Подписан: Скоков Р.Ю., ректор ВИЭПП
Дата: 2023.05.23 10:13:36+03'00'

Приложение 2 к рабочей программе дисциплины **«Физическая культура»**

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ВОЛЖСКИЙ ИНСТИТУТ ЭКОНОМИКИ, ПЕДАГОГИКИ И ПРАВА»

Волжский социально-педагогический колледж

Фонд оценочных средств по дисциплине: «Физическая культура»

Специальность:
40.02.01 Право и организация социального обеспечения

Уровень образования:
среднее профессиональное образование

Квалификация выпускника:
Юрист

Содержание

1 Перечень компетенций, которыми должны овладеть обучающиеся в процессе освоения образовательной программы, описание показателей, критериев оценивания компетенций, описание шкал оценивания 3
2 Типовые контрольные задания, необходимые для оценки результатов обучения, характеризующих формирование компетенций в процессе освоения образовательной программы.....7
2.1 Типовые контрольные задания, используемые для проведения входного контроля 7
2.2 Типовые контрольные задания, используемые для текущего контроля знаний по дисциплине.....7
2.2.1 Методические материалы, используемые для текущего контроля знаний по дисциплине 7
2.2.2 Типовые задания 8
2.2.3 Типовые задания по адаптивной физической культуре…….30
2.2.4 Примерные темы рефератов 32
2.3 Типовые контрольные задания, используемые для промежуточной аттестации по дисциплине.....33
2.3.1 Перечень контрольных упражнений к зачету по дисциплине 33

ВИЭПП

1 Перечень компетенций, которыми должны овладеть обучающиеся в процессе освоения образовательной программы, описание показателей, критериев оценивания компетенций, описание шкал оценивания

Перечень компетенций	Показатели оценивания компетенций	Критерии оценивания компетенций	Шкала оценивания
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	− ***знает*** о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; знает основы здорового образа жизни; - ***умеет*** использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	***-имеет базовые знания*** о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; знает основы здорового образа жизни; - ***умеет*** по инструкции преподавателя использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	зачтено
		- ***знает*** о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; знает основы здорового образа жизни; - ***умеет*** на основе типовых примеров использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	зачтено
		- ***знает*** о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; знает основы здорового образа жизни; - ***умеет*** самостоятельно использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	зачтено
ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность	− ***знает*** о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; знает основы здорового образа жизни;	***имеет базовые знания*** о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; знает основы здорового образа жизни; - ***умеет*** по инструкции преподавателя	зачтено

Перечень компетенций	Показатели оценивания компетенций	Критерии оценивания компетенций	Шкала оценивания
	- ***умеет*** использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	
		- ***знает*** о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; знает основы здорового образа жизни; - ***умеет*** на основе типовых примеров использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	зачтено
		- ***знает*** о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; знает основы здорового образа жизни; - ***умеет*** самостоятельно использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	зачтено
ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителем.	− ***знает*** о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; знает основы здорового образа жизни; - ***умеет*** использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	- ***имеет базовые знания*** о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; знает основы здорового образа жизни; - ***умеет*** по инструкции преподавателя использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	зачтено
		- ***знает*** о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; знает основы	зачтено

Перечень компетенций	Показатели оценивания компетенций	Критерии оценивания компетенций	Шкала оценивания
		здорового образа жизни; - ***умеет*** на основе типовых примеров использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	
		- ***знает*** о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; знает основы здорового образа жизни; - ***умеет*** самостоятельно использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	зачтено
ОК 10. Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда.	– ***знает*** о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; знает основы здорового образа жизни; - ***умеет*** использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	- ***имеет базовые знания*** о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; знает основы здорового образа жизни; - ***умеет*** по инструкции преподавателя использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	зачтено
		- ***знает*** о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; знает основы здорового образа жизни; - ***умеет*** на основе типовых примеров использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	зачтено
		- ***знает*** о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и	зачтено

Перечень компетенций	Показатели оценивания компетенций	Критерии оценивания компетенций	Шкала оценивания
		социальном развитии человека; знает основы здорового образа жизни; - ***умеет*** самостоятельно использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	

ВИЭПП

2 Типовые контрольные задания, необходимые для оценки результатов обучения, характеризующих формирование компетенций в процессе освоения образовательной программы

2.1 Типовые контрольные задания, используемые для проведения входного контроля

Обязательные тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие уровень физической подготовленности первокурсника при поступлении в вуз и физическую активность студента в каникулярное время, в конце учебного года – как определяющие сдвиг в уровне физической подготовленности за прошедший учебный год.
Физическая подготовленность студентов определяется тестами, показывающими уровень развития физических качеств (скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости)

Обязательные тесты определения физической подготовленности

Характеристика направленности тестов	**Девушки**			**Юноши**		
	Оценка					
	5	4	3	5	4	3
1.**Тест на скоростно-силовую подготовленность**: Бег – 60м (сек.)	9.9	10.5	10.8	8.0	8.5	9.0
2.**Тест на силовую подготовленность**:						
2.1 Поднимание (сед.) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз):	40	35	25	50	45	35
2.2 Подтягивание на перекладине (кол.раз)				12	10	8
3.**Тест на общую выносливость:**						
3.1 Бег 2000 м (мин.,с.)	12.00	14.00	14.30			
3.2 Бег 3000 м (мин.,с.)				13.30	14.30	15.30

2.2 Типовые контрольные задания, используемые для текущего контроля знаний по дисциплине

2.2.1 Методические материалы, используемые для текущего контроля знаний по дисциплине

Наименование оценочного средства	**Краткая характеристика оценочного средства**	**Представление оценочного средства в фонде**
Рефераты	Реферат – краткий доклад по определенной теме, в котором собрана информация из одного или нескольких	Примерные темы рефератов

Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде
	источников. Рефераты могут являться изложением содержания научной работы, статьи, художественной книги и т.п.	
Контрольные упражнения	Контроль за качеством и количеством выполняемых упражнений по разделам программы	Упражнения, предусмотренные разделами программы
Тесты определения физической подготовленности	Контрольные тесты физической подготовленности студентов, определяющих уровень развития силы, выносливости, быстроты, гибкости, ловкости	Типовые задания

2.2.2 Типовые задания

Тесты определения физической подготовленности по разделу программы «Легкая атлетика»

1. Бег на короткие дистанции

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

1.1. Бег по дистанции

Техника

Набрав максимальную скорость, бегун стремиться сохранить ее на всей дистанции. Переход от стартового разбега и бегу по дистанции выполняется плавно, без резкого выпрямления туловища, без изменения ритма беговых шагов. Бег по дистанции нужно стремиться выполнять широким шагом, с активным проталкиванием. Важную роль играет активный вынос бедра вперед-вверх, что создает предпосылки для постановки ноги на дорожку активным загребающим движением. Осваивая технику бега, нужно с первых занятий стремиться: бежать на передней части стопы, руки должны работать вдоль туловища по ходу движения, кисти расслаблены, полусогнуты, взгляд направлен вперед, дыхание ритмичное.

Методика

1. Пробегание с различной скоростью отрезков 40-80 м.
2. Специальные беговые упражнения:

а) бег у гимнастической стенки;

б) работа рук на месте;

в) бег с высоким подниманием бедра;

г) семенящий бег;

д) бег с захлёстыванием голени.

3. Бег с ускорением и нарастанием ритма.
4. Бег со скоростью 80% от максимальной на отрезках 40-60м.
5. Бег в полную силу 40-60м.

Методические указания

Все беговые упражнения и ускорения выполнять без напряжения, свободно. Количество повторений зависит от уровня от уровня физической подготовленности. После каждого ускорения педагог обращает внимание на основные ошибки, предлагая устранить их в очередной пробежке. Одновременное указание студенту на исправление 4-5 ошибок не позволит ему устранить и одной.

Основные ошибки

1. Голова запрокинута назад;

2. Непрямолинейный бег, верхняя часть тела раскачивается, руки движутся поперек тела;

3. Верхняя часть туловища чрезмерно наклонена вперед;

4. Постановка ноги с пятки;

5. Ноги ставят на грунт непрямолинейно, широкий сед;

6. Носки развернуты наружу;

7. Стопа становится или сзади, или на уровне коленного сустава;

8. Нет активного загребания стопой;

9. Подняты плечи, закрепощаются руки;

10. Толчок направлен вверх, а не вперед.

1.2 Бег по виражу

Техника

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

- при беге по виражу для преодоления центробежной силы необходимо наклонить туловище влево, стопы ставить с небольшим поворотом влево;

- правая рука движется больше внутри, левая – наружу;

- выход из поворота на прямую сопровождается плавным уменьшением наклона.

Методика

1. Имитация движения рук на месте (активное, более широкое движение правой вовнутрь);

2. Бег змейкой, бег по кругу радиусом 10-20м;

3. Бег с ускорением по виражу с ускорением на отрезках 60-70м. Повторить ускорение с различной скоростью при входе и выходе из виража;

4. Бег с ускорением по виражу по большой и малой дуге (1-й и 8-й дорожке).

Методические указания

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

1.3.Низкий старт и стартовый разгон

Техника

Начало бега (старт): наиболее выгоден низкий старт. Он позволяет быстро начать бег и на небольшом участке достигнуть максимальной скорости. Для лучшего упора ногами при старте применяются стартовый станок или колодки. Расположение стартовых колодок бывает в разных вариантах в зависимости от длины тела и особенностей техники бегуна. Передняя колодка (для сильнейшей ноги) устанавливается на расстоянии 35-45 см. от стартовой линии (1 – 1,5 стопы), а задняя – 70-85 см. (или на расстоянии длины голени от передней колодки).

Низкий старт выполняется в такой последовательности: установив колодки, бегун отходит на 2-3 м. назад и сосредотачивает внимание на предстоящем беге. По команде «На старт!» бегун подходит к колодкам, приседает и ставит руки на дорожку. Затем стопой более слабой ноги, упирается в опорную площадку задней колодки, стопой другой ноги – в переднюю колодку, и опускается на колено сзади стоящей ноги. В последнюю очередь он ставит руки перед стартовой линией на ширине плеч или чуть шире. Руки у линии опираются на большой, указательный и средний пальцы, большие пальцы обращены друг к другу. Руки выпрямлены в локтях, взгляд направлен вниз, на стартовую линию.

По команде «Внимание!» следует поднять таз выше плеч на 20-30 см, но ноги в коленных суставах полностью не выпрямлять. Независимо от расстановки колодок антропометрических данных спринтера, углы между бедром и голенью соответственно 100-130о. Плечи подаются вперед, тяжесть тела распределена на 4 опорные точки.

Стартовый разбег выполняется на первых 7-14 беговых шагах. На этом отрезке дистанции бегун должен набрать максимальную скорость. На первых 2-х беговых шагах бегун стремиться, активно выпрямиться при отталкивании. Движение направлены вперед, при этом наклон туловища выпрямляется. Длина шагов постепенно возрастает и зависит от индивидуальных особенностей бегуна – силы ног, длины тела, физической подготовленности. Ускорение заканчивается, как только длина шага становится постоянной.

Методика

1.Бег из различных положений высокого старта, 15-20м.

а) И.П. – стать лицом к финишу, ноги вместе, руки свободно вдоль туловища. Выполнение – падая вперед, начать бег.

б) И.П. – то же. Толчковая нога впереди, маховая сзади. Выполнение то же.

2. Научить установке стартовых колодок.

3. Научить выполнению команде «На старт!» и «Внимание!». По команде «Внимание!» научить, рационально распределять вес тела на ноги и руки.

4. Научить выбегать со стартовых колодок.

а) опробовать низкий старт, пробегая отрезки 20-30м.;

б) И.П. – упор лежа на согнутых руках. Выполнение – с одновременным выпрямлением рук выносить поочередно каждую ногу до касания коленом груди (6-8 раз каждой ногой);

в) встать в колодки, поставить руки на расстоянии 60-70см. впереди от линии старта. Выполнение – выносить маховую ногу коленом к груди с одновременным выпрямлением толчковой ноги (7-8 раз);

г) стать в колодки выполнить команду «Внимание!» и, сильно оттолкнувшись сделать тройной прыжок с переходом на бег.

д) положить несколько матов высотой 60 см. на дорожку в 1 метр перед стартовой линией. Стать в колодки, выполнить команду «Внимание!». Сильно оттолкнувшись, послать себя вперед, до падения на маты.

5. Овладеть техникой низкого старта в целом на отрезах 30м.

6.То же, фиксируя время.

1.4. Финиширование

Финиширование – это усилие бегуна на последних метрах дистанции.

Техника

Бег считается законченным, когда бегун пересечет воображаемую плоскость финишного створа какой-нибудь частью туловища. Финишную линию пробегают с максимальной скоростью, выполняя на последнем шаге бросок в финишном створе грудью или плечом.

Методика

1. Ходьба с наклоном туловища вперед и отведением рук назад;

2. То же, в спокойном и быстром беге;

3. Финиширование плечом со средней и максимальной скоростью

Методические указания

Упражнения выполняются сначала самостоятельно, а затем в группе по 3-5 человек.

Основные ошибки

1. Финиширование прыжком;

2. Остановка сразу после финиша;

3. Ранний наклон туловища.

После завершения обучения бегу на спринтерские дистанции переходят к его совершенствованию.

2.Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»

2.1. Разбег и отталкивание

Разбег применяется для создания начальной скорости полета тела. Он характеризуется определенным углом шагов, изменения их длины и темпа, скоростью бега и общей длиной.

Длина разбега зависит от роста, пола, подготовленности в прыжках и главное, способности к ускорению в беге.

Исходное положение и начало разбега должны обеспечить стандартность шагов по длине. Амплитуда первого шага ограничена, начало движения характерно падением вперед, т.е. всегда с одинаковыми усилиями и ускорением. Наивысшая скорость разбега должна быть к моменту отталкивания.

При подборе разбега занимающийся, начинает бежать с общей отметки, установленной преподавателем, с одной и той же ноги. Наблюдая за местом отталкивания, преподаватель указывает, насколько поднести или отнести разбег. Таким образом, занимающийся правильно определяет длину своего разбега. Ступнями студенты замеряют свой разбег и в дальнейшем его уточняют.

Длина разбега может меняться в зависимости от дорожки разбега, направления ветра, физического состояния прыгающего.

Методика №1

1. Равномерное пробегание отрезков 20-25 м, начиная бег с высоким подниманием бедра; то же, с постепенным переходом на ускорение.

2. Бег с высокой частотой движений с переходом на ускорения.

3. Пробегание отрезков 15-20 м с ходу с увеличением темпа движений (без учета времени и на время).

4. Пробегание отрезка 20-30 м с ходу на время (по заданию преподавателя).

5. Выполнение 7-11 беговых с увеличением темпа движений в конце и попаданием толчковой ногой в зону отталкивания 60х60 см.

6. Пробегание через набивные мячи, меняя расстояние между ними.

7. Эстафеты с преодолением горизонтальных препятствий.

Методические указания

Все упражнения заканчивать свободным отталкиванием от грунта. В упражнении №5 разбег размечается предварительно.

Следить за постановкой стопы (на переднюю часть).

Не закрепощать верхний плечевой пояс.

Мышцы шеи и лица не должны напрягаться.

Отталкивание выполняется быстро и резко. Оно сопровождается согласованными и энергичными движениями маховой ноги и рук: маховая нога, согнутая в коленном суставе, выносится вперед-вверх до горизонтального положения бедра, плечи поднимаются, руки делают энергичный взмах – одна вперед и несколько внутрь, другая - в сторону и назад. Отталкивание заканчивается полным выпрямлением толчковой ноги во всех суставах.

Нога ставиться на брусок быстрым загребающим движением сверху, вниз - назад по отношению к туловищу, ближе к проекции ОЦТ тела, касанием пятки с быстрым перекатом на носок.

По отношению к грунту нога ставиться всегда вниз – вперед, почти прямой, под углом к дорожке 65-70о. Под действием инерции массы тела происходит небольшое сгибание ноги в коленном суставе с последующим выпрямлением к моменту вертикали.

С выпрямлением толчковой ноги маховая активным движением выносится от бедра вперед – вверх до горизонтального положение бедра. Одноименная к толчковой ноге рука выносится вверх – вперед, немного вовнутрь, другая – в сторону, несколько назад.

Методика №2

1. Из положения стоя толчковая нога впереди на всей стопе, маховая нога отставлена назад на 30-40 см, руки опущены. Вынести согнутую в колене маховую ногу вперед – вверх, поднимаясь на толчковой ноге; руку, одноименную толчковой ноге, поднять (согнув в локтевом суставе) вперед – вверх, другую отвести назад (имитация отталкивания).

2. То же, с одного шага.

3. С 3-5 шагов разбега выполнить отталкивание, приняв положение «шага», приземлиться на маховую ногу с дальнейшим пробеганием.

4. То же, но перед приземлением к маховой ноге подтянуть толчковую и приземляться на обе в песок.

5. С разбега запрыгнуть на возвышение (на маты, тумбу, коня), отталкиваясь с 1,5-2 м.

6. С разбега 9-11 шагов перепрыгнуть через препятствие (вертикальное и горизонтальное), приземлиться на обе ноги.

7. Прыжки с разбега с доставанием предмета (рукой, головой), с последующим пробеганием.

8. Прыжки в длину с тумбы (30 см).

9. Прыжки в длину с разбега с приземлением в яму.

Методические указания

1. Последний шаг выполняется быстрее, чем предыдущие.

2. Пятка только на миг касается грунта, стопа быстро перекатывается на носок. Должно быть ощущение, что вы, мгновенно дотронувшись пяткой бруска, отталкиваете его назад. Затем энергично выпрямляете все тело.

3. Верхняя часть туловища находится в вертикальном положении, взгляд направлен вперед.

4. Бедро маховой ноги поднимается до горизонтальной линии (колено сильно сгибается).

5. Упражнения 3 и 4 не следует выполнять большое количество раз, т.к. желание сильнее оттолкнуться и прыгнуть дальше может вызвать ошибку – глубокое подседание на маховой ноге.

6. В упражнениях с запрыгиванием, доставанием следует обозначить место отталкивания на 1,5 – 2,15 м в зависимости от уровня подготовки студентов. Отталкивание должно быть направлено вперед – вверх.

7. Важно ставить ногу на брусок с напряженными мышцами-разгибателями. Следить за тем, чтобы к моменту соприкосновения стопы с бруском нога была почти прямой. В этом случае прыгуну легче справиться с нагрузкой на опорную ногу, возникающей при переходе от горизонтального движения к отталкиванию, особенно в момент постановки ноги на брусок.

2.2. Фаза полета

После вылета, туловище находится примерно в положении, что и после отталкивания, нога, находится сзади, подтягивается к маховой, и обе ноги приближаются к груди. Не следует слишком наклонять туловище в этом положении. Примерно за 0,5м до приземления ноги почти полностью выпрямляются. Руки, продолжая начатое движение, опускаются вниз – назад. Это компенсаторное движение способствует лучшему разгибанию голеней перед приземлением и сохранению устойчивости.

Методика

1. Прыжок «в шаге» с 3-5 шагов разбега с приземлением в положении «шага».

2. Прыжок «в шаге» с 5-7 шагов разбега через две линии на расстоянии до двух метров одна от другой с приземлением на две ноги.

3. То же, перепрыгивая планку на высоте 40 см.

4. Прыжки с мостика способом «согнув ноги».

5. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».

Методические указания

1.При выполнении прыжка не следует торопиться с принятием группировки для приземления.

2.Больше половины прыжка лететь в положении «шага». При ранней группировке неизбежно опрокидывание прыгуна вперед и неполноценное приземление.

3.Необходимо чаще использовать соревновательный метод. Ставить задачу перед студентами, кто дальше прыгнет, и т.д.

2.3.Фаза приземления

При всех способах прыжков в длину с разбега приземляются одновременно на обе ноги в яму с песком. Приземление заканчивается глубоким приседанием и выходом вперед или падением вперед – в сторону.

Методика

1. Прыжок в длину с места, возможно больше выбрасывать ноги вперед.

2. Прыжки в длину в шаге с 3-5 шагов разбега. В середине полета вынести толчковую ногу вперед к маховой, а затем принять правильное положение перед приземлением. Далее приземлиться и выйти вперед, сгибая ноги и поднимая руки вперед.

3. Прыжки в длину с короткого разбега через планку на высоте 20-40 см за 0,5 м до места приземления.

4. Прыжок с короткого разбега через ленту на месте приземления.

5. Прыжки с полного разбега способом «согнув ноги» с правильным приземлением и выходом из ямы.

Методические указания

1.Как только пятки касаются грунта, ноги мягко сгибаются в коленях, обе ноги приземляются на одной линии.

2.Приземление будет правильным, если после касания ногами песка студент сможет перемещать тело вперед по прямой линии или выполнить падение в сторону от нее.

3. Выходить из ямы только вперед.

4.Техника приземления почти не изменяется при переходе к другим способам прыжка. Поэтому следует многократным повторением закрепить навык.

3.Метание гранаты

Метание гранаты выполняется из различных исходных положений – стоя, с колена, лежа. Метание гранаты (мяча) делится на фазы: разбег, финальное усилие (бросок), торможение.

3.1. Техника хвата и выпуска снаряда

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

Методика обучения

1. Бросок мяча кистью руки вниз перед собой.

2. Бросок мяча вперед в цель.

3. Стоя в шаге рука с гранатой отведена назад – вверх.

Методические указания

1. рука с мячом над плечом на уровне головы, ноги врозь; затем в шаге, левая впереди.

2. При броске локоть с мячом находится близко к голове и не опускается ниже уха, финальное движение кистью должно быть ускоренным.

3. Выполнить метание гранаты с места из-за головы заканчивая кистью и вращением гранаты в вертикальной плоскости.

3.2. Техника финального усилия (бросок)

Стоя левым боком в направлении метания, ноги «в шаге» тяжесть тела на правой ноге, носок которой развернут «в шаге» под углом 30о, левая нога впереди, носком внутрь. Рука с мячом отведена назад на уровне плеча, плечи незначительно повернуты направо, левая рука перед грудью, согнута в локте. Движение начинается с разгибания правой ноги вперед - вверх, поворачивая пятку наружу, подает вперед правую сторону таза с плечом и переносит вес тела на левую ногу. Одновременно правая рука, сгибаясь в локтевом суставе, «берет на себя» снаряд, проходя через положение «натянутого лука». Быстрым движением плеч и руки вперед-вверх метатель выполняет бросок. После броска сделать шаг правой ногой вперед – с поворотом носка внутрь и сгибанием ноги в коленном суставе.

Методика

1. «Стоя в шаге», левая нога впереди, рука с мячом над плечом.

2. То же, выполняя бросок слитно.

3. Стоя левым боком, левая нога приподнята, правая рука с мячом отведена назад, левая согнута перед грудью.

4. Метание мяча в цель на дальность.

Методические указания

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

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

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

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

4.Бег на средние и длинные дистанции

К бегу на средние дистанции относится бег на 800 и 1500м, на длинные дистанции – от 3000 до 10 000 м, которые проводятся на стадионе или на кроссовых дистанциях.

Условно процесс бега можно разделить на старт и стартовый разгон, бег по дистанции и финиширование.

4.1.Старт и стартовый разгон

Бег на средние и длинные дистанции начинается со старта. Согласно правилам соревнований в данном случае применяется высокий старт на две команды.

Техника

По команде «На старт!» бегун занимает исходное положение у стартовой линии. Толчковая нога находится у линии, а маховая ставится на 2- 2,5 стопы сзади. Туловище наклонено вперед примерно на 40-45о, ноги согнуты в тазобедренных и коленных суставах. Положение бегуна должно быть удобным и устойчивым. Руки согнуты в локтевых суставах и занимают противоположное положение ногам. Взгляд бегуна направлен вперед на дорожку, примерно на 3-4м.

После команды «Марш!» спортсмен активно начинает бег. Со старта спортсмен бежит в наклонном положении, постепенно выпрямляя туловище и занимая беговое положение, при котором наклон туловища равен 5-7о. Стартовый разгон зависит от длины дистанции. В беге на 800 м, где спортсмены бегут первые 100м по своим дорожкам, задача бегуна – быстро пробежать этот отрезок, чтобы первым занять место у бровки. Обычно скорость первых 100м на дистанции 800м. несколько выше, чем скорость бега на других отрезках, даже при финишировании.

На других дистанциях стартовый разгон меньше, около 10-15м, здесь главное за счет быстрого разгона занять место у бровки.

Методические указания

В начале обучения занимающиеся выполняют высокий старт индивидуально, без команды, а затем по команде в группе 3-5 человек.

4.2. Бег по дистанции

Техника

Хорошая техника бега на дистанции может проявляться в следующими основными чертами:

1. Небольшой наклон туловища (4-5о) вперед;
2. Плечевой пояс расслаблен;
3. Лопатки немного сведены;
4. Небольшой естественный прогиб в пояснице;
5. Голова держится ровно, мышцы лица и шеи не напрягаются.

Руки согнуты в локтевых суставах под 90о, кисти слегка сжаты. Движения рук напоминают движение маятника, но при этом не следует поднимать плечи.

Технику движения ног в беге следует рассматривать с постановки стопы на опору. В беге на средние и длинные дистанции стопа ставится с носка на наружный свод стопы, опускаясь к моменту вертикали на всю стопу. Стопы ставятся параллельно друг другу на ширину стопы между ними. Коленный сустав в момент постановки стопы на грунт слегка согнут. Нога ставится на опору как бы «загребающим» движением. Длина постановки ноги на грунт зависит от скорости бега: чем выше скорость бега, тем дальше ставиться нога от проекции ОЦМ.

Рациональная техника бега во многом зависит от дыхания. Ритм дыхания в беге может быть следующим:

а) на 2 шага вдох и на 2 шага выдох (один дыхательный цикл на 4 шага)

б) на 1,5 шага вдох и на 1,5 шага выдох или на 2 шага вдох и на 1 шаг выдох (один дыхательный цикл на 3 шага);

в) на 1 шаг вдох и на 1 шаг выдох (один дыхательный цикл на 2 шага).

В беге очень важен четкий ритм без задержки дыхания на старте, на дистанции и на финише. Очень важно проводить вторую фазу дыхательного цикла – выдох, так как полный выдох обеспечивает полноценный вдох.

Методика

1. Повторные пробежки на дистанции 80-100м
2. Специальные беговые упражнения:

а) семенящий бег;

б) бег с высоким подниманием бедра;

в) бег с захлестыванием голени.

г) бег прыжками

д) имитация движений рук, стоя на месте

3. Чередование коротких отрезков бега и ходьбы.
4. Непрерывный бег в равномерном темпе

Методические указания

1. Скорость в начальных пробежках невысокая, затем средняя. Пробежки выполняются как группой, так и по одному.

2. Сначала исправляются грубые ошибки: общая скованность всех движений, невысокое поднимание бедра, неполное отталкивание, слишком большой наклон туловища вперед или назад, выпрямления рук, боковые качания и т.п.

4.3.Финиширование

В беге на средние и длинные дистанции бегуны обычно в конце выполняют финишный бросок или спурт, длина которого в среднем достигает 150-200м.

Техника

Техника бега во время финишного броска несколько меняется: увеличивается наклон туловища вперед, наблюдается более активные движения рук. На последних метрах дистанции техника движений может расстроиться, так как наступает утомление.

Тесты определения физической подготовленности по разделу программы «Гимнастика»

В раздел «Гимнастика» входят строевые, общеразвивающие упражнения, упражнения для профилактики профессиональных заболеваний и упражнений атлетической гимнастики. Эти упражнения способствуют укреплению здоровья, улучшению физического развития, физической подготовленности студентов.

Строевые упражнения (построения, перестроения, строевые приемы, передвижения) воспитывают у студентов подтянутость, хорошую осанку, точность и согласованность движений в одновременных действиях. Строевые упражнения проводятся фронтальным методом (одновременно упражнение выполняют все студенты).

Общеразвивающие упражнения на все группы мышц являются важным средством физического воспитания, способствующим улучшению осанки, развития силы, координации движений, гибкости, выносливости. Они составляют основу утренней гимнастики, вводной гимнастики, физкультурных пауз. Велико их значение для снятия утомления и повышения работоспособности в течение дня.

Утренняя гигиеническая, гимнастика включается в распорядок дня в утренние часы после пробуждения от сна.

В комплексы утреней гигиенической гимнастики следует включать упражнения для всех групп мышц, упражнения на гибкость и дыхательные упражнения. Не рекомендуется выполнять упражнения статического характера, со значительными отягощениями, на выносливость (например, длительный бег до утомления). Можно включать упражнения со скакалкой, эспандером и резиновым жгутом, с мячом (элементы игры в волейбол, баскетбол, футбол с небольшой нагрузкой).

При составлении комплексов и их выполнении рекомендуется физическую нагрузку на организм повышать постепенно, с максимумом в середине и во второй половине комплекса. К окончанию выполнения комплекса упражнений нагрузка снижается и организм приводится в сравнительно спокойное состояние.

Увеличение и уменьшение нагрузки должно быть волнообразным. Каждое упражнение следует начинать в медленном темпе и с небольшой амплитудой движений и постепенно увеличивать ее до средних величин.

Между сериями из 2—3 упражнений (а при силовых — после каждого) выполняется упражнение на расслабление или медленный бег (20-30 с).

Дозировка физических упражнений, т.е. увеличение или уменьшение их интенсивности и объема, обеспечивается: изменением исходных положений (например, наклоны туловища вперед — вниз, не сгибая ног в коленях, с доставанием руками пола легче делать в исходном положении «ноги врозь» и труднее делать в исходном положении «ноги вместе»); изменением амплитуды движений; ускорением или замедлением темпа; увеличением или уменьшением числа повторений упражнений; включением в работу большего или меньшего числа мышечных групп; увеличением или сокращением пауз для отдыха.

Производственная гимнастика — это комплексы специальных упражнений, применяемых в режиме рабочего дня, чтобы повысить общую и профессиональную работоспособность, а также с целью профилактики и восстановления.

Видами (формами) производственной гимнастики являются: вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурная минутка, микропауза активного отдыха.

При построении комплексов упражнения необходимо учитывать:

1) рабочую позу (стоя или сидя), положение туловища (согнутое или прямое, свободное или напряженное);

2) рабочие движения (быстрые или медленные, амплитуда движения, их симметричность или асимметричность, однообразие или разнообразие, степень напряженности движений);

3) характер трудовой деятельности (нагрузка на органы чувств, психическая и нервно-мышечная нагрузка, сложность и интенсивность мыслительных процессов, эмоциональная нагрузка, необходимая точность и повторяемость движений, монотонность труда);

4) степень и характер усталости по субъективным показателям (рассеянное внимание, головная боль, ощущение болей в мышцах, раздражительность);

5) возможные отклонения в здоровье, требующие индивидуального подхода при составлении комплексов производственной гимнастики;

6) санитарно-гигиеническое состояние места занятий (обычно комплексы проводятся на рабочих местах).

Вводная гимнастика. С нее рекомендуется начинать рабочий день. Она проводится до начала работы и состоит из 5—8 общеразвивающих и специальных упражнений продолжительностью 5—7 мин.

Цель вводной гимнастики в том, чтобы активизировать физиологические процессы в тех органах и системах организма, которые играют ведущую, роль при выполнении конкретной работы. Гимнастика позволяет легче включиться в рабочий ритм, сокращает период врабатываемости, увеличивает эффективность труда в начале рабочего дня и снижает отрицательное воздействие резкой нагрузки при включении человека в работу.

В комплексе упражнений вводной гимнастики следует использовать специальные упражнения, которые по своей структуре, характеру близки к действиям, выполняемым во время работы, имитируют их.

В зависимости от технологии и организации профессиональной деятельности вводная гимнастика может проводиться непосредственно перед началом рабочего времени или может быть включена в это время.

Физкультурная пауза. Она проводится, чтобы дать срочный активный отдых, предупредить или ослабить утомление, снижение работоспособности в течение рабочего дня. Комплекс состоит из 7—8 упражнений, повторяемых несколько раз в течение 5—10 мин.

Место физкультурной паузы и количество повторений зависит от продолжительности рабочего дня и динамики работоспособности.

При обычном 7—8-часовом рабочем дне с часовым обеденным перерывом при «классической» кривой изменения работоспособности рекомендуется проводить две физкультурные паузы: через 2—2,5 ч после начала работы и за 1—1,5 ч до ее окончания. Комплекс упражнений физкультурной паузы подбирается с учетом особенностей рабочей позы, движений, характера, степени тяжести и напряженности труда.

Физкультурная пауза при благоприятных санитарно-гигиенических условиях может проводиться на рабочих местах. В некоторых случаях из-за особенностей технологии производства (непрерывный производственный процесс, отсутствия должных санитарно-гигиенических условий) проводить физкультпаузу невозможно. Это заставляет обратить особое внимание на активное использование ПФК в свободное время.

Физкультурная минутка относится к малым формам активного отдыха. Это наиболее индивидуализированная форма кратковременной физкультурной паузы, которая проводится, чтобы локально воздействовать на утомленную группу мышц. Она состоит из 2—3 упражнений и проводится в течение рабочего дня несколько раз по 1--2 мин.

Физкультминутки с успехом применяются, когда по условиям организации труда и его технологии невозможно сделать организованный перерыв для активного Отдыха, т.е. в тех случаях, когда нельзя останавливать оборудование, нарушать общий ритм работы, отвлекать надолго внимание работающего. Физкультминутка может быть использована в индивидуальном порядке непосредственно на рабочем месте. Работающий человек имеет возможность выполнять физические упражнения именно тогда, когда ощущает потребность в кратковременном отдыхе в соответствии со спецификой утомления в данный момент. Физкультминутки можно проводить в любых условиях, даже там, где по санитарно-гигиеническим условиям не допускается проведение физкультурной паузы.

Микропауза активного отдыха. Это самая короткая форма производственной гимнастики, длящаяся всего 20—30 с.

Цель микропауз — ослабить общее или локальное утомление путем частичного снижения или повышения возбудимости центральной нервной системы. С этим связано снижение утомления отдельных анализаторных систем, нормализация мозгового и периферического кровообращения. В микропаузах используются мышечные напряжения и расслабления, которые можно многократно применять в течение рабочего дня.

Упражнения атлетической гимнастики способствуют развитию силы и выносливости всех групп мышц; выполняются на гимнастических ковриках, у гимнастической стенки, на тренажерах.

Тесты определения физической подготовленности по разделу программы «Волейбол»

Начинаем с планирования.

Эффективность занятий волейболом во многом зависит от грамотного планирования. Центральное место здесь занимает содержание технической и тактической подготовки волейболистов.

Для правильного построения всей учебной работы первостепенное значение имеет последовательность изучения программного материала по принципу «от простого к сложному».

Следует учесть, что на каждом занятии студенты не только изучают какое-то новое действие, но и закрепляют ранее изученный материал, совершенствуют полученные навыки. Таким образом, определенный объем умений и навыков по разделу программы по волейболу усваивается в течение всего курса обучения.

Кроме изучения различных технико-тактических действий и совершенствования навыков, надо также уделить время физической подготовке – общей и специальной: эта оздоровительная направленность должна прослеживаться на каждом занятии. На каждом занятии следует часть времени отводить развитию двигательных качеств.

Стойки и передвижения

Стойки и передвижения – базовая составляющая техники игры в волейбол, и от степени овладения ими зависит успешность различных действий.

Стойками принято называть наиболее рациональные положения волейболиста для выполнения различных перемещений, технических приемов и тактических действий во время игры.

Основные исходные положения зависят от различных моментов игры:

–при выполнении второй передачи – высокая стойка;

–при приеме мяча с подачи – средняя стойка;

– при приеме силовой подачи или после нападающего удара – низкая стойка.

Передвижения включают ходьбу, бег, перемещения приставными шагами в стороны, спиной вперед, остановку в шаге, двойным шагом, в скачке.

Важно научить сочетать различные способы передвижения с остановками и принятием той или иной стойки, а также уметь выбирать способы перемещения в зависимости от игровой обстановки. Изучение различных стоек и передвижений следует проводить в первую очередь. После ознакомления с исходными стартовыми положениями занимающиеся учатся применять их при перемещении в различных направлениях, постоянно увеличивая расстояние и скорость передвижения.

Техника выполнения

При выполнении любой стойки следует помнить, что ноги должны быть полусогнуты, стопы располагаются на ширине плеч, одна нога впереди другой, туловище наклонено вперед, руки согнуты в локтях, взгляд направлен вперед.

Возможные ошибки:

1. Ноги выпрямлены или чрезмерно согнуты в коленях.
2. Руки опущены.
3. Чрезмерный наклон туловища вперед.
4. Неустойчивые положения перед приемом мяча.

Подводящие упражнения:

1. Бег

а) обычный;

б) приставными шагами в сторону;

в) спиной вперед;

г) бег с высоким подниманием бедра; с захлестыванием голени назад.

2. Прыжки с продвижением вперед:

а) отталкиваясь ногами поочередно;

б) отталкиваясь ногами одновременно;

в) в приседе.

3.Ходьба и прыжки в приседе и полуприседе.

4. Бег по заданию, выполняемый по звуковым или зрительным сигналам:

а) с изменениями направления бега или с ускорениями;

б) с остановками различными способами.

5.Старты из различных исходных положений и стоек.

6. Челночный бег:

а) обычный;

б) приставными шагами;

в) различными способами (сочетания).

7. Упражнения с мячом для развития ловкости.

Передача мяча двумя руками сверху.

Одним из главных технических приемов игры в волейбол является верхняя передача мяча.

Техника выполнения

И.п. – ноги на ширине плеч, туловище слегка наклонено вперед, руки согнуты в локтях, кисти перед лицом, пальцы разведены и образуют «ковш», локти направлены вперед-в стороны.

Передача начинается с последовательного разгибания ног, туловища, рук; заключительным движением кистей мячу придается необходимое направление полета.

Для того чтобы хорошо выполнять передачу двумя руками сверху, учащиеся должны:

– уметь быстро перемещаться и принимать исходное положение;

– помнить, как правильно располагать кисти перед лицом («ковш»);

– при передаче касаться мяча фалангами пальцев;

– перед выполнением передачи туловище разворачивать в том же направлении;

– при выполнении передачи руки, туловище и ноги разгибать одновременно, а мяч сопровождать руками до полного их выпрямления.

Возможные ошибки:

1. Мяч отбивается ладонями, а не пальцами.

2. Большие пальцы рук направлены вперед.

3. Мяч принимается слишком напряженными или расслабленными пальцами. При приеме мяча пальцы слишком напряжены или расслаблены.

4. Отсутствие согласованности в движениях рук, туловища, ног.

5. Кисти не сопровождают мяч.

6. Нет выхода под мяч, ученики передают мяч прямыми руками на слишком большом расстоянии.

Подводящие упражнения:

1. Обхватить мяч (имитация положения кистей на мяче).

2. Поднять мяч с пола, сохраняя положение кистей на мяче.

3. Выполнить низкий дриблинг мяча в пол (10–20 см) двумя руками на месте.

4. Выполнить верхнюю передачу мяча в стену на минимальном расстоянии (5–10 см).

5. Выполнить верхнюю передачу мяча в стену без зрительного контроля.

6. Выполнить верхнюю передачу мяча над собой на минимальную высоту (5–10 см).

7. Выполнить верхнюю передачу мяча над собой на близком расстоянии от стены (5–20 см):

а) перемещаясь вдоль нее;

б) опускаясь в присед и вставая;

в) без зрительного контроля.

8. Подбросить мяч, поймать в положении верхней передачи:

а) после одного отскока от пола;

б) без отскока;

в) после перемещения.

9. Передача мяча на различные расстояния: 1м, 3м и т.д.

10. Бросить мяч в стену, выполнить верхнюю передачу:

а) над собой;

б) в стену.

11. Выполнить верхнюю передачу над собой с перемещением различными способами.

12. Выполнить верхнюю передачу от игрока к игроку.

13. Подбросить мяч, выполнить верхнюю передачу за голову.

14. Стоя спиной к стене, подбросить мяч, выполнить верхнюю передачу за голову в стену, повернуться и поймать мяч.

Упражнения на технику:

1. Броски волейбольных мячей вверх-вперед. Учащиеся удерживают мяч кистями, широко расставив пальцы, локти в стороны-вперед; одновременным и полным разгибанием рук, туловища и ног производят бросок мяча.

2. Учащиеся, подбросив мяч, ловят его, а затем, имитируя движение при передаче, бросают партнеру. Основное внимание необходимо обращать на согласованность движений рук, туловища и ног.

3. Упражнение в парах. Один подбрасывает мяч перед собой и передачей сверху направляет его партнеру, тот ловит мяч и также возвращает.

4. Упражнение в парах. Расстояние между учащимися – 5–6 м. Партнер набрасывает передающему мяч по средней траектории на уровне его головы. Тот из и.п. для передачи мяча сверху удерживает его и передает мяч партнеру приемом сверху. Партнер ловит мяч и набрасывает его снова.

5. Упражнение в парах. Партнер набрасывает мяч в 1–1,5 м левее или правее передающего. Тот, в свою очередь, перемещается в и.п. для приема мяча сверху, выполняет прием и возвращается в и.п.

6. Учащиеся стоят в колонне по одному лицом к набрасывающему мяч, поочередно выполняют передачу и возвращаются в конец колонны.

7. Учащиеся выполняют индивидуальную работу над верхней и нижней передачами у стены на максимальное количество раз.

8. Упражнение в парах. Занимающиеся располагаются на расстоянии 3–5 м друг от друга и выполняют поочередные передачи мяча сверху по низкой, средней и высокой траектории.

9. То же, но с использованием приема сверху или снизу в зависимости от траектории полета мяча и его направления.

В процессе обучения следует обращать внимание учащихся на быстроту, четкость и своевременность выхода к мячу. Чтобы избежать монотонности в обучении и создать положительный эмоциональный фон урока, можно применять игровые упражнения и подвижные игры.

Подвижные игры.

«Точно водящему»

Учащиеся стоят по кругу, в середине которого – 1–3 водящих с мячами, которые поочередно набрасывают мяч игрокам, перемещающимся по кругу приставными шагами. В момент получения мяча необходимо остановиться, точно выполняя передачу сверху двумя руками водящему.

«Свеча»

На площадке рисуют круг диаметром 2 м, в центр кладут мяч. Игроки, расположившись в колонну по одному, по очереди входят в круг и выполняют 10 передач мяча сверху над собой на высоту не менее 2м. За недостаточную высоту или выход за рамки круга начисляются штрафные очки. Побеждает игрок, получивший меньше штрафных очков.

«Кто точнее»

Команды выстраиваются в колонну по одному в 5 м от стены, на которой в 3 м от пола нарисован квадрат размером 2х2 м. Игроки по очереди выполняют передачи мяча снизу и сверху двумя руками, стремясь попасть мячом в квадрат, затем уходят в конец своей колонны. Побеждает команда, выполнившая больше попаданий.

«Обстрел чужого поля»

На боковых линиях площадки нанесены два круга диаметром 2 м один напротив другого. Поочередно игроки входят в круг и выполняют передачу мяча снизу и сверху, стараясь попасть в противоположный круг. Если мяч летит мимо круга, игрок получает штрафное очко. Игра ведется на время. Побеждает ученик, набравший меньше штрафных очков.

Прием мяча двумя руками снизу

Данный прием используется при приеме подач, нападающих ударов и низко летящих мячей.

Техника выполнения

И.п. – ноги на ширине плеч согнуты в коленях, ступни параллельны, руки выпрямлены, предплечья приближены друг к другу, туловище наклонено вперед. Передача выполняется за счет выпрямления ног, туловища и рук вперед-вверх навстречу мячу.

Для обеспечения качественного приема мяча двумя руками снизу занимающиеся должны:

– уметь принимать положение готовности;

– перед приемом мяча правильно располагать руки: предплечья суппинированы и находятся на одном уровне, кисти соединены;

– быстро перемещаться вперед, назад, в стороны и после перемещения принимать исходное положение лицом по направлению мяча (на прием к партнеру); при приеме мяча справа руки натянуты, правое плечо выше левого, лучевые кости находятся в наклоне в сторону передачи.

Возможные ошибки

1. Несвоевременный выход под мяч.

2. Неправильные положение и движения рук:

а) руки расположены несимметрично;

б) предплечья не суппинированы и недостаточно сведены;

в) руки согнуты в локтях.

3. Отсутствует согласованность в движениях рук, туловища и ног.

Подводящие упражнения

1. Сочетание положения обеих рук и основной стойки, учитель (тренер) давит на предплечья.

2. Подбросить мяч, после отскока от пола подставить под него сложенные руки, после вертикального отскока от рук поймать мяч.

3. С точного броска учителя вернуть мяч с нижней передачи.

4. Бросить мяч в стену, подставить под него руки, направляя его в стену, затем поймать.

5. Двукратное и многократное выполнение нижней передачи:

а) над собой;

б) в стену.

6. Выполнить нижнюю передачу с неточного набрасывания учителя (тренера). Мяч набрасывается:

а) впереди или через игрока;

б) слева или справа от игрока.

7.Нижняя передача от игрока к игроку.

8. Нижняя передача над собой с перемещением:

а) вперед или назад;

б) в сторону.

При изучении нижней передачи вначале внимание необходимо сосредоточить на положении рук и их работе, а затем на выходе игрока под мяч.

Нижняя прямая подача мяча

Подача нужна не только для введения мяча в игру – она является грозным атакующим средством. Поскольку с нее начинаются все игровые эпизоды, от умения правильно выполнить ее и тактически реализовать зависит ход игры.

Техника выполнения

И.п. – лицом к стене, ноги полусогнуты, одна нога впереди, туловище наклонено вперед, мяч удерживается левой рукой. Подбросить мяч на 0,4–0,6 м, правую руку при этом отвести назад. Удар по мячу производится напряженной ладонью выпрямленной руки ниже пояса, при этом тяжесть тела переносится на впереди стоящую ногу; после удара сделать шаг в сторону площадки.

При обучении нижней прямой подаче учащиеся должны иметь в виду следующее:

– от правильно принятого исходного положения зависит результат подачи;

– мяч нужно подбрасывать вертикально вверх на небольшую высоту.

Возможные ошибки

1. Неправильное исходное положение (туловище выпрямлено, ноги прямые).

2. Мяч подброшен слишком близко к туловищу, слишком далеко или слишком высоко от него.

3. Удар по мячу выполнен рукой, согнутой в локтевом суставе.

4. Кисть бьющей руки слишком расслаблена.

Подводящие упражнения

1.Положение подбрасывающей руки без мяча и с мячом.

2. Положение бьющей руки для замаха и с имитацией замаха.

3. Имитация подбрасывания мяча (без удара).

4. Удар бьющей рукой по ладони подбрасывающей руки.

5. Удар бьющей рукой по мячу, находящемуся неподвижно в другой руке.

6. Имитация подбрасывания и подача в целом.

7. Нижняя подача с близкого расстояния в стену.

8. Нижняя подача с близкого расстояния партнеру.

9. Нижняя подача через сетку с близкого расстояния.

10. Нижняя подача через сетку с места подачи.

Верхняя подача мяча.

Техника выполнения:

1. Перед подачей нога, разноименная с бьющей рукой, находится впереди на расстоянии 0,5–1,5 ступни.

2. Рука с мячом перед подбрасыванием располагается выше пояса и слегка согнута.

3. Положение бьющей руки в замахе должно быть следующее: кисть выше головы, локоть выше плеча.

4. Подбрасывание выполняется вертикально на расстоянии 0,5–2 ступни перед носком правой ноги.

5. Замах начинается с отведения плеча, туловище отклоняется незначительно, рука отводится мягко, без рывка.

6. Удар начинается с движения мяча вперед.

7. Рука при ударе выпрямляется в локтевом суставе.

8. Удар по мячу наносится основанием напряженной ладони или кулаком.

9. После подачи масса тела переносится на стоящую впереди ногу, рука показывает направление вылета мяча.

Возможные ошибки:

Подготовительная фаза

1. Корпус излишне развернут влево (вправо).

2. Стопы развернуты в стороны.

3. Подбрасывание выполнено неточно (слишком высоко, слишком низко или с вращением).

4. Плечо не отведено.

5. Рука в замахе зафиксирована слишком низко, слишком далеко или «завалена» за голову.

6. Кисть развернута наружу либо «завалена» влево или назад.

Рабочая фаза

1. Рука согнута в локтевом суставе или располагается слишком свободно.

2. Кисть расслаблена.

3. Удар по мячу выполнен неточно.

Завершающая фаза

1. Корпус «завален» влево.

2. Правое бедро (нога) выставлено слишком далеко вперед.

3. Предплечье уходит влево.

Подводящие упражнения

1. Положение подбрасывающей руки без мяча и с мячом.

2. Имитация подбрасывания мяча (без удара).

3. Удар бьющей рукой по тыльной стороне ладони подбрасывающей руки.

4. Удар бьющей рукой по мячу, находящемуся неподвижно в другой руке.

5. Имитация подбрасывания и подачи в целом.

6. Верхняя подача с близкого расстояния в стену или партнеру.

7. Верхняя подача через сетку с близкого расстояния.

8. Верхняя подача через сетку с места подачи.

Подача мяча

Упражнения на технику

1. Многократное принятие и.п. для подачи.

2. Подбрасывание вверх мяча и ловля его в момент удара.

3. Подбрасывание вверх мяча и замах бьющей рукой (имитация броска).

4. Учащиеся располагаются на противоположных боковых линиях и поочередно выполняют подачи.

5. Подачи мяча в стену с расстояния 5–7 м.

6. Подачи мяча через сетку с расстояния 5–6 м. Следует постепенно увеличивать расстояние, отходя к лицевой линии.

7. Подачи мяча в левую и правую половины площадки.

8. Подачи мяча на точность в заданную зону.

9. Соревнования между учащимися на максимальное количество правильно и точно выполненных подач. Подачи выполняются сериями по 5–10 раз.

Подвижные игры

«Снайперы»

Команды выстраиваются в шеренгу за лицевыми линиями площадки. Игроки обеих команд по очереди выполняют по 5 подач, стремясь попасть в квадраты с цифрами от 1 до 6 и набрать наибольшую сумму очков. Если мяч попал в квадрат с цифрой 6, игроку начисляют 6 очков, и т.д. Побеждает команда, набравшая больше очков.

«Сумей передать и подать»

Играющие выстраиваются в 2 колонны в 3 м от стены и соревнуются в передачах мяча в стену и подачах на точность. По сигналу первые номера выполняют по 10 передач двумя руками сверху и снизу в стену, после чего бегут на свою половину площадки и производят по 3 подачи. Как только первый номер закончил подавать, немедленно начинает передачи второй номер. Игроки, ожидающие своей очереди, собирают мячи и доставляют их к месту подачи. За правильное выполнение передачи игроку начисляют 1 очко, подачи – 3

Нападающие удары

Нападающие удары можно классифицировать следующим образом:

а) по направлению удара:
– по ходу разбега;
– с переводом;
б) по высоте передач:
– с высокой передачи;
– со средней передачи;
– с низкой передачи;
в) по месту отталкивания:
– с передней линии;
– со второй линии.
г) обманные.

Примечание. Перед изучением нападающего удара в прыжке с разбега игроки с плохо развитой координацией движений предварительно осваивают верхнюю передачу одной рукой в прыжке и обманный удар.

Наибольшая сложность при освоении нападающего удара состоит в том, что игрок должен точно рассчитать свои действия в соответствии с высотой и направлением полета мяча и произвести удар по мячу в высшей точке прыжка.

Большинство ошибок при изучении нападающего удара происходит из-за неумения своевременно выйти на мяч: игрок прыгает слишком рано или запаздывает с прыжком, в результате мяч оказывается сзади него, далеко впереди или в стороне. Такие недостатки затрудняют освоение данного приема и надолго затягивают формирование соответствующего двигательного навыка. Поэтому при обучении не надо торопиться переходить от верхней передачи в прыжке через сетку (атака верхней передачи) к нападающему удару: лучше сначала как следует закрепить навык точного выхода на мяч.

После освоения нападающего удара полезно периодически возвращаться к верхней передаче через сетку, чтобы проконтролировать скорость и точность выхода.

Прямой нападающий удар

Техника выполнения

1. Разбег обычно выполняется с 2–3 шагов.

2. Для разбега с 3 шагов движения начинают с шага одноименной с бьющей рукой ноги, а с 2 шагов – с разноименной.

3. В начале разбега корпус наклонен вперед, руки опущены вниз.

4. Первый шаг должен быть коротким: он обеспечивает скорость разбега за счет выведения общего центра тяжести вперед за опору.

5. При разбеге в 3 шага сделать 2 шага, выполнить напрыгивание на обе ноги, правую ногу поставить на пятку перекатом, затем приставить к ней левую.

6. Во время прыжка в начале напрыгивания отвести руки назад-в стороны, а при отталкивании согласованно с ним выполнить мах вперед-вверх, описывая дуги.

7. Замах начинается с отведения плеча, корпус отклоняется незначительно, рука фиксируется в положении замаха.

8. Положение бьющей руки в замахе должно быть следующее: кисть над плечевым суставом выше головы, локоть выше плеча.

9. Левая рука в момент замаха занимает положение противовеса: не ниже головы, напротив левого плечевого сустава.

10. Удар начинается с движения плеча вперед.

11. Рука при ударе выпрямляется в локтевом суставе.

12. Удар по мячу наносится в высшей точке напряженной ладонью, кисть принимает форму сферы, пальцы вместе, большой палец отведен в сторону.

13. После удара корпус сгибается вперед, подчиняясь направлению удара.

14. Бьющая рука показывает направление вылета мяча или опускается вниз.

Возможные ошибки

Разбег

1. Недостаточная длина или низкая скорость разбега либо количество шагов не соответствует расстоянию.

2. Размахивание руками или их скрещивание при разбеге.

Подготовительная фаза

1. Нет вращения рук, высокое вращение рук или вращение прямых рук.

2. Напрыгивание на две ноги происходит одновременно или на носки.

3. Слабая остановка правой ногой или левая нога приставлена поздно.

4.Вялое или слишком высокое напрыгивание.

5. Слишком высокий прыжок или прыжок выполнен в неполную силу.

6. Прыжок не сопровождается движением рук или слишком медленный мах руками.

7. Рука не зафиксирована в замахе или «завалена» влево.

8. Слишком низкое расположение предплечья или локтя.

9. Кисть не закреплена при замахе или развернута.

10. Пальцы разведены или не отведен большой палец.

Рабочая фаза

1. При ударе локоть не выставлен вверх или согнута рука.

2. Слабая работа предплечья или кисти.

3. После удара рука отведена слишком далеко назад или влево.

4. Слишком медленное движение руки при ударе.

5. Удар выполнен слишком поздно или слишком резко направлен вниз.

6. При имитации самого удара нет имитации замаха.

7. При имитации удара опущен вниз локоть, заброшена кисть или расслаблены пальцы.

8. Имитирующий удар выполнен слишком низко или слишком резко.

9. Удар выполнен прямо со второй линии при недостаточно высоком прыжке.

10. Нападающий удар выполнен не по плану или без учета игровой обстановки.

Завершающая фаза

1. Локоть бьющей руки опускается быстрее кисти.

2. Приземление выполнено на одну ногу или очень жесткое.

3. Игрок не готов к следующим действиям.

Подводящие упражнения

Обучение разбегу и прыжку

1. Прыжок на месте со взмахом рук.

2. Напрыгивание с одного шага и прыжок с отведением и взмахом рук.

3. Разбег с 1–2 шагов, имитация верхней передачи в прыжке.

4. Разбег с 1–2 шагов, верхняя передача мяча в держателе или с поддержкой партнера.

5. Разбег с 1–2 шагов, верхняя передача мяча в прыжке:

а) в стену или через сетку;

б) с низкого подбрасывания в «темп»;

в) с высокого подбрасывания партнера;

г) с низкого подбрасывания партнера.

Обучение ударному движению

1. Правая рука в положении замаха, левая рука впереди на уровне лица. Смена рук с поворотом корпуса вокруг вертикальной оси.

2. Взмах руками и постановка руки в замах:

а) на месте;

б) в прыжке.

3. Из положения замаха выполнить нападающий удар:

а) по тыльной стороне кисти выставленной вперед-вверх левой руки;

б) по мячу в левой руке;

в) без мяча с опусканием руки;

г) в пол, в стену с руки;

д) в пол, в стену после подбрасывания.

Обучение нападающему удару с разбега в прыжке

1. Разбег с 1–2 шагов, нападающий удар по мячу в держателе или с поддержкой партнера:

а) в пол;

б) через сетку.

2. Имитация нападающего удара в прыжке с разбега с 1–2 шагов, затем нападающий удар по мячу:

а) с низкого набрасывания партнера в «темп»;

б) с высокого набрасывания партнером;

в) с собственного набрасывания.

3. Нападающий удар с подачи учителя или партнера.

Нападающий удар

1. Упражнение в парах. Дистанция между партнерами – 5–6 м. Занимающиеся выполняют удары правой и левой рукой по мячу, лежащему на ладони, выставленной левой (правой) руки вперед-вверх, направляя его в пол. Удар выполняется прямой рукой.

2. Верхний трос волейбольной сетки прикрепляется к верхнему крюку одной стойки и к нижнему – другой. Занимающиеся, стоя на полу, располагаются боком к сетке – так, чтобы верхний трос был на уровне головы, и выполняют удары по мячу через сетку в опорном положении. Кисть захлестывающим движением накрывает мяч; рука опускается вниз, не задевая сетку.

3. Упражнение в парах. Удар в парах в опорном положении.

4. То же, что в упр. 2, но учащиеся левой рукой набрасывают мяч, а правой перекидывают его через сетку.

5. Игроки выстраиваются в шеренгу, по команде выполняют шаг правой ногой, приставляя левую и одновременно отводя руки вниз-назад, фиксируют полуприсед.

6. То же, что в упр. 5, но полуприсед фиксируется после широкого шага вперед.

7. То же, что в упр. 6, но учащиеся выполняют три шага разбега и прыжок вверх, в момент прыжка делая активный взмах руками вперед-вверх без задержки в положении полуприседа.

8. То же, что в упр. 7, но учащиеся, выпрыгнув вверх, имитируют нападающий удар.

9. Имитация нападающего удара теннисным мячом через сетку.

10. Удар с собственного набрасывания с одного шага.

11. Удар с передачи из зоны 3.

Блокирование

Блокирование можно классифицировать:

а) по количеству участвующих игроков:

– одиночное;

– групповое (двойное и тройное);

б) по месту отталкивания:

– на месте;

– после перемещения;

в) по тактической направленности:

– зонное;

– ловящее.

Техника выполнения

1. Игрок располагается близко от сетки, но не далее чем за 30 см перед противником, ноги слегка согнуты в коленях.

2. Руки согнуты в локтях ладонями вперед.

3. Перемещение осуществляется приставными или скрестными шагами и заканчивается напрыгиванием с последующим отталкиванием двумя ногами.

4. Руки сопровождают прыжок, как при нападающем ударе, но со значительно меньшей амплитудой и больше согнуты в локтях.

5. После отталкивания руки выносятся вверх-вперед кратчайшим путем. Расстояние между руками и сеткой должно быть минимальным, чтобы препятствовать прохождению мяча между предплечьем и сеткой. Жесткость блока обеспечивается напряженным движением кистей и пальцев рук вперед-вверх.

6. В момент прыжка и при блокировании корпус следует держать вертикально, голову ровно, живот слегка втянуть.

7. Выбор места отталкивания определяется характером разбега нападающих соперников: блокирующий игрок занимает позицию на воображаемой линии, продолжающей разбег нападающего.

8. Выбор времени отталкивания зависит от высоты передачи мяча для нападающего удара: чем выше передача, тем позже происходит отталкивание.

9. После блокирования руки опускаются не сразу, а еще некоторое время удерживаются вверху.

10. После приземления игрок готов к следующим действиям.

Возможные ошибки

Подготовка и перемещение

1. Игрок находится слишком далеко или слишком близко от сетки.
2. Игрок находится слишком далеко от вертикального места атаки.
3. Слабый контроль за действиями связующего игрока команды-соперника.
4. Ноги согнуты недостаточно, ступни поставлены узко.
5. Слишком поздний или слишком ранний старт.
6. Низкая скорость перемещения.
7. Опущены руки перед прыжком.

Подготовительная фаза

1. Вялое напрыгивание или напрыгивание на носки.
2. При напрыгивании ноги согнуты недостаточно.
3. Слишком поздний или слишком ранний прыжок.
4. Прыжок в неверном направлении – в длину (на сетку) или в сторону.

Рабочая фаза

1. Руки вынесены из-за головы.
2. В момент постановки руки расслаблены.
3. Руки согнуты в локтях.
4. Широкая или узкая постановка рук.
5. Недостаточно подтянуты плечи.
6. Голова или кисти запрокинуты назад.
7. Мяч накрыт кистями рук в момент удара.
8. Кисти расслаблены.
9. Большие пальцы впереди
10. Пальцы узко раздвинуты или расслаблены.
11. Руки не развернуты в шестую зону.
12. Игрок смотрит на мяч в момент удара.
13. Основной блокирующий игрок не пристраивается к остальным членам команды (образуется брешь в защите)
14. Игроки перекрывают друг друга.

Завершающая фаза

1. Высокая стойка после перемещения.
2. Узко поставлены ноги после перемещения.
3. Жесткое приземление
4. Игрок не готов к следующим действиям.

Подводящие упражнения

1. В стойке готовности распрямить руки в локтевых суставах, сохраняя между кистями расстояние чуть меньше диаметра мяча.

2. То же, но стоя у стены с ударами об нее ладонями.

3. В стойке готовности распрямить руки в локтевых суставах, выполнить прыжок вверх-вперед. Замах не делать; движение рук осуществляется по кратчайшему пути.

4. Упражнение в парах. Игроки стоят лицом друг к другу. Первый номер занимает исходное положение, как в п. 2. Второй номер давит ему на предплечье толчковыми движениями, а его партнер пытается удержать напряженные руки в стойке готовности.

5. Выполнить одиночное блокирование в прыжке:

а) у стены

б) у сетки.

6. Блокирование нападающего удара по мячу, установленному в держателе.

7. Блокирование наброшенного мяча над сеткой несколько левее или правее блокирующего игрока (сделать приставной шаг и сблокировать мяч).

8. Упражнение в парах. Первый игрок выполняет нападающий удар через сетку с собственного подбрасывания, а второй – блокирование в прыжке.

9. То же, что в п. 7, но нападающий удар выполняется из зоны 4 с передачи для удара игроком из зоны 3.

10. Блокирование нападающих ударов, посланных из других зон, а также ударов с разных по высоте, скорости и траектории передач.

Примечание. Быстрое перемещение к месту блокирования – одна из составляющих эффективного индивидуального блокирования.

Другая составляющая блокирования – своевременная постановка рук на пути мяча, направленного со стороны соперника. Это зависит, прежде всего, от умений просчитать ситуацию, правильно воспринимать и оценивать положение нападающего и мяча относительно сетки и т.д., которые развивают с помощью специальных упражнений. Встречается и такое мнение, что блокирование необходимо осваивать только после овладения нападающими ударами, но оно на самом деле ошибочно. По мере изучения подводящих упражнений для нападающих ударов применяются подводящие упражнения для блокирования.

Тесты определения физической подготовленности по разделу программы «Баскетбол»

Для правильного и последовательного обучения технике и тактике игры в баскетбол приводим последовательность обучения основным техническим приемам. Преподаватель в соответствии с рабочей программой сам может подобрать упражнения.

Последовательность обучения:

- техника передвижения в защитной стойке:

* передвижения в защитной стойке приставными шагами боком, вперед и назад;

* передвижения в защитной стойке по заданию;

* передвижения с повторением действий партнера («зеркальное» выполнение);

* выполнение передвижений с применением комбинаций из изученных передвижений;

* выполнение других защитных действий до и после перемещения в защитной стойке;

- техника остановки в два шага:

* изучение техники остановки без мяча: во время ходьбы, во время бега в медленном, затем в среднем и быстром темпе (по прямой и с изменением направления);

* внезапная остановка по сигналу;

* остановка после ловли мяча;

* остановка после ведения мяча;

- техника поворотов:

* выполнение поворотов, стоя на месте без мяча;

* то же, но с мячом;

* выполнение поворотов с мячом, стоя рядом с пассивным защитником;

* то же, но против активно действующего защитника;

* выполнение поворотов после ловли, ведения мяча и остановок изученным способом.

- техника передач мяча:

* передача и ловля мяча, стоя на месте;

* то же, но с переносом веса тела на впереди стоящую ногу в момент передачи;

* передача в сторону на месте, с шагом вперед и в сторону выполненной передачи;

* передача мяча с последующим движением игрока в ту же сторону, в противоположную, затем – в других направлениях;

* передача мяча стоящим на месте игроком партнеру, двигающемуся навстречу по прямой, под углом; между игроками двигающимся навстречу друг другу; параллельно;

* передача мяча в движении без сопротивления, затем с пассивным и активным противодействием.

-подготовительные упражнения для совершенствования передачи мяча:

* ловля и передача мяча одной рукой (другая за спиной) из-за головы, от плеча, снизу; выполнять у стены или с партнером;

* из стойки ноги на ширине плеч спиной к стене (партнеру) послать мяч назад двумя руками ударом о пол между ног; выполнять у стены или с партнером.

* удерживая мяч двумя руками за спиной, наклоном вперед и движением рук назад послать мяч в стену или партнеру;

* завести мяч правой рукой назад и одновременно с махом правой ногой вправо послать его вперед в стену или партнеру ударом о пол; затем повторить упражнение с левой стороны;

* передачи двух мячей в стену (партнеру); ловить мяч только левой рукой, перекладывать его в правую руку и выполнять передачи; затем упражнение выполнять в противоположной последовательности

- передача мяча двумя руками от груди при встречном беге в колоннах:

характерные ошибки при ловле:

* игроки останавливаются;

* подпрыгивают, стараясь уменьшить удар мяча о руки;

* бегут с мячом лишний шаг;

* не двигаются навстречу мячу, а стараются отойти в сторону от него.

характерные ошибки при ловле:

* игроки передают мяч не на грудь, а слишком высоко или низко;

* передают мяч близкому игроку слишком сильно.

- бросок мяча после ведения:

* базовым элементом на начальном этапе обучения является приведение мяча к плечу после ведения и ловли;

* двухшаговый ритм разучивается в подготовительной части: прыжки на правую ногу удлиненным шагом, выпрыгивая вверх поочередно на правой и левой ноге, сочетание двух шагов.

- бросок мяча в движении после ловли:

* базовым элементом является согласование двухшагового ритма и приведение мяча в исходное положения для броска;

* если мяч ловить в движении на вытянутые руки, то время приведения мяча и двух шагов будет равным и руки не будут выполнять размахиваний.

- характерные ошибки при броске в прыжке одной рукой с места:

* во время броска в прыжке плечи подняты, движения резкие; мышцы, не участвующие в выполнении броска, напряжены, вследствие чего бросок не достигает цели;

* в и.п. локоть руки, выполняющий бросок, отведен в сторону, в результате чего бросок не достигает цели – мяч летит в сторону от кольца.

- вырывание и выбивание мяча:

* базовым элементом является активный поворот туловища для вырывание и короткий удар ребром ладони по мячу сверху вниз или снизу вверх для выбивания мяча;

* для разучивания создаются упрощенные условия: нападающий, владеющий мячом, дает возможность защитникам опробовать изучаемые действия и добиться успеха.

- после изучения ведения мяча по прямой и с изменением направления и скорости нужно приступить к ведению мяча с меняющейся высотой отскока – оно применяется при прохождении вступающего в борьбу за мяч противника:

* начинать обучение с разучивания перехода от среднего ведения к низкому в положении стоя на месте, при ходьбе;

* задание следует давать на количество ударов, на зрительные ориентиры, после чего преодолевать сопротивление пассивного, а затем и активного защитника.

- упражнения для совершенствования техники броска в прыжке:

1. Броски в прыжке с 4-5м.

2. Броски в прыжке после финтов на передачу, дальний бросок, проход, а затем бросок в прыжке т.д.

3. То же, но с пассивным и активным защитниками.

- индивидуальные защитные действия – передвижения защитника:

1. Перемещения в защитной стойке в стороны, вперед, назад.

2. То же по заданию.

3. То же, повторяя действия соупражняющегося.

4. Выполнение других действий до и после движения в защитной стойке.

- ловля катящегося мяча:

* надо с опущенными руками наклониться вниз и поставить ладонь одной руки на пути мяча; как только мяч коснется ладони, надо наложить на него вторую руку

* при ловли во время бега – игрок, двигаясь на встречу мячу, должен отойти в сторону от пули движения; наклоняясь поставить вперед и немного в сторону по направлению к мячу одноименную ногу и перенести на неё вес тела, при этом вторая нога отрывается от земли и готова сделать шаг после ловли мяча.

- нападение быстрым прорывом:

* базовым элементом является своевременная передача свободному игроку;

* обыгрывание с численным превосходством 2 или 3 игроками выполняется нападающим, свободным от защитников;

* передачи выполняются без ведения или в сочетании с ведением.

- перехват мяча:

* перехват передачи, выполняемой поперек поля, неподвижно стоящими защитниками;

* перехват передачи, выполняемой вдоль поля, неподвижно стоящими нападающими;

* то же, но передающие шагом в сторону препятствуют выходу на перехват;

* то же, но передающие препятствуют перехвату выпадом в сторону мяча;

* перехват мяча у двигающегося нападающего.

- обучение борьбе за мяч, не попавший в корзину:

* ловля мяча, отскочившего от щита, игроком, бросившим мяч в корзину;

* то же, но ловля мяча, брошенного в корзину другим игроком;

* пассивное сопротивление защитника;

* активное сопротивление защитника;

* в колонне по одному напротив щита или стенки (2-3м) направляющий бросает мяч в щит, следует за ним, ловит мяч в прыжке и приземляется, широко расставив ноги в стороны и наклонив туловище вперед; затем делает поворот плечом вперед и выводит мяч к ближайшей боковой линии, откуда передает его в колонну заданным способом.

- бросок одной и двумя руками в прыжке:

* базовым элементом является согласование движений ног и рук при броске;

* в зависимости от физической подготовленности бросок может выполняться в высшей точки прыжка или несколько ранее.

- бросок одной рукой с замахом:

* мяч опускается двумя руками вниз, а потом выносится вверх и перекладывается на одну руку, после чего следует бросок.

- передачи мяча в движении:

* базовым элементом является разноименная координация действий;

* после ведения правой рукой ученик ловит мяч с шагом левой ноги и передает его с шагом правой ноги; и наоборот;

* передачи в движении разучиваются сначала в движении приставными шагами;

* затем разучиваются передачи в движении, когда ученики двигаются лицом вперед обычным бегом; после этого разучиваются передачи после ведения.

- персональная защита:

* базовым элементом является позиция защитника по отношению к нападающему, которого он опекает; защитник располагается между нападающим и своим кольцом со стороны мяча – рука преграждает путь передаче;

* игра на владение мячом в равных по численности группах; защитники опекают игроков персонально, противодействуя выходам и передачам;

* игра на один щит 2х2. 3х3, 4х4; защитники опекают игроков персонально. стремясь оказаться между нападающими и своим кольцом, противодействуя выходам и передачам.

- позиционное нападение:

* базовым элементом является передача игроку, выходящему на позицию для завершения атаки;

* обучение начинается с расстановки игроков на площадке и определения игровых функций: центровых, нападающих, разыгрывающих; определяются направления выходов на другие позиции;

* нападающие добьются успеха, если игрок нападения выполнит выход на позицию, с которой можно успешно атаковать корзину, и если ему будет своевременно направлена передача.

- зонная защита:

* наиболее распространенная зона 2-1-2;

* в защите игроки перемещаются в зоне, активно противодействуя игроку с мячом и занимая освободившиеся зоны;

* базовым элементом является перемещение защитника в зону, которая осталась свободной, из которой может быть атакована корзина.

- взаимодействие игроков в нападении и защите:

* взаимодействие игроков в нападении выполняется по системе «передал - выходи» или системе заслонов;

* в защите игроки применяют взаимодействия с переключением на другого защитника или проскальзывание, чтобы опекать своего нападающего;

* групповой отбор мяча выполняется после сближения нападающих, один из которых имеет мяч

2.2.3 Типовые задания по адаптивной физической культуре

Осенний семестр

Легкая атлетика. Инструктаж по охране труда при проведении занятий по легкой атлетике. Определение уровня физического развития, функциональной и физической подготовленности. Обучение ведению дневника самоконтроля за физическим развитием, физической подготовленностью и состоянием здоровья. Обучение и совершенствование техники выполнения комплекса общеразвивающих упражнений без предметов. Комплексы упражнений, разрабатываемые в соответствии с рекомендациями врача и методиста ЛФК (с

учетом индивидуального состояния здоровья и характера протекания заболевания).

Легкая атлетика. Обучение и совершенствование техники оздоровительной ходьбы. Обучение правильному дыханию. Совершенствование техники выполнения комплекса общеразвивающих упражнений без предметов. Комплексы упражнений, разрабатываемые в соответствии с рекомендациями врача и методиста ЛФК (с учетом индивидуального состояния здоровья и характера протекания заболевания).

Легкая атлетика. Обучение и совершенствование техники оздоровительного бега и подбор индивидуальной дозировки. Ходьба в сочетании с бегом. Упражнения для восстановления дыхания при физических нагрузках. Комплексы упражнений, разрабатываемые в соответствии с рекомендациями врача и методиста ЛФК (с учетом индивидуального состояния здоровья и характера протекания заболевания).

Легкая атлетика. Обучение и совершенствование техники метания снаряда на дальность. Обучение и совершенствование техники выполнения комплекса общеразвивающих упражнений с предметами. Общеразвивающие упражнения оздоровительной и корригирующей направленности. Комплексы упражнений, разрабатываемые в соответствии с рекомендациями врача и методиста ЛФК (с учетом индивидуального состояния здоровья и характера протекания заболевания).

Гимнастика. Обучение основным упражнениям йоги (асаны). Общеразвивающие упражнения оздоровительной и корригирующей направленности. Суставная гимнастика. Обучение техники выполнения дыхательных движений (поверхностное, грудное, брюшное дыхание, смешанное).

Игры. Инструктаж по охране труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм. Правила игры. Судейство игры: жесты. Обучение элементам техники волейбола. Подвижные игры и эстафеты с предметами и без них, с простейшими способами передвижения малой подвижности. Игры на внимание. Коррекционно-развивающие игры. Комплексы упражнений, разрабатываемые в соответствии с рекомендациями врача и методиста ЛФК (с учетом индивидуального состояния здоровья и характера протекания заболевания).

Игры. Совершенствование элементов техники волейбола. Подвижные игры и эстафеты с предметами и без них, с простейшими способами передвижения малой подвижности. Игры на внимание. Коррекционно-развивающие игры. Комплексы упражнений, разрабатываемые в соответствии с рекомендациями врача и методиста ЛФК (с учетом индивидуального состояния здоровья и характера протекания заболевания).

Игры. Обучение элементам техники бадминтона. Подвижные игры и эстафеты с предметами и без них, с простейшими способами передвижения малой подвижности. Игры на внимание. Коррекционно-развивающие игры. Стретчинг (индивидуальный, в парах с партнером). Оздоровительная и коррекционная гимнастика с учетом индивидуальных медицинских показаний. Комплексы упражнений, разрабатываемые в соответствии с рекомендациями врача и методиста ЛФК (с учетом индивидуального состояния здоровья и характера протекания заболевания).

Игры. Совершенствование элементов техники бадминтона. Подвижные игры и эстафеты с предметами и без них, с простейшими способами передвижения малой подвижности. Игры на внимание. Коррекционно-развивающие игры. Стретчинг (индивидуальный, в парах с партнером). Оздоровительная и коррекционная гимнастика с учетом индивидуальных медицинских показаний. Комплексы упражнений, разрабатываемые в соответствии с рекомендациями врача и методиста ЛФК (с учетом индивидуального состояния здоровья и характера протекания заболевания).

Гимнастика. Общеразвивающие упражнения оздоровительной и корригирующей направленности. Обучение элементам техники самомассажа.

Весенний семестр

Игры. Инструктаж по охране труда при проведении занятий по спортивным и

подвижным играм. Определение уровня физического развития, функциональной и физической подготовленности. Правила игры. Судейство игры: жесты. Обучение элементам техники баскетбола. Подвижные игры и эстафеты с предметами и без них, с простейшими способами передвижения малой подвижности. Доступные виды эстафет (с предметами и без них). Игры на внимание. Коррекционно-развивающие игры. Комплексы упражнений, разрабатываемые в соответствии с рекомендациями врача и методиста ЛФК (с учетом индивидуального состояния здоровья и характера протекания заболевания).

Игры. Совершенствование элементов техники баскетбола. Подвижные игры и эстафеты с предметами и без них, с простейшими способами передвижения малой подвижности. Доступные виды эстафет (с предметами и без них). Игры на внимание. Коррекционно-развивающие игры. Комплексы упражнений, разрабатываемые в соответствии с рекомендациями врача и методиста ЛФК (с учетом индивидуального состояния здоровья и характера протекания заболевания).

Игры. Обучение элементам техники настольного тенниса. Подвижные игры и эстафеты с предметами и без них, с простейшими способами передвижения малой подвижности. Доступные виды эстафет (с предметами и без них). Игры на внимание. Коррекционно-развивающие игры. Оздоровительная и коррекционная гимнастика с учетом индивидуальных медицинских показаний. Комплексы упражнений, разрабатываемые в соответствии с рекомендациями врача и методиста ЛФК (с учетом индивидуального состояния здоровья и характера протекания заболевания).

Игры. Обучение элементам техники настольного тенниса. Подвижные игры и эстафеты с предметами и без них, с простейшими способами передвижения малой подвижности. Доступные виды эстафет (с предметами и без них). Игры на внимание. Коррекционно-развивающие игры. Комплексы общеразвивающих упражнений на избирательное развитие физических качеств: силы, выносливости. Комплексы упражнений, разрабатываемые в соответствии с рекомендациями врача и методиста ЛФК (с учетом индивидуального состояния здоровья и характера протекания заболевания).

Гимнастика. Профилактика плоскостопия, коррекция массы тела и осанки. Упражнения на релаксацию с постановкой правильного дыхания. Совершенствование элементов техники самомассажа.

Легкая атлетика. Инструктаж по охране труда при проведении занятий по легкой атлетике. Совершенствование техники оздоровительной ходьбы. Бег в чередовании с ходьбой. Эстафеты с предметами и без них, с простейшими способами передвижения малой подвижности. Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов в парах. Комплексы упражнений, разрабатываемые в соответствии с рекомендациями врача и методиста ЛФК (с учетом индивидуального состояния здоровья и характера протекания заболевания).

Легкая атлетика. Совершенствование техники оздоровительного бега. Обучение и совершенствование техники специальных беговых упражнений. Бег умеренной интенсивности с индивидуальной дозировкой. Оздоровительная и коррекционная гимнастика с учетом индивидуальных медицинских показаний.

Легкая атлетика. Совершенствование техники метания снаряда на дальность.

ОРУ с предметами. Стретчинг (индивидуальный, в парах с партнером). Развитие скоростно-силовых качеств. Комплексы упражнений, разрабатываемые в соответствии с рекомендациями врача и методиста ЛФК (с учетом индивидуального состояния здоровья и характера протекания заболевания).

Легкая атлетика. Совершенствование техники специальных беговых упражнений. Эстафеты с предметами и без них, с простейшими способами передвижения малой подвижности. Обучение и совершенствование техники метания снаряда в цель. Комплексы общеразвивающих упражнений с гимнастическими палками, мячами, скакалками. Комплексное развитие физических качеств: силы, выносливости. Оздоровительная и коррекционная гимнастика с учетом индивидуальных медицинских показаний.

Гимнастика. Ознакомление с техникой Пилатес.

2.2.4 Примерные темы рефератов

1.Роль физической культуры и спорта в современном обществе.
2.Основные компоненты физической культуры.
3.Физическая культура личности.
4.Социальные функции физической культуры
5.Влияние окружающей среды и наследственности на здоровье человека.
6.Организация здорового образа студента.
7.Режим дня как составляющая здорового образа жизни.
8.Двигательная активность в здоровом образе жизни студента.
9.Профилактика вредных привычек.
10.Как заменить вредные привычки физическими упражнениями.
11.История Олимпийских игр Древней Греции.
12.Олимпийские игры современности.
13.История развития зимних Олимпийских игр.
14.Волгоградские спортсмены – олимпийские чемпионы.
15.Коррекция телосложения средствами физической культуры.
16.История развития и характеристика вида спорта (по выбору).
17.Методика развития физического качества (по выбору).
18.Повышение физической и умственной работоспособности средствами физической культуры.
19.Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления.
20.Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.
21.Организация и проведение вводной и производственной гимнастики.
22.Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
23.Закаливание как средство сохранения и укрепления здоровья.

2.3 Типовые контрольные задания, используемые для промежуточной аттестации по дисциплине

2.3.1 Перечень контрольных упражнений к зачету по дисциплине

Критерии оценки контрольных упражнений представлены в таблицах:

КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

Контрольные нормативы		«3»	«4»	«5»
Бег 30 м	Д	6,1	5,8	5,3
	Ю	5,1	4,9	4,7
Бег 60 м	Д	10,8	10,5	9,9
	Ю	8,8	8,3	8,0
Бег 100 м	Д	17,0	16,5	16,0
	Ю	14,5	14.2	13,5
Прыжки в длину с места	Д	160	170	180
	Ю	210	220	240
Метание т/мяча, гранаты	Д	20	27	30
	Ю	32	36	40

КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ПО ВОЛЕЙБОЛУ

Упражнения		«3»	«4»	«5»
Верхняя передача мяча. Высота взлета мяча не менее 1 м, стоя в кругу диам.2м	Д	10	12	15
	Ю	12	14	18
Передача мяча в парах через сетку (кол-во раз). Техника	Д	10	15	20
	Ю	10	15	20
Подача мяча в пределах площадки из 5 подач	Д	2	3	4
	Ю	3	4	5

КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ПО БАСКЕТБОЛУ

Упражнения		«3»	«4»	«5»
Передача и ловля отскочившего от стены мяча. Расстояние 2,5м. Время 30 сек	Д	25	27	30
	Ю	30	32	35
Ведение мяча по периметру в/б площадки. Время. Техника	Д	17	16	15
	Ю	13	12	11
Ведение мяча 2 шага - бросок. Из 5 бросков	Д	3	4	5
	Ю	3	4	5
Штрафные броски. 10 бросков попадания	Д	3	4	5
	Ю	4	5	6
Передача в парах в движении с броском к кольцу. 2 попытки попадания	Д	2	3	4
	Ю	3	4	5