

Министерство образования и науки Российской Федерации
Сибирский федеральный университет

Т.Н. Кочеткова

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Учебно-методическое пособие

Красноярск - Лесосибирск
2012

УДК 795 (075)
ББК 75я73
К 75

Рецензенты:

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

Е. А. Стёпочкин, кандидат педагогических наук, доцент

Кочеткова Т.Н.

К 75 Физическая культура: учеб. – метод.пособие/Т.Н.Кочеткова.

Красноярск: Сибирский федеральный ун-т, 2011. –..... с.

ISBN

Пособие по дисциплине "Физическая культура" 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 и педагогов образовательных учреждений.

УДК 795 (075)
ББК 75я73

ISBN

© Сибирский федеральный
университет, 2011
© Т.Н. Кочеткова, 2011

Введение

Сегодня не найти ни одной сферы человеческой деятельности, не связанной с физической культурой, поскольку общепризнанные ценности общества в целом и каждого человека в отдельности. Не случайно все последние годы все чаще говорится о физической культуре не только как о самостоятельном социальном феномене, но и как об устойчивом качестве личности. Тем не менее, феномен физической культуры личности изучен далеко не полностью, хотя проблемы культуры духа и тела поднимались еще в эпоху древних цивилизаций. Физическая культура как феномен общей культуры уникальна. Именно она является естественным мостиком, позволяющим соединить социальное и биологическое в развитии человека. Более того, она самый первый и базовый вид культуры, который формируется в человеке. Физическая культура с присущим ей дуализмом может значительно влиять на состояние организма, психики, статус человека. Исторически физическая культура складывалась, прежде всего, под влиянием практических потребностей общества в полноценной физической подготовке подрастающего поколения и взрослого населения к труду. Вместе с тем по мере становления систем образования и воспитания физическая культура начинала быть базовым фактором формирования двигательных умений и навыков. Качественно новая стадия осмысления сущности физической культуры связывается с ее влиянием на духовную сферу человека как действенного средства интеллектуального, нравственного, эстетического воспитания. И если нет особой надобности доказывать, огромное влияние занятий физическими упражнениями на биологическую сущность человека: на его здоровье, физическое развитие, морфофункциональные структуры, то ее влияние на развитие духовности требует особых пояснений. Можно безошибочно сказать, что в настоящее время стремление к образованию проявляется весьма напряженно. И с каждым годом напряжение это возрастает. Сама жизнь неизбежным, роковым образом побуждает каждого человека вооружать себя знанием и пониманием. Следовательно, чтобы жить, чтобы приспособиться к нашей действительности, нужны

определенные умения в овладении самостоятельным образом обширным кругом знаний в различных областях деятельности, в том числе и в области физической культуры, что крайне важно для сохранения здоровья – основы для достижения результата в любом виде деятельности. Образование в целом рассматривается как педагогическая система, решающая задачи целенаправленного, разностороннего развития личности. Физкультурное образование как ее составная часть в этом смысле не исключение. В ряде концепций развития физической культуры особое внимание уделяется вопросам образования, но в большей степени утверждается необходимость коренного изменения отношения людей к физической культуре, всеобщее понимание огромной общенародной и личной человеческой ценности. Настало время осмысления такого понятия, “как физическая культура личности,” разработки “техники” ее реального воплощения в жизнь. Решающим в физкультурном образовании и воспитании подрастающего поколения должно стать целенаправленное формирование и закрепление осознанной, основанной на глубоких знаниях и убеждениях мотивации и потребности постоянно самостоятельно заботиться о своем здоровье. В этом случае важно осуществлять идею непрерывного физкультурного образования, начав с обязательного обучения, научить человека заботиться о своем здоровье, заниматься самообразованием в этой сфере деятельности в течение всей жизни. 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 культуры. 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, гимнастики, 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 дистанции 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).

Метания – это ациклические упражнения скоростно-силового характера. Все метания в лёгкой атлетике выполняются на дальность. Метания, как и прыжки, требуют кратковременных, но максимальных мышечных напряжений. Во время метаний происходит энергичная и согласованная работа мышц ног, туловища, плечевого пояса и рук, при этом движения метателя производятся по значительной амплитуде и максимально быстро. Занятия метаниями способствуют развитию таких качеств, как сила и быстрота, координация движений. Метание копья, толкание ядра, метание диска и метание молота.

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 100м, прыжок в длину, толкание ядра, прыжок в высоту и бег 400м. Второй день: бегм с барьерами, метание диска, прыжок с шестом, метание копья и бег 1500м. Семиборье – первый день: бег 100м с барьерами, прыжок в высоту, толкание ядра, бег 200м. Второй день: прыжок в длину, метание копья, бег 800м.

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 б.

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—г25 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 бегом 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 (конь, козел, 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 80-100см) 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. Овладеть 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.

Метание гранаты.

Задача 1. Создать у занимающихся правильное представление о технике метания гранаты.

Средства: а) объяснение особенностей техники метания гранаты; б) демонстрация техники метания гранаты с разбега; в) просмотр наглядных пособий по технике метания гранаты.

Задача 2. Научить правильно, держать и выбрасывать гранату.

Средства: а) показать и проверить правильность держания снаряда; б) специальные подготовительные упражнения (метание набивных мячей, ядер, камней, весом 1 – 3 кг из-за головы одной и двумя руками); в) броски гранаты из-за головы через плечо, стоя лицом по направлению к метанию, левая нога впереди, правая сзади на носке.

Во время метания туловище незначительно наклоняется назад. Бросок выполняется вперед – вверх, главным образом за счет разгибания руки в локтевом суставе.

Задача 1. Научить технике метания гранаты с места.

Средства: а) специальные упражнения метателя (20, 21, 22, 25); б) встав лицом в сторону метания, поставить левую ногу на носок, руку с гранатой отвести вверх – назад; выполнить бросок гранаты прямо; в) исходное положение то же, в цель, постепенно увеличивая расстояние.

При выполнении бросков обращать внимание на свободное выполнение движений рукой в плечевом суставе, на правильность движений предплечья и кисти в виде «подхлестывания» на умение управлять гранатой при вылете (она должна вращаться в вертикальной плоскости)

По мере овладения движением предплечья и кистью метание гранаты выполняется по возможности большей амплитуде движений.

Затем основное внимание обратить на пружинистые движения ног и всего тела (разгибание из положения «лука»), на продвижение при этом грудью вперед с опережением движения метаемой руки («тяга»).

Задача 2. Научить фазе финального усилия.

Средства: а) метание гранаты с места из положения стоя лицом по направлению метания после предварительного поворота плечевого пояса направо; б) то же из положения стоя вполборота на право; в) подвижная игра 8.

Обучать финальному усилию следует, метая гранату с места. Броску гранаты должно предшествовать свободное от ведения руки со снарядом и поворот плечевого пояса направо. После этого

изучаются движения, стоя на правой ноге, согнутой в колене, с предварительным подниманием левой ноги стоящей впереди. Бросок выполняется одновременно с опусканием левой ноги на грунт и заканчивается переходом вперед через левую упругую ногу.

Больше внимания обращать на постановку левой ноги с началом финального усилия и прохождение через положение «лука» с выведением локтя вверх, а также на активные движения ног.

Задача. Научить технике перехода от разбега к броску гранаты.

Средства: а) имитация крестного шага; б) имитация и метание гранаты, мяча со крестного шага; в) метание гранаты, мяча с разбега с отведенным снарядом;

Переход от разбега к броску гранаты совершается во время скрестного шага. Главное при его выполнении – максимально быстро опередить ногами снаряд, чтобы, не теряя скорости, выполнить финальное усилие слитно с разбегом, оказывая воздействие на снаряд по возможно большому пути.

Крестному шагу обучают вначале с помощью имитационных упражнений (без броска). Для этого, стоя боком по направлению к метанию, держа правую согнутую ногу крестно перед левой, сделать легкий прыжок с левой ноги на правую. После этого крестный шаг выполняется из положения, стоя боком, ноги шире плеч, вес тела расположен больше на правой ноге, левая нога выведена вперед и поднята, туловище немного наклонено назад и повернуто направо. Рука без гранаты (а затем с гранатой) все время отведена вверх – назад (на замахе).

Левая нога ставится на грунт, и метатель переходит в исходное положение для броска. По мере овладения выведением левой ноги вперед к моменту приземления на правую следует переходить к выполнению крестного шага с ходьбы и бега. Разбег выполняется с отведенной в сторону гранатой и заканчивается броском.

При метании с разбега особое внимание обращается на увеличение скорости скоростного шага по сравнению с предыдущим и на то, чтобы бросок гранаты как бы вытекал из крестного шага. Для ускорения крестного шага необходимо, прежде всего, быстро отталкиваться левой ногой.

Задача. 1. Научить технике бега с гранатой и отведению гранаты.

Средства: а) равномерный и ускоренный бег с гранатой над плечом (15—25 м); б) отведение гранаты на месте, с ходьбы и с медленного бега; в) то же, ускоряя разбег при отведении гранаты.

Правильным ритмом шагов при отведении снаряда является такой, когда ноги и таз продвигаются вперед быстрее, чем туловище и плечи. Отведение гранаты следует начинать с момента движения правой ноги вперед и заканчивать к моменту касания левой стопой грунта на втором шаге.

Туловище метателя к этому моменту должно слегка наклониться вправо. Начинать отведение снаряда надо поворотом плеч и заканчивать разгибанием руки.

Задача 2. Научить метанию гранаты с разбега.

Средства: а) метание гранаты (каменной, мяча) с короткого разбега (2 – 4 шага); б) метание гранаты с постепенным увеличением длины и скорости разбега (добавляя каждый раз по 2 беговых шага); в) метание гранаты с постепенным увеличением силы броска.

При метании гранаты с разбега обращать внимание занимающихся на ускоренное продвижение с началом отведения снаряда, акцентирование крестного шага и слитное с ним выполнение финального усилия.

Задача. Совершенствование в технике метания гранаты в целом.

Средства: а) метание гранаты с 3 – 5 шагов разбега; б) метание гранаты в полную силу с полного разбега; в) участие в соревнованиях.

После овладения основной схемой метания гранаты с разбега уточняется ритм движений последних шагов (особенно крестного шага в сочетании с финальным усилием), длина и оптимальная его скорость. Важно следить за правильным углом вылета снаряда (он должен быть 42 – 43°).

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.

Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»

Первые три задачи и средства для их решения аналогичны задачам и средствам при обучении технике прыжка в длину способом «согнув ноги» (см. тему 3, занятие 9 – 10).

Задача. Овладеть движениями в полете.

Средства: а) прыжки в длину с короткого разбега, опуская маховую ногу из положения «в шаге» и приземляясь на нее,

пробежать вперед; б) в прыжке с короткого разбега из положения «в шаге» активно опустить маховую ногу и руки вниз, выпрямиться и приземлиться на обе ноги; в) то же, но маховую ногу опустить вниз назад, таз вывести вперед (прогнуться), подняв руки в полусогнутом положении вверх в стороны, приземлиться на обе ноги; г) то же, но при приземлении руки опустить вперед – вниз – назад, а ноги активно «выбросить» вперед; д) прыжки с короткого и среднего разбегов, прогибаясь в полете и выдерживая паузу в этом положении, с последующим активным «выбросом» ног вперед и опусканием рук назад.

При обучении положения «прогнувшись» можно использовать прыжки в яму с песком или на маты, стоя на возвышенности (коне, козле и других снарядах). Обучая прыжку способом «прогнувшись», следует обращать внимание на необходимость вылета «в шаге», поскольку возможен преждевременный прогиб во время отталкивания.

Задачи и средства для их разрешения аналогичны тем, которые описаны при обучении технике прыжка в длину способом «согнув ноги».

Прыжок в высоту с разбега способом «перекидной»

Первые пять задач и средства для их разрешения такие же, как и при обучении, технике прыжка в высоту способом «перешагивание» (см. тему 4).

Задача. Научить вращениям тела при прыжке в высоту способом «перекидной».

Средства: а) стоя сбоку опоры (гимнастическая стена и др. снаряды) и опираясь ближней рукой, делать высокие и энергичные взмахи по возможности, выпрямленной маховой ногой, поворачивая внутрь таз и высоко поднимаясь на передней части стопы; б) то же, но вместе с маховой ногой высоко поднимать вверх и одноименную часть таза, несколько выводя его вперед, завершая движение отталкиванием; в) то же, но, добавляя энергичный мах согнутой свободной рукой вверх; г) то же, но в ходьбе, высоко поднимая плечи; д) то же, но при взлете в свободном прыжке быстро опустить маховую ногу и руки вниз вдоль тела, приземлиться на маховую ногу или обе ноги, стараясь повернуться по продольной оси на 180°; е) в упоре стоя, наклонившись, сгибать толчковую ногу в колене, одновременно

поворачивая ногу и таз наружу, сгибая стопу в тыльную сторону и направляя под ягодицу маховой ноги; ж) то же, но в свободном прыжке, приземляясь на маховую ногу и поворачиваясь на 180°, быстро опустить вниз маховую ногу и руки; з) с 3 – 5 шагов бокового разбега выполнить все эти движения («пируэт») в прыжке через планку на небольшой высоте.

Вращение эффективно лишь в том случае, если движение отдельными частями тела выполняется своевременно, точно и достаточно быстро. Важно следить за тем, чтобы при отталкивании вращательные движения были направлены точно вверх, а не в сторону планки. Свободные прыжки выполнять сперва с ускоренной ходьбы. В прыжках держать туловище выпрямленным на одной линии с опущенной маховой ногой. Это будет способствовать усилению вращения тела по продольной оси.

Задача. Научить переходу через планку.

Средства: а) стоя на маховой ноге в положении, как в высшей точке взлета над планкой, имитировать начало перехода через планку, быстро отводя таз назад, одновременно опуская вниз голову, туловище и руку, одноименную маховой ноге («нырком»). Одновременно повернуть наружу до предела согнутую толчковую ногу, таз и стопу; б) то же, движения выполнять после имитации отталкивания, затем во взлете в высшей точке над планкой, выполняя все слитно; в) в прыжке переход «нырком» через планку выполнять на небольшой высоте, с 3 – 5 беговых шагов.

Выполнить успешно более эффективный и сложный переход через планку «нырком» можно после того, как хорошо усвоено отталкивание с разбега. Такой переход через планку осваивается быстрее путем предварительной многократной имитации движений, указанных выше.

Важно следить за правильностью приземления после перехода через планку. Нельзя прыгать через планку, установленную на большой высоте, если мягкое приземление не освоено или нет достаточного количества поролоновых матов.

Задача. Совершенствовать отдельные элементы техники и ритма движений в целостном прыжке.

Средства: а) прыжки с прямого разбега, постепенно повышая скорость; б) прыжки через планку, постепенно поднимая ее, способом «на взлет», во взлете быстро опустить маховую ногу и руки за планку, таз вывести вперед, толчковую ногу согнуть в

колене, подтянув стопу под ягодицу маховой ноги, и приземляться на маховую ногу; в) прыжки способами «на взлет», «пируэт» и «перекидной» с разбега; г) совершенствование слабо освоенных элементов в технике прыжка, выполнять их в целостном прыжке, имитировать в отдельности и за тем снова в прыжке; д) подвижная игра 10.

Если техника прыжка существенно расстроилась, то восстановить ее лучше с короткого разбега, уменьшив высоту планки. После ее улучшения снова вернуться к прежним условиям.

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

Средства: а) определить удобное начало разбега и оптимальную его длину; б) наращивать скорость разбега, повышать ее на последних беговых шагах и одновременно уточнять их ритм; в) выполнять разбег под углом 30 – 35° установленной длины с контрольными отметками при точном попадании ногой на место отталкивания; г) прыжки способом «перекидной» с полного разбега, соблюдая технику движений, которые разучивались на предыдущих занятиях; д) прыжки на результат с оценкой техники преодоления планки.

Прыгать с полного разбега с повышенной скоростью, а также выполнять прыжки через планку на большой высоте можно только после овладения техникой прыжка в целом.

Толкание ядра

Задача 1. Создать у занимающихся правильное представление о технике толкания ядра.

Средства: а) объяснить требования, предъявляемые к снаряду и сектору для толкания ядра; б) объяснить основы техники толкания ядра, используя наглядные пособия; в) демонстрация техники толкания ядра со скачка из круга.

Задача 2. Научить правильно держать и выталкивать ядро.

Средства: а) специальные подготовительные упражнения метателя (1, 2, 3, 4, 5, 7, 9, 10); б) показ и проверка правильности держания ядра; в) имитация выталкивания ядра; г) толкание ядра вверх, затем вперед-вверх.

Во избежание травм надо следить за тем, чтобы занимающиеся не держали ядро на концах пальцев. Основное

внимание обращать на правильное выпрямление руки с ядром, при котором предплечье должно следовать за ядром.

Задача. Научить финальному усилию.

Средства: а) толкание ядра (набивных мячей) с места из исходного положения, стоя боком к направлению толкания; б) то же из исходного положения, стоя спиной к направлению толкания; в) то же, но стоя на правой ноге и ставя левую на грунт; г) то же, но через планку, установленную на высоте 220 – 250 см; д) имитация толкания из названных положений с ядром и без ядра; е) специальные подготовительные упражнения.

Для улучшения освоения техники толкания ядра следует вначале выполнять упражнение с облегченными снарядами. При толкании ядра с места нужно изучать те движения и условия, которые должны следовать после скачка.

Возможные ошибки при выполнении финального усилия: преждевременный поворот головы и плечевого пояса налево, позднее выпрямление правой руки с ядром и наклон туловища влево или вперед.

По мере овладения толканием ядра с места из промежуточного исходного положения, стоя боком следует переходить к толканию стоя спиной к направлению сектора. После этого «можно толкать ядро из положения, стоя спиной на правой ноге и отведенной назад левой. Подготовка к толканию (замах) выполняется наклоном туловища вперед и выведением правого бедра и колена до перенесения опоры на переднюю часть левой стопы. Толкание начинается с опускания левой ноги на грунт. Необходимо следить за тем, чтобы занимающиеся придавали максимальное ускорение ядру в финальном усилии.

Задача. Научить скачкообразному разбегу.

Средства: а) скачки на правой ноге без ядра, стоя спиной к направлению толкания в наклоне вперед с отведенной назад левой ногой; б) подготовительные движения к скачку и мах ногой с последующим скачком (13, 14); в) выполнение вышеназванных упражнений с ядром.

Следует избегать сильного отталкивания правой ногой, являющегося причиной высокого скачка. Наряду с этим важно уделять внимание обучению эффективному маху левой ногой назад и выполнению низкого скачка на правой ноге с последующим быстрым подтягиванием голени.

Задача. Научить технике толкания ядра со скачка.

Средства: а) имитация толкания ядра со скачка; б) толкание облегченного и нормального ядра со скачка; в) толкание ядра из круга, соблюдая правила соревнований. Обращать внимание на ритмичность и слитность всего движения, на умение ускорять движения при финальном усилии.

Задача. Совершенствование в технике толкания ядра в целом.

Средства: а) специальные подготовительные упражнения метателя (2, 3, 6, 7, 8, 10, 13, 14); б) толкание ядер различного веса из круга; в) выполнение ранее изученных упражнений; г) толкание ядра нормального веса на результат; д) участие в соревнованиях по толканию ядра.

Особое внимание обращать на активную, согласованную работу ног, туловища и рук в финальном усилии.

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. ГИМНАСТИКА

Характеристика отдельных групп гимнастических упражнений

Большинство предлагаемых гимнастических упражнений применяется главным образом для обучения основам движения, для развития физических качеств и решения различных задач. Они воздействуют комплексно, то есть одновременно они укрепляют мышцы, совершенствуют координацию движений, чувство ритма, эластичность, поддерживают тонус. При этом в каждом отдельном случае в центре внимания может находиться одна из этих задач. Такое разнообразие гимнастических упражнений позволило классифицировать их в соответствии с педагогическими задачами, которые решаются с помощью упражнений.

1. **Строевые упражнения** являются основным средством для организации занимающихся, обеспечивают совместность действий, хорошую строевую подготовку и способствуют формированию правильной осанки.

2. **Общеразвивающие упражнения** оказывают избирательное воздействие на отдельные группы мышц, части тела и на весь двигательный аппарат в целом. Они выполняются в виде комплексов состоящих из упражнений: а) без предметов; б) с предметами (палки, мячи, скакалки и т.п.); в) с использованием гимнастической скамейки, стенки и т.п.; г) групповые – в сопротивлении.

3. **Вольные упражнения** развивают и совершенствуют координационные способности, воспитывают чувство ритма и красоты движений. Они представляют собой сочетание шагов, прыжков, поворотов, элементов акробатики и художественной гимнастики, различных движений руками, туловищем и головой.

4. **Прикладные упражнения** способствуют овладению основными жизненно необходимыми навыками и умениями, служат также средством разностороннего физического развития. К ним относятся: ходьба, бег, метание, лазание, перелезание, преодоление

препятствий, упражнения в равновесии на уменьшенной опоре и т.п.

5. Прыжки оказывают положительное воздействие на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, а также для развития быстроты, ловкости, смелости и решительности. Прыжки подразделяются: а) неупорные (простые) – в длину, высоту, глубину (с высоты), со скакалкой и др.; б) опорные – через гимнастические снаряды (козла, коня и др.).

6. Акробатические упражнения развивают силу, ловкость, гибкость, быстроту, ориентировку в пространстве, являются хорошим средством тренировки вестибулярного аппарата и способствуют улучшению функциональному состоянию организма в целом. Они состоят из динамических движений, связанных с вращением тела занимающихся во всех трёх плоскостях, и из статических положений, выполняемых на уменьшенной опоре.

7. Упражнения художественной гимнастики содействуют эстетическому воспитанию, повышению музыкальной культуры и культуры движений. Они характеризуются композиционной целостностью, динамичностью и насыщенностью танцевальных элементов. Выполняются под музыкальное сопровождение с различными предметами (обруч, скакалка, мяч, булавы, лента).

8. Упражнения на гимнастических снарядах совершенствуют физические способности и требуют тонкой координации движений и большой физической силы, ловкости и умения ориентироваться в необычных положениях. Они выполняются на коне, бревне, брусьях, кольцах и перекладине.

Практический материал.

Строевые упражнения: упражнения для рук и плечевого пояса, для туловища и шеи, для ног; упражнения для развития силы, быстроты, координации движений, подвижности в суставах (гибкости). Упражнения для исправления дефектов телосложения и формирования правильной осанки; упражнения на расслабление; упражнения на скамейке и со скамейкой, сгибание и выпрямление рук в упоре лёжа на гимнастической скамейке; упражнения, на гимнастической стенке; комбинированные упражнения на скамейке и стенке. Упражнения с использованием других гимнастических снарядов; комбинированные упражнения с использованием нескольких снарядов.

Прикладные упражнения: ходьба, бег, прыжки и их разновидности; упражнения в равновесии; упражнения в лазании по канату; подтягивание на перекладине хватом сверху. Поднимание и переноска груза, гимнастических снарядов, людей; упражнения с использованием отягощений. Опорные прыжки, прыжки в длину, прыжки в глубину, прыжки через препятствия, прыжки вверх.

Акробатические упражнения: группировка, перекаты, кувырки в группировке, мост, полушпагат, стойка на лопатках, стойка на голове, стойка на руках с поддержкой или у стены.

Утренняя гигиеническая гимнастика (зарядка): ходьба и бег, упражнения потягивающего характера, упражнения для улучшения осанки, общеразвивающие гимнастические упражнения без предметов и с предметами для различных частей тела и групп мышц, оказывающие общее воздействие на организм.

Производственная гимнастика: вводная гимнастика – общеразвивающие гимнастические упражнения для сокращения периода «вработывания»; упражнения организующего характера; упражнения оказывающего воздействия на различные части тела; специальные упражнения, сходные с предстоящим характером работы. Составление и практическое выполнение комплексов индивидуально и с группой.

Физкультурная пауза: общеразвивающие гимнастические упражнения, способствующие снятию наступившего утомления и поддержанию высокой работоспособности; упражнения в подтягивании; упражнения для отдельных частей тела, не принимавших участия в трудовых процессах. Упражнения, оказывающее общее воздействие на организм – ходьба, бег, прыжки, приседания с последующим переходом на ходьбу. Упражнения на дыхания (выполняются на месте) упражнения на расслабление для мышечных групп, принимающих активное участие в трудовых процессах; упражнения, имитирующие трудовые процессы. Составление и практическое выполнение комплексов индивидуально и с группой.

Спортивная гимнастика: мужчины: конь – махи, кольца, прыжок, перекладина, вольные упражнения. Женщины: брусья, бревно, прыжок. Выполнение отдельных элементов и соединений вольных упражнений.

Кувырки вперёд и назад. Лазание по канату.

Задача 1. Создать у занимающихся правильное представление о технике кувырка вперёд.

Средства: а) объяснение технике кувырка вперёд; б) показ кувырка вперёд.

Задача 2. Научить группировке в различных исходных положениях.

Средства: а) группировка в основной стойке (сгибая одну ногу и подтягивая колено к плечу); б) группировка, лёжа и сидя (сгибая и подтягивая обе ноги к плечам); в) перекаты вперёд и назад.

При группировке следить за согнутым положением туловища, при котором колени должны быть подтянуты к плечам, локти прижаты, голени захвачены кистями рук. Упражнения для освоения группировки выполнять всей группой одновременно по команде преподавателя. Перекаты выполнять на гимнастических матах лёжа на спине в группировке – вперёд и назад. Из упора присев – перекат назад и перекатом вперёд вернуться в исходное положение.

Задача 3. Научить подготовительным упражнениям лазания по канату.

Средства: а) из седа ноги врозь, захватить канат руками и поочерёдными перехватами перейти в вис, стоя и обратно в исходное положение; б) то же, но стопы на гимнастической скамейке.

Задача 4. Научить захватам каната ногами.

Средства: а) захватить (зажать) канат скрестно наружными сводами стоп, коленями, внутренней стороной стоп.

Задача 1. Научить кувыркам вперёд из различных исходных положений.

Средства: а) кувырки вперёд из упора присев; б) кувырки вперёд из упора стоя, ноги врозь.

Перед выполнением указанных упражнений повторить упражнения занятия 1. Выполняя кувырок вперёд из упора присев, необходимо опереться на руки и, сгибая их, наклонить голову вперёд. Затем толчком ног перевернуться через голову и коснуться лопатками мата, сгруппировавшись, сделать перекат вперёд, затем толчком ног, прийти в исходное положение (упор присев). Во время выполнения кувырка руки не ставить близко к ногам, спина должна быть округлена.

Задача 2. Научит технике лазания по канату в три приёма.

Средства: а) повторить подготовительные упражнения занятия 1; б) из виса лицом к гимнастической стенке согнуть ноги (колени развести в стороны) и поставить на рейку. Затем, разгибая ноги, встать с последующим поочерёдным перехватом рук вверх. Выполнить 5 – 6 раз; в) то же, но выполнять на канате.

Задача 1. Совершенствование техники кувырка вперёд, соединение нескольких кувырков вперёд.

Средства: а) повторить акробатические упражнения занятия 2; б) выполнить подряд несколько кувырков вперёд. Конечное положение (упор присев) предыдущего кувырка является исходным для выполнения последующего. Сделать по 5 – 6 подходов.

Задача 2. Научить технике кувырка назад и сочетанию кувырка вперёд с кувырком назад.

Средства: а) выполнять по 5 – 6 раз кувырка назад и сочетанию кувырка вперёд с кувырком назад. Кувырок назад выполняется также из упора присев. Оттолкнувшись руками, выполнить перекат на спину; резко подтянув на себя ноги, сгруппироваться. Затем, поставив руки за плечи ладонями на мат и опираясь на них, перевернуться через голову, прийти в упор присев; б) выполнить кувырок вперёд, затем сразу же кувырок назад. Сделать 5 – 6 подходов; в) упор присев - перекат назад в группировку лёжа на спине – перекат вперёд в упор присев – кувырок вперёд; г) кувырок вперёд в упор присев, ноги скрестно, поворот кругом – кувырок назад – прыжок, прогнувшись; д) кувырок назад – перекат назад в стойку на лопатках – перекат вперёд в упор присев – кувырок вперёд.

Задача 3. Научить лазанию по канату в два приёма.

Средства: а) повторить технику лазания по канату в три приёма (см. занятие 2); б) лазание по канату в два приёма из виса стоя, одна рука сверху прямая, другая согнута на уровне подбородка, согнуть ноги и захватить ими канат. Затем, разгибая ноги, подтянуться на выпрямленной руке, а другой перехватить вверх и т.д. Сделать 4 – 6 подходов.

Упражнения в смешанных висах и упорах.

Прыжок через козла и коня с ручками.

Задача 1. Научить висам в разных положениях (мужчины на низкой перекладине, женщины на брусьях разной высоты).

Средства: а) вис стоя, вис лёжа, вис присев, вис, стоя сзади; б) повороты на 360° в висе лёжа с последовательным опусканием и перехватом рук. Вскок в упор, махом назад соскок; в) подтягивание в висе лёжа.

При рассказе и показе упражнений в висе заострить внимание занимающихся на выполнении хватов. Следить за осанкой и правильным положением на снаряде. Упражнения могут выполнять одновременно несколько человек.

Задача 2. Научить прыжку через коня с ручками (для мужчин высота коня 125см, для женщин 110см).

Средства: а) вскок в упор, стоя на коленях, встать, соскок, прогнувшись; б) вскок упор присев, соскок прогнувшись.

Вскок в смешанные упоры на коня выполнять с небольшого разбега толчком двумя ногами о мостик. Вначале прыжки, прогнувшись из упора присев, следует выполнять с гимнастических скамеек на маты. Следить за мягким приземлением.

ЗАНЯТИЕ 5

Задача 1. Научить упражнениям в смешанных висах на низких кольцах.

Средства: а) вис присев, вис лёжа, вис, стоя сзади, вис на одной в кольце; б) вис, согнувшись, вис, прогнувшись опорой стопами о тросы, угол в висе.

Обращать внимание на соответствие всех требований гимнастического стиля (прямые ноги, оттянутые носки, правильное положение головы). При выполнении вися, согнувшись, голова наклонена вперёд, тело согнуто в тазобедренных суставах, таз приближён в точке хвата. Вис в кольце выполняется из вися согнувшись, продевая ногу в кольцо и сгибая её в колене. Другая нога опускается назад до прогнутого положения тела. Голова отведена назад. При выполнении упражнений на кольцах оказывать помощь и осуществлять страховку.

Задача 2. Научить прыжку через коня и козла в ширину (для мужчин высота 125см, для женщин 110см).

Средства: а) вскок в упор присев, соскок прогнувшись. Вначале выполнить упражнение несколько раз на полу (из упора лёжа, толчком ног упор присев и, быстро выпрямляясь, выпрыгнуть вверх и четко приземлиться).

Размахивание в упоре и в упоре на предплечьях на низких брусьях. Прыжок ноги врозь через козла в ширину.

Для мужчин высота 125см, дл женщин 110см.

Задача 1. Создать правильное представление о технике размахивание в упоре и упоре на предплечьях.

Средства: а) объяснение и показ разучиваемых упражнений; б) размахивание в упоре; в) размахивание в упоре на предплечьях.

Начинать размахивание следует движениями ног и таза вперёд, слегка сгибаясь в тазобедренных суставах. Затем, выпрямляясь в крайней точке маха вперёд, ускоренным движением направить ноги назад. Амплитуду увеличивать постепенно. Движения выполнять всем телом, а не только ногами. Следить, чтобы не было провисания в плечевых суставах. В упоре на предплечьях кисть несколько смещена наружу, а локоть внутрь. Во время размахивания плечи должны находиться над локтями.

Задача 2. Создать правильное представление о технике прыжка ноги врозь через козла в ширину.

Средства: а) рассказать и показать разучиваемый прыжок; б) прыжки с разведением и сведением ног в воздухе; в) то же с опорой руками о снаряд или гимнастическую скамейку; г) прыжок со снаряда с разведением и сведением ног в воздухе; д) из упора лёжа, толчком ног, упор, стоя, согнувшись ноги врозь; е) выполнение прыжков ноги врозь через козла в ширину.

Толкаясь руками о снаряд, надо развести ноги и незначительно согнуться в тазобедренных суставах. После толчка руками энергично разогнуться за счёт поднимания плеч и рук вверх. Прогнуться в грудной части и поднять голову. Перед приземлением слегка согнуться и соединить ноги. Страховать, стоя у места приземления.

(Подвижная игра 1, 2 см. приложение стр.67).

Задача 1. Совершенствование техники размахивания в упоре и упоре на предплечьях на низких брусьях.

Средства: а) сделать 5 – 6 подходов, соблюдая методические указания занятия 6.

Задача 2. Научить соскоку махом назад (после размахивания в упоре).

Средства: а) показать соскок махом назад; б) выполнить разучиваемое упражнение не менее 6 раз.

Перед соскоком, выпрямившись начать активный мах назад, вверх и в сторону. В конце маха слегка прогнуться и вывести тело из жердей, быстро переставить руку с дальней жерди на жердь, через которую выполняется соскок, а другую отвести в сторону. Прогнутое положение тела сохранять до приземления. При обучении можно рекомендовать сначала выполнять соскок из упора стоя на правом колене махом левой назад (соскок вправо). Страховать, стоя сбоку. Одной рукой поддерживая плечо, другой – снизу бедро.

Задача 3. Совершенствование техники прыжка ноги врозь через козла в ширину.

Средства: а) выполнять не менее 10 прыжков с соблюдением методических указаний занятия б).

Упражнения на гимнастическом бревне. Упражнения на низкой перекладине и брусьях.

Задача 1. Выработать чувство равновесия на узкой площади опоры.

Средства: а) различные передвижения по бревну с движениями руками, переноской набивных мячей. б) расхождение вдвоём при встречном движении.

Упражнения заканчивать соскоком на точность приземления. При выполнении упражнений следить за правильной осанкой. В начале можно рекомендовать эти упражнения выполнить на гимнастической скамейке.

Задача 2. Научить выполнению простых комбинаций на низкой перекладине. Из вися, стоя прыжком упор – перемах правой ногой – перехват правой в хват снизу – перемахом левой соскок с поворотом направо.

Средства: а) рассказать и показать разучиваемую комбинацию; б) выполнить комбинацию 4 – 6 раз; в) то же, но в другую сторону.

Женские группы комбинацию выполняют на нижней жерди разновысоких брусьев. В начале перемаха ногой необходимо оттолкнуться одной рукой от перекладины так, чтобы тяжесть тела сместилась в сторону опорной руки. Во время выполнения перемахов оказывать поддержку за опорную руку, стоя с противоположной перемаху стороны.

(Подвижная игра 3, см. прил., стр.67).

Задача 1. Продолжение выработки чувства равновесия на узкой площади опоры.

Средства: а) повторение упражнений на бревне занятия 8; б) выполнения этих же упражнений в более быстром темпе; в) выполнение легких подскоков и прыжков на одной ноге, с ноги на ногу, со сменой ног.

Задача 2. Закрепление навыка в выполнении комбинаций на низкой перекладине (для мужских групп) и брусьях разной высоты (для женских групп), разученных на занятии 8.

Средства: а) многократное повторение изучаемых комбинаций.

Задача 3. Научить выполнению комбинации на низких брусьях, их размахивания в упоре на предплечьях – подъём махом вперёд в сед ноги врозь – перемах внутрь и махом назад соскок.

Средства: а) рассказать и показать разучиваемую комбинацию; б) выполнить комбинацию 5 – 6 раз.

Упражнения на кольцах. Повторение кувырков вперёд и назад. «Мостик» и стойка на голове.

Задача 1. Научить выполнению простых комбинаций на кольцах: размахивание в висе махом вперёд вис на согнутых руках (сгиб) – мах назад – махом назад соскок.

Средства: а) рассказать и показать разучиваемую комбинацию; б) размахивание в висе, махом назад соскок; в) выполнить полностью комбинацию. Сделать 5 – 6 подходов.

Перед выполнением комбинации необходимо научить правильному вису. При виси тело опущено в плечевых и грудно-ключевых суставах, голова держится прямо, руки, туловище и ноги составляют прямую линию. Положение виси целесообразно вначале изучить на гимнастической скамейке.

При размахивании руки с кольцами перемещаются в противоположную маху направлении. На махе вперёд после прохождения вертикали тело сгибается в тазобедренных суставах за счёт ускорения движения ног. В конце маха тело выпрямляется, кольца отводятся за голову назад. Из этого положения мах назад начинается спиной, ноги несколько отстают. При приближении к вертикали ноги хлестообразным движением, обгоняя туловище, отводятся назад. В конце маха тело слегка прогнуто, прямые руки разведены и вытянуты вперёд. Мах вперёд начинается грудью, ноги вначале немного отстают.

Задача 2. Закрепить навыки кувырков вперёд и назад.

Средства: повторить упражнения темы 1 - 2.

Задача 3. Научить подготовительным упражнениям для выполнения упражнения «мостик».

Средства: а) из положения, стоя спиной к гимнастической стенке на расстоянии 60 -70см постепенно прогибаться назад до положения «мостик». Перебирая руками за рейки стенки; б) из положения, лёжа, ноги согнуты, опереться ладонями около плеча, выпрямляя руки и ноги, прогнуться до положения «мостик», голову отвести назад; в) выполнение «мостика» с помощью партнёра.

Задача 4. Научить стойке на голове.

Средства: а) выполнение упражнения с помощью партнёра; б) выполнение упражнения около стенки; в) выполнение упражнения самостоятельно на мате.

Простейшие комбинации на бревне (женские группы).

Упражнения на коне (мужские группы).

Совершенствование прыжка ноги врозь через козла в ширину.

Задача 1. Научить выполнению комбинации на бревне; с косого разбега прыжком сед на правом бедре – хватом сзади сед углом – разводя ноги, пережат в упор, лёжа на согнутых руках – упор стоя на левом колене, правую назад – мах правой вперёд и махом назад соскок прогнувшись.

Средства: а) рассказать и показать разучиваемую комбинацию на бревне; б) выполнение комбинации 5 – 6-раз.

Упражнение разучивать на коне без ручек и на низком бревне. Во время исполнения оказывать помощь и страховку стоя сбоку.

Задача 2. Научить перемаху одной ногой, вне и назад на коне.

Средства: а) рассказать и показать разучиваемое упражнение; б) в упоре взмахи ногами в сторону с помощью партнёра и самостоятельно; в) взмахи ногами в упоре одной вне с акцентом на движение другой ногой с помощью партнёра и самостоятельно; г) перемахи вне и назад.

Во время выполнения упражнений на коне следить, чтобы спина была округлена, таз несколько приподнят.

Задача 3. Закрепление навыка прыжка ноги врозь через козла в ширину (для мужских групп высота 125см, для женских групп – 110см).

Средства: повторение упражнения темы 3 - 4.

Простейшие комбинации: на низких брусках и низкой перекладине (мужчины), на брусках разной высоты и кольцах (женщины)

Задача 1. Научить выполнению комбинаций на низких брусьях: из размахивания в упоре на предплечьях подъём махом вперёд в сед на левом бедре – махом вперёд соскок углом влево через обе жерди.

Средства: а) повторить разученную комбинацию занятия 9; б) рассказать и показать новую комбинацию; в) выполнить комбинацию 5 – 6 раз.

Задача 2. Научить выполнению комбинации на низкой перекладине: из виса стоя махом одной и толчком другой, подъём переворотом в упор – перемах правой – перехват правой и хват снизу – перемахом левой соскок с поворотом направо.

Средства: а) рассказать и показать разучиваемую комбинацию; б) в упоре на перекладине сгибание тела вперёд и возвращение в исходное положение; в) из упора опускание вперёд в вис, лёжа или в вис присев; г) из виса прогнувшись на брусьях разной высоты, опираясь ступнями о верхнюю жердь, толчком одной и махом другой сделать переворот в упор на нижнюю жердь; д) выполнить полностью комбинацию 5 – 6 раз.

Задача 3. Научить выполнению комбинации на брусьях разной высоты: из виса на верхней жерди размахивание изгибами, махом вперёд вис присев на нижней – вис, лёжа – упор сзади на нижней жерди – махом вперёд соскок.

Средства: а) рассказать и показать разучиваемую комбинацию; б) выполнить комбинацию 5 – 6 раз.

Для размахивания изгибами необходимо в висе поднять ноги вперёд и слегка отвести плечи назад. Затем махом назад разогнуться, а плечи подать вперёд, не сгибая рук. Размахивание проводить свободно, без напряжения. Обучать следует по 2 – 3 человека.

Задача 4. Научить выполнению комбинации на кольцах: размахивание в висе махом вперёд, вис, согнувшись – махом назад соскок.

Средства: а) рассказать и показать разучиваемую комбинацию; б) выполнить комбинацию 5 – 6 раз.

Вначале повторить вис согнувшись. Из виса, согнувшись сделать мах, назад не сгибая рук. Помощь оказывать стоя сбоку.

Простейшие комбинации: на кольцах и коне (мужчины); на брусьях разной высоты и бревне (женщины)

Задача 1. Научить выполнению комбинации на кольцах: размахивание в висе – махом вперёд согнувшись – махом другой вис на согнутых руках – мах назад – махом вперёд вис – махом назад соскок.

Средства: а) рассказать и показать разучиваемую комбинацию на кольцах; б) повторить комбинацию занятия 10; в) выполнить комбинацию новую 5 – 6 раз.

Задача 2. Закрепления навыка выполнения упражнений на коне.

Средства: повторить материал занятия 11.

Задача 3. Научить выполнению комбинации на брусках разной высоты: размахивание изгибами – перемах согнув ноги в вис, лёжа на нижней жерди – поворот налево в сед на левом бедре – перехват правой рукой сзади хватом снизу – соскок с поворот направо кругом.

Средства: а) рассказать и показать разучиваемую комбинацию; б) выполнить комбинацию 5 – 6 раз.

Задача 4. Закрепления навыка выполнения упражнений на бревне.

Средства: повторить материал занятия 11.

Вольные упражнения на 32 счёта. Простейшие комбинации из элементов акробатики. Приёмы в поднимании и переноске груза.

Задача 1. Разучить первые 16 счётов вольных упражнений.

Средства: а) показать полностью вольные упражнения на 32 счёта; б) выполнить первую половину (16счётов) до безошибочного и чёткого исполнения.

В вольные упражнения включить повороты, равновесия и простейшие элементы акробатики.

Задача 2. Научить простейшим комбинациям из ранее разученных элементов акробатики.

Средства: а) повторить материал темы 2 - 3; б) составить самим несколько комбинаций и выполнить их по 4 – 5 раз.

Задача 3. Научить приёмам поднимания груза и его переноске.

Средства: а) рассказать и показать приёмы переноски вдвоём одного и одним одного; б) сидя «на табуретке»: переносящие стоят лицом к друг к другу и сцепляют руки в запястьях, переносимый садится на руки и обхватывает товарищей за шею; в) сидя «в

кресле» : переносящие захватывают разноимёнными руками друг-друга за запястья, а вторую руку кладут друг другу на плечи; г) переноска на спине с захватом под бёдра; д) переноска сидящего на плечах (верхом). Подвижная игра 4.

Вольные упражнения на 32 счёта. Простейшие комбинации на гимнастических снарядах.

Задача 1. Разучить вторую половину вольных упражнений.

Средства: а) повторить первые 16 счётов; б) разучивать вторую часть вольных упражнений.

Задача 2. Научить выполнению комбинации на низкой перекладине (мужские группы): из виса стоя, махом одной и толчком другой подъём переворот – перемах правой – перемах левой в упор сзади – махом вперёд соскок.

Средства: а) рассказать и показать разучиваемую комбинацию; б) выполнить комбинацию 5 – 6 раз.

Задача 3. Научить выполнению комбинации на брусьях разной высоты (женские группы): из виса прогнувшись на нижней жерди, опорой ступнями о верхнюю – махом одной и толчком другой подъём переворотом на нижнюю.

Средства: а) рассказать и показать разучиваемую комбинацию; б) повторить материал темы 13 (задача 3); в) выполнить новую комбинацию 5 – 6 раз.

Задача 1. Совершенствование техники выполнения вольных упражнений.

Средства: а) повторять полностью вольные упражнения без музыки и под музыкальное сопровождение.

Задача 2. Научить выполнению комбинации на низких брусьях (мужчины): из размахивания в упоре на предплечьях, подъём махом назад – махом вперёд, сед ноги врозь – перехват руками вперёд – кувырок вперёд в сед ноги врозь – перемах левой в сед на левое бедро – махом вперёд соскок углом влево через обе жерди.

Средства: а) рассказать и показать разучиваемую комбинацию; б) выполнить комбинацию 5 – 6 раз.

При исполнении подъёма махом назад необходимо из крайней точки маха вперёд, вытянув тело, сделать энергичный мах назад. За вертикаль ускорить движение ногами назад и слегка подать плечи вперёд. Когда тело поднимается выше жерди, сделать рывок

туловищем назад, а плечами вперёд. Разгибая руки, выйти в упор и продолжать мах назад.

Кувырок вперёд выполняется с опорой плечами о жерди. Поднимая таз, сгибаясь в тазобедренных суставах, необходимо опустить плечи и поставить разведённые руки в стороны ближе к опоре. Наклоняя голову вперёд, начать переворачивание, не разгибаясь. Продолжая движение, перехватить руки и перейти в сед ноги врозь. Предварительно выполнить кувырок вперёд на гимнастических матах.

Задача 1. Повторить задачу 1, радела гимнастики.

Задача 2. Научить выполнению комбинаций на кольцах (мужские группы): а) размахивание в висе махом вперёд вис согнувшись – мах дугой вис на согнутых руках – мах назад – махом вперёд вис – махом назад соскок; б) размахивание в висе – махом назад вис на согнутых руках – махом вперёд вис, согнувшись – вис, прогнувшись – вис, согнувшись – махом назад соскок.

При выполнении маха назад из виса согнувшись следить за тем, чтобы руки были прямыми и в начале обучения движения начинать с опускания таза.

Задача 3. Научить выполнению комбинации на бревне (женские группы): стоя продольно, с прыжка перемах правой в упор ноги врозь и поворот налево в сед ноги врозь поперёк руки в стороны – хват руками сзади – угол – встать на носки, руки в стороны – переменный шаг с левой, руки вниз – переменный шаг с правой, руки в стороны. Поворот налево кругом на носках, руки вверх и в стороны – прыжок со сменой ног – поворот налево, руки вниз – равновесие на левой ноге продольно, руки вперёд – выпрямляясь, приставить правую ногу, руки вниз – полуприсед, руки назад – соскок прогнувшись.

Задача 1. Научить выполнению комбинации на низкой перекладине (мужские группы): из виса стоя махом одной и толчком другой подъём переворотом – перемах правой – перехват правой в хват снизу – перемахом левой соскок с поворотом на 270; то же, но в другую сторону.

Средства: а) рассказать и показать разучиваемую комбинацию; б) выполнить комбинацию 5 – 6 раз.

Задача 2. Научить выполнению комбинации на коне: перемах левой вне – перемах назад – перемах правой вне – перемах назад –

перемах левой – перемахом правой соскок с поворотом налево; то же, но в другую сторону.

Средства: а) рассказать и показать разучиваемую комбинацию; б) выполнить комбинацию 5 – 6 раз.

Задача 3. Научить комбинации на брусьях разной высоты (женские группы): из виса присев на одной на нижней жерди, подъём переворотом на верхнюю жердь.

Средства: а) рассказать и показать разучиваемую комбинацию; б) повторить материал занятия 15 (задача 3); в) выполнить новую комбинацию 5 – 6 раз.

Подъём переворотом на верхнюю жердь выполняется за счёт толчка одной и маха другой. Опорная нога ставится на носок, отталкивание завершается выпрямлением толчковой ноги и сопровождается энергичным махом другой ноги, руки при этом должны быть согнуты и выпрямляются во второй половине переворота с одновременным отведением головы назад. Помогать стоя сбоку, поддерживая занимающихся под спину и плечо.

Задача 4. Научить выполнению комбинации на кольцах (женские группы): размахивание в висе, махом вперёд вис, согнувшись – мах назад – махом вперёд соскок.

Средства: а) рассказать и показать разучиваемую комбинацию; б) выполнить комбинацию 5 – 6 раз.

Соскок махом вперёд начинается энергичным махом ног вперёд, пройдя вертикаль, необходимо резко затормозить движение носков ног и выполнить рывковое движение грудью вперёд. Страховать стоя сбоку.

Задача 1. Научить выполнению комбинации на низких брусьях (мужские группы): из размахивания в упоре на предплечьях подъём махом назад – махом вперёд сед ноги врозь – перехват руками вперёд – кувырок вперёд в сед ноги врозь – перемах внутрь – махом назад соскок прогнувшись.

Средства: а) рассказать и показать разучиваемую комбинацию; б) выполнить комбинацию 5 – 6 раз.

Задача 2. Научить выполнению комбинации на кольцах (мужские группы): из размахивания в висе – махом вперёд вис на согнутых руках. Махом вперёд вис, согнувшись. Вис, прогнувшись – вис, согнувшись – мах назад – махом вперёд соскок.

Средства: а) рассказать и показать разучиваемую комбинацию; б) выполнить комбинацию 5 – 6 раз.

Задача 3. Повторить комбинацию на бревне по материалу занятия 17.

Задача 4. Повторить комбинацию на брусках разной высоты по материалу темы 8.

Задача 1. Повторить комбинацию на низкой перекладине и коне по материалу темы 8.

Задача 2. Повторить комбинацию на бревне по материалу темы 7.

Задача 3. Научить выполнению комбинации на брусках разной высоты: размахивание изгибами в висе на верхней жерди – перемах ноги врозь в висе лёжа на нижней – вис присев на одной – подъём переворотом на верхнюю жердь, махом одной и толчком другой, спад назад перемахом ноги врозь в вис, лёжа на нижней – поочерёдным перехватом рук сзади – махом вперёд соскок.

Средства: а) рассказать и показать разучиваемую комбинацию; б) повторить материал темы 8 (задача 3); в) выполнить новую комбинацию 5 – 6 раз.

Раздел 3. 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 100л, а потребление кислорода до 5л 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 качения (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 приёмам 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 спуск; 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 выдвиганием лыжи; в) спуск с подниманием носков лыж г) спуск с переходом на параллельную лыжню; 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 лыжам!», «Взять лыжи!» «На лыжи – становись!», «Равняйся!», «Смирно!» «Вольно!», «Налево!», «Направо!», «Кругом – марш!», «Махом левой (правой) кругом!».

Добиваться однообразных и согласованных действий, 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 косого спуска – поворот от склона, т. е. перейти из косого 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 кинограмм 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 одновременного 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 выскользывают 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; поднимание 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 сильно 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, исключает 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; исключение сопутствующих движений туловища и рук позволяет лучше прочувствовать и контролировать движения ног совместно с тазом. Движение укороченным шагом («полушагом») облегчает плавный перенес

опор 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 помешает, 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 каблучков ботинок; энергично нажимает на палку рукой с наклоном туловища строго вперед до горизонтального уровня; стопа ноги, одноименной с толчковой рукой, немного выскользывает 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 лыжне (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, утопанный 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 попеременном 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 отталкивавшие палкой, ускоряющее скольжение, более энергично сочетаются в одно слитое действие махи рукой и ногой и отталкивание лыжей. Подвижная игра 14.

Обучение технике попеременного двухшажного хода

Задача. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.

Средства. Совершенствование техники выполнения упражнений: а) передвижение «полушагом» с махами руками; б) передвижение попеременным бесшажным способом; в) передвижение попеременным двухшажным ходом.

Обучение технике передвижения на подъемах

Задача. Научить технике преодоления подъема средней крутизны скользящем ходом.

Средства: а) объяснение техники и демонстрация подъема скользящим ходом; б) просмотр и разбор кинограмм; 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 нерационально.

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 желательно 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 подседание 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 $60 - 65^\circ$ 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 кинограмм; в) преодоление крутого подъема ($13 - 16^\circ$) 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 двухопорном 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 косо­го спуска переходить в упор, спускаться с торможением, увеличивать или уменьшать его, сохраняя прямолинейность движения. Обучение торможению убором 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 выдвигании 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) косой спуск в свободной стойке; 2) переход в упор верхней лыжей с выдвиганием ее вперед; 3) усиление давления на внешнюю (верхнюю) лыжу; 4) завершение поворота и переход в косой спуск.

Обучая повороту упором по фазам на пологом ровном склоне из косого спуска в косой мы приучаем лыжника к последовательности действий для входа в поворот. Для выхода из поворота надо лыжи поставить параллельно. Увеличение выдвигания 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 4: 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 на сзади 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 ведение, 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 направлении. 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 2X2; 3X3; 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 2x2, 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 5x5 »на одно кольцо. Команда нападающих располагается полукругом. 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 2x2. Игрок зонной защиты должен не только опекать 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 5x5. 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 опекать 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 передачи мяча за голову руки поднимаются выше 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 площади; 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, брошенного партнером с противоположной стороны площадки (упражнения выполняются с места и небольшого разбега); в) удар то 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 баковой 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, доводя 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 перемещения; д) прием и передача мяча, наброшенного 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—юстановка 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 вад».

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 же 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, стр.84)

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. Обратит 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 расстояние 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 привязками; 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.

Проведение соревнований см. в приложении 11, стр.109)

Список литературы

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. - М.: Просвещение, 1990. – 287с.
2. Аэробика на все вкусы. – М.: Владивосток: Просвещение, 1994. – 93с.
3. Восточные единоборства в системе ОФК. Оздоровительно-рекреативная физическая культура. Нетрадиционные средства оздоровления. – Минск, 1996. – 34-35с.
4. Грец И.А. Теоретические основы физического воспитания детей дошкольного, школьного возраста и студенческой молодежи: Учебное пособие. – Смоленск, 2003. – 65 с.
5. Гужаловский А.А. Основы теории и методики физической культуры: Учебное пособие для техникумов физической культуры – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 352 с.
6. Дубровский В.Н. Спортивная медицина: Учебник для студентов вузов. М.: Гуманит. изд. центр. ВЛАДОС, 2003. – 480 с.
7. 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.
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. Завьялов А.И, Миндиашвили Д.Г; Физическое воспитание студенческой молодёжи: учебное пособие – Красноярск: КГПУ, 1996. – 128 с.
10. 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.
11. Кочеткова Т.Н. «Сопряженное повышение работоспособности и коррекция осанки студенток

- специального учебного отделения на основе индивидуального подхода». Дис., Красноярск: 2009.
12. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для ИФК. – М.: Просвещение, 2001. – 543 с.
 13. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры.— М.: Лань, 2003.
 14. Матвеев Л.П. Введение в теорию физической культуры. Учеб. пособие для ИФК.-М.: ФиС, 1983.
 15. Матвеев А.П. Методика физического воспитания с основами теории: Учебное пособие для студентов педагогических институтов и учащихся педагогических училищ – М.: Просвещение, 1991. – 191с.
 16. 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.
 17. Раменская Т.И., Баталов А.Г.; Лыжный спорт: Учебник для институтов физ. культ. – М.: Флинта: Наука, 2004. – 320 с.
 18. 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.
 19. Смит Д., Холл Д, Гиббс Б. Йога. Большая иллюстрированная энциклопедия – М.: Изд-во Эксма, 2006. – 256 с.
 21. Теория и методика физического воспитания; Шияна Б.М. - М.: Физкультура и спорт, 1988.
 22. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: учебное пособие О.Э.Аксенова, С.П. Евсеев– М.: Советский спорт, 2005. – 296 с.
 23. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов вузов – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 480 с.
 24. Беляев А. В., Савин М. В., «Волейбол» – М., 2000.
 25. Волейбол / Донченко А. Б. – М.: Вече, 2002.
 26. Волейбол: примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2003.
 27. Жилкин А. И. Легкая атлетика: учебное пособие / Жилкин А.

- И., Кузьмин В. С., Сидорчук Е. В. - М.: Академия, 2003.
28. Жуков М. Н. Спортивные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. – М.: Издательский центр «Академия», 2000.
29. Лыжные гонки: программа. – М.: Советский спорт, 2003.
30. Лыжные гонки: Этапы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства: программа. – М.: Советский спорт, 2004.
31. Лыжный спорт: учеб. пособие/ И.М. Бутин. – М.: Академия, 2000.
32. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры.— М.: Лань, 2003.
33. 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.
34. Правила соревнований по лыжным гонкам 2001-2005 гг. [Текст]: Официальное издание / Ред. А.Г. Баталов. – М.: Спорт Академия Пресс, 2001.
35. Самбо – вольная борьба в одежде: Сборник / Р.А. Школьников, Н.М. Галковский, А.А. Харлампиев; Сост. А.А. Харлампиев.- М.: ФАИР-ПРЕСС, 2006.
36. 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. Железняка, Ю.М. Портнова. – М.: Издательский центр «Академия», 2002.
37. Теория и методика физической культуры. / Под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2004.
38. Березнюк Станислав, Лю Ваньи, Ян Лянцунь. Боевая техника ушу.- Мн.: Харвест, ООО «Издательство АСТ», 2002.
39. Бишоп М. Окинавское каратэ: учителя, стили, тайные традиции и секретная техника школ воинского искусства/ Пер. с англ. А. Кратенкова.- М.: ФАИР-ПРЕСС, 2001.
40. Боевые и спортивные единоборства: Справочник / Под общ. ред. А.Е.Тараса.- Мн.: Харвест, 2002.
41. Борковски Ц. Боевые искусства: Пер. с англ./Борковски Ц., Манзо М.- М.: ООО «Издательство АСТ»: «Издательство Астрель», 2004.
42. 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.

43. Воронов И.А. Психотехника восточных единоборств (Восточно-азиатская концепция психологической подготовки единоборцев) / И.А.Воронов. – Мн.: Харвест, 2005.

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

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

46. Гулевич Д.И., Звягинцев Г.Н. Борьба самбо. Методическое пособие. Изд. 3-е, испр. и доп.- М., Воениздат,1976

47. Комплексная программа физического воспитания 1-11 кл. Лях. В.И. и др. – М.: Просвещение, 1997.

48. Костюков В. В., Чесноков Ю. Б., Тимохин А. В. Пляжный волейбол. – М., 1997.

49. Легкая атлетика. Учебник для институтов физкультуры. / Под. Ред. Н.Г. Озолина, В.И. Воронкина/ М: Фис, 1979г.

50. Легкая атлетика. Учебник для институтов физкультуры. /Под. Ред. О.В. Колодия. Е.М. Лутковского. В.В. Ухова/ - М: ФиС, 1985г.

51.Макарова Г.А. Фармакологическое обеспечение в системе подготовки спортсменов. – М.: Советский спорт, 2003.

52. Макарова Г.А. Спортивная медицина: учебник / Г.А.Макарова. – М.: Советский спорт, 2002.

53. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов: Учебное пособие. — Киев: Олимпийская литература, 1999.

54. Овечкин А.М. Основы чжень-цзю терапии. Саранский филиал СПб «Норд», издательство «Голос», 1991.

55. Педро Дж., Дарбин У. Дзюдо. Техника и тактика/ Пер. с англ. М.Новыша.- М.: Изд-во Эксмо, 2005.

56. Подвижные игры: учебное пособие / И.М.Коротков, Л.В.Былеева, Р.В.Климова. – М.: Спорт Академ. Пресс, 2002.

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

58. Программа «Физическая культура». 1 – 11кл. Матвеев А.П.,

- Петрова Т.В.-М.: Просвещение, 2002.
59. Радищевский Е. А. Джиу-джитсу. Боевое искусство самураев.- «Соврем. слово», 2003.
60. Сиода Г. Динамика Айкидо / Пер. с англ. А. Куликова, Е. Гупало. - М.: ФАИР-ПРЕСС, 2001.
61. Спортивные игры и методика преподавания: Учебник для педфак ин-тов физ. культ./ Под ред. Портных Ю. И. – М.: Физкультура и спорт, 1986.
62. Теория и методика детского и юношеского спорта [Текст]: учебник / Л.В. Волков. – Киев: Олимпийская литература, 2002. – 296с.
63. 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.
64. Физиология спорта / Под ред. Дж. Х. Уилмор, Д.Л. Костилл. – Киев: Олимпийская литература, 2001.
65. Физическая культура: Образовательная программа для учащихся средней общеобразовательной школы/ Н. И. Алексеев, В. З. Афанасьев, А. И. Бессуднов и др.; Под ред. А. П. Матвеева. – М.: Радио и связь, 1995.
66. Фруктов А.Л. Спортивная ходьба. М.: ФиС, 1970.
67. Чертовских Е.В., Глебов Е.И. Боевые искусства Шаолиня. Худож. оформитель А. Семенова – Ростов на Дону: «Феникс», 2005.
68. Ширковец Е.А., Шустин Б.Н. Общие принципы тренировки скоростно-силовых качеств в циклических видах спорта // Вестник спортивной науки. – М.: Советский спорт, №1, 2003.
69. Дамбачоймбол Халзан. На примере сборной команды Монголии: Дис... канд. пед. наук. 13.00.04. Повышение эффективности учебно-тренировочной работы волейболистов высокой квалификации средствами специальной физической подготовки (на примере сборной команды Монголии).
70. 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
71. Игнатенкова М.Ю. Дис...канд. пед. наук. Дифференцированная методика приоритетного использования средств волейбола в группах спортивного совершенствования студенток педагогических вузов: Смоленск 2002, 132с.

72. Камаев О.И. Теоретические и методические основы оптимизации системы многолетней подготовки лыжников-гонщиков: Дис... докт. пед. наук. – Харьков, 2000.
73. Квасникова Н.А. Тактика бега на 400 м на основе оптимизации продолжительности участков дистанции: Дис. ... канд. пед. наук
74. Курдюков А.Б.. Построение процесса начальной профессиональной подготовки судей по волейболу. Краснодар, 2004, 151 с.
75. Лукьянычев С.Г. Обучение студентов факультета физической культуры дидактическим умениям корректировать технические ошибки и индивидуализировать нагрузку в процессе преподавания дисциплины «Лыжный спорт»: Дис. ...канд. пед. наук: 13.00.04 Москва, 1999 183с. РГБ ОД, 61:00-13/221-9
76. Макаров А.Ю. Индивидуализация разносторонней физической подготовки прыгуний 12-15 лет в длину и тройным: Дис. ... канд. пед. наук
77. Мироненко Д.И. Параметры системы соревнований и надежность соревновательной деятельности у легкоатлетов-прыгунов высокой квалификации: Дис. ... канд. пед. наук
78. Павлова О.И. Педагогическая технология управления содержанием структурой многолетней подготовки юных спортсменов в беговых видах легкой атлетики: Дис. ... канд. пед. наук
79. Плотников В.М. Управление тренировочным процессом десятиборцев на этапе начальной специализации с использованием системного подхода: Дис. ... канд. пед. наук
80. Садетдинов Д.Ш. Формирование дидактических умений студентов факультета физической культуры на основе конкретного подхода к обучению (на примере легкой атлетики): Дис. ... канд. пед. наук
81. Сафронов Е.Л. Модификация структуры локально-избирательных средств для развития специальных силовых качеств юных прыгунов в высоту: Дис. ... канд. пед. наук
82. Сидоренко А.С. Обучение студентов вузов технике спринтерского бега на основе методики совершенствования внутрициклового структуры бегового шага: Дис. канд. пед. наук
83. Скляр В.М. Дис..канд. пед. наук. Оптимизация физической подготовки юных волейболисток. Волгоград, 2005, 163.

84. Тихонин В.И. Формирование рациональной ритмо-темповой структуры разбега в прыжках в высоту: Дис. ... канд. пед. наук
85. Федотова С.А. Особенности тактики выступления спортсменов в соревнованиях в зависимости от индивидуально-психологических свойств: Дис. ... канд. пед. наук
86. Цукерман М.И. Дис...канд. пед. наук. Деятельность в соревновательном процессе и методика подготовки судьи по волейболу. Москва, 2003, 143 с Чернов Л.Я. Дис...канд. пед. наук. Волейбол как средство физического воспитания студентов специального учебного отделения вуза. Красноярск 2000, 168 с.
87. Шипулин Г.Я. Дис...канд. пед. наук. Анализ соревнований высококвалифицированных волейболистов как основа построения соревновательно-тренировочной деятельности в классическом волейболе. Москва, 2002. 153с.

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 весам 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 подальше 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.

Приложение 2.

Для метателя

1. Перебрасывание ядра из рук в руки. И. П.—ноги на ширине плеч, ядро в отведенной в сторону руке. Прнося ядро над головой перебросить его в другую руку.

2. Толкание ядра от груди двумя руками. И. П. — ноги на ширине плеч, ядро перед грудью, руки согнуты в локтях. Разгибая руки, вытолкнуть ядро вперед-вверх.

3. То же, что во 2 упражнении, но из приседа, одновременно разгибая нош.

4. И. П.—основная стойка, ядро в вытянутых руках над головой. Быстро согнуть ноги до положения полуприседа, руки с ядром опустить вниз и, моментально. Выпрямляя ноги, выбросить ядро вверх - вперед.

5. И. П. — основная стойка, ядро в вытянутых руках над головой. Наклониться вправо (замах), бросить ядро вверх влево.

6. И. П. — основная стойка спиной по (направлению метания, ядро в вытянутых руках над головой. Согнув ноги, наклониться вперед, руки с ядром опустить между коленями, быстро выпрямиться и выбросить ядро назад - вверх через голову.

7. И. П. — основная стойка, ядро на пальцах вытянутой вверх травой руки. Незначительно согнуть руку, опустить согнутую в локтевом суставе руку с ядром и вытолкнуть его кистью вперед-вверх.

8. И. П. — основная стойка, ядро в вытянутой руке над головой. Опустить руку до уровня плеч, сгибая ее в локтевом суставе, и вновь поднять в исходное положение. Упражнение ^выполнять сериями в среднем и быстром темпе, левой и правой рукой.

9. Выталкивания партнера одной рукой, который стоит спиной (наклонившись - несколько назад на руку метателя).

10. И. П. — стойка, нош на ширине плеч, ядро в правой (левой) руке. Повороты туловища с махом рукой.

11. Прыжки с места спиной вперед, отталкиваясь правой ногой с махом левой.

12. Размахивание диском в различных плоскостях. Особое внимание обратить на правильное держание диска.

13. Катание диска. Стоя лицом по направлению броска, выпустить диск с указательного пальца так, чтобы он покатался.

14. Метание резинового шланга (длина 60—80 см), палки, ядер с места и с поворота.

15. Поворот прыжком вперед на 180° из положения левая нога вперед. Выводя правое бедро вперед, сделать прыжок •поворотом на 180° и приземлиться на правую ногу.

16. Броски ядра из-за головы двумя руками и од(ной). Исходное положение — левая нога впереди, ядро над головой. Замахнуться, отведя ядро назад за голову, и быстро метнуть его

вперед. Обратить внимание на последовательную работу ног, туловища и рук.

17. То же упражнение, но выполнить с 3 шагов или с небольшого разбега.

18. Броски набивного мяча двумя руками из-за головы, стоя на коленях. В момент броска не садиться, поднять таз 'вперед.

19. Имитация выполнения усилия с помощью партнера. Правой рукой партнер держит за правое предплечье метателя, левой подталкивает под нижний угол лопатки.

20. Имитация момента натяжения («положение лука») с помощью партнера. Стоя сзади, партнер правой рукой оттягивает руки метателя назад, левой толчками под лопатку продвигает его вперед.

Приложение 3.

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 рассчитайсь (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 перебегает 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 догнать 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) изменять положение: среднему присесть, крайним встать и т. д.

12. **Расставь и собери флажки.** На склоне горы 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 свалив 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. И гости 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 падения мяча, захвата, касания сепии.

Сюжетные игры.

Игры этого вида строятся на основе опыта учащихся, имеющих 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 воротца" 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.

Приложение 4.

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 вверху 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 вверху, 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.

Приложение 5.

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).

Приложение 6.

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. Проверяйте 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 симуляцией холмистости. Проверяйте 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.

Общие упражнения для развития ловкости

1. Кувырок вперед через голову с предварительным прыжком на согнутые в локтях руки. Освоив упражнение, можно делать до 10 кувырков подряд.
 2. Кувырок назад через голову с падением на согнутую в локте руку.
 3. Те же кувырки, что в упр. 1, 2, но в стороны.
 4. Падение назад и быстрое вставание.
 5. Падение вперед и быстрое вставание.
 6. Колесо влево и вправо.
 7. Стойка на голове, вначале с опорой у стены.
 8. Стойка на руках.
 9. Ходьба на руках.
 10. Прыжки на батуте с поворотом на 180-360 с падением на спину, на колени, на живот, с поворотами на 180 и 360 , сальто вперед и назад. После приземления - немедленно встать. Можно усложнить упражнение: в высшей точке прыжка игрок ловит мяч и отдает пас.
 11. На линии штрафного броска устанавливается гимнастический подкидной мостик. Игрок разбегаются и, отталкиваясь, забрасывает мяч в кольцо сверху.
- Более сложный вариант упражнения: во время разбега игрок ведет мяч, а бросок выполняет с поворотом.

12. Бросок по кольцу с вращением мяча вокруг корпуса (1 или 2 раза) во время двух шагов,

Ловкость можно тренировать, используя элементы других видов спорта - например, водные лыжи или прыжки в воду с 1-3-5-метровой вышки: солдатиком, головой вниз, совершая сальто. Отлично помогает для развития координации, а следовательно, и ловкости, ходьба по гимнастическому бревну, по рельсу, скамейке с вращением мяча вокруг корпуса, с финтами в сторону, вперед.

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, поскаками 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.

Приложение 7.

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.

Приложение 8.

ВОПРОСЫ ПО ГИМНАСТИКЕ

1. Гимнастика как средство физического воспитания и учебный предмет. Её задачи.
2. Группы гимнастических упражнений: строевые, вольные, прикладные, акробатические прыжки.
3. Упражнения на снарядах и упражнения художественной гимнастики. Перечислить мужское и женское многоборье и многоборье художественной гимнастики.
4. Виды гимнастики. Общеразвивающая, спортивная, специальная (расшифровать содержание каждого вида).
5. Гимнастика в системе физического воспитания (начиная с детского сада до самостоятельного физкультурного движения).
6. Гимнастика в комплексной программе физического воспитания учащихся общеобразовательных школ.

7. Основные закономерности развития гимнастики.
8. Гимнастика в России.
9. Развитие гимнастики в СССР.
10. Гимнастическая терминология. Обзор
11. Способы образования терминов и правила их применения.
12. Формы записи упражнений.
13. Словарь основных терминов. Назвать 10 терминов ОРУ, объяснить их содержание.
14. Назвать 10 терминов упражнений на гимнастических снарядах и объяснить их содержание.
15. Основные понятия, относящиеся к строевым упражнениям. Перечислить. Объяснить содержание.
16. Основные понятия, относящиеся к строевым действиям. Перечислить. Объяснить содержание.
17. Разновидности ходьбы (8-10 наименований). Назвать, показать.
18. Разновидности бега и прыжков (8-10 наименований). Назвать, показать или рассказать содержание.
19. Фигурная маршировка. Обход, диагональ, противобход, змейка. Команды, действия.
20. Игры и эстафеты для дошкольников и младших школьников (по одному варианту рассказать).
21. Общеразвивающие упражнения. Разновидности ОРУ без предметов и с ними. Назвать 8-10 различных упражнений.
22. Переползания, переноска груза, лазание. Разновидности, привести примеры (по 3-5 на вид).
23. Равновесия. Метание малого мяча и школа мяча П.Ф.Лесгафта.
24. Простые прыжки: в высоту, глубину, со скакалкой, с пружинного мостика.
25. Вольные упражнения. Учебная комбинация на 32 счета.
26. Группировка, перекаты, кувьрки, мост. Определение.
27. Перевороты, равновесия, стойки. Определение.
28. Конь с ручками. Перемах и упор, смешанный упор. Рассказ, показ.
29. Конь с ручками. Одноименные и разноименные перемахи одной из упора. Объяснить содержания, технику.
30. Кольца. Висы. Назвать 5-6 висов и объяснить их содержание, технику.
31. Размахивание в висе. Разновидности (2-3). Требования к технике размахиваний в висе.

32. Прыжок через козла, ноги врозь. Техника. Правила безопасности и организация занятий со школьниками.
33. Прыжок боком и углом с косого разбега. Техника.
34. Брусья. Упоры. Назвать разновидности. Установка снаряда, организация занятий.
35. Брусья. Подъемы. Назвать разновидности.
36. Стойки. Разновидности.
37. Перекладина (низкая). Установка снаряда, организация занятий.
38. Перекладина. Обороты, спады, подъемы. Назвать и рассказать содержания 3-5 наименований.
39. БРВ. Установка. Организация занятий, смешанные висы, упоры. Подъемы, соскоки. Назвать по 2-3 примера и объяснить их содержание.
40. Бревно. Установка. Организация занятий. Вскоки. Статические положения, передвижения, соскоки. Назвать 2-3 примера и объяснить их содержание.
41. Составить учебную комбинацию на гимнастических снарядах по заданию экзаменатора.
42. Силовые упражнения, их квалификация и краткая характеристика.
2. Силовые перемещения, их характеристика.
3. Статические упражнения, их характеристика.
4. Маховые упражнения, их классификация и характеристика
5. Взаимосвязь силовых и маховых упражнений.
6. Структура гимнастических упражнений. Фазы двигательных действий.
7. Обучение гимнастическим упражнениям: ознакомление, разучивание, закрепление и совершенствование техники исполнения упражнений.
8. Реализация дидактических принципов в обучении гимнастическим упражнениям.
9. Методы, условия успешного обучения.
10. Классификация опорных и безопорных прыжков.
11. Классификация упражнений на перекладине.
12. Классификация упражнений на брусьях.
13. Классификация упражнений на коне.
14. Классификация упражнений на кольцах.
15. Классификация упражнений на брусьях разной высоты.
16. Классификация упражнений на гимнастическом бревне.

17. Классификация акробатических упражнений.
18. Подводящие и подготовительные упражнения, их характеристика.
19. Помощь, страховка и само страховка. Краткая характеристика.
20. Зрительные и слуховые ориентиры, их классификация и характеристика.
21. Организация занятий по гимнастике в школе.
22. Урок, как основная форма занятий гимнастикой в общеобразовательной школе.
23. Способы проведения ОРУ в подготовительной части урока, их характеристика.
24. Внеурочные формы занятий гимнастикой в школе
25. Методика проведения занятий по гимнастике в школе, с учащимися различного возраста (на уроках).
26. Методика составления ОРУ на гимнастической скамейке, стенке.
27. Противоходы, размыкание дугами.
28. Методика составления вольных упражнений без предметов.
29. Техника безопасности во время занятий и соревнований по гимнастике.
30. Перестроение уступами из шеренги колонны.

Приложение 9.

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.

Приложение 10.

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.

Приложение 11.

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. Длина 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 наместить 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.

Приложение 12.

Тесты по гимнастике (электронный вариант)

1. Когда появился термин гимнастика:

- 1) VIII в. до н.э.
- 2) VI в. до н.э.
- 3) X в. до н.э.

4) III в. до н.э.

2. Что в переводе с древнегреческого означает слово «гимнос»:

- 1) сильный;
- 2) ловкий;
- 3) обнаженный;
- 4) здоровый.

3. В какой стране зародилась «сокольская» система гимнастики:

1. Австрия;
2. Венгрия.
3. Чехия
4. Польша

4. В каком году спортивная гимнастика была включена в олимпийскую программу:

- 1) 1877;
- 2) 1896;
- 3) 1903;
- 4) 1894;
- 5) 1899.

5. С какого года стали проводиться чемпионаты мира по гимнастике:

- 1) 1899;
- 2) 1894;
- 3) 1896;
- 4) 1903;
- 5) 1911;

6. В какой стране зародилась художественная гимнастика:

- 1) США;
- 2) Австралия;
- 3) Франция;
- 4) Германия;
- 5) Ирландия;

7. В каком году образовалась международная федерация гимнастики:

- 1) 1891;
- 2) 1881;
- 3) 1894;
- 4) 1900;
- 5) 1903

8. Какая аббревиатура у международной федерации гимнастики:

- 1) ФИЛА;
- 2) ФИФИ;
- 3) ФИЖ;
- 4) ФИН;

9. Назовите создателя первой российской системы физического образования школьников:

- 1) Петр I
- 2) Суворов
- 3) Румянцев
- 4) Лесгафт
- 5) Кутузов

10. Какие требования не предъявляются к гимнастической терминологии:

- 1) точность;
- 2) краткость;
- 3) категоричность;
- 4) доступность;
- 5) четкость;

11. Строевые упражнения представляют собой:

- 1) упражнения на акробатической дорожке;
- 2) совместные или одиночные действия занимающихся в строю;
- 3) танцевальные упражнения;
- 4) спринтерский бег.

12. Строевые упражнения классифицируются на следующие группы:

- 1) строевые приемы;
- 2) построения и перестроения;
- 3) передвижения;
- 4) размыкания и смыкания;
- 5) прикладные упражнения.

13. Как называется строй, в котором занимающиеся расположены в шеренгах с интервалом в один шаг или с интервалом, указанным преподавателем:

- 1) сомкнутый;
- 2) колонна;
- 3) разомкнутый.

14. Установленное размещение занимающихся для совместных действий – это:

- 1) шеренга
- 2) колонна
- 3) строй
- 4) коробка

15. Строевая стойка в гимнастике – это:

- 1) основная стойка
- 2) стойка ноги врозь
- 3) широкая стойка ноги врозь
- 4) стойка ноги врозь левой, (правой)

16. Что означают правая или левая оконечность строя:

- 1) фронт;
- 2) фланги;
- 3) замыкающий;
- 4) направляющий;
- 5) строй

17. Сторона строя, в которую учащиеся обращены лицом – это:

- 1) замыкающий
- 2) фронт
- 3) фланг

4) направляющий

18. Замыкающий – это учащийся находящийся:

- 1) последним в строю;
- 2) стоящим на флангах шеренги, колонны;
- 3) первым в строю
- 4) учащийся, двигающийся в колонне последним.

19. Поворот в указанную сторону на 90 градусов осуществляется по командам?

- 1) НАПРАВО!
- 2) НАЛЕВО!
- 3) КРУГОМ!
- 4) полповорота НАПРАВО
- 5) полповорота НАЛЕВО

20. По какой команде принимается предшествующее ей положение:

- 1) РАВНЯЙСЬ!
- 2) РАЗОЙДИСЬ!
- 3) ОТСТАВИТЬ!
- 4) ВОЛЬНО!
- 5) СМИРНО!

21. По какой команде занимающиеся начинают действовать произвольно:

- 1) ВОЛЬНО!
- 2) РАЗОЙДИСЬ!
- 3) СМИРНО!
- 4) ОТСТАВИТЬ!
- 5) БЕГОМ МАРШ!

22. При выполнении поворота налево в движении команда подается под:

- 1) правую;
- 2) ждать, когда учащийся остановится;
- 3) левую;
- 4) неважно под какую ногу.

23. Для перестроения из одной шеренги в три подается команда:

- 1) в три шеренги – СТРОЙСЯ!;
- 2) в три шеренги – СТАНОВИСЬ!;
- 3) в три шеренги шагом – МАРШ!

24. Назовите исполнительную команду для выполнения действий в передвижение группы или учащегося:

- 1) РАВНЯЙСЬ!;
- 2) МАРШ!;
- 3) СТАНОВИСЬ!;
- 4) СТОЙ!;
- 5) ВОЛЬНО!

25. Основными средствами общеразвивающих упражнений (ОРУ) является:

- 1) физические упражнения;
- 2) гимнастические снаряды;
- 3) спортивные залы;
- 4) движения.

26. С чего начинается порядок записи ОРУ:

- 1) название упражнения;
- 2) исходное положение;
- 3) порядок выполнения;
- 4) конечное положение

27. В какой последовательности проводят ОРУ:

- 1) шея-туловище-ноги
- 2) туловище - плечевой пояс и руки-ноги-шея
- 3) шея - плечевой пояс и руки - туловище- ноги
- 4) Ноги-шея-туловище - плечевой пояс и руки

28. В какой части урока используют общеразвивающие упражнения, как средство для разминки:

- 1) в подготовительной;
- 2) в основной;
- 3) в заключительной.

29. Представители всех видов спорта общеразвивающие упражнения включают в тренировку как средство:

- 1) разминки;
- 2) развития физических качеств;
- 3) заполнения свободного времени;
- 4) изучения теории физического воспитания;

30. Используются ли предметы для проведения общеразвивающих упражнений:

- 1) да;
- 2) не используются;
- 3) нет;
- 4) не знаю.

31. Лазанье по канату в три приема осуществляется с помощью:

- 1) только рук;
- 2) только ног;
- 3) рук и ног.

32. Для обучения разновидностям ходьбы и бега применяют методы:

- 1) расчлененный;
- 2) целостный;
- 3) метод подводящих упражнений.

Ответ: 2

33. Гимнастические упражнения делятся:

- 1) Силовые;
- 2) Маховые;
- 3) Статические;
- 4) Комбинированные;

34. Вращение вокруг перекладины это:

- 1) кувырок;
- 2) оборот;
- 3) перекат;

35. Какой гимнастический снаряд не относится к мужскому многоборью:

- 1) конь с ручками;
- 2) кольца;
- 3) параллельные брусья;
- 4) перекладина
- 5) брусья разной высоты

36. Какой вид не входит в женское гимнастическое многоборье:

- 1) брусья разной высоты;
- 2) гимнастическое бревно;
- 3) перекладина;
- 4) вольные упражнения;
- 5) опорный прыжок.

37. Какой хват должен выполнить гимнаст при выполнении оборота вперед в упоре ноги врозь:

- 1) сверху;
- 2) снизу;
- 3) разный;
- 4) обратный.

38. Какая ширина гимнастического бревна (см).

- 1) 10;
- 2) 12;
- 3) 5;
- 4) 15

39. Основная гимнастика – это:

- 1) Общедоступное средство физического воспитания
- 2) Общеразвивающие упражнения для оздоровления занимающихся.
- 3) Средство гимнастики со спортивной направленностью.
- 4) Гимнастика доступная детям дошкольного возраста.

40. К традиционным средствам основной гимнастики относятся следующие группы упражнений:

- 1) Строевые упражнения
- 2) Сложные упражнения на гимнастических снарядах
- 3) Танцевальные упражнения женской гимнастики.
- 4) Простейшие акробатические упражнения.

41. Основное содержание различных форм занятий групп общей физической подготовки составляют:

- 1) Шейпинг
- 2) Дыхательная гимнастика
- 3) Гимнастика для глаз
- 4) Разновидности упражнений основной гимнастики

42. Основная гимнастика – эффективное средство для:

- 1) Развития физических качеств.
- 2) Решения ряда воспитательных и образовательных задач физического воспитания.
- 3) Обогащения двигательного опыта.
- 4) Воспитания ориентировки в гимнастическом зале.

43. Гигиеническая гимнастика является средством:

- 1) Физического воспитания.
- 2) Укрепления и сохранения здоровья.
- 3) Снятия утомления и усталости
- 4) Отдыха

44. К оздоровительным видам гимнастики относятся:

- 1) Гигиеническая, производственная, ритмическая, лечебная.
- 2) Шейпинг, хатха-йога, стретчинг, атлетическая гимнастика;
- 3) Спортивная, художественная, дыхательная прикладная гимнастика
- 4) Основная, женская, гимнастика для глаз, на гимнастических снарядах.

45. Гигиеническая гимнастика способствует:

- 1) Приобщение занимающихся к систематическим занятиям физическими упражнениями и ЗОЖ.
- 2) Соблюдению гигиенических правил и режима дня.
- 3) Нарращиванию мышечной массы тела.
- 4) Достижению высших спортивных результатов.

46. Занятия гигиенической гимнастикой в настоящее время широко пропагандируется через:

- 1) Печать, радио, телевидение;
- 2) Университеты физической культуры;
- 3) Местные городские, спортивные, молодежные организации;
- 4) Объединения Ветеранов ВОВ, труда в их семейном общении.

47. Гигиеническая гимнастика проводится в режиме дня:

- 1) В учреждениях дошкольного воспитания.
- 2) В общеобразовательных школах, семейном быту взрослого населения;
- 3) В ПТУ, Сузах, ВУЗах, производственных коллективах;
- 4) В Вооруженных силах РБ.

48. В содержание гигиенической гимнастики входят доступные комплексы ОРУ,

оказывающие разностороннее воздействие на организм занимающихся и решающие задачи физического воспитания:

- 1) Оздоровительно-гигиенические.
- 2) Лечебно-профилактические.
- 3) Формирования правильной осанки
4. Военно-прикладной физической подготовки

49. Прикладные упражнения включают в себя:

- 1) бег;
- 2) равновесие;
- 3) лазанье;
- 4) бросание и ловля предметов;
- 5) ходьба.

Ответ: 1-5

50. Расположение и последовательность выполнения упражнений в комплексе гигиенической гимнастики рекомендуется следующее:

- 1) Ходьба, легкий бег, 1-2 упражнения общего воздействия, упражнения для мышц плечевого пояса, спины, брюшного пресса, ног; 2-3 упражнения силового характера; прыжки, энергичная

ходьба с постоянным замедлением темпа, 1-2 дыхательных упражнения, упражнения для ощущения правильной осанки.

2) Прыжки на месте и с сопровождением: энергичная ходьба с замедлением темпа;

упражнения силового характера; дыхательные упражнения.

3) Бег с ускорениями по пересеченной местности, упражнения на ощущение правильной осанки; упражнения для мышц плечевого пояса.

4) Ходьба, упражнениями на ощущение правильной осанки, упражнения хатка-йога, гимнастика для глаз.

51. Как называется гимнастический снаряд для лазанья:

1) канат;

2) брусья;

3) кольца;

4) бревно;

52. Как называется укороченный гимнастический снаряд для прыжков:

1) конь;

2) козел;

3) бревно;

4) скамейка;

53. Как называется гимнастический снаряд для отталкивания:

1) лягушка;

2) трамплин;

3) мостик;

4) батут;

54. Как называется порошок, который наносит гимнаст на ладони:

1) тальк;

2) мел;

3) пудра;

4) магнезия;

55. Как называется снаряд с натянутой на раму плетеной подкидной сеткой;

- 1) ковер;
- 2) батут;
- 3) дорожка;
- 4) мостик;

56. Как называется приспособление из кожи для защиты ладоней при выполнении упражнений в висе:

- 1) накладка;
- 2) петля;
- 3) перчатки;
- 4) рукавицы

57. Как называется действие тренера, которое обеспечивает безопасное выполнение упражнения учащимся:

- 1) самостраховка;
- 2) подкидка;
- 3) страховка;
- 4) топчан;

58. Что выкладывается под гимнастическими снарядами для обеспечения безопасности:

- 1) ковер;
- 2) половики;
- 3) дорожка;
- 4) гимнастические маты;

59. В каком построении нет интервалов:

- 1) в колоннах;
- 2) в шеренгах;
- 3) в трех шеренгах;
- 4) в пяти колоннах.

60. В каком построении нет дистанции:

- 1) в колонне;
- 2) в шеренге;
- 3) в трех шеренгах;
- 4) в пяти колоннах.

1. Силовые упражнения подразделяются на:

- 1) статические перемещения;
- 2) силовые упражнения;
- 3) силовые перемещения;
- 4) статические упражнения.

2) Сколько фаз можно выделить в маховых упражнениях:

- 1) две;
- 2) три;
- 3) четыре;
- 4) пять.

3) В какой фазе при выполнении махового упражнения прикладываются

максимальные усилия:

- 1) подготовительных действий;
- 2) решающих действий;
- 3) основных действий;
- 4) стратегических действий;
- 5) завершающих действий.

4) На каком из гимнастических снарядов существуют такие понятия как «вход» и «выход»:

- 1) перекладина;
- 2) кольца;
- 3) параллельные брусья;
- 4) конь - махи.

5) Спортивные движения на коне - махи выполняются:

- 1) в упорах;
- 2) в висах;
- 3) в смешанных висах;

6) Какие мышцы играют главенствующую роль при работе на коне - махи:

- 1) брюшного пресса;
- 2) спины;
- 3) плечевого пояса;

4) ног.

7) На какие группы по механическим закономерностям подразделяются упражнения на кольцах:

- 1) упражнения начальной подготовки;
- 2) силовые упражнения;
- 3) подводящие упражнения;
- 4) маховые упражнения.

8) В каких исходных положениях выполняются упражнения на кольцах:

- 1) в висах;
- 2) лежа;
- 3) в упорах;
- 4) в приседах;
- 5) в седах.

9) Как называется переход из виса в упор:

- 1) опускание;
- 2) подъем;
- 3) «выход»;

10) Колебательные движения отдельных частей тела или всего тела относительно снаряда - это:

- 1) оборот
- 2) выкрут
- 3) раскачивание
- 4) размахивание
- 5) кач

11) Из виса, каким хватом выполняются подъем силой на кольцах:

- 1) с глубокого;
- 2) обратного;
- 3) разного;
- 4) сверху;
- 5) снизу.

12) Какой кувырок является подводящим упражнением для обучения соскоку выкрутом назад на кольцах:

- 1) кувырок вперед;
- 2) кувырок назад;
- 3) длинный кувырок вперед;
- 4) переворот назад;
- 5) кувырок, назад прогнувшись через плечо.

13) Начинать изучать размахивания на параллельных брусьях следует:

- 1) в упоре;
- 2) в упоре на руках;
- 3) в упоре на предплечьях.

14) Какие упражнения не выполняются на параллельных брусьях:

- 1) маховые элементы;
- 2) статические элементы.
- 3) силовые элементы;
- 4) стретчинга

15. Бревно – гимнастический снаряд, специально предназначенный для совершенствования функции:

- 1) выносливости;
- 2) скорости;
- 3) равновесия

16. Упражнения на гимнастическом бревне состоят из:

- 1) акробатических упражнений;
- 2) упражнений художественной гимнастики;
- 3) танцевальных связок;
- 4) размахиваний;
- 5) скрещений.

17. Как называется действие, с которого начинается комбинация на гимнастическом бревне:

- 1) вскок;
- 2) заскок;
- 3) прискок;
- 4) доскок.

18. Как называется фаза прыжка после отталкивания руками или ногами от опоры – это:

1. прыжок
2. сальто
3. полет
4. соскок

19. На сколько групп делятся прыжки в гимнастике:

- 1) 1;
- 2) 4;
- 3) 3;
- 4) 2;

20. Какая фаза лишняя при выполнении неопорных прыжков:

- 1) подготовка к толчку;
- 2) толчок;
- 3) полет;
- 4) приземление
- 5) полет после толчка руками.

21. Сколько фаз в опорных прыжках:

- 1) 5;
- 2) 7;
- 3) 4;
- 4) 10.

22. Начинать изучать прыжки следует:

- 1) беопорных прыжков;
- 2) опорных прыжков;
- 3) прыжков через скакалку.

23. Разбег в опорных прыжках должен быть:

- 1) равномерно останавливающим
- 2) равномерным;
- 3) ускорением;
- 4) равномерно ускоренным.

24. Учебные комбинации вольных упражнений выполняются на:

- 1) 64 счета;
- 2) 32 счета;
- 3) 40 счетов;
- 4) 18 счетов.

25. Вольные упражнения входят:

- 1) в мужское гимнастическое многоборье;
- 2) в женское гимнастическое многоборье;
- 3) в мужское и женское гимнастическое многоборье.

26. Темповый подскок это:

- 1) курбет;
- 2) рондад;
- 3) вальсет;
- 4) винт.

27. Основные подготовительные упражнения для выполнения кувырков и сальто:

- 1) фляк;
- 2) стойка;
- 3) группировка и перекаты;
- 4) перевороты.

28. Вращательное движение тела с последовательным касанием опоры и переворачиванием через голову – это:

- 1) оборот
- 2) поворот
- 3) кувырок
- 4) сальто
- 5) выкрут

29. При выполнении кувырка вперед голову ставят:

- 1) на затылок;
- 2) на макушку;
- 3) на лоб;

30. Упражнение «Колесо» это:

- 1) кувырок;
- 2) переворот;
- 3) сальто;
- 4) стойка.

31. При выполнении упражнения «колесо» руки ставятся:

- 1) одновременно;
- 2) поочередно;
- 3) не ставятся.

32. Какой образуется треугольник между головой и руками в стойке на голове:

- 1) равнобедренный;
- 2) треугольник не образуется;
- 3) равносторонний.

33. Какие существуют сальто:

- 1). фляк;
- 2) рондат;
- 3) арабское;
- 4) маховое,
- 5) бланж.

34. Какие предметы не входят в многоборье художественной гимнастике:

- 1) булавы;
- 2) рондат;
- 3) арабское;
- 4) маховое;
- 5) бланж.

35. Какие предметы не входят в многоборье художественной гимнастике:

- 1) булавы;
- 2) гантели;
- 3) лента;
- 4) обруч;
- 5) мяч;
- 6) скакалка.

36. Упражнения без предметов в художественной гимнастике:

- 1) волны и взмахи;
- 2) равновесия;
- 3) перестроение;
- 4) лазанье.

37. Сколько этапов проходит гимнаст при разучивании упражнения:

- 1) 2;
- 2) 3;
- 3) 4;
- 4) 5.

38. Какие методы не используются при разучивании кувырка вперед:

- 1) метод показа;
- 2) словесный метод;
- 3) метод расчлененного разучивания;
- 4) метод целостного разучивания.

39. На каком этапе обучения гимнаст получает общее представление об упражнении:

- 1) начальное представление;
- 2) углубленное
- 3) закрепление и совершенствование движения.

40. Какой принцип раскрывается в общих методических правилах педагогики: от легкого - к трудному, от известного – к неизвестному, от простого – к сложному:

- 1) наглядности;
- 2) систематичности;
- 3) сознательности и активности;
- 4) доступности

41. Женская гимнастика – это разновидность:

- 1) Стретчинга.
- 2) Художественной гимнастики
- 3) Основной гимнастики.
- 4) Гимнастики, направленной на выполнение функций материнства.

42. В содержание занятий женской гимнастики преимущественно включаются упражнения:

- 1) Прикладного характера
- 2) Упражнения на гимнастических снарядах.
- 3) Танцевальные движения с элементами художественной гимнастики.
- 4) Упражнения атлетической гимнастики.

43. На что необходимо направлять особое внимание преподавателя во время занятий женской гимнастикой:

- 1) Динамический характер упражнений
- 2) Страховку и физическую помощь.
- 3) Методические указания (характер упражнений, правильность их выполнения регулирования нагрузки и др.).
- 4) Внешний вид занимающихся, красивую осанку, стройную фигуру и походку.
5. Округлость форм, плавность движений.

44. Атлетическая гимнастика – это:

- 1) Конкурсы красоты и позирования.
- 2) Наращивание мышечной массы.
- 3) Система упражнений, развивающих силу, в сочетании с всесторонней физической подготовкой.
- 4) Средство успокоения нервной системы.

45. Основные задачи атлетической гимнастики:

- 1) Достижение высокого уровня физического развития.
- 2) Овладение широким кругом двигательных навыков
- 3) Подготовка к активному отдыху, досугу.
- 4) Приобретение прикладных двигательных навыков

46. В занятиях атлетической гимнастикой широко используются:

- 1) Разновидности ОРУ без предметов и с предметами;
- 2) Упражнения с отягощениями (гантелями, гириями, эспандером и др.);
- 3) Упражнения на тренажерах;
- 4) Упражнения, направленные на сексуальное здоровье мужчины.

47. От чего зависят содержание комплексов и методика проведения занятий атлетической гимнастикой.

- 1) Музыкального сопровождения;
- 2) Уровня физического развития;
- 3) Уровня физической подготовленности;
- 4) Возраста занимающихся.

48. Профессионально прикладная гимнастика – это:

- 1) Составная часть процесса обучения и воспитание квалифицированных рабочих.
- 2) Китайская система физического воспитания.
- 3) Составная часть физического воспитания и профессионально-прикладной физической подготовки учащихся.
- 4) Средство повышения спортивного мастерства молодежи.

49. Занятия физическими упражнениями с профессиональной направленностью являются средством:

- 1) Укрепление здорового и гармонического развития организма.
- 2) Успешного овладения избранной профессией.
- 3) Развития профессионально важных физических и психических качеств.
- 4) Развития отдельных мышечных групп.

50. При подборе упражнений профессионально-прикладной физической подготовки необходимо учитывать:

- 1) Особенности и условия профессиональной деятельности.
- 2) Соответствующее требованиям конкретной профессии содержание физических качеств, двигательных навыков и видов спорта).
- 3) Интеллект занимающихся, их внешний вид.
- 4) Объем, кол-во физических упражнений

51. Спортивно-прикладная гимнастика – это:

- 1) Составная часть общей и специальной физической подготовки спортсменов в различных видах спорта.
- 2) Средство совершенствования физической подготовкой.
- 3) Средство повышения выносливости спортсменов.

4) Упражнения типичные или сходные с двигательной деятельностью в гимнастике.

52. Основными упражнениями спортивно-прикладной гимнастики являются:

- 1) Упражнение на расслабление.
- 2) Упражнение на ощущение правильной осанки.
- 3) Упражнения для совершенствования функции равновесия.
- 4) Разновидности ОРУ, упражнения на гимнастических снарядах, неопорные и опорные прыжки, акробатические упражнений.

53. При подборе для любой группы спортсменов следует отдавать предпочтение упражнениям:

- 1) Игрового характера
- 2) Выполняемых с максимальной амплитудой движений
- 3) Способствующим улучшению спортивной техники
- 4) Упражнениям хатха-йога.

54. Военно-прикладная гимнастика – это:

- 1) Комплексы упражнений для прапорщиков
- 2) Профессионально-прикладная гимнастика десантников
- 3) Основное средство системы физической подготовки допризывников и военнослужащих различных родов войск.
- 4) Средство боевой подготовки военнослужащих.

55. Использование физических упражнений в режиме рабочего дня с целью повышения профессиональной работоспособности, снятия утомления, профилактики профессиональных заболеваний принято называть:

- 1) Производственной гимнастикой
- 2) Физкультпаузами, физкультминутками.
- 3) «Физической зарядкой», активным отдыхом.
- 4) Корректирующей гимнастикой.

56. Задачами производственной гимнастики :

- 1) Улучшение здоровья, увеличение работоспособности, повышения культуры движений, эстетическое воспитание трудящихся.

- 2) Повышение профессиональной подготовки трудящихся.
- 3) Формирование чувства сплоченности и коллективизма.
- 4) Музыкально-ритмическое воспитание трудящихся.

57. Руководящий занятием методист (инструктор) обязан:

- 1) Правильно (зеркально) показать упражнение и контролировать качество его выполнения занимающимися.
- 2) Учитывать подготовленность занимающихся и регулировать физическую нагрузку, соблюдая содержание пункта 1.
- 3) Показывать, на что обратить внимание при выполнении комплекса упражнений.
- 4) По ходу выполнения комплекса упражнений не вникая глубоко давать указания: «выше ногу», «больше поворот», «не сгибать колени», «вдох-выдох», и др. замечания, присущие квалифицированным специалистам.

58. Для успешной организации и производственной гимнастики методистам (начальникам цехов и отделов) необходимо:

- 1) Провести комплексную подготовительную работу (определить места для занятий, радиофицировать их, провести анализ состояния их здоровья, подготовить общественных инструкторов и др.)
- 2) Приобрести спортивную форму, костюмы рабочим, гимнастические снаряды.
- 3) Проверить состояние их физической и спортивной подготовленности.
- 4) Организовать для рабочих недельный семинар по изучению упражнений на снарядах и производственной гимнастики.

59. Музыкальное сопровождение при проведении комплексов производственной гимнастики должно быть:

- 1) Торжественным;
- 2) Ярким, соответствующим динамике выполняемых упражнений;
- 3) Призывным, патриотическим;
- 4) Успокаивающим, минорным;

60. Ритмическая гимнастика является:

- 1) Разновидностью стретчинга;

- 2) Разновидностью гимнастики оздоровительной направленности;
- 3) Основным содержанием шейпинга;

61. С какого возраста начинается отбор в ДЮСШ по спортивным видам гимнастики:

- 1) с 6-7 лет;
- 2) 10-12 лет;
- 3) 15-16 лет;
- 4) 16-17 лет;

62. В какой части урока решаются основные задачи урока:

- 1) Подготовительная;
- 2) Основная;
- 3) Заключительная

63. Какую известную белорусскую гимнастку называли «Чудо с косичками»:

- 1) Корбут О;
- 2) Петрик Л;
- 3) Лазакович Т;

64. Какой гимнаст стал шестикратным Олимпийским чемпионом:

- 1) Немов;
- 2) Иванков;
- 3) Щербо;
- 4) Савенков;

65. Какая гимнастка на вольных упражнениях получила высший балл (10.0) участвуя в Олимпийских играх:

- 1) Аржаникова Т.
- 2) Богинская С.
- 3) Хоркина С.
- 4) Ким Н.

66. Популярность ритмической гимнастики объясняется:

1. Доступностью, эффективностью, эмоциональностью;
2. Музыкально-ритмическим воспитанием занимающихся.

3. Желанием молодежи приобщиться к ЗОЖ.
- 4) Стремлением молодежи к коллективному общению;

67. Ритмическая гимнастика – музыкальная форма занятий. В связи с этим преподаватель должен уметь:

- 1) Составлять фонограмму, находя музыку к определенному комплексу упражнений;
- 2) Определить ритм и темп движений;
- 3) Внимательно контролировать функциональное состояние занимающихся и правильность (синхронность) выполнения ими упражнений с музыкальным сопровождением;
- 4) Выполнять упражнения вместе с занимающимися;

68. Лечебная гимнастика является разновидностью:

- 1) Здорового образа жизни;
- 2) Упражнений для развития физических качеств;
- 3) Прикладной гимнастики;
- 4) Физической подготовки к трудовой деятельности;

69. Применение лечебной гимнастики положительно воздействует на:

- 1) Возбуждение и торможение в коре головного мозга;
- 2) На все функции организма занимающегося;
- 3) На поврежденные звенья тела больного;
- 4) Вестибулярную устойчивость занимающихся;

70. Основной формой занятий лечебной гимнастикой является:

- 1) Процедура;
- 2) Урок;
- 3) Тренировка;
- 4) Соревнование;

71. Общая продолжительность занятий лечебной гимнастикой:

- 1) 25 мин;
- 2) 30 мин.;
- 3) 45 мин;
- 4) 60 мин;

72. Специалист, проводящий занятия по лечебной гимнастике является:

- 1) Лечащим врачом;
- 2) Учителем физкультуры;
- 3) Методистом лечебной гимнастики;
- 4) Санитарной работницей;

73. Спортивные виды гимнастики – это:

- 1) Бодибилдинг, шейпинг, стретчинг;
- 2) Дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, ОФП
- 3) Спортивная гимнастика, художественная гимнастика, спортивная акробатика
- 4) Военно-прикладная, спортивно-прикладная, профессионально-прикладная гимнастика.

74. Общими признаками спортивных видов гимнастики являются:

- 1) Необходимость многолетней спортивной тренировки.
- 2) Достижение занимающимися высших спортивных результатов;
- 3) Приобщение молодежи к физическим упражнениям.

75. В индивидуальных упражнениях видами многоборья в художественной гимнастике являются упражнения:

- 1) вольные, прикладные, общеразвивающие, специальные;
- 2) подводящие, подготовительные. прыжковые, игры. эстафеты.
- 3) с обручем, мячом, скакалкой, лентой, булавами.
- 4) с гантелями, эспандером, гимнастическими палками, шарфами, вымпелами.

76. Самостоятельным видом художественной гимнастики являются упражнения:

- 1) общеразвивающие;
- 2) коллективные;
- 3) специальные;
- 4) групповые

77. Формы занятий гимнастикой – это:

- 1) Урок, тренировочное занятие, соревнование, физкультпаузы:

- 2) Лекции, семинары, лабораторные занятия;
- 3) Способы организации выполнения гимнастических упражнений
- 4) Кружки ОФП, секции гимнастики, спортивные праздники.

78. В практике занятий гимнастикой ведущее место принадлежит:

- 1) Лабораторным занятиям;
- 2) Утренней гигиенической гимнастике.
- 3) Физкультурным паузам;
- 4) Урочным формам занятий;

79. Единая структура (схема) построения различных урочных занятий по гимнастике предусматривает три взаимосвязанных части:

- 1) Вводную, подготовительную, основную;
- 2) Подготовительную, основную, заключительную;
- 3) Общеразвивающую, основную, успокаивающую.
- 4) Втягивающую, нагрузочную, заключительную

80. Выбор упражнений для подготовительной части урока должен быть адекватным предстоящей деятельности и зависеть:

- 1) От специфики гимнастики, условий проведения занятий, задач и состава занимающихся.
- 2) Профессиональной подготовленности учителя и учащихся;
- 3) физической подготовленности учителя и учащихся;
- 4) Содержания программного материала.

81. Главными задачами основной части занятий по гимнастике являются:

- 1) Развитие волевых и физических качеств и формирование жизненно – необходимых и спортивных двигательных навыков;
- 2) освоение двигательной культурой, школой, гимнастическим стилем выполнения упражнений;
- 3) Разучивание нового программного материала;
- 4) Повышение уровня спортивного мастерства занимающихся;

82. Соревнования по гимнастике – это:

- 1) Организованное шоу со спортивной направленностью;
- 2) Праздник молодежи, силы, красоты спортсменов;
- 3) Неотъемлемая часть учебно-тренировочного процесса;
- 4) Школа обобщения спортивно практики, тренерского труда.

83. Руководящим документом различных соревнований по гимнастике являются:

- 1) Красочное объявление;
- 2) Смета расходов;
- 3) Положение о соревнованиях;
- 4) Отчет о соревнованиях

84. Старший судья в соревнованиях является:

- 1) Участником соревнований;
- 2) Представителем интересов своей команды;
- 3) Лучшим другом, коллегой многих тренеров.
- 4) Арбитром на отдельном виде гимнастического многоборья.

Содержание

Введение	3
Раздел 1. Лёгкая атлетика	
1.1. Характеристика отдельных групп легкоатлетических упражнений.....	5 7
1.2. Бег на средние и длинные дистанции.....	8
1.3. Бег на короткие дистанции.....	10
1.4. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».....	12
1.5. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»...	14
1.6. Метание гранаты.....	17
1.7. Бег по пересечённой местности.....	18
1.8. Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись».....	19
1.9. Прыжки в высоту с разбега способом «перекидной»....	21
1.10. Толкание ядра.....	23
1.11. Эстафетный бег.....	
Раздел 2. Гимнастика	24
2.1. Характеристика отдельных групп гимнастических упражнений.....	26 28
2.2. Кувырки вперёд и назад. Лазание по канату.....	29
2.3. Упражнения в смешанных висах и упорах. Прыжок через козла и коня с ручками.....	31
2.4. Размахивание в упоре и в упоре на предплечьях на низких брусьях. Прыжок ноги врозь через козла в ширину.....	32
2.5. Упражнения на кольцах. Повторение кувырков вперёд и назад. «мостик» и стойка на голове.....	33
2.6. Простейшие комбинации на низких брусьях и низкой перекладине (мужчины), на брусьях разной высоты и	
2.7. кольцах (женщины).....	33
2.8. Простейшие комбинации: на кольцах и коне (мужчины); на брусьях разной высоты и бревне (женщины).....	34
2.9. Вольные упражнения на 32 счёта. Простейшие комбинации на гимнастических снарядах.....	36
Раздел 3. Лыжный спорт	39

3.1.	Характеристика отдельных групп лыжного спорта.....	40
3.2.	Обучение технике спуска с горы.....	42
3.3.	Обучение технике поворота переступанием в движении...	43
3.4.	Обучение технике одновременного бесшажного хода.....	44
3.5.	Обучение технике попеременного двухшажного хода.....	49
3.6.	Обучение технике передвижения на подъёмах	49
3.7.	Обучение технике одновременного одношажного хода....	51
3.8.	Обучение технике перехода с хода на ход.....	53
3.9.	Обучение технике торможения и поворота «плугом», упором.....	54
	Раздел 4. Спортивные игры	
4.1.	Характеристика спортивных игр.....	55
	Баскетбол.....	55
4.2.	Техника игры в нападении, защите.....	57
4.3.	Тактика нападения, защиты.....	58
	Волейбол.....	59
4.4.	Верхняя передача мяча.....	59
4.5.	Подача мяча.....	61
4.6.	Нижняя передача мяча.....	62
4.7.	Прямой нападающий удар.....	62
4.8.	Блокирование.....	63
4.9.	Тактика защитных действий.....	64
	Подвижные игры	
4.10.	Краткая характеристика подвижных игр.....	65
	Раздел 5. Спортивное ориентирование	
5.1.	Определение расстояния шагами.....	68
5.2.	Определение направления и движение по азимуту.....	69
5.3.	Развитие глазомера.....	70
5.4.	Ориентирование карты по сторонам света, сравнение карты с местностью.....	70
5.5.	Азимутальный бег.....	71
5.6.	Бег по памяти.....	71
5.7.	Тренировочные занятия в заданном направлении.....	71
5.8.	Тренировочные занятия на маркировочной трассе.....	72
	Список литературы	73
	Приложение 1. Комплексы упражнений для бегуна.....	80
	Приложение 2. Комплексы упражнений для метателя.....	82
	Приложение 3. Подвижные игры.....	84

Приложение 4. Комплексы упражнений для развития гибкости.....	90
Приложение 5. Комплекс упражнений для развития силы и выносливости.....	93 94
Приложение 6. Комплекс упражнения со скакалкой для развития выносливости, быстроты и ловкости.....	95
Приложение 7. Вопросы для проверки знаний по теории раздела: лыжный спорт.....	99
Приложение 8. Вопросы для проверки знаний по теории раздела: гимнастика.....	102
Приложение 9. Вопросы для проверки знаний по теории раздела: спортивные (подвижные) игры.....	105
Приложение 10. Вопросы для проверки знаний по теории раздела: лёгкая атлетика.....	107
Приложение 11. Правила соревнований по-спортивному ориентированию.....	109
Приложение 12. Тесты по гимнастики (электронный вариант).....	111
Содержание.....	139

Учебное издание
Татьяна Николаевна Кочеткова
Физическая культура

Редактор И.А. Вейсиг
Корректор
Компьютерная верстка

Подписано в печать	2012г.	Печать плоская
Формат 60x84/16		Бумага офсетная
Усл.- печ. л.	Тираж	экз. Заказ

Редакционно-издательский отдел
Библиотечно-издательского комплекса
Сибирского федерального университета
660041, г. Красноярск, пр.Свободный, 79
Тел/факс (391) 244-82-31, e-mail rio@lan.kpasu.ru

Отпечатано Полиграфическим центром
Библиотечно-издательского комплекса
Сибирского федерального университета
660041, г. Красноярск, пр.Свободный, 82а

