором для палок), проложенная на слегка наклонной площадке. Занимающиеся в первую очередь должны ознакомиться с правильным выносом и постановкой палок на снег, с положением туловища, рук и палок в начале, в процессе проводки рук и в конце толчка. Затем следует осваивать характер работы туловища и рук в начале толчка и усиление работы во второй половине толчка. В дальнейшем необходимо научить расслаблять руки при выносе палок и согласовывать движения с дыханием.

Задача 3. Совершенствование техники спуска с горы и поворота в движении переступанием.

Средства: а) спуски в различных стойках на склоне с неполным рельефом; б) повороты переступанием в различных точках склона в ту и другую стороны. Добиваться уверенного, смелого, непринужденного спуска, удобного положения тела и расслабления неработающих мышц.

Задача 1. Совершенствование техники одновременно-го бесшажного хода.

Средства: передвижение одновременным бесшажным ходом.

При выносе палок опора тела больше на носки стоп; по мере наклона туловища голени наклоняются немного назад, стопы выскальзывают вперед, создается жесткая система передачи усилий с палок на лыжи (руки – туловище – ноги); к концу отталкивания опора тела та пятки стоп. Ноги в течение всего отталкивания выпрямлены. Руки с началом движения назад несколько сгибаются в локтевых суставах и, дойдя до уровня ног, резко усиливают нажим на палки; к концу отталкивания разгибаются полностью.

Кисти рук проводятся мимо ног, чуть ниже уровня коленей. Туловище, наклоненное до горизонтали, сохраняет это положение до конца выпрямления рук; поднятие туловища начинается только с выносом рук вперед, причем сначала медленно. Палки ставить и проводить строго в вертикальной плоскости, параллельно лыжне, не допуская их наклона ни в стороны, ни к середине тела. Одновременный бесшажный ход применяется на самой большой скорости хода, на равнине и на уклонах.

Задача 2. Ознакомить с техникой преодоления неровностей при спуске с горы.

Средства: а) объяснение техники и демонстрация способов преодоления неровностей б) преодоление бугра, впадины, выката (встречного склона, спада склона).

Совершенствуя технику преодоления препятствий, встречающихся на современных трассах, необходимо добиваться расслабленного положения тела, сохранения равновесия и заданного направления спуска. Подвижная игра 13.

Обучение технике попеременного двухшажного хода

Задача. Научить технике попеременного двухшажного хода.

Средства: а) объяснение техники и демонстрация попеременного двухшажного хода; б) просмотр и разбор кинограмм в) разучивание упражнений.

Упражнение 1. Махи ногой в наклоне. И.П. – стоя на правой (опорной) почти выпрямленной ноге, свободно опустить левую (маховую) ногу; ее стопа у пятки опорной ноги, носок слегка приподнят. Туловище наклонить вперед до горизонтального положения. Руки опустить расслабленно вниз, (кисти – несколько ниже коленей и впереди них.

Из и.п., стоя на правой ноге, маховым движением делать маятникообразные движения левой ногой вперед – назад. То же самое, смени позу, повторить другой ногой.

Маховая нога расслаблена, почти выпрямлена, носок стопы слетка приподнят. Движения выполнять строго вперед и назад, не поворачивая маховую ногу внутрь и наружу. Опора больше на пятку опорной ноги, чем на носок.

Следить, чтобы туловище и руки были расслаблены и не участвовали в движениях; выпрямленное положение ноги в коленном суставе. Упражнение подготавливает к правильному переносу опоры тела с лыжи на лыжу маятникообразным махом ноги. Его нужно повторять многократно, в течение достаточно длительного периода занятий.

Упражнение 2. Махи ногой с броском туловища. И.П. – стоя на лыжах, опора на палки, поставленные у носков лыж, из И.П., стоя на левой ноге, правой ногой делать махи вперед с броском туловища и назад маятникообразными движениями. Сменив положение ног, выполнить махи другой ногой. Исправляя ошибки, повторять до правильного выполнения упражнения.

Маховая нога расслаблена, почти выпрямлена, носок стопы слегка приподнят. Мах ногой начинать движениями таза в тазобедренном суставе опорной ноги и в поясничных позвонках (поворот и продвижение таза с туловищем вперед). Движения выполнять строго вперед – назад, не поворачивая маховую ногу внутрь и наружу. Маховая нога отводится назад ненамного, поднимаясь только на 15 – 20 см.

Добиваться мощного движения таза (с туловищем) вперед, выпрямленного положения маховой ноги в коленном суставе; при махе вперед резко усиливать нажим на палки.

Упражнение приучает делать вынос ноги вперед не только в тазобедренном суставе, а с броском туловища; оно начинается с поворота таза; при этом таз и туловище силь-

но продвигаются вперед. Повторение этого упражнения много раз и на многих занятиях необходимо не только для понимания этого движения, но и для его автоматического выполнения, укрепления мышц, увеличения размаха движений. Следует особенно следить чтобы не появилось движение тела назад при махе ногой вперед (отталкивание тела назад от опоры). Разгибание стопы (носок на себя) предупреждает сгибание ноги в коленном суставе.

Упражнение 3. Передвижение «полушагом» (палки поперек лыжни). И.П. – стоя на лыжах, наклонить туловище вперед до горизонтали; руки опущены свободно вниз, удерживают лыжные палки, сложенные вместе, хватом сверху на ширине плеч, кисти ниже коленей; ноги почти выпрямленные, голени расположены вертикально, опора тела больше на пятках. Из и.п. передвижение на лыжне «полушагом» (длина шага полторы – две ступни) маятникообразными движениями расслабленных ног, с малым скольжением.

Отталкиваться ногой, разгибая ее в тазобедренном суставе, ставить лыжу на снег мягко, стремясь как бы приподнять носок ботинка и загружать лыжу с пятки. Голень маховой ноги при постановке лыжи расположена вертикально. Перенос опоры на лыжу делать плавно (укороченным шагом); маховый вынос ноги начинать движением таза, не допуская отставания тела от опоры на перенесенную вперед лыжу.

Пятку толчковой ноги стремиться удерживать дольше внизу, отрывать ее от лыжи попозже. Не допускать лишнего напряжения мышц – туловище, руки и ноги хорошо расслаблены. Шаги делать неторопливо, размеренно, не стремясь отталкиваться лыжами, и скользить после шага на них. Голень должна быть строго вертикальна. Скольжение обязательно только на одной лыже.

Добиваться непрерывного мягкого переноса опоры с лыжи на лыжу; уверенной опоры на выдвинутой лыже (тело в движении не отстает от маховой ноги); отчетливого маха ногой, начинающегося движением таза; хорошего расслабления туловища, рук и ног; равномерности движений ног при неподвижности туловища и рук. Большой наклон туловища вынуждает отчетливо отталкиваться ногой движением в тазобедренном суставе, облегчает перенос опоры с лыжи на лыжу, выключает движения туловища при отталкивании ногой (предупреждает впоследствии ранний подъем туловища при отталкивании). Удержание опущенными руками палок позволяет контролировать степень наклона туловища, а также неподвижность его и рук; выключение сопутствующих движений туловища и рук позволяет лучше прочувствовать и контролировать движения ног совместно с тазом. Движение укороченным шагом («полушагом») облегчает плавный перенос опоры с лыжи на лыжу и предупреждает отставание тела от опоры. Удержание пятки стопы внизу заставит впоследствии начинать выпрямлять ногу в коленном суставе прежде отталкивания стопой, а движение стопой – в последний момент опоры.

Задача. Научить технике попеременного двухшажного хода.

Средства: 1. Совершенствование техники выполнения упражнений: а) махи ногой в наклоне; б) махи ногой с броском туловища; в) передвижение «полушагом». 2. Разучивание упражнений.

Упражнение 4. Передвижение «полушагом» с махами руками. И.П. – стоя на лыжах, наклонить туловище вперед до горизонтального положения; руки опущены свободно вниз, удерживают на середине палки, хватом сверху, расположенные горизонтально и параллельно лыжне. Из И.П. передвигаться на лыжне «полушагом» (как в предыдущем

упражнении), постепенно увеличивая размах движений рук вперед, назад, как в обыкновенной ходьбе.

Движения ног выполнять полностью, как в предыдущем упражнении. Движения рук: вперед – немного ниже, чем до плечевого сустава, назад – до уровня тазобедренного сустава. Палки удерживать параллельно лыжне и горизонтально, при выносе палки вперед немного приподнять ее передний конец вверх.

Следить за направлением движения рук строго вперед назад и параллельным положением палок. Это упражнение можно применять, только научив безошибочно выполнять предыдущее. Если последнее из них освоено устойчиво, то добавление движений рук будет естественным и не мешает, а облегчит правильное выполнение отталкиваний и махов ногами.

Упражнение 5. Передвижение попеременным бесшажным способом и.п. – стойка проката в одновременном ходе на лыжах. Из и.п. лыжник, поднимая туловище, выносит одну руку с палкой вперед, задерживая кольцо сзади; резко ставит палку на снег под острым углом возможно ближе к лыжне на уровне каблуков ботинок; энергично нажимает на палку рукой с наклоном туловища строго вперед до горизонтального уровня; стопа ноги, одноименной с толчковой рукой, немного выскальзывает вперед, отталкивание палкой завершается полным выпрямлением руки. Вслед за этим вынос и отталкивание палкой выполняются таким же способом другой рукой.

Движения туловища помогают ускорению скольжения, как в одновременном бесшажном ходе; боковые наклоны и повороты туловища недопустимы. Особое внимание уделяется передаче усилий с палки на лыжу через жесткую систему (рука – туловище – нога). Кисть толчковой руки приводится мимо ноги немного выше колена. Движения палок в вертикальной плоскости строго параллельны лыж-

не (без боковых наклонов). До конца отталкивания палку удерживать двумя пальцами (первым и вторым), после отталкивания кисть не поднимать выше поясицы. В конце отталкивания рука и палка выпрямляются в прямую линию. Темп движений неторопливый, с поддержанием скорости скольжения.

Упражнение в отталкивании палками лучше проводить на первых занятиях, на небольших уклонах (2–3°); при плохом скольжении склон может быть и круче. Лишь после того, как освоено ускорение скольжения, можно переходить на лыжню на ровном месте. Во всех случаях для палок должна быть хорошая опора: плотный снежный покров, утоптаный лыжами накануне, и смерзшийся снег. В иных условиях эти упражнения будут бесполезными.

Упражнение 6. Передвижение попеременным двухшажным ходом. Начать движение по лыжне «полушагом» с большим наклоном туловища, удерживая палки за верхние концы (вдев в петли палок) параллельно лыжне. Передвигаясь уже изученным способом, постепенно увеличивать длину шага, сильнее отталкиваясь ногой и переходя на поочередное скольжение, на одной лыже. По мере удлинения шагов, усиления отталкиваний лыжами и более резкого выполнения махов ногами туловище постепенно поднимается до требуемого наклона (в конце отталкивания ногой вытянуто с нею в одну линию). Палки вначале свободно волочатся по снегу, далее начинается все более отчетливый вынос их вперед и, наконец, резко, на каждый шаг, ставятся на снег, и выполняют отталкивания.

Палки свободные волочатся по снегу для того, чтобы не допустить их выноса нижними концами вперед, что грубо искажает всю структуру движений. Переход от передвижения «полушагом» к скользящему полному шагу и попеременному ходу проводить постепенно. При появлении

неправильных движений возвращаться к соответствующим упражнениям или укорачивать шаг.

Овладение правильным отталкиванием лыжами и палками в попеременном ходе проходит в следующей последовательности. Сначала добиваются легкости хода, не применяя сильные отталкивания, не стремясь к большой скорости. Особое внимание обращается на мягкую постановку лыжи плавность ее загрузки, согласование маховых движений рук и ног, хорошее расслабление мышц. Далее ставится задание, не теряя легкости хода, отработать стремительность действий и всего хода в целом. Движения должны быть четкими, определенными – более резкая постановка палки, быстрое выпрямление нога движением колена назад и стопой, резкое ускорение маховых движений, повышение частоты шагов. Наконец, когда ход становится легким и стремительным, ставится задание повысить его мощность. Усиливается отталкивание палкой, ускоряющее скольжение, более энергично сочетаются в одно слитое действие махи рукой и ногой и отталкивание лыжей.

Обучение технике передвижения на подъемах

Задача. Научить технике преодоления подъема средней крутизны скользящим ходом.

Средства: а) объяснение техники и демонстрация подъема скользящим ходом; б) просмотр и разбор киограмм; в) передвижение скользящим ходом по склонам средней крутизны (4–12°).

В технике передвижения по склонам средней крутизны появляются существенные изменения по сравнению с равнинным ходом – попеременным двухшажным.

В подъеме скользящим ходом, как правило, после отрыва толчковой лыжи еще продолжается отталкивание одноименной палкой. Значит, загрузки лыжи может быть еще

не полная; часть веса приходится на одноименную палку. Появляется новая фаза – «скользящий полет». Эта фаза частично или даже полностью заменяет собою свободное скольжение. В этой фазе следует удлинить энергичной работой руки и выдвиганием стопы скользящий шаг; не допустить проваливания тела назад – отставания его от скользящей лыжи; по возможности уменьшить в этой фазе потерю скорости.

С момента постановки разноименной палки начинается подседание на опорной ноге. Следовательно, полностью выпадает фаза – «скольжение с выпрямлением опорной ноги». Скользить, выпрямляя ногу и поднимая тело вверх, совершенно не рационально.

В фазе «скольжения с подседанием» следует резко ускорить перекаат с подседанием и отталкиванием разноименной палкой; предупредить возможность проваливания тела назад после фазы скользящего полета: ускорить мах ногой. На подъемах не удастся к моменту остановки лыжи успеть вывести маховую ногу на один уровень с опорной – начало выпада всегда позднее остановки лыжи. Следовательно, всегда бывает фаза – «стояние лыжи до выпада». В этой фазе надо ускорить мах ногой, чтобы сократить время ее приближения к опорной ноге; ускорить перекаат с продвижением таза вперед. Фаза «выпад с подседанием», обязательная для скользящего шага на равнине, во всех способах подъемов необязательна: везде желательнее раньше начать выпад. Если укорачивается фаза «стояние лыжи до выпада» и ликвидируется фаза «выпад с подседанием», то выпад совпадает с финальным отталкиванием, с выпрямлением ноги – фазой «отталкивание с выпрямлением ноги». Это совпадение усиливает отталкивание ногой. Требование к выполнению фазы «выпад с подседанием»: ускорить отталкивание с продвижением таза вперед; завершить подсе-

дание с немедленным переходом к отталкиванию с выпрямлением ноги.

Фаза «отталкивание с выпрямлением ноги» и на равнине и на подъемах, как финальное усилие отталкивания лыжей, совершенно обязательна, причем имеет решающее значение. Именно здесь создаются важнейшие усилия, ускоряющие движения лыжника вперед и вверх. В этой фазе надо завершить отталкивание вдоль оси ноги (на взлет), своевременно закончить оптимальный выпад. Постановка палки и отталкивание рукой при подъемах также имеют свои отличительные особенности. Палка ставится под меньшим углом к поверхности лыжни, чем на равнине (угол с поверхностью склона 60 – 65° против 70° на равнине), ближе к пятке ботинка, чем к носку и все более согнутой рукой. Все это, вместе взятое, позволяет лыжнику при помощи усилий руки больше поднимать себя вверх, чем на равнине.

Задача 2. Научить технике преодоления подъемов скользящим бегом.

Средства: а) объяснение техники и демонстрация подъема скользящим бегом; б) просмотр и разбор киограмм; в) преодоление крутого подъема (13–16°) скользящим бегом.

Для подъема скользящим бегом характерна полная замена фазы свободного скольжения фазой скользящего полета с завершением отталкивания одноименной палкой. С момента постановки разноименной палки скольжение на лыже прекращается. Все скольжение сводится к короткой фазе скользящего полета. Далее следует сразу фаза «стояние лыжи до выпада», которая всегда имеется на подъемах. Заканчивается отталкивание финальным усилием – фазой «отталкивание выпрямлением ноги».

Задача 3. Научить технике преодоления подъемов ступающим шагом.

Средства: а) объяснение техники и демонстрация подъема ступающим шагом; б) просмотр и разбор кинограмм; в) преодоление крутого подъема ступающим шагом.

Для этого способа характерно полное отсутствие скольжения. Долго длится опора на одноименную палку и заканчивается она позднее, чем постановка разноименной палки. Таким образом, возникает двойная опора на палки.

После фазы «стояние лыжи до выпада» сразу начинается фаза «отталкивание с выпрямлением ноли». Нога подходит к толчку уже в согнутом положении, благодаря чему облегчаются пережат, подача всего корпуса вперед и финальная часть толчка. Подвижная игра 15.

Обучение технике одновременного одношажного хода

Задача. Научить технике передвижения одновременным одношажным ходом.

Средства: а) объяснение техники и демонстрация одновременного одношажного хода; б) просмотр и разбор кинограмм; в) передвижение одновременным одношажным ходом.

В этом ходе одновременное отталкивание палками следует после сильного накатистого скользящего шага. При отталкивании ногой лыжа плотно прижимается к снегу давлением носка ботинка вниз. Пятка стопы остается опущенной вниз как можно дольше. После подседания на толчковой ноге следует быстрое ее выпрямление, которое помогает броску тела лыжника вперед и вверх. Мах ногой выполняется стремительно, постановка лыжи – мягкая, загрузка лыжи после выпада – плавно.

Главное в этом ходе – овладеть ритмом движений и дыхания (при выносе палок вперед обычно делается вдох, а

при толчке палками выдох), энергичным толчком ногой, быстрым приставлением маховой ноги к опорной. Необходимо усвоить вынос палок до начала скользящего шага и постановку их на снег с окончанием толчка ногой, отталкивание палками при скольжении на одной лыже и окончание толчка ими с приставлением толчковой ноги.

В случае необходимости применяются упражнения на отталкивание лыжей и палкой в соответствии с современными требованиями. Другой вариант одновременного одношажного хода стартовый. Если в основном варианте обе палки выносятся вперед еще до скользящего шага, то в стартовом варианте вынос палок следует вместе с шагом. Этот вариант имеет некоторые преимущества: отталкивание короче, а одно опорное скольжение дольше; в двухпорном скольжении скорость в стартовом варианте выше; сила отталкивания больше; максимум давления на палки возникает в стартовом варианте раньше, после их постановки, чем в основном. В случае необходимости он может обеспечить более высокую частоту циклов, на коротком рывке дать заметно большую скорость.

Обучение технике перехода с хода на ход

Задача. Научить технике перехода с попеременных ходов на одновременные.

Средства: а) объяснение техники и демонстрация перехода от попеременного двухшажного хода к одновременному; б) просмотр и разбор кинограмм; в) медленное выполнения перехода (предварительно расчлененного на элементы); г) целостное выполнение перехода.

Для перехода с любого попеременного хода на одновременный лыжник с первым шагом выносит вперед разноименную руку, но не ставит палку на снег. Со вторым шагом выносит вторую палку вперед, не ставя ее на снег и,

лишь с третьим шагом обе палки ставятся на снег и ими производится отталкивание, как в одновременном ходе.

Переход этот осуществляется через два шага и лучше его делать после попеременного двухшажного хода. Этот переход надо разучивать сначала на очень пологом уклоне, затем на ровном участке с хорошей опорой для палок и твердой лыжней.

Задача. Научить технике перехода с одновременных ходов на попеременные.

Средства: а) объяснение техники и демонстрация перехода; б) просмотр и разбор кинограмм; в) медленное (по элементам) выполнение перехода; г) целостное выполнение перехода.

Для перехода с одновременного хода на попеременный лыжник после одновременных отталкиваний, выпрямляя туловище, выносит обе палки вперед. После отталкивания ногой и первого скользящего шага одна палка сразу опускается на снег под острым углом, как и в попеременном двухшажном ходе. Вместе со 2-м скользящим шагом и отталкиванием другой ногой лыжник отталкивается той же рукой, а другой рукой выносит палку вперед. После окончания толчка рукой и ногой при одноопорном скольжении посадка и поза лыжника аналогичны попеременному двухшажному ходу. Этот переход выполняется через два скользящих шага. Переход разучивать сначала на очень пологом уклоне, затем на ровном участке.

Обучение технике торможения и поворота плугом

Задача 1. Научить технике торможения плугом.

Средства: а) объяснение техники и демонстрация торможения плугом; б) принятие исходного положения – плугом на ровной площадке и на вершине склона (на месте);

в) спуск со склона средней крутизны – торможение плугом после выката на ровной площадке; г) торможение плугом на небольшой скорости в верхней трети, на середине и в конце спуска (последовательно); д) из спуска – торможение плугом, затем перейти снова в спуск и опять в плуг; е) те же упражнения на более крутом и сложном спуске (склоне).

При обучении надо добиваться, чтобы лыжник мог из свободного спуска легко перейти в плуг, и наоборот, замедлить движение или остановиться в намеченном месте спуска, не прекращая движения, переходить то в широкий, то в узкий плуг и таким образом регулировать скорость спуска. Постановка лыж на ребро достигается наклоном голени при неподвижных голеностопных суставах. Сводя и разводя колени при одинаковой ширине плуга, можно регулировать скорость.

Подготовительные упражнения: на ровном месте принять стойку плуга; поставить лыжи на ребро, сделать несколько пружинистых неглубоких приседаний, проверить правильность стойки.

После того как обучающиеся овладеют равномерным торможением, надо установить на склоне ориентиры (флажки, палки, ветки) и учить проходить определенные отрезки дистанции с различной скоростью и останавливаться в определенном месте. В дальнейшем лыжники должны изменять скорость без ориентиров по команде: «уже», «шире», «медленнее», «быстрее», «стой».

Задача 2. Научить технике поворота плугом.

Средства: а) объяснение техники и демонстрация поворота плугом; б) спуск в плуге и поочередное перенесение веса тела с одной лыжи на другую; в) поворот плугом в ту и другую сторону наверху, в середине и в конце склона.

При изучении поворота плугом особое внимание следует обратить на изменение положения тела при загрузке внешней лыжи. Важно, чтобы это осуществлялось главным образом за счет отклонения наружу верхней части туловища при некоторой подаче внутрь поворота коленей и таза, что обеспечивает крутую постановку внешней лыжи на ребро.

Обучение технике торможения и поворота упором

Задача 1. Научить технике торможения упором.

Средства: торможение упором разучивается в той же последовательности, что и торможение плугом.

Торможение упором надо изучать вправо и влево. Необходимо добиваться, чтобы лыжник умел, из свободного косо́го спуска переходить в упор, спускаться с торможением, увеличивать или уменьшать его, сохраняя прямолинейность движения. Обучение торможению упором считается законченным, когда лыжник может произвольно то увеличивать, то уменьшать скорость на склонах различной крутизны с различным состоянием снега.

При торможении упором лыжи нередко имеют стремление выйти из прямолинейного движения и начать поворот. Это происходит обычно при выдвижении тормозящей лыжи вперед, а также при постановке другой лыжи на снег более плоско. Устранение этих ошибок позволяет сохранять прямолинейность спуска.

Задача 2. Научить технике поворота упором.

Средства: а) объяснение и демонстрация техники поворота упором; б) разучивание техники поворота упором по фазам: 1) косо́й спуск в свободной стойке; 2) переход в упор верхней лыжей с выдвижением ее вперед; 3) усиление

давления на внешнюю (верхнюю) лыжу; 4) завершение поворота и переход в косо́й спуск.

Обучая повороту упором по фазам на пологом ровном склоне из косо́го спуска в косо́й мы приучаем лыжника к последовательности действий для входа в поворот. Для выхода из поворота надо лыжи поставить параллельно. Увеличение выдвижения рулящей лыжи облегчает выполнение поворота, а чрезмерное отведение её в сторону затрудняет его. Поэтому при повороте упором носки лыж следует держать сближенными. Особенно важно соблюдать это правило на «тяжелом» снегу.

Раздел 3

СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Краткая характеристика спортивных игр:

Спортивное совершенствование в игровых дисциплинах способствует гармоничному воспитанию у занимающихся всех основных физических качеств. Под влиянием систематических занятий играми улучшаются функции вестибулярного аппарата и лучше переносятся быстрые изменения положения тела, совершенствуется точность движений, увеличивается поле зрения игроков, повышается порог различия пространственных восприятий. Командные спортивные игры особенно способствуют воспитанию таких положительных свойств и черт характера, как умение подчинить свои личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, сознательная дисциплина. Спортивные игры могут решать и оздоровительные задачи, и особенно задачи активного отдыха. Ряд спортивных игр имеют непосредственную связь с профессионально-прикладной подготовкой. Возможность достижения спортивных результатов международного класса во многих играх доступна только тем студентам, которые начали свою подготовку в подростковом (школьном) возрасте.

БАСКЕТБОЛ

Техника игры в нападении

Задачи. Ознакомление занимающихся со всеми способами передвижения баскетболиста, обучение бегу приставными шагами боком и спиной вперед, остановки и повороты.

Средства: а) бег приставными шагами боком и спиной вперед; б) остановки способом «прыжком» и «шагом» по

сигналу; повороты с мячом на месте; г) эстафета с продвижением спиной вперед и боком с остановками и поворотами; д) подвижная игра 7. Обучение бегу спиной вперед и боком, должно выполняться на согнутых в коленях ногах, таз опущен. Перемещения должны быть мягкими, на носках. Повороты выполняются назади стоящей ноге, не переступая и не отрывая стопу от пола.

Задачи. Обучение ловле мяча и передаче одной и двумя руками на различной высоте.

Средства: а) ловля мяча в парах и передача на месте; б) передача мяча в парах в движении; в) занимающиеся в парах выполняют 100 передач на время; г) (подвижная игра 21. Передача мяча в парах в движении выполняется сначала шагом, затем бегом. При ловле и передаче мяча обратить внимание на положение пальцев. При продвижении вперед передача должна быть на выход так, чтобы партнер ловил мяч перед собой.

Задачи. Обучение ведению мяча на месте и в движении; совершенствование в ловле и передаче мяча.

Средства: а) ведение мяча на месте в парах; б) ведение мяча с продвижением вперед шагом, затем бегом; в) ведение мяча с изменением направления; г) сочетание приемов: ведение мяча–передача; д) «пятнашки» с ведением мяча. При ведении мяча игрок двигается обычным шагом, кисть давит на мяч, а не хлопает по нему. Движение руки должно быть плавным, с акцентом на пальцы.

Задачи. Обучение броскам двумя руками от груди, от головы, одной рукой от плеча .в движении, совершенствование в ведении мяча.

Средства: а) бросок мяча с места двумя руками от груди и от головы; б) бросок мяча одной рукой в движении

после ведения (рис. 3); в) каждому игроку (выполнить 10 бросков с места и 10 в движении; г) подвижная игра 18. При броске от груди двумя руками надо следить за одновременностью движениями рук и ног. При обучении броскам в движении важно обратить внимание на ширину шага в момент ловли мяча: он должен быть широким, а следующий – коротким.

Задачи. Обучение обманным действиям, совершенствование в ведении, в передачах и бросках.

Средства: а) финты с мячом и без мяча; б) обманные движения на передачу мяча. Упражнения выполняются в тройках, с защитником; в) обманные действия на проход в парах; г) обманные действия на бросок (рис.5). Игрок имитирует передачу мяча в сторону, противоположную той, куда он действительно собирается сделать передачу. Руки с мячом делают движение в ложную сторону с одновременным шагом. Игрок имитирует бросок в корзину, слегка выпрямляя руки с мячом и ноги. Противник приближается в плотную к игроку или прыгает вверх;

Техника игры в защите

Задачи. Обучение стойке защитника и действиям игрока в защите, совершенствование в технике нападения.

Средства: а) объяснить и показать защитную стойку и передвижения в защитной стойке, работа рук и ног в защите; б) борьба за мяч; в) перехват, выбивание и вырывание мяча. Упражнение выполняется в тройках; г) передача в парах в движении с защитником с броском по кольцу; д) учебная игра по упрощенным правилам; е) подвижная игра 19. Защитная стойка – ноги согнуты, руки вверху, мешать игроку с мячом, стараться (Выбить мяч без ошибки, не касаясь нападающего игрока. Защитник должен находиться в

устойчивом положении и внимательно наблюдать за действиями своего подопечного.

Тактика нападения

Задачи. Обучение правильному выбору места и рациональному использованию технических приемов игры, обучение заслонам.

Средства: а) объяснить и показать выход на свободное место, (который помогает освободиться от защитника; б) упражнение в парах. Игроки стоят в затылок друг другу, первый игрок выполняет рывки, остановки и передвижения в различных направлениях.

Игрок 1 ведет мяч вправо и ставит заслон игроку 4. Игрок 4 проходит к кольцу, получает мяч игрока 1 и ведет к корзине, затем переходит в противоположную колонну направления. Второй игрок повторяет все действия первого и, выбрав момент, выбегает вперед; в) объяснить и показать заслоны; г) игрок 4 проходит к кольцу, получает мяч от игрока 1 и ведет к корзине. Затем переходит в противоположную колонну. Партнер игрока, для которого ставится заслон, встает сбоку или сзади защитника и делает это с таким расчетом, чтобы оказаться на пути защитника, когда тот пытается преследовать начавшего движение игрока. Ноги при заслоне согнуты, игрок не касается своего противника.

Задача. Обучение быстрому прорыву.

Средства: а) объяснить эффективность системы нападения «быстрый прорыв» и ее недостатки; б) изучение комбинации быстрого прорыва с участием двух игроков (рис. 9); в) быстрый прорыв с участием трех игроков; г) игра с применением быстрого прорыва. Овладев мячом, команда стремится изменить результат помощью быстрого

прорыва, осуществляется путем незамедлительных перемещений и передач мяча в сторону корзины противника.

Задачи. Обучить занимающихся позиционному нападению, рассказать и показать нападение с использованием центровых игроков, совершенствование в технике игры.

Средства: а) разучить одну из комбинаций позиционного нападения. Комбинации сначала изучаются вне игры, пассивной защитой, а затем с активной.

Тактика защиты

Игрок 2 передает мяч игроку 4 и проходит мимо него в угол площадки. Нападающий 5 ставит заслон игроку 3. Игрок 3 проходит со стороны, противоположной той, на которой находится защитник. Игрок 4 передает мяч игроку 3 для выполнения броска.

Задачи. Ознакомить занимающихся с правильным выбором позиции при личной защите, научить занимающихся подстраховке, взаимопомощи при личной защите.

Средства: а) действия двух защитников против трех нападающих; б) игра на один щит 2х2; 3х3; в) двусторонняя игра с применением личной защиты. Защитник должен быть всегда активен. Своими активными маневрами и действиями он пытается овладеть мячом при передачах или ведении и препятствует броску в корзину.

Задачи. Научить каждого из пяти игроков правильно занимать свое место при зонной защите 2х2, рассказать, какие системы зонной защиты существуют и в какой ситуации применяются.

Средства: а) каждый игрок занимает отведенное ему место–зону, очерчено полу мелом; б) учебная игра 5х5 «на одно кольцо. Команда нападающих располагается полу-

кругом. Мяч следует от одного игрока к другому, задерживаясь настолько, чтобы игроки защиты могли переместиться на каждое перемещение мяча; в) двусторонняя игра с применением зонной защиты 2х2. Игрок зонной защиты должен не только опекал игрока с мячом, но и перехватывать мяч, если в его место расположения проник нападающий без мяча, которому в любой момент может последовать передача.

Задачи. Объяснить эффективность смешанной защиты, научить одному из вариантов смешанной защиты.

Средства: а) учебная игра на одно кольцо 5х5. Три игрока образуют зону, а два игрока опекают опасных нападающих персонально; б) двусторонняя игра с применением зонного прессинга. Зонный прессинг заключается в том, что как только противник завладеет мячом, защитники начинают «прессинговать», т. е. плотно опекают каждого нападающего по всей площадке. В случае продвижения соперников в зону нападения защитники дружно переходят в зонную систему защиты.

ВОЛЕЙБОЛ

Верхняя передача мяча

Задача. Обучение стойкам и перемещениям волейболиста.

Средства: а) рассказать и показать основные исходные положения игрока на площадке. Стойки: средняя, низкая, высокая; б) перемещение игрока на площадке (приставши шаг правым, левым боком, лицом вперед, спиной вперед, скачок, прыжок, двойной шаг вперед, назад, бег, падение); в) бросок набивного мяча двумя руками от груди; г) бросок набивного мяча двумя руками из-за головы; д) бросок, стоя

спиной в сторону броска; е) бросок из положения приседа; ж) бросок набивного мяча в прыжке; з) произвольное (выполнение всех способов перемещения. Передвижение стараться выполнять на полусогнутых ногах, руки перед грудью.

Задача 1. Совершенствовать стойки и перемещения игрока на площадке.

Средства: а) передвижение приставными шагами по кругу с остановкой по сигналу в низкой и* средней стойке; б) перемещение приставными шагами вдоль сетки с поворотом на 90° и имитацией передачи мяча; в) перемещение двойным шагом вперед, остановка, поворот на 90°, (имитация передачи мяча.

Задача 2. Обучение верхней передаче мяча двумя руками.

Средства: а) объяснить положение пальцев на мяче и положение рук при приеме мяча; б) ловля и выталкивание набивного мяча над собой в средней и низкой стойке, ловля и бросок набивного мяча после перемещения приставными шагами вправо, влево, двойным вперед, назад; г) ловля набивного мяча в движении; д) верхняя передача мяча в парах с набрасывания партнера; е) верхняя передача над собой – передача партнеру; ж) верхняя передача мяча и над собой – поворот на 180°–передача за голову партнеру; з) стоя в колонну друг за другом, верхняя передача мяча в стену; и) подвижная игра 20. Положение рук при приеме мяча: руки над головой, пальцы образуют «корзиночку», полусогнуты и слегка напряжены, локти опущены вниз и слегка разведены. Выполнение передачи начинается с разгиба ног, рук и заканчивается кистями (рук). Следить за правильным подходом к мячу, правильным положением пальцев на мяче, работой рук и ног. При выполнении пере-

дачи мяча за голову руки поднимаются повыше и над головой. При передаче мяча в какую-либо сторону необходимо повернуться в сторону передачи мяча. Выполняя передачу мяча в движении, необходимо, прежде чем выполнить передачу сделать остановку.

Задача. Совершенствование верхней передачи мяча.

Средства: а) верхняя передача мяча в парах; б) верхняя передача мяча во встречных колоннах (со сменой мест по ходу мяча); в) верхняя передача мяча через сетку во встречных колоннах (по зонам 4–2; 6–6; 2–4); г) верхняя передача мяча по зонам (6–3–4–6; д) подвижная игра 22. Следить за правильным подходом к мячу. Упражнение проводится в движении. Обращать внимание на стойку после перемещения.

Задача 1. Научить приему и передаче в падении с перекатом на бедро и спину.

Средства: а) в низкой стойке выполнить имитацию передачи мяча и падение на спину (в выпаде в сторону); б) ловля и бросок набивного мяча в низкой стойке, в выпаде в сторону с последующим перекатам на спину; в) прием и передача мяча с набрасывания партнером. При передаче мяча в выпаде одна нога на носке, другая в сторону, руки перед грудью. После выполнения передачи. Нога на носке поворачивается вовнутрь и производится падение на спину. Следить за правильным подходом к мячу, правильной группировкой при падении (голова прижата к груди, руки у груди, колени подтянуты).

Задача 2. Научить выполнять верхнюю передачу в прыжке Средства: а) ловля и бросок набивного мяча в парах; б) передача мяча над собой – передача мяча в прыжке партнеру; в) верхняя передача мяча в прыжке в парах (во

встречных колоннах); г) подвижная игра 21. При выполнении передачи мяча в прыжке мяч принимается над головой.

Задача 1. Совершенствовать верхнюю передачу мяча двумя руками на месте, и после перемещения.

Средства: а) верхняя передача мяча во встречных колоннах со сменой мест (смена по ходу мяча); б) верхняя передача мяча над собой за голову по кругу; в) верхняя передача мяча в движении в шарах; г) верхняя передача мяча по зонам 6–3–4–2–6 (смена по ходу мяча); д) то же, но из зоны 4 передача в заданную зону противоположной площадки; е) верхняя (Передача по баскетбольному кольцу с линии штрафного броска. Следить за правильным положением пальцев на мяче, работой рук и правильным подходом к мячу. При выполнении верхней передачи мяча в движении необходимо остановиться перед выполнением передачи. Следить за поворотом в сторону передачи мяча.

Задача 2. Научить отбивать мяч у верхнего края сетки.

Средства: а) отбивание кулаком волейбольного мяча, подвешенного на шнуре у верхнего края сетки, с места, с небольшого разбега; б) отбивание кулаком волейбольного мяча, наброшенного партнером с противоположной стороны площадки (упражнения выполняются с места и небольшого разбега); в) удар по мячу кулаком и верхняя передача мяча через сетку !В прыжке (мяч посылает партнер на сетку); г) подвижная игра 22.

Подача мяча

Задача 1. Научить технике выполнения нижней прямой и нижней боковой подач.

Средства: а) рассказать и показать технику выполнения нижней прямой и боковой подач, положение ног, туловища

(бьющей руки); б) удар по мячу (подвешенному на шнуре); в) подача мяча на расстоянии 3–4 м от сетки, постепенно увеличивая расстояние до лицевой линии, доведя высоту сетки до нормальной; г) подача мяча с последующим приемом на противоположной площадке (выполняя передачу над собой). Следить за правильным подбрасыванием мяча. Бьющую руку (во время удара не сгибать. Удар производить кулаком или всей ладонью снизу прямой и сбоку в боковой подачах. После выполнения подачи тяжесть тела сзади стоящей ноги переносится на впереди стоящую и выполняется шаг вперед. При выполнении боковой подачи после удара по мячу туловище поворачивается в сторону подачи, и игрок тоже входит в площадку.

Задача 2. Научить технике выполнения верхней прямой и верхней боковой подач.

Средства: а) рассказать и показать технику выполнения верхних подач; б) удар по мячу, (подвешенному на шнуре); в) удар в стану по мячу со своего подбрасывания; г) подача через пониженную сетку с расстояния 3–4 м, постепенно увеличивая расстояние до лицевой линии, доведя высоту сетки до нормальной; д) подвижная игра 23. Следить за правильным подбрасыванием мяча. В работу включать мышцы туловища, плеча, предплечья и кисти.

Нижняя передача мяча

Задача. Научить технике выполнения нижней передачи мяча двумя руками.

Средства: а) рассказать и показать технику выполнения нижней передачи двумя руками; б) из положения правой (левой) ногой вперед, (бросок набивного мяча вверх-назад; в) то же, но после перемещения; г) прием снизу подвешенного волейбольного мяча на месте и после переме-

щения; д) прием и передача мяча, брошенного партнером на месте и после перемещения; е) отбивание мяча снизу в стену на месте и в движении, передвигаясь приставными шагами вдоль стены; ж) нижняя передача над собой; з) передача мяча снизу двумя руками над собой, вторая передача верхняя партнеру; и) подвижная игра 24. Мяч принимается в выпаде. В зависимости от высоты полета мяча ноги могут быть согнуты больше или меньше. Руки прямые. Мяч принимается на предплечья.

Задача. Совершенствование приема мяча снизу двумя руками.

Средства: а) прием мяча снизу с набрасывания партнером; б) прием мяча снизу двумя руками у сетки с набрасывания партнером с противоположной стороны; в) прием мяча, отскочившего от сетки двумя руками снизу; г) прием мяча с подачи; Следить за правильным и своевременным подходом; к мячу, работой ног и положением рук.

Прямой нападающий удар

Задача. Обучение прямому нападающему удару.

Средства: а) рассказать и показать технику выполнения прямого нападающего удара (силового); б) бросок набивного мяча из-за головы двумя руками; в) тоже, но одной рукой (правой, левой), г) бросок набивного мяча из-за головы двумя руками через сетку; д) то же в прыжке с разбега 3–4 шагов; е) подбрасывание теннисного мяча, удар по мячу (выполняется в прыжке); ж) прямой нападающий удар по мячу, установленному в держателе (с места, разбега, через сетку). Необходимо следить за правильным разбегом, избегать прыжка вперед, касания сетки. Мяч при ударе должен лететь в направлении разбега нападающего.

Задача 1. Научить сочетать разбег с ударным действием в прыжке нападающего.

Средства: а) имитация прямого нападающего удара у сетки; б) удар по мячу, установленному в держателе над сеткой с разбега; в) удар по волейбольному мячу с собственного набрасывания; г) удар по мячу, брошенному партнером; д) прямой нападающий удар по мячу, установленному на амортизаторах. Следить за правильным подходом к мячу, стопорящим толчком, прямой бьющей рукой, быстрым разгибанием руки в локтевом суставе.

Задача 2. Совершенствование прямого нападающего удара.

Средства: а) прямой нападающий удар из зоны 4 с передачи из зоны 3; б) то же, нападающий удар (выполняется из зоны 2; в) нападающий удар из зоны 3 с передачи из зоны 2; г) то же по зонам 6, 5, 4. Следить за правильностью разбега, стопорящим толчком. Руку в момент удара не сгибать.

Блокирование

Задача 1. Обучить технике одиночного блокирования.

Средства: а) (рассказать и показать технику выполнения одиночного блокирования; б) передвижение приставными шагами вправо и влево лицом к сетке на расстоянии 40–50 см от нее, во время движения делать остановки и принимать исходное положение для блокирования; в) по сигналу (выпрыгнуть вверх и вывести ладони над сеткой; г) перемещение вдоль сетки, по сигналу – остановка III прыжок с выносом ладоней над сеткой; д) нападающий игрок старается перебросить теннисный мяч через сетку, блокирующий игрок с деревянной ракеткой старается (Преградить ему путь; е) блокирующий стоит на подставке,

нападающий производит удар по мячу, установленному в держателе; ж) нападающий удар из зоны с постановкой блока с другой стороны; з) двусторонняя игра. Упражнения по изучению блока выполняются сначала на пониженной сетке. Пальцы разведены как можно шире (расстояние между кистями должно быть меньше диаметра мяча). Игру проводить с заданием заканчивать ее прямым нападающим ударом с обязательной постановкой одиночного блока с другой стороны.

Тактика защитных действий

Задача. Совершенствование одиночного блокирования.

Средства: а) выполнение блокирования при нападающем ударе из зоны 4; б) то же, но нападающий удар из зоны 2; в) то же, но нападающий удар из зоны 3; г) двусторонняя игра. Обратить внимание на положение рук при блокировании и правильный выход на мяч. В игре постановка одиночного блока обязательна.

Задача 1. Обучение тактике защитных действий «углом ваз ад».

Средства: а) 6 человек на площадке. Прием мяча с подачи осуществляет игрок зоны 6. В этом случае игроки зон 1 и 5 приближаются к нему на помощь, на случай неудачного приема; б) из зоны 4 с одной стороны площадки производится нападающий удар, в зоне 2 с другой стороны площадки ставят блок. Игрок зоны 1 выходит на страховку; в) то же, но нападение из зоны 2, блок в зоне 4, страховка игрока зоны 5; г) совершенствование тактики защиты углом назад в двусторонней игре. Игру проводить с заданием, применяя тактику защиты «углом назад».

Задача. Обучить командным действиям при выполнении тактик «углом вперед».

Средства: а) объяснить и показать расположение игроков на площадке при выполнении тактики «углом вперед» (страховку осуществляет игрок зоны 6, он не должен близко подходить к блокирующим игрокам, страховка осуществляется в зонах 2, 4); б) те же упражнения, что и в задаче 1, но страховку осуществляет игрок зоны 6; в) двусторонняя игра. Следить, чтобы игроки на площадке все время двигались, находясь в средней стойке волейболиста. Игру проводить с определенным заданием, применяя тактику защиты «углом вперед».

Задача 1. Совершенствование всех технических приемов игры в волейболе.

Средства: а) повторить упражнения на совершенствование верхней передачи мяча; б) повторить упражнения на совершенствование нижней передачи мяча; в) двусторонняя игра с заданиями.

Задача 2. Основные правила игры в волейбол и ведение технического отчета.

Средства: а) рассказать об основных правилах (расстановка, ошибки при приеме мяча, подаче, при выполнении технических приемов); б) знакомство с техническим отчетом; в) двусторонняя игра с ведением протокола.

Задача 1. Совершенствование всех технических и тактических приемов игры в волейбол.

Средства: а) упражнения на совершенствование верхней передачи мяча; б) упражнения на совершенствование нападающего удара и одиночного блока; в) двусторонняя игра с заданиями. Следить за тем, чтобы игроки на площадке все время двигались в средней стойке волейболиста. Во время игры закрепить навыки судейства и ведения технического отчета.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Краткая характеристика подвижных игр

Играя, дети и взрослые тренируют себя физически, лучше познают окружающий мир. Игра, как и работа, которая по душе, связана с чувством удовлетворения, удовольствия.

Если спортсмен не знает, допустят ли его к соревнованиям, он испытывает отрицательные эмоции. Если же факт участия в соревнованиях установлен, эмоции приобретают положительную окраску. Это и есть информационный закон чувств. При возникновении положительных эмоций человек проявляет готовность к деятельности.

Процесс игры связан с приятными для ощущения фактическими и умственными действиями, в игре всегда заложен элемент нового, непознанного. Игра всегда проходит по-новому, неповторима и таит в себе много неожиданностей.

П.Ф. Лесгафт подчеркивал, что игра, в отличие от строго регламентированных движений (гимнастики), всегда связана с инициативным моментом решения двигательных задач. Это имеет притягательную силу для участника, а для руководителя связано с решением образовательных задач.

Таким образом, одно представление о предстоящей игре вызывает у человека положительные эмоции, чувство желания, приятного волнения. Но эмоции рассматриваются безотносительно к предполагаемым результатам игры: закончится ли участие в ней победой или поражением.

Интерес человека к игровой деятельности постоянен, но условия воспитания способны изменить степень и формы проявления как врожденных, так и социально обусловленных потребностей, к которым относится игра. Поэтому

игры от поколения к поколению переходят в видоизмененном виде, хотя не исчезают и не могут исчезнуть.

Но как бы ни была интересна игровая деятельность, какое бы чувство удовлетворения ни доставляла, она не может заменить собой труд, создающий материальные ценности. В то же время включение подвижных игр в спортивные тренировки не только помогает в решении ряда специальных задач, но и всегда встречает хороший прием занимающихся, повышает интерес к тренировочным занятиям.

Многочисленное повторение упражнений даже у самых сознательных и трудолюбивых спортсменов нередко вызывает психологический «застой», утомление, потерю интереса. Но стоит тренеру затеять соревнование на быстроту, точность и ловкость, провести игру, то есть включить эмоциональный рычаг, как занимающиеся забывают об усталости, продолжают тренировку с желанием и интересом.

На начальном этапе подготовительного периода используются подвижные игры, содействующие развитию силы, быстроты, ловкости (сходные с избранным видом спорта и существенно отличающиеся от него).

На втором этапе подготовительного периода при подборе и проведении игр усиливается избирательное направление, их воздействие на развитие специальных качеств и навыков, необходимых спортсмену. В конце подготовительного периода игры преследуют задачу сохранения эмоционального настроения на дальнейшую работу, требующую небольших физических и психических усилий.

Важнейшим средством совершенствования в соревновательном периоде являются сами состязания, требующие максимальной мобилизации всех физических и духовных сил. Формируемый в спорте навык реализуется без игры и участия эмоций, которые могут только нарушить действия и затруднить достижение цели. Тренировочные же занятия,

проводимые между соревнованиями, направлены на сохранение и усовершенствование арсенала приемов, приобретенных ранее, что достигается при помощи специальных средств. И, с другой стороны, эти занятия направлены на активный отдых, где лучшим средством является разнообразные, несложные забавные игры, эстафеты и аттракционы, которые будут одновременно содействовать решению ряда вспомогательных задач, нужных для соревновательного периода и связанных с активным отдыхом, сохранением морально-волевых качеств и спортивной формы на нужный период.

Большое место подвижные игры, создающие условия для отдыха, занимают в переходном периоде завершения восстановительных процессов после напряженных тренировок и соревнований. Подбор игр и игровых упражнений для применения в различных периодах тренировки или на отдельном уроке зависит от тренера. Чем больше средств применяется в тренировочном уроке, тем они интереснее. В игровой деятельности индивидуальные особенности, как детей, так и взрослых проявляются особенно ярко. Ведь не даром шутка – «человек познается в беде, а ребенок – в игре» – заключает немало справедливого.

В игре происходит раскрепощение сдерживающих центров, более естественно проявляются рабочие и психические усилия. Игра – это состязание в уме, в хладнокровии, ловкости и осторожности. Поэтому подвижные игры, включаемые в учебно-тренировочные занятия, являются одним из ценных способов развития положительных черт характера занимающегося.

Основные задачи руководителя – это умение «подать» игру, создать настроение, объяснить игру и провести ее. При подборе игр должна быть обеспечена последовательность их прохождения, а процесс обучения должен носить воспитывающий характер. Так, игры лешие, не требующие

проявления усилий, так же неинтересны, как и слишком трудные. Навыки, закрепляемые в играх, должны усложняться постепенно, основываясь на освоенном опыте игры.

Для организации игры необходимо играющих разместить на площадке и правильно выбрать место для объяснения правил. Перед объяснением игры выбирают водящего или разделяют играющих на команды. Объяснение игры проводится в исходном положении (название игры, роль играющих в расположении их на площадке, ход игры, цель игры, правила игры). Руководитель, по определению П. Ф. Лесгафта, должен сам хорошо понимать смысл и значение приведенных правил и не допускать со своей стороны ни малейшего произвола в своих размышлениях и действиях, а также уметь всегда при всех объяснениях и во всех действиях оставаться по отношению к ученикам вполне объективным.

Чтобы занимающиеся при посредстве игры приучались к самостоятельной деятельности и чтобы поддержать между ними значение общественного мнения, товарищества, необходимо, чтобы они сами направляли ход игры и следили за точным исполнением принятых правил.

Об окончании игры можно предупредить словами: осталась одна минута, играем до одного очка и т. д., не доводя игру до переутомления участников. При подведении итогов игры учитывается не только быстрота, но и качество выполнения игровых действий (кто лучше действовал на площадке). Объективность разбора приучает занимающихся к правильной самооценке.

Новая игра разбирается совместно с занимающимися, что приучает их критически мыслить, повышает сознательную дисциплину, усиливает интерес к спортивной подготовке. В процессе проведения игры преподаватель может оценивать общее физическое развитие занимающегося, отдельные физические качества, внимание, инициативу и

настойчивость, проявление трусости, нерешительность, отношение к соперникам, отношение к партнерам по команде, отношение к собственным ошибкам, дисциплинированность и требовательность к себе, отношение к победе и поражению.

(подвижные игры см. приложение 3)

Раздел 5 СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ

Определение расстояния шагами

Задача. Научить делать счет шагов по 4.

Средства: а) преодоление 100-метрового отрезка шагом, считая 4 шага за 1; б) преодоление 100-метрового отрезка бегом, считая 4 шага за 1; в) преодоление неизвестного отрезка шагом и бегом с определением длины.

Решая задачу, необходимо заострить внимание обучающихся на том, чтобы правильно определить и постоянно знать пройденное расстояние – важнейшие условия успешного занятия ориентирования. Обратить внимание на то, чтобы шаги были равномерными и обучающийся при подсчете шагов не смотрел под нош.

Задача. Научить измерять расстояние и делать соответствующие поправки при беге в гору, под гору, по болоту, пахоте, кустарнику.

Средства: а) преодоление 100 – метрового отрезка в гору с уклоном в $9 - 112^\circ$; б) преодоление 100 – метрового отрезка под гору с уклоном в $9 - 12^\circ$; в) преодоление 100-метрового отрезка по болоту, пахоте, кустарнику.

Решая эту задачу, нужно обратить внимание на изменение количества шагов в 100 м от условий выполнения их, запомнить, а лучше записать их результаты. Измерить 100 м до тренировки, и после тренировки, сделать вывод и записать.

Определение направления и движение по азимуту

Задача 1. Научить, определять направление по заданному азимуту.

Средства: а) объяснить, как правильно держать компас Спорт-3; б) подведение заданного азимута под стрелку (центральная красная линия на плате компаса); в) совмещение северной стрелки компаса с 0° на лимбе. Дать понять, что решение этой задачи является наиболее важным этапом в освоении техники ориентирования.

Задача 2. Научить технике движения по азимуту.

Средства: а) определение близлежащего ориентира по заданному азимуту; б) определение азимута на заданный ориентир; в) определение расстояния до ориентира шагами. Задача решается в парковом лесу без подлеска на ровной площадке на небольших отрезках (не более 300–400 м).

Задача 3. Научить технике движения по азимуту.

Средства: а) прохождение трех азимутальных отрезков (ломаная линия); б) возвращение на исходные позиции с помощью обратных азимутов. Решение этой задачи состоит в том, что при прохождении отрезков, встречая на пути препятствия в виде деревьев и др., нужно поочередно обходить их то справа, то слева, не сбиваясь в подсчете шагов (расстояния).

Задача 4. Научить технике движения по азимуту.

Средства: а) прохождение (нескольких азимутальных отрезков бегом с постановкой вешек; б) проверка правильности постановки вешек товарища; в) выход по заданному азимуту и расстоянию на точность. При решении этой задачи проверяется правильность усвоения предыдущего материала и отрабатывается точность прохождения по азимуту с подсчетом расстояния.

Развитие глазомера

Задача. Определение расстояния на местности.

Средства: а) с заданной точки определяется расстояние на глаз до ориентира; б) в движении определяется рас-

стояние на глаз до ориентиров. По заданию преподавателя занимающиеся определяют на глаз расстояние до ориентиров (преподаватель предварительно расстояние измерил). Кто выигрывает? Дальше, пробегая по маршруту, останавливаясь, намечают ориентир, определяют на глаз расстояние до него, а затем, добегая до ориентира, проверяют, правильно ли было определено расстояние.

Задача. Определение расстояний на бумаге, карте.

Средства: а) на листе нелинованной бумаги произвольной длины в разных направлениях вычерчиваются линии. Определение длины линий на глаз с последующей проверкой линейкой; б) определение расстояния между двумя точками на карте. Проверка линейкой; в) соревнование между занимающимися на точность исполнения. Определение расстояния на глаз имеет большое значение, так как освобождает спортсмена от необходимости пользоваться линейкой, что в свою очередь сказывается на скорости преодоления дистанции.

Ориентирование карты по сторонам света, сравнение карты с местностью

Задача. Знакомство с картой.

Средства: а) уяснение значения каждого знака; б) местоположение знаков; в) масштаб знаков. Выбирается место, с которого видно несколько самых распространенных ориентиров, имеющих на карте. Находят местоположения ориентиров на карте.

Задача. Научить ориентировать карту.

Средства: а) с помощью компаса направить северный конец карты на север; б) определить, исходя из данных карты, видимые ориентиры и сориентировать карту; в) по видимым ориентирам определить местонахождение на карте и сориентировать ее.

Задача. Сравнение карты с местностью.

Средства: а) движение по линейному ориентиру с определением обозначенных на карте справа и слева от него других ориентиров; б) движение по линейному ориентиру с чтением форм рельефа; в) движение по крупному площадному ориентиру.

Задача. Сравнение карты с местностью.

Средства: а) опережающее чтение карты; б) сопоставление расстояний, получаемых на карте, до ориентиров, с расстояниями на местности до этих же ориентиров.

Азимутальный бег

Задача 1. Научить двигаться по азимуту, взятому с карт.

Средства: а) движение по азимуту в чистом парковом лесу; б) движение по азимуту с внесением поправок; в) движение по азимуту с поправкой на магнитное склонение.

Задача 2. Движение по азимуту.

Средства: а) движение по заданному азимуту с известным для него расстоянием; б) нанесение линии движения на карту, по заданному азимуту и расстоянию; в) сопоставление места нахождения с полученной точкой на карте.

Бег по памяти

Задача 1. Тренировка памяти.

Средства: а) посмотреть на карту определенное время и нанести на бумагу запомнившееся; б) нанести на карте линию, соединяющую две точки, 2 – 3 минуты посмотреть. Нанесли на лист бумаги запомнившиеся ориентиры, пересеченные линией; в) по нескольким кусочкам карты составить карту; г) найти местонахождение кусочков карты на целой карте.

Задача. Бег по памяти.

Средства: а) занимающиеся смотрят путь движения от КП до КП неограниченное время (карта на КП), бегут без карты; б) занимающиеся смотрят карту в центре соревнований (ЦС) неограниченное время и посещают КП, при необходимости могут возвращаться в ЦС для того, чтобы посмотреть карту. Зачет по лучшему времени прохождения оговоренного количества КП; в) бег с картой, но участник смотрит путь движения один раз.

Тренировочные занятия в заданном направлении

Задача. Отработать правильное прохождение дистанции.

Средства: а) ставится очень легкая дистанция КП на пересечении линейных ориентиров; б) посещение КП строго в указанном порядке; в) отметка на КП в строго установленном порядке.

Задача. Пройти дистанцию в установленное контрольное время.

Средства: а) двигаться от КП до КП, используя только линейные ориентиры; б) выходить на КП только с привязками; в) не найдя КП с одной привязки, выходить на КП с другой привязки.

Задача. Пройти дистанцию, пользуясь однотипным ориентиром.

Средства: а) использовать для выхода на КП только рельеф; б) для выхода на КП использовать исключительно дорожки и тропы; в) выход на КП исключительно по азимуту.

Задача. Прохождение дистанции на результат.

Средства: а) двигаться от КП до КП, используя только линейные ориентиры; б) выходить на КП только с привяз-

ками; в) не найдя КП с одной привязки, выходить на КП с другой привязки.

Тренировочные занятия на маркировочной трассе

Задача. Отработать правильное прохождение дистанции.

Средства: а) ставится очень легкая дистанция (КП стоят на однозначных ориентирах); б) занимающиеся отмечают на КП строго по правилам, т. е. ставят предыдущий на последующем с протоколом и обводкой. (Протокол должен быть четким, обводка должна соответствовать стандартам и обязательно около обводки ставится номер КП).

Задача. Пройти дистанцию, на которой КП стоят только на привязке.

Средства: а) вычерчивается путь движения от КП до КП; б) показать на дистанции ключ к разгадке КП.

Задача 1. Пройти дистанцию, поставленную на однотипных ориентирах.

Средства: а) дистанция поставлена на формах рельефа; б) дистанция поставлена на линейных ориентирах; в) дистанция поставлена исключительно на контурах.

Задача 2. Прохождение дистанции на результат.

Средства: а) те же, что при решении задач занятий 1, 3, 4, 5; б) лучшим считается результат у того участника, который имеет наименьший штраф; в) контрольное время определяется из расчета 5 км за 1 час.

Библиографический список

1. Вайнбаум Я.С., Коваль В.И., Родионова Т.А. Гигиена физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. высш. Пед.учеб. заведений.- М., издательский центр «Академия», 2002.

2. Волейбол: примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2003.

3. Гогунев Е.Н. - Психология физического воспитания и спорта: учебное пособие / Е.Н.Гогунев, Б.И.Мартьянов. – М.: Академия, 2002.

4. Грачев Н.П. Интегральная оценка разносторонней подготовленности юных лыжников-гонщиков (методические рекомендации). – М.: ВНИИФК, 2001.

5. Грец И.А. Теоретические основы физического воспитания детей дошкольного, школьного возраста и студенческой молодежи: Учебное пособие. – Смоленск, 2003. – 65 с.

6. Дубровский В.Н. Спортивная медицина: Учебник.

7. Егорова Л.И. Особенности подготовки элитных лыжниц-гонщиц в соревновательном периоде: Дис. ...канд. пед. наук: 13.00.04 Санкт-Петербург, 2003 102 с. РГБ ОД, 61:04-13/62-4

8. Железняк Ю.Д, Портнов Ю.М, Савин В. П., Лексаков А.В; Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 520 с.

9. Жилкин А. И. Легкая атлетика: учебное пособие / Жилкин А. И., Кузьмин В. С., Сидорчук Е. В. - М.: Академия, 2003.

10. Жуков М. Н. Спортивные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. – М.: Издательский центр «Академия», 2000.

11. Журавин М.Л., О.В. Загрядская, Н.В. Казакевич и др. Гимнастика: Учебник для студ. высш. пед. учеб. заведений – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 448 с.
12. Завьялов А.И, Миндиашвили Д.Г.; Физическое воспитание студенческой молодёжи: учебное пособие – Красноярск: КГПУ, 1996. – 128 с.
13. Игнатенкова М.Ю. Дис. ... канд. пед. наук. Дифференцированная методика приоритетного использования средств волейбола в группах спортивного совершенствования студенток педагогических вузов: Смоленск 2002, 132с.
14. Комплексная программа физического воспитания 1-11 кл. Лях. В.И. и др. – М.: Просвещение, 1997.
15. Костюков В.В., Чесноков Ю.Б., Тимохин А.В. Пляжный волейбол. – М., 1997.
16. Кочеткова Т.Н. «Сопряженное повышение работоспособности и коррекция осанки студенток специального учебного отделения на основе индивидуального подхода». Дис., Красноярск: 2009.
17. Кочеткова Т.Н., Земба Е.А., Кудрявцев М.Д. Скандинавская ходьба в учебном процессе студентов : учебное пособие. – Красноярск: Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева, 2018. –108 с.
18. Кочеткова Т.Н., и др. Физическая подготовка студенческой молодежи в контексте новых требований комплекса «Готов к труду и обороне» (учебное пособие) Красноярск: КГПУ им В.П. Астафьева, 2017.
19. Кочеткова Т.Н., Кочеткова, Т.Н. Физическая культура: Учебное пособие /Под ред. Т.Н. Кочетковой. – Красноярск : СФУ, 2012. – 123 с.
20. Курамшин Ю.Ф.; Теория и методика физической культуры: Учебник для студ. высш. пед. учеб. заведений – Изд. 2-е, доп., перераб. – М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.

21. Легкая атлетика. Учебник для институтов физкультуры. / Под. Ред. Н.Г. Озолина, В.И. Воронкина/ М: Фис, 1979г.
22. Легкая атлетика. Учебник для институтов физкультуры. /Под. Ред. О.В. Колодия. Е.М. Лутковского. В.В. Ухова/ - М: ФиС, 1985г.
23. Лыжные гонки: Этапы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства: программа. – М.: Советский спорт, 2004.
24. Лыжный спорт: учеб. пособие/ И.М. Бутин. – М.: Академия, 2000.
25. Матвеев А.П. Методика физического воспитания с основами теории: Учебное пособие для студентов педагогических институтов и учащихся педагогических училищ – М.: Просвещение, 1991. – 191с.
26. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры.– М.: Лань, 2003.
27. Озолина Н.Г, Воронкина В.И, Примакова Ю.Н; Легкая атлетика: Учебник для институтов физ. культ. – Изд. 4-е, доп., перераб. М.: Физкультура и спорт, 1989. – 671 с.
28. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, В.А. Кашкаров, И.П. Крацевич и др.; Под ред. Ю.Д. Железняка. – М.: Издательский центр «Академия», 2002.
29. Плотников В.М. Управление тренировочным процессом десятиборцев на этапе начальной специализации с использованием системного подхода: Дис. ... канд. пед. наук.
30. Подвижные игры: учебное пособие / И.М. Коротков, Л.В. Былеева, Р.В. Климкова. – М.: Спорт Академ. Пресс, 2002.

31. Правила соревнований по лыжным гонкам 2001-2005 гг. [Текст]: Официальное издание / Ред. А.Г. Баталов. – М.: Спорт Академия Пресс, 2001.

32. Программа «Физическая культура». 1 – 11кл. Матвеев А.П., Петрова Т.В.-М.: Просвещение, 2002.

33. Программа по предмету «Физическая культура». Для углубленного изучения / под ред. А.Т. Паршикова. – М.: Просвещение, 2003.

34. Раменская Т.И., Баталов А.Г.; Лыжный спорт: Учебник для институтов физ. культ. – М.: Флинта: Наука, 2004. – 320 с.

35. Ромашова Л.Т. Теория и методика физической культуры в системе самостоятельной работы студента-заочника в межсессионный период: Учебное пособие для студентов академий и институтов физической культуры. – Смоленск: СГИФК 1996.-74 с.

36. Сидоренко А.С. Обучение студентов вузов технике спринтерского бега на основе методики совершенствования внутрициклового строения бегового шага: Дис. канд. пед. наук

37. Спортивные игры и методика преподавания: Учебник для педфак ин-тов физ. культ./ Под ред. Портных Ю. И. – М.: Физкультура и спорт, 1986.

38. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учеб. Для студ. высш. пед. учеб. заведений /Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин, А.В. Лексаков; Под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – М.: Издательский центр «Академия», 2002.

39. Теория и методика детского и юношеского спорта [Текст]: учебник / Л.В. Волков. – Киев: Олимпийская литература, 2002. – 296с.

40. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст]: учеб. пособие / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2001.

41. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: учебное пособие О.Э.Аксенова, С.П. Евсеев– М.: Советский спорт, 2005.– 296 с.

42. Фруктов А.Л. Спортивная ходьба. М.: ФиС, 1970.

43. Шипулин Г.Я. Дис...канд. пед. наук. Анализ соревнований высококвалифицированных волейболистов как основа построения соревновательно-тренировочной деятельности в классическом волейболе. Москва, 2002. 153с.

44. Ширковец Е.А., Шустин Б.Н. Общие принципы тренировки скоростно-силовых качеств в циклических видах спорта // Вестник спортивной науки. – М.: Советский спорт, №1, 2003.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение 1

СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЛЕГКОАТЛЕТОВ

Для бегуна

1. Бег с высоким подниманием бедра. При отталкивании опорной ногой бедро маховой ноги поднимается до горизонтали и выше, плечи расслаблены, (руки свободно опущены или согнуты в локтевых суставах, как при беге), опорная нога и туловище составляют одну линию. Необходимо обратить внимание на полное выпрямление опорной ноги, чтобы колени не разводились в стороны, туловище не отклонялось назад, плечи не поднимались.

2. Семенящий бег. Впереди стоящая нога поочередно ставится (на длину стопы) на носок с последующим, слегка заметным касанием пяткой грунта. Опорная нога полностью выпрямляется, составляя одну прямую линию с туловищами. Плечевой пояс расслаблен. Руки свободно опущены. Можно выполнять упражнения до переменном темпе на различных отрезках с плавным переходом на обычный бег.

3. Прыжкообразный бег. Поочередное отталкивание за счет усиленного разгибания бедра и стопы. Руки активно помогают выполнению движения, как при беге. Упражнение выполняется мощными толчками вперед-вверх с различной скоростью передвижения в зависимости от быстроты и угла отталкивания. Обращать внимание на законченность движений и полное разгибание толчковой ноги.

4. Бег с забрасыванием голени назад. Поочередными быстрыми движениями голень забрасывается назад, при

этом таз несколько выведен вперед, голень свободно опускается вниз с постановкой стопы ближе к проекции центра тяжести тела. Руки, согнутые в локтевых суставах, работают, как при беге.

5. Бег на месте с высоким подниманием бедра в упоре. Туловище находится под углом 45–50°. Поочередные мощные - отталкивания от грунта с подниманием бедра выше горизонтали. Выполнять в среднем и быстром темпе сериями 10–20 сек. Обращать внимание на полное выпрямление опорной ноги.

6. Движение руками, как при беге. Исходное положение – одна нога чуть впереди, туловище несколько наклонено вперед, руки согнуты в локтевых суставах под прямым углом. Движения руками выполняются в среднем и быстром темпе сериями по 10–30 сек. Особое внимание обращать на движение руки назад и расслабление рук в плечевом суставе.

7. Взбегание и сбегание по ступенькам лестницы. Выполнять в среднем и быстром темпе.

8. Бег с сопротивлением сзади и спереди. Обращать внимание на мощное и полное разгибание толчковой ноги и активный вынос бедра маховой ноги вперед-вверх.

9. Бег через предметы: набивные мячи, эстафетные палочки и др. Меняя расстояние между предметами и скорость бега, можно менять и совершенствовать ритм и длину бегового шага.

Для прыгуна

1. Ходьба с перекатом с пятки на носок (без веса и с весом на плечах).

2. Подпрыгивание на двух и одной ноге с закрепленными коленями, толкаясь стопой. Желательно выполнять на мягком грунте.

3. Прыжки со скалкой на двух и одной ноге, отталкиваясь стопой.

4. Выпрыгивание из исходного положения, стоя толчковой ногой на опоре высотой 50–60 см.

5. Прыжки по ступенькам на толчковой ноге.

6. Выпрыгивание вверх из приседа на обеих ногах.

7. Подскоки на одной ноге, положив другую, вытянутую вперед, пяткой на высокую опору.

8. Прыжки с продвижением вперед, толкаясь двумя ногами с подтягиванием коленей к груди. Туловище держать прямо.

9. То же, что и в 8 упражнении, но через расставленные барьеры.

10. Многократные прыжки различными способами на двух и одной ноге, стремясь за определенное количество прыжков преодолеть наибольшее расстояние.

11. Прыжки с доставанием высоко висящих предметов, рукой, головой, маховой ногой.

12. Выпрыгивание на гимнастического коня, козла и другие возвышения с места и с 2–4 беговых шагов.

13. Ходьба с высоким махом прямой ноги (носок берется на себя) вперед-вверх.

14. Стоя (на одной ноге и отведя другую возможно дальше назад), быстрый вынос ноги махом вверх так, чтобы силой маха оторваться от грунта.

15. Махи ногой, стоя боком у опоры. Обратить внимание на продвижение таза вперед-вверх.

16. Сочетание маха с отталкиванием. Маховая нога движется из крайнего заднего положения вперед, толчковая в это время сгибается. Сгибание толчковой ноги прекращается, когда маховая нога проходит вертикально. Далее маховая нога продолжает движение вверх - вперед, толчковая разгибается. Упражнение заканчивается отталкиванием.

17. Прыжки в длину с места толчком одной ноги при активном махе другой. Маховую ногу при этом ставить подалее назад. Приземляться на обе ноги с активным выбрасыванием (их – вперед).

18. Прыжки в длину с места толчком двух ног.

19. Тройные прыжки с места и с небольшого разбега.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

1. **Придумай сам.** Игроки двух команд строятся в шеренги на разных сторонах зала лицом к его середине и рассчитываются по порядку номеров. Преподаватель называет номер. Игрок выходит на середину зала и показывает три разных движения. Затем вызывается игрок с другой команды, который показывает три новых движения, не похожих на прежние. Если упражнение уже было, команде начисляется 1 штрафное очко. Игра продолжается 5 – 6 мин. Итог игры подводится по сумме штрафных очков.

2. **Знаешь ли ты.** Занимающиеся выстраиваются в шеренгу и рассчитываются на первый и второй. Первые номера – одна группа, вторые – другая. Преподаватель подает ряд команд, одни из которых правильные, а другие неправильные. Например, по порядку номеров рассчитайся (слово «номеров» лишнее); прямо шагом марш (слово «прямо» не нужно); на месте стой (нужно только «на месте» или только «стой» и т. д.). Выполнять только правильные команды. Тот, кто ошибается, получает штрафное очко. Через 3 минуты подводятся итоги игры.

3. **Салки с позами.** С помощью считалки выбирается салка. Все разбегаются, а салка догоняет и салит игроков, не успевших принять обусловленную позу. Осаленный становится новой салкой, а игра продолжается.

4. **Музыкальные змейки.** Игроки трех – четырех команд, построившись в колонны, стоят лицом к руководителю. Команды получают название: «вальс», «полька», «марш», «венгерка» и др. Уславливаются, что каждая команда движется в любом направлении по залу, площадке, только под свою музыкальную мелодию. Мелодии преподаватель меняет сам. Когда внезапно начинается другой

мотив, первая команда останавливается и движение начинает другая команда. Через 3–5 минут преподаватель перебегаёт в какой-либо конец зала и разводит руки в стороны. Все команды по этому сигналу строятся в колонны в той последовательности, что и перед началом игры, определяются команды, занявшие места. Игра может повториться, но команды выполняют передвижение под другую музыкальную мелодию.

5. **Эстафета с вызовом игроков.** Игроки строятся в колонны и рассчитываются по порядку. Перед каждой командой проводится линия старта, а в дальнем конце площадки ставят ориентиры (мячи, флаги). В 6 – 10-ти шагах от стартовой линии проводят линию финиша. Преподаватель называет номер, игроки, имеющие его, устремляются вперед, оббегают ориентиры и стараются скорее пересечь линию финиша. Преподаватель вызывает игроков в любой последовательности, что обеспечивает их постоянную готовность.

6. **Наступление.** Команды выстраиваются в 2 шеренги, лицом друг к другу. По сигналу игроки одной команды, взявшись за руки, идут вперед, стараясь соблюдать равнение. Когда до стоящей напротив шеренги, игроки которой находятся в положении низкого или высокого старта, остается 2 – 4 шага, преподаватель дает свисток. Наступавшие расцепляют руки и бегом устремляются в свой «дом». Игроки второй шеренги их преследуют, стараясь осалить. После подсчета осаленных игра продолжается, но на этот раз наступает другая команда.

7. **Вороны и воробьи.** Игроки выстраиваются в 2 шеренги, спиной друг к другу на расстоянии 2 – 3 шагов. Одна команда – вороны, другая – воробьи. Преподаватель произносит название команды. Та команда, чье название произнесено, старается убежать в свой «дом», расположенный в 20 м от линии старта. Другая команда старается до-

гнать и осалить убегающих. Побеждает команда, которой удастся осалить больше игроков противника.

8. От щита в поле. Игроки метают теннисный мяч в щит (в стенку) на дальность отскока. Наибольший метраж бросков всех членов команд определяет победителя. Метание можно проводить и по размеченным кругам и линиям. В этом случае важна не столько сила, сколько точность броска.

9. Определи себе время. По сигналу все начинают бег по дорожке с флажком в руке. Через условленное время, например, 30 сек. или 1 мин., бегун должен поднять флажок над головой. Выигрывает тот, кто лучше рассчитает ритм бега.

10. Эстафета с прыжками. Две команды становятся в колонны по одному. Поочередно производятся прыжки с места. Места приземления отмечаются (у пяток) линиями. С этих линий прыгают поочередно следующие игроки. Игра заканчивается, когда все игроки сделают прыжки. Побеждает команда, ушедшая вперед.

11. Спуск с горы. С горы можно спускаться втроем, держась за вытянутые руки: средний стоит во весь рост, крайние в приседе. Игру можно усложнить: во время спуска по команде руководителей (или старшего в тройке) изменить положение: среднему присесть, крайним встать и т. д.

12. Расставь и собери флажки. На склоне торы расставляются зигзагообразно пять пар маленьких флажков. Место каждой пары маленьких флажков отмечается поставленным между ними большим флажком. Лыжники делятся на две команды и рассчитываются на первый – второй. Все нечетные номера становятся на верху горы, а четные – внизу. По сигналу первые номера обеих команд спускаются вниз, собирают по дороге свои маленькие флажки и передают их вторым номерам, вторые номера, быстро поднимаясь в гору, быстро расставляют флажки на

прежние места (около больших флажков), третьи номера, спускаясь, снова собирают флажки, четвертые – опять расставляют и т. д. Побеждает команда, раньше другой выполнившая задание. При повторном проведении игры четные и нечетные номера меняются местами.

13. Перемена лагеря. На учебной площадке прокладывается ряд параллельных лыжней по числу играющих. Две команды выстраиваются лицом друг к другу на противоположных сторонах площадки в своих лагерях. Дистанция между ними 40 – 60 м. По сигналу участники обеих команд начинают передвижение (указанным способом) к противоположному лагерю, стремясь достичь его как можно быстрее. Когда последний участник команды пересечет стартовую линию другого лагеря, судья (освобожденный от занятий ученик) поднимает флажок. По этому сигналу учитель определяет, какая команда первой оказалась в другом лагере.

14. Эстафета с передачей лыжных палок. Команды из трех – четырех человек выстраиваются у стартовой линии в колонну по одному. Игроки, за исключением первых в колоннах, не имеют палок. По сигналу ребята, стоящие первыми в колоннах, начинают передвигаться попеременным двухшажным ходом к контрольным флажкам, расположенным в 40 – 60 м от старта. Воткнув возле флажков палки в снег, выполнив поворот на 180° (указанным способом), участники возвращаются обратно скользящим шагом. Как только они пересекут линию старта, к флажкам отправляются очередные игроки, передвигаясь скользящим шагом. Взяв палки, они возвращаются попеременным двухшажным ходом и передают их впереди стоящим и т. д. Игра заканчивается, когда замыкающие в колоннах ученики принесут или отнесут палки. Чья команда быстрее выполнит это задание, та и победит.

15. С горы через ворота. На пологом длинном склоне ставится несколько ворот, расстояние между которыми 10–15 м. Играющие поочередно спускаются и, наклоняясь, проезжают через ворота так, чтобы их не свалить. Выигрывает тот, кто сможет 2 – 3 раза спуститься с горы, не свалившись ни одних ворот. Если игроков много, их можно разделить на команды. Победительницей будет та команда, большее количество игроков которой правильно выполнит задание. Игрок, сваливший ворота, должен поставить их на место. В игре следует придерживаться правила: до тех пор, пока не спустился предыдущий лыжник, следующий не начинает спуск.

16. Преследование по кругу. На кругу радиусом 10 – 15 м стоят на равном расстоянии друг от друга два игрока. По сигналу они догоняют друг друга: а) толкаясь только правой ногой и скользя на внешнем ребре левого конька; б) соблюдая правильную технику бега по повороту.

17. Слушай сигнал. По команде преподавателя занимающиеся выполняют задание, подаваемое им во время продвижения группы по площадке. Например, по свистку все должны сделать поворот кругом и продолжать бег. Два свистка означают немедленную остановку, а три коротких свистка – прыжок вверх толчком одной ноги с дальнейшим продвижением вперед, и т. д. Тот, кто ошибается дважды, выбывает из игры.

18. **25 передач.** Рассчитываются по четыре и выстраиваются парами (перед линиями) в 10 шагах друг от друга. Первые номера стоят против вторых (1 команда), а четвертые против третьих (2 команда). По общему сигналу каждая пара должна как можно быстрее сделать условленным способом (от груди, ударом о землю, из-за головы и т. д.) 25 передач мячом. Пара игроков, первой закончившая передачи (игрок поднимает вверх мяч), считается победительницей. Преподаватель подводит итоги игры, сколько

пар определили остальные и какой команде принадлежит первенство.

19. **Охраняй капитана.** Группа делится на две команды, в каждой из которых по 1 капитану и по 3 – 4 защитника и нападающих. Капитаны и защитники остаются на своей половине площадки, а нападающие уходят на половину поля противника. После розыгрыша мяча с центра команда, овладевшая мячом, старается за счет ведения передач мяча приблизиться к капитану противника и осалить его мячом. Этому противодействуют защитники, стремящиеся перехватить мяч и, в свою очередь, отправить его на половину поля своим нападающим. За попадание мячом в капитана (перемещающегося на своей половине) команда получает 1 очко. Не разрешается переходить защитникам среднюю линию, а нападающим возвращаться на свою половину. За нарушение команды наказываются потерей мяча.

20. **Над собой и о стенку.** Группа делится на две команды. Игроки по очереди продвигаются вперед, выполняя передачи над, собой двумя руками. В 2 – 3 шагах от стены каждый игрок делает три удара о стенку и принимает мяч после отскока, затем игроки возвращаются обратно, выполняя тот же технический прием. Победитель определяется по количеству передач и скорости действий.

21. **Эстафета парами.** По 2 игрока каждой команды становятся перед линией старта, держа в руках по мячу. По сигналу обе пары игроков начинают продвижение вперед, делая друг другу передачи до пересечения обеими ногами линии финиша (в противоположном конце площадки) и, не переставая передавать мяч друг другу, должны вернуться обратно к колонне. Закончившие упражнение занимают место в конце колонны. Падения мяча, захваты при передачах считаются ошибками и влияют на исход игры.

22. **Лапта волейболистов.** Играют две команды, одна из которых подающая, а другая – принимающая подачу.

Расстановка игроков на площадке у обеих команд различная. Подающие игроки находятся за линией подачи, а принимающие – в зонах. По сигналу первый игрок подает мяч условным способом на сторону противника, а сам бежит вокруг площадки и возвращается на свое место. Игроки команды противника принимают мяч и разыгрывают его между собой, стараясь сделать как можно больше передач, пока игрок противника, подавший мяч, бежит по кругу. Игра продолжается до тех пор, пока все игроки не выполнят перебежку обеих команд. После этого подсчитывается общее количество передач, которые сделали команды во время перебежек.

23. Круговая лапта. Игроки одной команды размещаются за пределами круга, а игроки второй команды занимают место внутри круга. Стоящие за кругом ударами волейбольного мяча стараются выбить всех игроков противника. Разрешается метать мяч любым способом. Игроки, бегающие по кругу, могут отбивать мяч руками. Если же мяч попал в туловище игрока, ноги или руки, игрок покидает круг. Игра длится 3 – 5 минут, после чего игроки меняются ролями: Выигрывает команда, сохранившая в кругу большее число игроков.

24. Треугольник на волейбольной площадке. Две команды соревнуются в точных передачах мяча с приближением к схеме розыгрыша перед атакой, но не перебивают мяч через сетку, а остаются на своих половинах площадки. По сигналу игру начинает головной игрок из зоны 6, набрасывает мяч игроку зоны 2 и сам бежит на его место. Игрок зоны 2 делает верхнюю передачу двумя руками игроку зоны 4, передает мяч в зону 6 и бежит в конец колонны. Игрок, стоящий в зоне 6, снова направляет мяч в зону 2 и т. д. Выигрывает команда, которая допустила меньше ошибок, меньше падений мяча, захвата, касания сепии.

Сюжетные игры

Игры этого вида строятся на основе опыта учащихся, имеющихся у них представлений и знаний об окружающей жизни, профессиях (летчик, пожарный, шофер и т. п.), средствах транспорта (автомобиль, поезд, самолет), явлениях природы, образе жизни и повадках животных и птиц. Бессюжетные игры. Бессюжетные игры типа ловишек, перебежек очень близки к сюжетным - в них лишь нет образов, которым подражают, все остальные компоненты те же: наличие правил, ответственных ролей (ловишек, салок), взаимосвязанные игровые действия всех участников. Эти игры, так же как и сюжетные, основаны на простых движениях, чаще всего беге в сочетании с ловлей и прятаньем и т. п. Такие игры доступны. Игровые упражнения. Подвижные игры и упражнения взаимосвязаны, однако по целевому назначению, педагогическим задачам, содержанию и методике проведения игра и упражнение не тождественны. Подвижная игра имеет в основе определенный замысел (образный или условный). Упражнения же представляют собой методически организованные двигательные действия, специально подобранные с целью физического воспитания, суть которых заключается в выполнении конкретных заданий ("Доползи до погремушки", "Попади в ворота" и др.) Игры-забавы. В работе используются и так называемые игры-забавы, аттракционы. Не будучи особенно важными, для физического развития, они, однако, часто проводятся на вечерах досуга, на физкультурных праздниках. Двигательные задания в этих играх выполняются в необычных условиях и часто включают элемент соревнования (пробежать, держа в руке ложку с положенным в нее шариком, и ничего не уронить; бежать в мешке; выполнить движение с завязанными глазами: ударить по мячу ногой, "напоить лошадку" и т. п.). Такие задания выполняют двое-трое, основная масса является зрителями. Игры-забавы на вечерах досуга и праздниках - веселое зрелище, доставляющее радость, но в то же время требуют от участников двигательных умений, ловкости, сноровки.

КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ

К упражнениям для развития гибкости можно приступить только после того, как все мышцы хорошо разогрелись. Чем теплее воздух в помещении или погода на улице, тем меньше затрачивается времени на разминку. Гибкость существенно снижается под влиянием утомления. Для развития гибкости используют маховые движения руками и ногами, рывковые движения руками, пружинистые приседания и наклоны назад, вперед, в стороны, упражнения с помощью партнера и с захватом. Все эти упражнения выполняются в одиночку или с партнером. Перед выполнением упражнений на гибкость рекомендуется сделать несколько наклонов, приседаний и т. д. Размах движений надо увеличивать постепенно. При появлении болезненных ощущений в мышцах упражнение следует прекратить. Примерный набор упражнений для развития гибкости выглядит так:

Для развития рук и плеч: 1. Руки сцепить перед грудью. Выпрямить руки вперед, влево, вправо, поворачивая ладони вперед. 2. Наклоны вперед, руки на спинке стула. Пружинистые покачивания, добиваясь максимального отведения рук. 3. В упоре лежа пружинистые сгибания ног, в результате чего руки отводятся назад.

Для мышц туловища: 1. В стойке ноги врозь наклон к правой ноге, коснуться руками правой пятки. То же к левой ноге. 2. Наклоны вперед, взяться руками за голени. Пружинистые наклоны вперед, помогая себе руками и стараясь головой коснуться ног. 3. Лежа на животе, держась руками за голени согнутых назад ног, пружинистые пригибания, оттягивая ноги назад.

Для мышц ног: 1. Стоя на левой, подтянуть руками согнутую правую ногу к груди. Затем ноги сменить. 2. Стоя на правой, согнуть левую ногу и подтянуть ее назад. Затем сменить ноги. 3. Махи вперед, назад и в сторону расслабленной правой, затем левой ногой. Каждое упражнение повторяется по 8–16 раз, а весь комплекс 2–3 раза с отдыхом до одной минуты.

Комплекс упражнений на гибкость с предметами

1 упражнение:

а). И.п. Сед на гимнастической скамейке, руки внизу сжимают теннисный мяч.

Выполнение: сжимать и разжимать теннисный мяч, разводя руки в стороны.

б). То же, но руки в стороны и движутся в горизонтальной плоскости.

в). То же, но руки вверх и движутся по большому кругу в боковой плоскости.

2 упражнение:

а). И.п. Ноги на ширине плеч, гантели весом 5 – 8 кг внизу.

Выполнение: сгибать руки в локтях, поднимая гантели до подмышек.

Вдох – в начале упражнения, выдох – в конце упражнения.

б). То же, но из положения, сидя на гимнастической скамейке.

в). То же, но из положения, лёжа на гимнастической скамейке.

3 упражнение:

а). Основная стойка, руки внизу с гантелями весом 2–4 кг.

Выполнение: Вращать плечевые суставы с опущенными вниз руками,

вперёд – назад, за счёт мышц плечевого пояса.

б). То же, но из положения, сидя на гимнастической скамейке, гантели к плечам.

в). То же, но из положения, лёжа, гантели на вытянутых руках.

4 упражнение:

а). И.п. Ноги врозь, руки согнуты к плечам.

Выполнение: Круговые движения рук вперёд и назад из 4 - 8 повторений, отводя локти назад до касания лопаток.

б). То же, но прямые руки в стороны.

в). То же, но с гантелями весом 2 – 3 кг.

5 упражнение:

а). И.п. Ноги на ширине плеч, правая рука вверх, левая внизу.

Выполнение: Два рывка с последующей сменой рук.

Движения начинать плавно с постепенным увеличением амплитуд

б). То же, но с гантелями весом 2 кг., (3 кг).

6 упражнение:

а). И.п. Ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях.

Выполнение: Два рывка перед грудью согнутыми руками и два рывка прямыми. Во время рывков локти и плечи на одном уровне. При рывках прямыми руками ладони развёрнуты кверху.

б). То же, но гантели весом 3 кг., (4 кг).

7 упражнение:

а). И.п. стойка с опорой спиной о гимнастическую стенку, руками захватить рейку за головой.

Выполнение: Перебирая руками по рейкам гимнастической стенки вниз, прогибаться до горизонтального положения.

б). То же, но прогибаться ниже горизонтального положения.

в). То же, но прогибаться до последних реек.

8 упражнение:

а). И.п. Упор присев.

Выполнение: Переход в равновесие поочередно на левой и правой ноге.

Руки вверх, в стороны с последующим возвращением в и.п.

б). То же, но с гантелями весом « - 3 кг., (3 – 5 кг).

9 упражнение:

а). И.п. Стойка на одной ноге с опорой о гимнастическую стенку на уровне коленного сустава.

Выполнение: Отклонение туловища назад до горизонтального положения и пружинистые наклоны к поднятой ноге с постепенным увеличением амплитуды и сменой ног.

б). То же, но с опорой ноги на уровне пояса.

в). То же, но с опорой ноги на уровне груди

10 упражнение:

а). И.п. Первый партнёр – сед, прямые ноги вместе, второй стоит сзади, ноги врозь, положив руки на плечи первого.

Выполнение: Партнёры выполняют наклоны вперёд несколькими сериями из 3 – 7 ритмических повторений с постепенным увеличением амплитуды и силы воздействия партнёра.

б). То же, но у первого партнёра сед ноги врозь.

в) То же, но у первого партнёра – сед, маховая нога впереди, толчковая нога согнута в колене.

**Комплекс упражнений
для развития силы и выносливости**

**1-я и 2-я серии - упражнений для развития силы
рук, ног и туловища**

После выполнения данного комплекса необходимо выполнять упражнения на активное расслабление и растягивание основных мышечных групп.

1. В упоре о стол (гимнастическую скамейку) сгибание и разгибание рук с подниманием одной из ног (по 8-10 или 12–15 раз в среднем темпе и с ускорением).

2. Лежа в упоре, сгибать и разгибать руки (по 8-10, 12-16 раз, см. б).

3. Так же отжиматься, но с подниманием одной из ног (по 6–8 и 10–12 раз).

4. Приседание на одной ноге и вставание (по 6–8, 10-12 раз).

5. Быстрые приседания и вставания (по 5–6 раз, пауза 2–3 с и еще 2–3 раза).

6. Лежа на спине, совершать, движения прямыми ногами типа кроль в вертикальной плоскости, скрещивание и разведение ног в горизонтальной плоскости, затем поднимание ног и таза до касания носками пола за головой (1–2 мин), с короткими паузами в 2–3 с.

7. Лежа на спине, захватить набивной мяч ногами, поднимать его, сгибая ноги (по 6-8, 10-12 раз).

3-я серия - упражнения с гантелями

1. О. с, гантели в обеих руках. Разводя руки в стороны, потянуться и прогнуться – вдох, опуская руки – выдох (8–10 раз).

2. О. с, руки с гантелями внизу. Выполнять круговые движения руками вверх назад и вниз (по 8–10 раз в одну и другую стороны).

3. То же, отвести руки с гантелями назад и маховым движением поднять их над головой (8–10 раз).

4. То же, развести руки в стороны - вдох и, наклоня туловище вниз к одной из ног, - выдох (по 8-10 раз к каждой ноге).

5. То же, ноги на ширине плеч, гантели внизу. Наклонять туловище вправо и влево, руки с гантелями скользят по туловищу и бедру (по 8-10 раз в каждую сторону).

6. То же, чередовать быстрое приседание и медленное вставание, руки с гантелями вперед и наоборот - медленное приседание, и быстрое вставание (10-15 раз).

4-я серия - упражнения со штангой

1. Толчок штанги от груди, приседание со штангой на плечах, выпады со штангой на груди .

2. Накручивание тяжести на палку.

5-я серия упражнения на расслабление

1. После упражнений с гантелями следует обязательно выполнять встряхивание расслабленными руками. Расслабление одной руки с напряжением другой и наоборот (6-10 раз).

2. Подскоки на одной ноге с расслаблением и встряхиванием рук, плечевого пояса и другой ноги (30-40 с).

Упражнения со скакалкой для развития выносливости, быстроты и ловкости

Прыжки поочередно на каждой ноге (по 30-40 с). На один прыжок успеть 2 раза прокрутить скакалку (10-16 раз). Прыжки с движением скакалки вперед и назад (30-50 с), чередование медленного выполнения прыжков с быстрым и максимально быстрым (2-5 мин).

Беговые упражнения на выносливость

1. Восстановление. Выполняется в медленном беге на плоской дороге, желательно мягкая поверхность, такая как парк. Проверьте частоту шагов несколько раз за тренировку, считая шаги правой ногой за 20 секунд, попытайтесь достичь 28-30 шагов за это время. Выполняйте эту тренировочную сессию, как начало аэробной подготовки в начальном периоде тренировок или на следующий день или позже после длительного бега или смежной тренировки. Беговая дорожка может использоваться для таких тренировок в любое время года, а особенно если плоский маршрут не доступен. Занятия другими циклическими видами спорта положительно сказывается на восстановлении, а для новичков можно вообще пропустить день. Эти тренировочные сессии обычно не планируются вообще в тренировочном плане, а являются частью общего тренировочного процесса на протяжении всего сезона.

2. Обширная выносливость. Используется для поддержки и тренировки выносливости. Беги со скоростью, с которой вы свободно сможете говорить с напарником по холмистому маршруту с горками не более 4%. Может быть выполнена с группой или на беговой дорожке с симуляци-

ей холмистости. Проверьте частоту шагов, желательно 28-30 шагов за 20 секунд. В основной период тренировок бег от 20 до 90 и более минут отлично улучшая выносливость.

3. Интенсивная выносливость. Нарбатывайте аэробную выносливость во время улучшения мышечной выносливости. Бегайте по холмистому курсу, где не которые горки увеличивают ваш пульс и дыхание, когда вам тяжело говорить, в течение скольких минут. Проверьте частоту шагов, желательно 28-30 шагов за 20 секунд. Аккумулируйте 10-30 минут такого бега за тренировку. Это отличная тренировка для базового периода тренировок, если вы используете периодизацию.

Комплекс упражнений для развития ловкости

Ловкость – это умение быстро и точно выполнять сложные по координации движения. Различают прыжковую ловкость, акробатическую, скоростную и др.

Специальные упражнения для развития ловкости

1. Прыжки на месте с поворотами на 90 и 130 с ведением одного или двух мячей.
2. Рывок с ведением одного или двух мячей на 5- 6 м, кувырок вперед с мячом в руках и вновь рывок.
3. Ходьба на руках с качением мяча перед собой. Партнер поддерживает ноги.
4. Командная эстафета в беге на руках (как в упр. 3) с качением мяча перед собой. Длина этапа - до 30м.
5. Передачи мяча у стены в парах со сменой мест. Выполняются одним мячом.
6. Рывок с ведением мяча от центра поля к линии штрафного броска, кувырок вперед с мячом в руках и бросок по кольцу.

7. Серийные прыжки через барьеры с ведением мяча.
8. Рывок с ведением мяча на 5-6 м, прыжок через гимнастического козла с подкидной доски с мячом в руках.
9. Игра в 'чехарду' с ведением мяча каждым игроком. Во время прыжка игрок берет мяч в руки.
10. Различные виды бега с одновременным ведением двух мячей: с высоким подниманием бедра, выбрасывая прямые ноги вперед, поскоками на двух ногах и на одной ноге и т.д.
11. Передачи мяча в парах с сопротивлением. Игроки в паре передают друг другу мяч от земли, расстояние между ними 4-5 м. Защитник пытается перехватить мяч. Упражнение выполняется сначала на месте, потом в движении.
12. То же, что и упр. 11. Передачи следуют на уровне груди. Задача защитника - увернуться от мяча.
13. Игра в 'пятнашки' в парах с ведением мяча обоими игроками.
4. Игра в 'пятнашки' в передачах. Двое водящих передают друг другу мяч и стараются запятнать остальных игроков, ведущих мячи, дотронувшись до них мячом, не выпуская его из рук. Запятнанный игрок присоединяется к водящим.
15. Мяч катится по земле с постоянной скоростью. Игроки перепрыгивают через катящийся мяч на одной или двух ногах. Проводится как соревнование: побеждает тот, кто сделает больше прыжков от лицевой до центральной или противоположной лицевой линии.
16. Прыжки через барьеры с ловлей и передачей мяча. Игрок перепрыгивает через 10-12 барьеров, стоящих подряд. Во время каждого прыжка он ловит и отдает мяч.
17. Прыжки через гимнастические скамейки с ведением мяча. Прыжки выполняются на одной или двух ногах, боком или спиной.

18. Игрок совершает рывок на 5-6 м с ведением мяча, а затем, подпрыгивая с подкидного мостика, стоящего под кольцом, забивает мяч в кольцо сверху.
19. То же, что и упр. 18. Перед броском игрок выполняет в воздухе поворот на 90 или 130 .
20. Прыжки через гимнастическую скамейку с одновременными передачами в стену. Выполняются одним или двумя мячами.
21. Ходьба по гимнастическому бревну с одновременным жонглированием двумя мячами.
22. Прыжки через скакалку с ведением мяча. Крутящие скакалку тоже ведут мяч.
23. Прыжки через длинную скакалку в парах с передачами мяча. Крутящие скакалку игроки тоже отдают пас друг другу.
24. Прыжки через скакалку с бросками по кольцу. Прыгающий через скакалку игрок находится на расстоянии 4-5 м от кольца. 2-3 игрока поочередно подают ему мячи. Ловля передачи и бросок по кольцу выполняются в одном прыжке.
25. Броски по кольцу после быстрого ведения с поворотом на 90 или 180 .
26. Бросок по кольцу сверху после прыжка с двух ног с максимально дальнего от кольца расстояния.
27. Игрок выполняет два шага после быстрого ведения и делает два оборота мячом вокруг корпуса.
28. Два игрока находятся на противоположных линиях штрафного броска. По сигналу тренера они выполняют кувырок вперед и совершают рывок к центру поля, где лежит мяч. Игрок, завладевший мячом, атакует указанное тренером кольцо.
29. Игроки команды делятся на две группы и встают на противоположные линии штрафного броска лицом к щиту. По сигналу тренера первые игроки каждой колонны бьют

мячи в щит и бегут к противоположному щиту, чтобы успеть на добивание. Добивание мяча в щит можно выполнять только в одном прыжке. В центре поля игроки выполняют кувырок вперед.

30. Игрок делает рывок от центра поля к линии штрафного броска спиной вперед, на штрафной линии выполняет кувырок назад. Тренер, стоящий на лицевой линии, пасует мяч с отскоком от пола так, чтобы игрок сумел получить его после кувырка.

31. Игрок находится на линии штрафного броска спиной к кольцу, выпрыгивает, бьет мяч в пол между ногами так, чтобы он отскочил за спину. При приземлении игрок разворачивается, догоняет мяч и забивает его в кольцо броском сверху (для низкорослых игроков - слабой рукой).

32. То же, что и упр. 31.

33. Упражнение выполняется двумя руками.

Вопросы по лыжному спорту

1. Виды лыжного спорта и их характеристика.
2. Характеристика инвентаря для занятий лыжным спортом
3. Упражнения, используемые лыжниками в подготовительном и соревновательном периодах.
4. Российские лыжники – победители и призёры чемпионатов Мира и Олимпийских игр.
5. Лыжные мази и парафины, их применение.
6. Понятие о физических нагрузках и его контроле по частоте пульса.
7. Спортсмены зарубежных стран – победители Олимпийских игр по лыжному спорту.
8. Характеристика инвентаря, применяемого для передвижения классическим и коньковым стилем.
9. Методы самоконтроля занимающихся лыжным спортом, ведение дневника самоконтроля.
10. Виды лыжного спорта, входящие в программу Олимпийских игр по лыжному спорту.
11. Подготовка деревянных лыж для занятий и соревнований.
12. Значение и общие требования к проведению подготовительной части УТЗ (разминка).
13. Победители и призёры соревнований по лыжному спорту 20 Зимних Олимпийских игр в Солт-Лейк Сити.
14. Подготовка пластиковых лыж для занятий и соревнований.
15. Права и обязанности участника соревнований по лыжным гонкам.
16. Использование достижений науки и техники в лыжном спорте.

17. Особенности оборудования лыжных трасс и мест проведения соревнований по лыжному спорту.
18. Характеристика основных дистанций, установленных для спортсменов разного возраста, пола и уровня подготовленности.
19. Прикладное значение лыж как средства передвижения.
20. Техника классических и коньковых лыжных ходов. Их сходство и различие.
21. Какими человеческими и профессиональными качествами должен обладать тренер-преподаватель?
22. Виды лыжного спорта, не входящие в программу Олимпийских игр.
23. Назовите основные физические качества, необходимые лыжнику-гонщику.
24. Чем привлекателен труд тренера-преподавателя по лыжному спорту.
25. Лыжники Красноярского края, добившиеся высших результатов на соревнованиях по лыжному спорту.
26. Какие средства восстановления спортсменов Вы знаете?
27. Меры безопасности при занятиях лыжным спортом.
28. Географическое месторасположение крупнейших центров лыжного спорта России.
29. Влияние занятий лыжным спортом на организм человека.
30. Особенности проведения эстафет в лыжных гонках.
31. Место и значение лыжного спорта в системе физического воспитания.
32. Виды лыжного спорта и их краткая характеристика.
33. История развития лыжного спорта.

34. Лыжный инвентарь, его хранение и уход за ним.
35. Лыжные мази и парафины, и их выбор.
36. Использование лыжных мазей и парафинов в соответствии с погодой и состоянием лыжни.
37. Лыжные стадионы, комплексы, базы, лыжехранилища. Трассы для лыжных гонок.
38. Классификация техники лыжных ходов.
39. Основы техники лыжного спорта.
40. Ступающий скользящий шаг. Методика обучения.
41. Анализ техники и методы обучения способам спусков.
42. Анализ техники и методы обучения способам подъемов.
43. Анализ техники и методы обучения попеременному двухшажному ходу.
44. Анализ техники и методы обучения одновременному одношажному ходу.
45. Анализ техники и методы обучения одновременному бесшажному ходу.
46. Анализ техники и методы обучения поворотам на месте.
47. Анализ техники и методы обучения одновременному двухшажному ходу.
48. Анализ техники и методы обучения попеременному четырехшажному ходу.
49. Анализ техники и методы торможения.
50. Анализ техники и методы обучения способам поворотов в движении.
51. Строевые упражнения с лыжами на месте и в движении.
52. Организация и проведение соревнований.
53. Положение о соревнованиях.
54. Классификация соревнований.

55. Главная судейская коллегия. Бригады судей на старте и финише.

56. Календарных план и документация по проведению соревнований.

57. История возникновения коньковых ходов.

58. Основа коньковых ходов – отталкивание скользящим упором.

59. Полуконьковый ход.

60. Попеременный коньковый ход.

61. Анализ техники одновременно одношажного конькового хода.

62. Анализ техники одновременно двухшажного конькового хода.

63. Этапы многолетней подготовки в лыжном спорте.

64. Периодизация тренировочного процесса в лыжных гонках.

65. Принципы тренировки в лыжных гонках.

66. Средства подготовки в лыжных гонках.

67. Методы подготовки в лыжных гонках.

68. Формы организации работы и занятий по лыжной подготовке в школе.

69. Лыжная подготовка в рамках школьной программы.

70. Внеурочные формы занятий.

71. Урок как основная форма проведения занятий.

72. Структура урока и типы уроков.

73. Подготовка и выбор мест занятий.

74. Подготовка учителя к уроку.

75. Учет успеваемости по лыжной подготовке.

76. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.

ВОПРОСЫ ПО СПОРТИНЫМ (ПОДВИЖНЫМ) ИГРАМ

1. Определение подвижной игры.

2. Определение спортивной игры.

3. Взгляды на подвижные игры педагогов и ученых.

4. Взгляды на спортивные игры педагогов и ученых.

5. Теории возникновения и развития подвижных игр.

6. Теории возникновения и развития спортивных игр.

7. Структура игровой деятельности.

8. Отличие подвижных игр от спортивных.

9. Классификация подвижных игр.

10. Классификация спортивных игр.

11. Социальные функции подвижной игры в современном обществе.

12. Социальные функции спортивной игры в современном обществе.

13. Педагогические основы игры (воспитательное, образовательное, оздоровительное и гигиеническое значение подвижных игр).

14. Педагогические основы игры (воспитательное, образовательное, оздоровительное и гигиеническое значение спортивных игр).

15. Применение дидактических принципов в обучении подвижным играм.

16. Применение дидактических принципов в обучении спортивным играм.

17. Подвижные игры как средство и метод физического воспитания.

18. Спортивные игры как средство и метод физического воспитания.

19. Формы организации занятий по подвижным играм (урочная, внеклассная, внешкольная).

20. Формы организации занятий по спортивным играм (урочная, внеклассная, внешкольная).

21. Подвижные игры в системе оздоровительной и физкультурно-массовой работы с населением.

22. Спортивные игры в системе оздоровительной и физкультурно-массовой работы с населением.

23. Подвижные игры в занятиях спортом.

24. Подвижные игры в работе с взрослыми, в семейном воспитании.

25. Спортивные игры в работе с взрослыми, в семейном воспитании.

26. Основные задачи руководителя игры.

27. Подготовка к проведению игры.

28. Способы разделения игроков на команды, выбора водящего и капитана.

29. Требования к рассказу и порядок объяснений игры.

30. Организация играющих команд.

31. Руководство процессом проведения игры.

32. Дозировка и судейство игры.

33. Требования к окончанию игры.

34. Подведение итогов. Педагогический анализ проведенной подвижной игры.

35. Подведение итогов. Педагогический анализ проведенной спортивной игры.

36. Особенности проведения подвижных игр с учащимися 1 – 4, 5 – 6, 7 – 8, 9 – 11 классов.

37. Особенности проведения спортивных игр с учащимися 1 – 4, 5 – 6, 7 – 8, 9 – 11 классов.

38. Организация подвижных игр на переменах, в группах продленного дня, в спортивных секциях, на школьных праздниках.

39. Организация спортивных игр на переменах, в группах продленного дня, в спортивных секциях, на школьных праздниках.

40. Воспитание в играх физических качеств.

41. Использование подвижных игр в различные периоды тренировки.

42. Использование спортивных игр в различные периоды тренировки.

43. Организация соревнований по подвижным играм.

44. Организация соревнований по спортивным играм.

ВОПРОСЫ ПО ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКЕ

1. Определение понятия «легкая атлетика».
2. Характеристика легкоатлетических упражнений.
3. Воздействие легкоатлетических упражнений на системы организма.
4. Применение легкоатлетических упражнений для совершенствования физических и волевых качеств.
5. Прикладное значение легкоатлетических упражнений.
6. Классификация легкоатлетических упражнений. Разделы (виды), разновидности; варианты и дистанции.
7. Основы техники ходьбы и бега. Периоды и фазы двигательных циклов ходьбы и бега, их задачи. Траектория общего центра тяжести тела.
8. Основы техники прыжков. Фазы прыжка, их задачи. Роль маховых движений при отталкивании.
9. Основы техники метаний. Фазы спортивных метаний, их задачи. Передача количества движения с нижних звеньев на верхние; предварительное растягивание работающих мышц.
Анализ техники и методика обучения:
10. Спортивная ходьба
11. Бег на средние дистанции
12. Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги»
13. Метание гранаты, копья
14. Организация и проведение соревнований. Содержание подготовительного, соревновательного (основного) и заключительного этапов. Документы планирования соревнований.
15. Участники соревнований, их права и обязанности. Представители и капитаны команд. Подача заявлений и протестов.

16. Обязанности и права судей.
17. Места проведения соревнований, оборудование и инвентарь.
18. Судейство соревнований по ходьбе, бегу, прыжкам, метаниям, многоборьям.
19. Физическая подготовка легкоатлетов. Задачи ОФП и СФП.
20. Средства и методы совершенствования силовых способностей.
21. Средства и методы совершенствования скоростных способностей.
22. Средства и методы совершенствования координационных способностей.
23. Средства и методы совершенствования выносливости.
24. Средства и методы совершенствования гибкости.
25. Методы обучения легкоатлетическим упражнениям. Типовая схема обучения технике спортивной ходьбы, бега, прыжков, метаний.
26. Оценка правильности выполнения упражнения.
27. Причины возникновения ошибок в технике движений на различных этапах становления двигательного навыка. Методы исправления ошибок.
28. Повторность при совершенствовании спортивной техники.
29. Задачи и содержание подготовительной, основной, заключительной частей урока.
30. Общая и моторная плотность урока.
31. Нагрузка на уроке. Приемы прямого и косвенного регулирования деятельности учащихся. Учет особенностей занимающихся при обучении движениям и совершенствовании физических качеств.
32. Применение методов организации деятельности учащихся.

33. Разновидности уроков по легкой атлетике.
34. Особенности проведения урока в зависимости от условий – места проведения, времени года.
35. Применение технических средств обучения. Анализ техники и методика обучения.
36. Бег на короткие дистанции.
37. Кроссовый бег.
38. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».
39. Толкание ядра.
40. Эстафетный бег 4x100 м.
41. Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись».
42. Тройной прыжок с разбега
43. Метание диска.
44. Бег с препятствиями.

ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ

ОРИЕНТИРОВАНИЕ В ЗАДАННОМ НАПРАВЛЕНИИ

По условиям этих соревнований участники должны в кратчайший срок отыскать на местности определенное число нанесенных на карту контрольных пунктов (КП). Результат определяется по времени, затраченному спортсменом на прохождение дистанции.

Порядок прохождения КП задан на карте и должен соблюдаться неукоснительно (отсюда и название – ориентирование в заданном направлении, точнее, в заданном порядке). Смысл этого правила в том, что только таким образом все участники ставятся в равные условия. Спортсмен, нарушивший порядок прохождения КП, снимается с соревнований.

Соревнования проводятся следующим образом. Участники стартуют по одному, с интервалом, как правило, в одну минуту. С этого момента начинается отсчет времени каждого спортсмена. От старта до пункта выдачи карт участник бежит по размеченной дистанции (длина отрезка колеблется от 100 до 500 м). На пункте выдачи он получает топографическую карту местности масштаба: 1:20000, на которую должен занести, пользуясь выставленной здесь картой-образцом, местонахождение старта, пункта выдачи карт, КП и финиша.

Контрольный пункт обозначается на карте кружком с точкой, точно указывающей его расположение на местности. Арабская цифра рядом с кружком показывает номер КП. Финиш и старт обычно устраиваются в одном месте, при этом дистанция имеет форму замкнутого кольца. Дли-

на дистанции определяется измерением по карте прямого пути от старта до пункта выдачи карт, от него до КП 1, от КП 1 до КП 2 и т. д. до финиша.

В действительности спортсмен пробегает гораздо большее расстояние, даже если он не ошибается. На КП находится судья-контролер, который ведет учет спортсменов, нашедших пункт, в протоколе КП. При этом записывает номер участника и астрономическое время прохождения пункта.

ОРИЕНТИРОВАНИЕ НА МАРКИРОВАННОЙ ТРАССЕ

Смысл соревнований заключается в следующем. На местности маркируется трасса (как на лыжных гонках) и устанавливаются КП, расположение которых неизвестно участникам.

Спортсмены получают карту с отмеченным на ней пунктом выдачи карт (трасса не наносится). Задача участника – пробежать по маркированной трассе, определить местонахождение всех встречающихся на пути КП и нанести их на свою карту, прокалывая последнюю иглой в соответствующих точках.

Результат определяется по времени прохождения дистанции плюс штрафное время за неточное нанесение на карту местонахождения КП.

На финише время участника отмечается в протоколе, а судьи приступают к обработке его карты, тщательно рассматривая каждое отверстие на карте и высчитывая его отклонение от истинного местонахождения КП. За ошибку в 1 мм на карте начисляется 1 минута штрафного времени. За недостающий или лишний прокол спортсмен снимается с соревнований. Эти соревнования проводятся чаще всего зимой. Летом их организуют в основном для новичков и

школьников, так как на маркированной трассе практически невозможно заблудиться.

ОРИЕНТИРОВАНИЕ ПО ВЫБОРУ

На старте участнику вручают карту с нанесенными на ней КП. Около каждого из них указано число очков, которое получит спортсмен, нашедший его. За определенное время, одинаковое для всех участников, нужно набрать наибольшее число очков, посещая те или иные КП. Выбор КП и порядок их прохождения произвольны.

По сравнению с предыдущими видами ориентирование по выбору тактически значительно богаче. Здесь можно выбрать из множества возможных маршрутов один, который принесет наибольшее количество очков. Вместе с тем участник должен реально расценивать свои силы, иначе, в случае опоздания на финиш, он будет оштрафован. При этом в зависимости от времени опоздания снимается определенная часть очков.

Недостаток соревнований – отсутствие четких объективных критериев для оценки КП. «Ценность» того или иного КП определяется удаленностью от старта и финиша, а также тем, насколько сложно его найти.

ЭСТАФЕТЫ наиболее интересны в зрительном отношении и служат прекрасным средством пропаганды ориентирования как вида спорта. Это командные состязания. Они могут проводиться в любом из перечисленных видов соревнований по ориентированию, и задания для участников в них те же самые, только дистанция разбита на этапы. Спортсмены одной команды поочередно, каждый на своем этапе, выполняют задачу. Старт и финиш всех этапов, как правило, находится в одном месте. В лыжной эстафете на маркированной трассе участникам за ошибку в определении местоположения КП назначается прохождение штрафных кругов.

Содержание

Введение.....	3
Раздел 1. Лёгкая атлетика	
Характеристика отдельных групп лёгкоатлетических упражнений.....	6
Бег на средние и длинные дистанции.....	8
Бег на короткие дистанции.....	10
Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».....	12
Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».....	15
Бег по пересечённой местности.....	18
Эстафетный бег.....	19
Раздел 2. Лыжный спорт	
Характеристика отдельных групп лыжного спорта.....	21
Обучение технике спуска с горы.....	22
Обучение технике поворота переступанием в движении.....	25
Обучение технике одновременного бесшажного хода.....	26
Обучение технике попеременного двухшажного хода.....	28
Обучение технике передвижения на подъёмах.....	34
Обучение технике одновременного одношажного хода.....	37
Обучение технике перехода с хода на ход.....	38
Обучение технике торможения и поворота «плугом».....	39
Обучение технике торможения и поворота упором.....	41
Раздел 3. Спортивные игры	
Характеристика спортивных игр.....	43
Баскетбол.....	43
Техника игры в нападении, защите.....	43
Тактика нападения, защиты.....	45
Волейбол.....	48
Верхняя передача мяча.....	48
Подача мяча.....	51
Нижняя передача мяча.....	52
Прямой нападающий удар.....	53

Блокирование.....	54
Тактика защитных действий.....	55
Подвижные игры	
Краткая характеристика подвижных игр.....	57
Раздел 4. Спортивное ориентирование	
Определение расстояния шагами.....	62
Определение направления и движение по азимуту.....	62
Развитие глазомера.....	63
Ориентирование карты по сторонам света, сравнение карты с местностью.....	64
Азимутальный бег.....	65
Бег по памяти.....	66
Тренировочные занятия в заданном направлении.....	66
Тренировочные занятия на маркировочной трассе.....	67
Библиографический список.....	68
Приложение 1. Комплексы упражнений для бегуна.....	73
Приложение 2. Подвижные игры.....	77
Приложение 3. Комплексы упражнений для развития гибкости.....	85
Приложение 4. Комплекс упражнений для развития силы и выносливости.....	89
Приложение 5. Комплекс упражнения со скакалкой для развития выносливости, быстроты и ловкости.....	91
Приложение 6. Вопросы по лыжному спорту.....	96
Приложение 7. Вопросы по спортивным (подвижным) играм.....	100
Приложение 8. Вопросы по лёгкой атлетике.....	103
Приложение 9. Правила соревнований по-спортивному ориентированию.....	106

Татьяна Николаевна Кочеткова

**Физическое воспитание
в сибирском вузе**

Корректор Н.А. Агафонова
Верстка М.Н. Богданова

Подписано в печать 8.11.2018. Формат 60x84/16
Печать ризографическая. Бумага офсетная
Усл.- печ. л. Тираж 100 экз. Заказ 11-150

Отпечатано в типографии ИП Азарова Н.Н.
(«ЛИТЕРА-принт»)
т. 295-03-40