Министерство образования и науки Пермского края
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Нытвенский многопрофильный техникум»

Рассмотрено
на заседании П(Ц)К
Председатель П(Ц)К О.В.Каменева
«_04» 09. 2023г.
Протокол №_1

Утверждаю
Директор
_____Д.И.Геберт
«05» 09.2023г.

Методические рекомендации самостоятельны работ
по учебной дисциплине ФК.00 Физическая культура/Адаптационная физическая культура

для профессии
13.01.10 Электромонтёр по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям)

Нытва, 2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка…….……3стр.
2. Методические рекомендации ……..5стр.
3. Бег …….…….5 стр.
4. Техника метания спортивной гранаты ……7 стр.
5. Бег на лыжах …….……10 стр.
6. Техника игры в настольный теннис …….……..12 стр.
7. Техника игры в футбол ……..……..13 стр.
8. Техника игры в волейбол ……..….. 19 стр.
9. Техника игры в баскетбол ……22 стр.
10. Атлетическая гимнастика (силовая подготовка) ……27 стр.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«Физическая культура»

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью примерной основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС для профессии
13.01.10 Электромонтёр по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям)

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен
уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
-

В результате освоения дисциплины обучающийся должен
знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен овладеть **компетенциями:**

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.

ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности.

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях.

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрегиональных отношений, применять стандарты анти коррупционного поведения.

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания по изменению климата, принципы бережливого производства эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

ОК 09. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.

Методические рекомендации

На основании данной программы разработаны методические рекомендации для выполнения самостоятельных и практических работ по дисциплине ФК.00 Физическая культура для профессии
13.01.10 Электромонтёр по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям)

Данное пособие предназначено для выполнения практических работ по данной дисциплине. Оно реализует образовательную программу среднего (полного) общего образования, при подготовке квалифицированных рабочих и специалистов среднего звена.
максимальной учебной нагрузки обучающегося **80** часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **40** часов;
самостоятельной работы обучающегося **40** часов.

В методические рекомендации входит:

Бег:

- Челночный бег 3х10 м
- Бег 30, 60, 100 м
- Бег 1000; 1500; 2000; 2500; 3000 м
- Кросс по пересеченной местности
- Смешанное передвижение
- Скандинавская ходьба

Испытание "Челночный бег"

Челночный бег *— вид бега, характеризующийся многократным прохождением одной и той же короткой дистанции в прямом и обратном направлении.*

Длина дистанции в челночном беге может составлять 10-100 метров, при этом количество забегов – в пределах 10.

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью.
На расстоянии **10 м** прочерчиваются две параллельные линии – «Старт» и «Финиш».

Участники, не наступая на стартовую линию, принимают положение высокого старта.
По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомеров)

участники бегут до линии «Финиш», касаются ее рукой, возвращаются к линии «Старт», касаются ее и преодолевают последний отрезок без касания линии «Финиш» рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Участники стартуют по 2 человека.

Бег 30, 60, 100 м.

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием.
Бег на 30 м выполняется с высокого старта,
бег на 60 и 100 м — с низкого или высокого старта.
Участники стартуют по 2 — 4 человека.

Бег 1; 1,5; 2; 3 км.

Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности.
Максимальное количество участников забега 20 человек.

Кросс по пересеченной местности на 1, 2, 3, 5 км.

Дистанция для кросса прокладывается по территории парка, леса или на любом открытом пространстве.

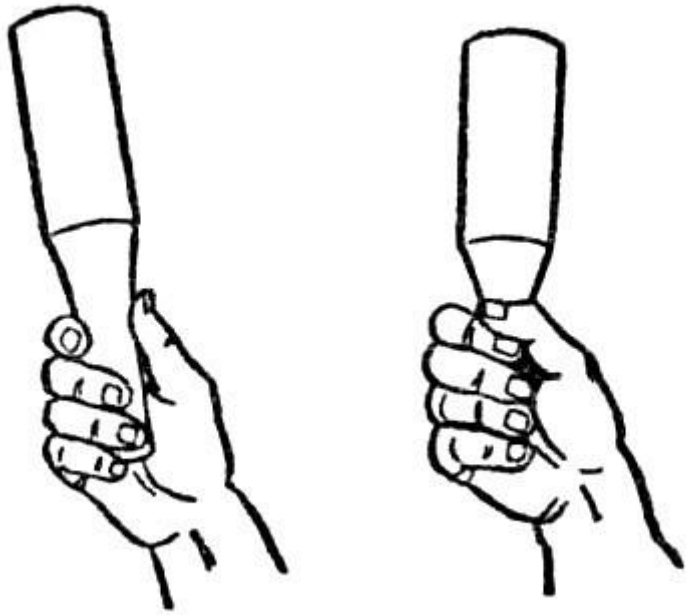
Смешанное передвижение на 1; 1,5; 2; 3; 4 км.

Смешанное передвижение *состоит из бега, переходящего в ходьбу в любой последовательности.*

Проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега 20 человек.

Техника метания спортивной гранаты

Снаряд удерживают так, как показано на рисунке:



Ручку берут четырьмя пальцами так, чтобы согнутый мизинец находился у самого ее края. Продольная ось снаряда при этом проходит по линии предплечья. При разбеге его поднимают над плечом в полусогнутой руке, которая движется в такт бега.

Разбег можно условно разделить на 2 части:

1. Атлет движется прямо, набирая скорость.
2. Выполняет 5 бросковых шагов общей протяженностью 10 м.

То место, с которого должны начинаться бросковые шаги, отмечаются на дорожке для удобства спортсменов. На нее необходимо попасть левой ногой и продолжить движение с правой, отводя при этом снаряд по дуге, направляя метающую руку по траектории вперед-вниз.

На втором шаге рука, удерживающая снаряд, начинает движение вниз и назад.

Третий шаг выполняется с правой ноги и называется скрестным. Он особенно важен, поскольку направлен непосредственно на подготовку к броску. Скрестный шаг представляет собой толчок левой ногой и мах правой, которая затем становится на всю стопу, поворачиваясь наружу на 45 градусов. Ноги при этом обгоняют руку с гранатой, корпус принимает наклонное положение в направлении, противоположном движению гранаты, а метающая рука поднимается до уровня плеч.

На четвертом шаге спортсмен производит метание гранаты. Левая нога становится опорной, ее стопа при этом поворачивается внутрь до 45 градусов

к линии метания. Правая нога выпрямляется и разворачивается влево, грудь также поворачивается по направлению движения снаряда, таз подается вперед, метающая рука поднимается вверх. Таким образом, спортсмен принимает положение натянутой тетивы. Атлет производит хлестообразное движение кистью руки и выбрасывает гранату под углом примерно 42 градуса. После этого граната переходит в состояние полета, выполняя при этом вращательные движения.

Пятый шаг предназначен для того, чтобы не допустить заступа за линию или за планку и называется тормозящим. Он представляет собой перескок с левой ноги на правую. Некоторые метатели после этого делают еще 2-3 скачка на правой ноге, чтобы полностью затормозить движение. В связи с необходимостью выполнения тормозящего шага левая нога при броске должна оказаться не прямо у планки, а примерно за 1,5 м от нее.

Типичные ошибки в технике метания спортивной гранаты

При обучении метанию гранаты часто возникают следующие ошибки:

- Опускание кисти метающей руки слишком низко при отведении снаряда назад.
- Запоздание в работе ног (нижние конечности не успевают за верхними).
- Высокий прыжок при выполнении скрестного шага.
- Остановка перед осуществлением броска.
- Метание гранаты только с помощью руки.
- Опускание локтя в момент броска.
- Наклон корпуса влево при броске.
- Сгибание левой ноги при выбросе снаряда.

Указанные выше ошибки снижают результативность метания. Однако при помощи регулярных тренировок и выполнения специальных упражнений они вполне устранимы. Основой совершенствования техники метания многие специалисты считают развитие координации броскового движения в сочетании со скоростью разбега. Предлагают также добавить в финальное усилие резкий выдох, позволяющий значительно повысить силу броска и, соответственно, скорость полета гранаты. Кроме того, все профессионалы сходятся в одном: чтобы метание гранаты было продуктивным, необходимы ритм и свобода движений спортсмена.

Бег на лыжах.

Бег на лыжах проводится свободным стилем на дистанциях, проложенных преимущественно на местности со слабо - и среднепересеченным рельефом в закрытых от ветра местах.
Основные стили передвижения на лыжах — «классический ход» и «коньковый ход».
Свободный стиль - стиль бега на лыжах, в котором лыжник может использовать все способы передвижения. (Большинство лыжников при этом используют коньковый ход и одновременный бесшажный ход).
Классический ход:

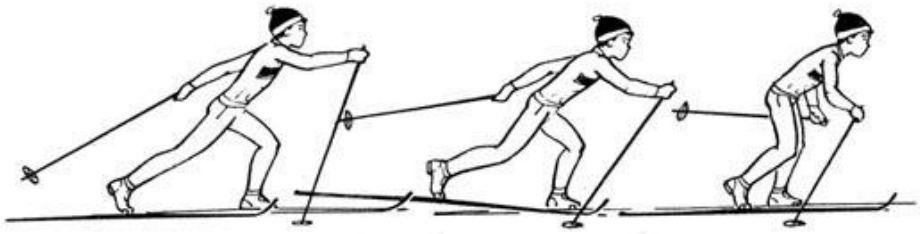
1. Одновременный бесшажный ход - способ передвижения на лыжах, при котором отталкивание осуществляется одновременно только руками без участия ног.

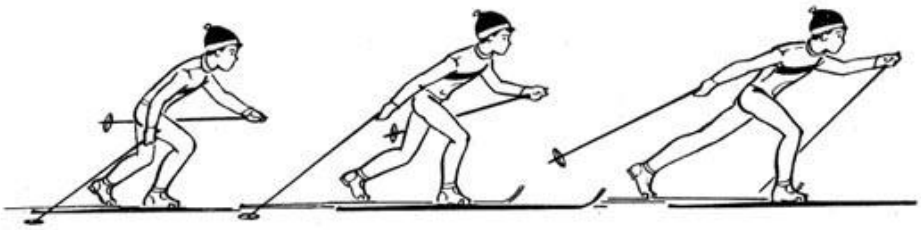
2. Одновременный двухшажный ход - способ передвижения на лыжах, при котором на два попеременных отталкивания ногами выполняется одно одновременное отталкивание руками.

3. Одновременный одношажный ход:
   1) способ передвижения на лыжах, при котором отталкивание ногой осуществляется одновременно с выносом рук вперед, а отталкивание руками осуществляется во время скольжения на одной ноге;
   2) способ передвижения на лыжах, при котором после отталкивания ногой выполняется вынос рук вперед, а отталкивание руками производится во время скольжения на одной ноге.

4. Попеременный двухшажный ход - способ передвижения на лыжах, при котором лыжник попеременно отталкивается руками и ногами.

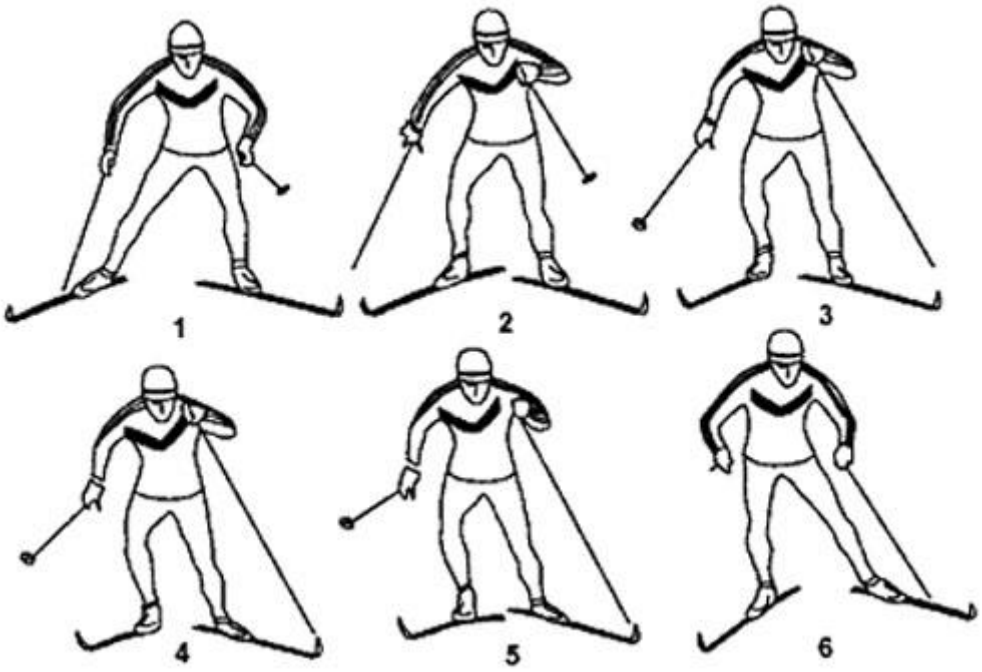
5. Попеременный четырехшажный ход - способ передвижения на лыжах, при котором на четыре попеременных отталкивания ногами выполняется два попеременных отталкивания руками.





Коньковый ход

Передвижение на лыжах способом, напоминающим технику конькобежца, при котором отталкивание выполняется скользящей лыжей в сторону под углом к направлению движения при одновременном отталкивании палками.



Техника игры в настольный теннис. Настольный теннис хватка ракетки

От того, как вы будете держать ракетку для настольного тенниса, зависит и качество ваших подач. Поскольку эта игра успела стать официальным видом спорта с полностью регламентированным инвентарем и целым списком стратегий и техник, существуют также несколько стандартных способов держать ракетки.

Азиатская версия также называются пером. Такое название хватка получила за внешнее сходство с держанием обычного карандаша или ручки. Азиатскую хватку разделяют двух типов:

- **Классической версией считается хватка, в которой игрок держит ракетку, как бы сомкнув руку в кулачок. Это удобно для осуществления кистевых ударов. Есть некоторые виды подач, которые можно сделать только с этой хваткой.**
- **Во втором варианте средний, безымянный пальцы и мизинец должны быть прямыми. Подушечки пальцев спортсмен кладет на накладку. Такая версия удобна для сильных ударов в атаке при игре справа.**

Европейская хватка требует держать ракетку, размещая её выступами в складке между большим и указательным пальцами. При этом подушечка указательного пальца кладётся на накладку. При такой хватке важно контролировать силу сжатия ракетки. Нельзя перенапрягать кисть. Держать её слишком расслабленно тоже не рекомендуется, иначе удары будут получаться слабыми, а в критический момент ракетка и вовсе может улететь.

Во время игры профессионалы советуют периодически менять хватку. Это нужно для совершения неожиданных маневров, и чтобы не дать руке застояться в одной позиции. При выборе хватки обязательно ориентируйтесь на удобство. Если один из способов держать ракетку кажется выгоднее в конкретной ситуации, но совершенно не удобен вам, это может испортить игру.

Техника игры в Футбол

Ведение мяча, базовый дриблинг. Умение контролировать мяч во время движения футболиста, является одним из важнейших элементов технического арсенала. Грамотный дриблинг позволяет игроку чувствовать себя спокойно и комфортно в любой ситуации, ведь риск потери мяча в данном случае минимален. В основном мяч контролируется ногами, однако бывают ситуации, где чеканка мяча головой может принести гораздо больше выгоды.

Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы

Когда мяч катится на игрока, его удобнее всего останавливать внутренней стороной стопы. Перед тем как его коснуться, нужно, чтобы ступня согнутой опорной ноги была параллельна линии, по которой он катится. Ногу, которой вы хотите остановить мяч, в момент касания ею футбольного снаряда следует немного отвести назад, за опорную. Если стопа ноги, которой делается остановка, ставится **под прямым углом** к линии, по которой катится круглый, то он, коснувшись ноги, откатится назад прямо перед игроком. Если же стопа встретит его под другим углом, мяч после остановки может покатиться чуть вправо или влево. Чем мягче получится остановка, тем меньшим будет отскок футбольного снаряда от ноги. А чтобы остановка получилась мягкой, нужно расслабить ногу в коленном и голеностопном суставах.

Остановка катящегося мяча подошвой

Для выполнения этого приема необходимо ногу, немного согнутую, выставить навстречу катящемуся мячу так, чтобы он коснулся подошвы. Ступня в этот момент обращена носком вверх. Мягкость остановки футбольного снаряда достигается отведением ноги чуть назад в момент сближения его с подошвой. Вынесение ноги вперед приведет к отскоку мяча от игрока. Туловище в момент остановки круглого должно быть немного наклонено вперед.

Остановка внешней частью подъема

Остановка опускающегося футбольного снаряда внешней частью подъема с одновременным переводом его в сторону. По мере приближения мяча подними ногу и отведи ее в сторону опорной, а сам немного наклонись в сторону ноги, которой будешь его останавливать. Когда круглый приближается к земле, поднятая нога движется в его сторону. В момент отскока мяча от земли нога накрывает его внешней стороной подъема.

Остановка внутренней частью подъема

Остановка опускающегося мяча внутренней частью подъема с одновременным переводом его в сторону. Чтобы выполнить этот прием, надо во время движения навстречу мячу точно рассчитать место его приземления.

Сближаясь с ним, замедли бег (или совсем остановись) и, как бы загребая мяч, не дай ему отскочить от земли: сразу же начинай вести его в ту или иную сторону. Выполняя этот прием, нужно не только рассчитать место его приземления, но и так проделать загребающее движение, чтобы пронос ноги над мячом, касание ею круглого и рывок вперед или в сторону следовали друг за другом без всякого промедления.

Остановка опускающегося мяча подошвой

Чтобы выполнить этот прием, игрок должен рассчитать место приземления мяча. В момент его отскока от земли опорная нога должна стоять немного за точкой его приземления. Другую ногу нужно невысоко поднять, с таким расчетом, чтобы подошва преградила путь мячу. Во избежание отскока футбольного снаряда следует в момент касания его подошвой немного поднять ногу, как бы чуть уступая его "стремлению" двигаться вверх. Но делать это надо не спеша. Недавно начавшие играть в футбол часто допускают техническую ошибку, поднимая ногу преждевременно. Мяч в таких случаях часто не долетает до места, где находится игрок, или перелетает это место. И даже если он опускается у ноги, то проскальзывает под ней раньше, чем игрок успеет коснуться мяча. Это частая погрешность в технике выполнения приема у начинающих.

Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы

Мячи, опускающиеся не спереди, а немного сбоку, можно, так же, как и подошвой, останавливать и внутренней стороной стопы.
До остановки футбольного снаряда носки обеих ног обращены вперед - навстречу летящему мячу. Рассчитай место его приземления и в момент, когда он приблизится к земле, слегка отведи ногу, которой хочешь его остановить, назад - к точке его приземления. Одновременно разверни ногу носком наружу так, чтобы ступня образовала прямой угол с линией полета мяча. В момент его приземления эта нога немного приподнимается и накрывает мяч внутренней стороной стопы.

Остановка мяча в воздухе

Остановка мяча в момент его касания земли наиболее целесообразна, поскольку он при этом остается на земле и овладевший им может сразу выполнить самые различные приемы (ведение, обводку, удар). Но во время игры часто нет времени ждать, пока футбольный снаряд приземлится. Поэтому игрок вынужден бывает применить футбольные технические приемы остановки мяча в воздухе.
Остановить его в воздухе можно разными частями стопы и бедром. Для этого надо в прыжке или в положении стоя поднять ногу вверх (вперед или в

сторону) и подставить ту или иную ее часть к мячу, а чтобы смягчить удар, - отвести ногу (вместе с мячом) вниз или в сторону. Круглый, потеряв скорость, опустится к ногам.

Остановка бедром

Рассчитай место приземления мяча и, согнув одну ногу, подними ее вверх примерно на уровень живота. Туловище отклони немного назад. Когда мяч коснется бедра, уступающим движением опусти ногу, оставляя ее согнутой. Футбольный снаряд потеряет скорость и скатится к твоим ногам.

Остановка мяча грудью

По мере приближения мяча вынеси грудь чуть вперед и разведи руки в стороны и немного вверх. Когда он коснется груди, быстро отведи туловище назад, а грудь вбери. Согни колени. Мяч, как с горки, скатится с груди и упадет перед тобой. Если хочешь, чтобы он упал вправо или влево от тебя, в момент его касания с грудью поверни в "нужную" сторону туловище.

Остановка головой

Как и приемы остановок мяча ногой, основана на выполнении уступающего движения. Когда мяч приближается к тебе, устремись ему навстречу, встань на носки и вытяни к нему туловище и голову. В последний момент согни колени (как бы присаживаясь) и втяни голову в плечи. Присаживаясь, ставь ноги одну перед другой: при таком выполнении приема круглый почти не отскочит от головы.

Техника Вратаря
Ловля мяча

Чтобы поймать круглый, летящий высоко, нужно прежде всего рассчитать, в каком месте это сделать удобнее. Иной раз вратарю целесообразно оставаться на месте, иногда - переместиться (в сторону, вперед и назад). От того, на какой высоте и в каком направлении летит мяч, зависит и способ, которым его лучше ловить. Вот с различных способов ловли футбольного снаряда мы и начнем разговор о приемах игры голкипера в футболе.

Ловля высоколетящего мяча в прыжке

Когда вратарь определил точку, в которой можно поймать мяч в прыжке, он одновременно с прыжком энергично поднимает вверх прямые руки и обращенными вперед ладонями с широко расставленными пальцами ловит

круглый. Чтобы соприкосновение рук с ним получилось мягким, нужно в миг касания с мячом немного отвести руки назад. После того как он остановлен, ладони перемещаются для обхвата футбольного снаряда, и голкипер притягивает его к туловищу.

Ловля мяча, летящего на уровне груди

Наиболее надежный способ ловить такие мячи следующий: по возможности переместиться на линию полета футбольного снаряда, затем подпрыгнуть вверх с таким расчетом, чтобы на его уровне оказался живот (к нему вратарь подтягивает мяч сразу после того, как поймает в руки, обращенные ладонями вверх). На грудь мяч ловить не рекомендуется, потому что от груди он может отскочить раньше, чем его успеют обхватить руки.

Ловля высоколетящего мяча в стороне от вратаря

Когда круглый летит высоко, но в стороне от места, где стоит вратарь, страж ворот должен (учитывая быстроту полета мяча и расстояние до линии его полета) рассчитать, успевает ли он переместиться на линию полета к моменту, когда футбольный снаряд будет пролетать мимо. Конечно, расчеты эти нелегки и умение быстро делать их приходит только с опытом. Но все же с первых тренировок старайтесь определять и время полета мяча, и скорость своих действий.

Итак, если голкипер успевает, то разумнее всего ему переместиться на линию полета мяча и ловить его, стоя лицом к нему: в таком положении действовать и удобнее, и надежнее. Если же вратарь видит, что он оказаться в нужном положении перед круглым не успевает, то должен прыгнуть к нему и постараться поймать (или отбить) его руками.

Ловля (или отбивание) мяча, высоколетящего в стороне от вратаря с падением

В случаях, когда ловля мячей, летящих в стороне от вратаря, связана с падением, нужно стараться, поймав круглый, тут же притянуть его к туловищу. Чтобы толчок получился сильнее, надо стопу толчковой ноги обратить носком в направлении прыжка.

Прием катящегося мяча

Когда футбольный снаряд катится на вратаря, нужно встать перед ним так, чтобы линия его движения проходила в середине сомкнутых прямых ног. Обращенные ладонями вперед прямые руки с немного растопыренными пальцами почти касаются земли и обхватывают приблизившийся футбольный снаряд. Как только ладони касаются его, подхваченный мяч подтягивается к животу.

Ловля низколетящего мяча с падением

Если круглый летит или катится в стороне от вратаря так, что добежать до него трудно, вратарь поворачивается в его сторону и, пробежав некоторое расстояние (если это нужно), прыгает к нему низко над землей. После толчка руки выбрасываются вверх, ладонями к мячу. В момент падения ногу, находящуюся внизу, нужно согнуть.
Падать следует перекатом, а не плашмя: сперва земли касается голень, потом бедро, бок, а последними - руки. Бросок легче сделать из полуприседа. На живот падать не рекомендуется. Вам, ребята, следует тренировать такой прием только на траве или на мягком грунте.
Поймав футбольный снаряд, вратарь не должен торопиться переходить к следующему действию (скажем, перемещаться в ту или другую сторону, выбрасывать или выбивать его ногой): в спешке можно потерять мяч.
Как вставать после падения? Крепко прижав круглый к груди одной рукой, другой нужно упереться в землю и подняться.

Отбивание мяча

Это целесообразно лишь в случаях, если при попытке поймать футбольный снаряд возможна ошибка. Например, когда до него можно дотянуться лишь кончиками пальцев, вокруг голкипера много игроков или поймать его может помешать кто-то из соперников. Отбивать мяч желательно обоими кулаками, но если так неудобно, можно отбить и одним.
Отбивание кулаком применяется, когда невозможно достать круглый обеими руками. Отбить мяч кулаком можно двумя способами. Первый: когда он приближается, поднятая рука, до этого немного согнутая в локте, разгибается, и наружная часть кулака наносит удар по мячу. От такого удара он не улетит далеко. Зато таким образом можно доставать довольно высокие мячи. Второй: более сильный удар выполняется с полным замахом руки и с энергичным движением в плечевом суставе. Рука сперва отводится назад, а потом резко "выбрасывается" к футбольному снаряду.
Ведение мяча. Вратарь ведет мяч во время ходьбы или медленного бега. Его надо ударять о землю короткими движениями после отскоков.

Выбивание мяча с рук. Мяч вратари держат двумя руками, немного согнутыми в локтях. Пробежав вперед 2-3 шага, голкипер бросает мяч немного вперед и наносит по нему удар подъемом.

Бросок мяча. Можно бросить мяч рукой, предварительно не отведенной за плечо, а находящейся на уровне чуть выше пояса. В момент такого броска ладонь направлена вперед, а рука, до этого согнутая в локтевом суставе, выпрямляется. Делается резкое движение ладони, как бы выталкивающее мяч. Футбольный снаряд, посланный так, летит плавно, мягко, как бы расстилаясь перед игроком, которому он адресован. Вратари применяют и такой бросок

мяча, после которого он катится по земле. Перед броском страж ворот сгибает ноги и принимает положение полуприсяда. Выпрямляя и опуская руку чуть ниже колена, он бросает мяч так, чтобы тот покатился по земле. Кисть руки, в которой лежит мяч перед броском, обращена к земле, а в момент броска разворачивается назад с таким расчетом, чтобы ладонь оказалась обращенной вперед - в сторону полета мяча.

Удар подъемом. По мячу можно ударять серединой подъема, его внутренней и внешней частью.

Удар серединой подъема. Предположим, ты хочешь ударить по мячу серединой подъема правой ноги. Поставь левую ногу рядом с ним так, чтобы носок ноги был чуть впереди мяча. Правая нога немного сзади и напротив мяча. Теперь согни правую ногу и отведи ее чуть назад. Резким движением направь ногу к мячу, стараясь серединой подъема попасть в середину. В момент удара опорная (левая) нога ставится на носок, а туловище наклоняется вперед. В момент касания мяча подъемом нога еще будет согнута, но потом, как бы провожая его, она станет выпрямляться.

Учти: вначале голеностопный сустав расслаблен, а при нанесении удара должен быть напряжен. Левая рука в момент удара выносится вперед-вверх. Чтобы ударить по футбольному снаряду с разбега, отойди на несколько шагов назад, но не в сторону от мяча. Рассчитай разбег, чтобы в момент удара положение ног было таким же, как и тогда, когда ты бьёшь с места. Нанося удар, опорную ногу приподними на носке, чтобы бьющая не задела пальцами землю.

Удар серединой подъема — один из главных. Высота полета мяча при ударе подъемом зависит от того, насколько опорная нога в момент удара отстоит от него. Если опорная нога на уровне футбольного снаряда, то подъемом бьющей ноги удается коснуться его в середине или даже чуть выше. Полет мяча при таком ударе невысок. Если же опорная нога находится дальше от мяча, то бьющей ногой удается коснуться лишь нижней части круглого. Получается подсечка, отчего он летит высоко.

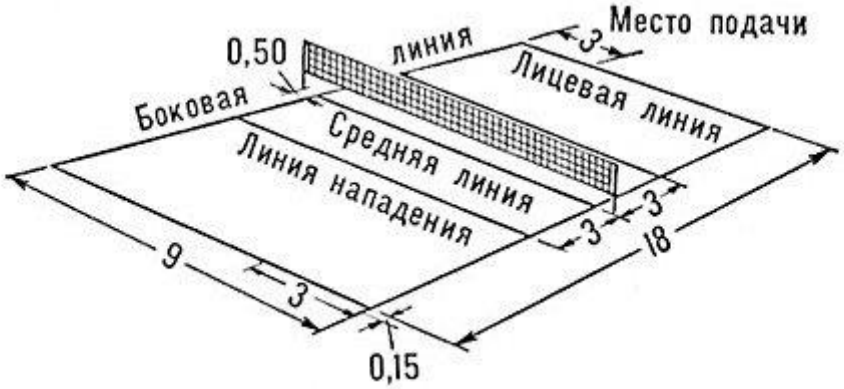
Удар внешней частью подъема. Им часто пользуются игроки с длинной стопой (опасаясь задеть носком землю), а также "косолапые" - те, у кого носки ног повернуты внутрь. Чтобы нанести такой удар, нужно опорную ногу поставить примерно в 10-15 см сбоку и сзади от мяча, а бьющую повернуть носком внутрь. После замаха бьющая нога соприкасается с нижней частью футбольного снаряда. В момент удара нога закреплена в голеностопном суставе, а туловище немного наклонено вперед. Высота полета мяча зависит от расстояния между ним и опорной ногой и от того, насколько стопа повернута внутрь: чем ближе опорная нога и чем больше повернута стопа, тем ниже полетит мяч. Для обучения ударам внешней частью подъема можно использовать те же упражнения, которые были рекомендованы при разучивании ударов серединой подъема.

<u>Возможные ошибки в технике удара:</u>

1. Опорная нога не отведена на нужное расстояние от мяча и мешает бьющей сделать нужный замах и нанести сильный удар. Бьющая нога может даже зацепить опорную.
2. Опорная нога слишком далеко от мяча. Дотянуться до него можно не подъемом, а лишь внешней частью носка. Удар получается слабый, снаряд не поднимается в воздух, а тихо катится по земле.

Техника игры в волейбол

Игра в волейбол проводится на площадке не менее 18х9 метров. В профессиональном спорте имеет значение даже высота сетки, через которую перекидывают мяч: для мужчин она составляет 2,43 метра, а для женщин – 2,24 м.



Площадка для игры в волейбол.

Ограничений по времени у игры нет, команды соревнуются до тех пор, пока одна из них не наберёт 25 очков.

Вот, какие роли игроков существуют в волейболе:

- Позиция 1 – сзади с правой стороны. Её занимает подающий доигровщик. Этот спортсмен должен мастерски работать с мячом, применяя различные техники для подачи.
- Позиция 2 – впереди с правой стороны. Эту позицию занимает диагональный игрок, который принимает на себя большинство подач. Такой спортсмен должен быть высоким, прыгучим и физически сильным.
- Позиция 3 – спереди в середине. Здесь находится центральный блокирующий. Этот игрок принимает на себя низкие мячи, для этого ему нужна быстрая реакция.
- Позиция 4 – спереди с левой стороны. Это доигровщик, который атакует с края сетки. Такой спортсмен должен предугадывать исход игры и брать на себя решающие броски. Доигровщику нужно обладать сильным ударом.
- Позиция 5 – сзади с левой стороны. На этом месте находится связующий, ему принадлежит право второго удара после атаки конкурента. Для связующего

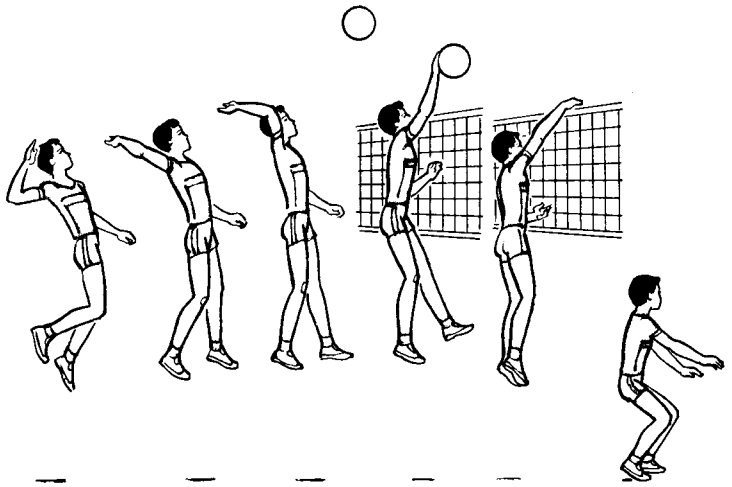
важно так подать мяч нападающему, чтобы тот смог реализовать эффективный удар.

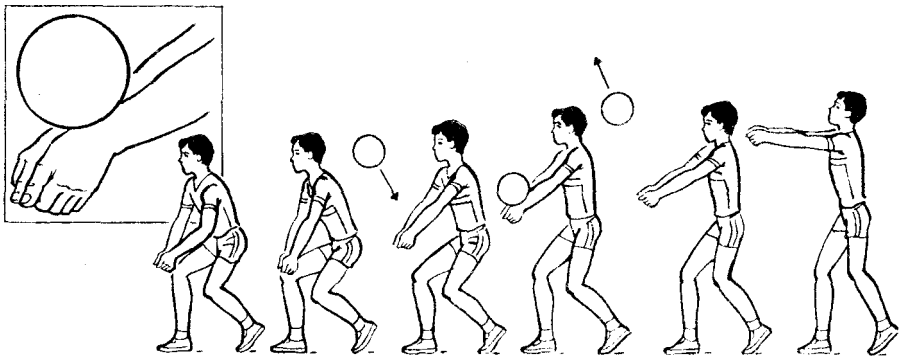
- Позиция 6 – сзади в середине. Здесь стоит блокирующий. Как и диагональный игрок, он должен быть высоким, выносливым и сильным, чтобы блокировать удары.

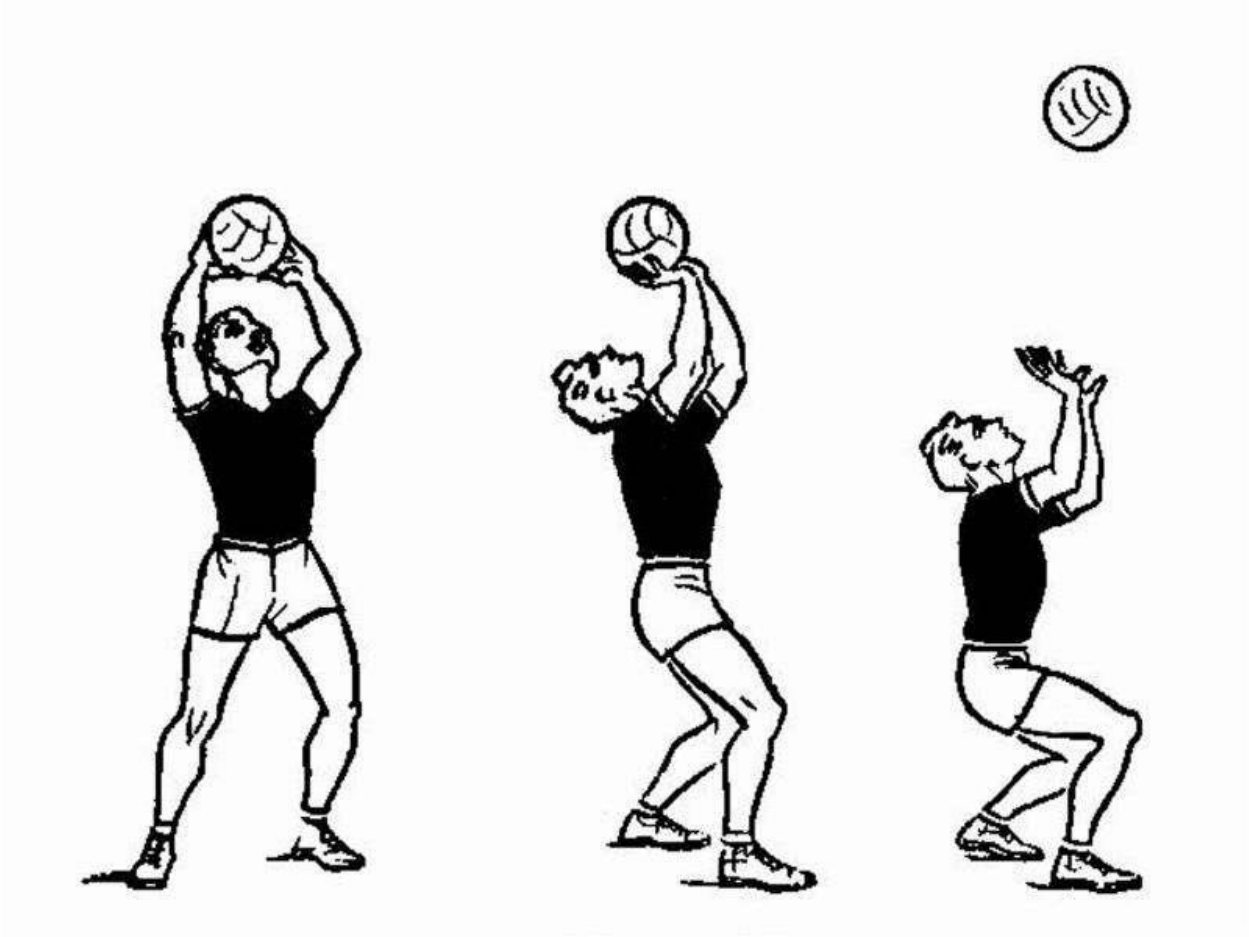
Упражнения для тренировки

Вряд ли у команд получится эффективная и интересная игра, если каждый из игроков не освоит хотя бы базовые навыки и не отработает несколько упражнений на совершенствование игровых движений. Рассмотрим несколько простых упражнений на технику передачи мяча. Выполнять их лучше в спортивном зале, а не в домашних условиях.

1. Передача мяча над собой.
2. Передача мяча над собой после отскока от пола.
3. Передача мяча над собой с передвижением по территории игровой площадки.
4. Передача мяча в стену.
5. Передача мяча в стену с постепенным перемещением приставным шагов влево или вправо.
6. Чередование передачи мяча в стену и над собой.
7. Передача мяча из положении сидя на полу.
8. Передача мяча в стену после отскока от пола.
9. Передача мяча в стену в углу с чередованием то одной, то другой стороны.
10. Передача мяча в стену на уровне груди.
11. Расположиться под сеткой, осуществить передачу и, пробежав под сеткой, принять мяч на другой половине поля.
12. Тренировка в паре: один игрок бросает мяч своему партнёру с различными траекториями, задача второго игрока – отбить мяч с любой траектории, используя верхнюю, нижнюю подачу и нырок под мяч.
13. Выполнить передачу в прыжке друг другу.
14. Партнёры выполняют передачи, попеременно то увеличивая расстояние друг от друга на 10-12 метров, то сокращая дистанцию до 1,5-2 метров.
15. Один из партнёров выполняет бросок мяча таким образом, чтобы он наполовину не долетел до второго игрока, а тому необходимо подбежать к зоне падения мяча и осуществить удар, после чего быстро вернуться на свою исходную позицию.







Техника игры в Баскетбол

Техника баскетбола – совокупность действий и движений, необходимых непосредственно для игры и позволяющие решать задачи на площадке. Технику по игре можно поделить на 2 части: техника игры в нападении (передвижение и владение мячом) и техника игры в защите (передвижение и противодействие сопернику).

Техника нападения

Передвижение игроков на площадке – основа игры. Грамотное движение с мячом и без мяча может существенно облегчить взаимодействие с партнерами. Основные элементы передвижения:

- бег. Баскетболист должен грамотно двигаться, уметь «переключать» скорости, двигаться в различных положениях;

- ходьба. Используется для понижения скорости игры и смены позиции;
- прыжки. Можно выполнять прыжки с одной или двух ног. Прыжки используют для борьбы за подбор под щитами, выполнения броска. Нужно учитывать то, что прыжок с мячом без последующего броска является нарушением;

- остановки и повороты. Эти два элемента используются для того, чтобы иметь возможность оторваться от соперника на некоторое расстояние для последующих атакующих действий.

Техника владения с мячом в нападении включает в себя следующие приемы:

- прием мяча. Прием мяча позволяет в полной мере овладеть мячом для последующих атакующих действий. Является исходной позицией для начала ведения, броска или передачи. Принимать мяч можно как одной, так и двумя руками;

- передача. Прием, с помощью которого можно доставить мяч партнеру по команде для продолжения атаки. В зависимости от игровой ситуации используют огромное количество способов для передачи мяча: двумя руками от груди (используется в сравнительно простой игровой ситуации на короткой или средней дистанции), двумя руками сверху (при плотной опеке на среднее расстояние), двумя руками снизу (если мяч на уровне ниже пояса на короткое расстояние), одной рукой сверху (если необходимо отправить мяч на достаточно длинное расстояние), от пола (при опеке соперника на среднее расстояние);

- ведение мяча. Этот прием позволяет баскетболисту двигаться с мячом по площадке для атакующий действий. Обязательным условием является ведение одной рукой, ведение двумя руками – нарушение. В зависимости от игровой ситуации мяч ведется с изменением скорости (для отрыва от соперника) или направления (для обыгрыша защитника);

- броски в кольцо. Для победы в игре необходимо набирать очки, и способов набора очков огромное количество, также, как и техник бросков. Основными являются броски из-под щита, броски со средней и дальней дистанции из статического положения, броски в движении, добивание мяча в полете.

Техника защиты

Одна из догм баскетбола гласит: «защита выигрывает чемпионаты». Оборона своего кольца является важной и неотъемлемой частью баскетбола. Основные элементы техник защиты включают в себя:

- стойка. Грамотное расположение игрока в защите позволяет быстро реагировать на действия оппонента, грамотно противостоять атаке корзины. В основном применяется техника при выставлении одной ногой вперед и согнутых ногах, что позволяет опекать игрока с мячом и помешать ему в проходе либо атаке кольца. Такая стойка позволяет намного лучше маневрировать на площадке при обороне;

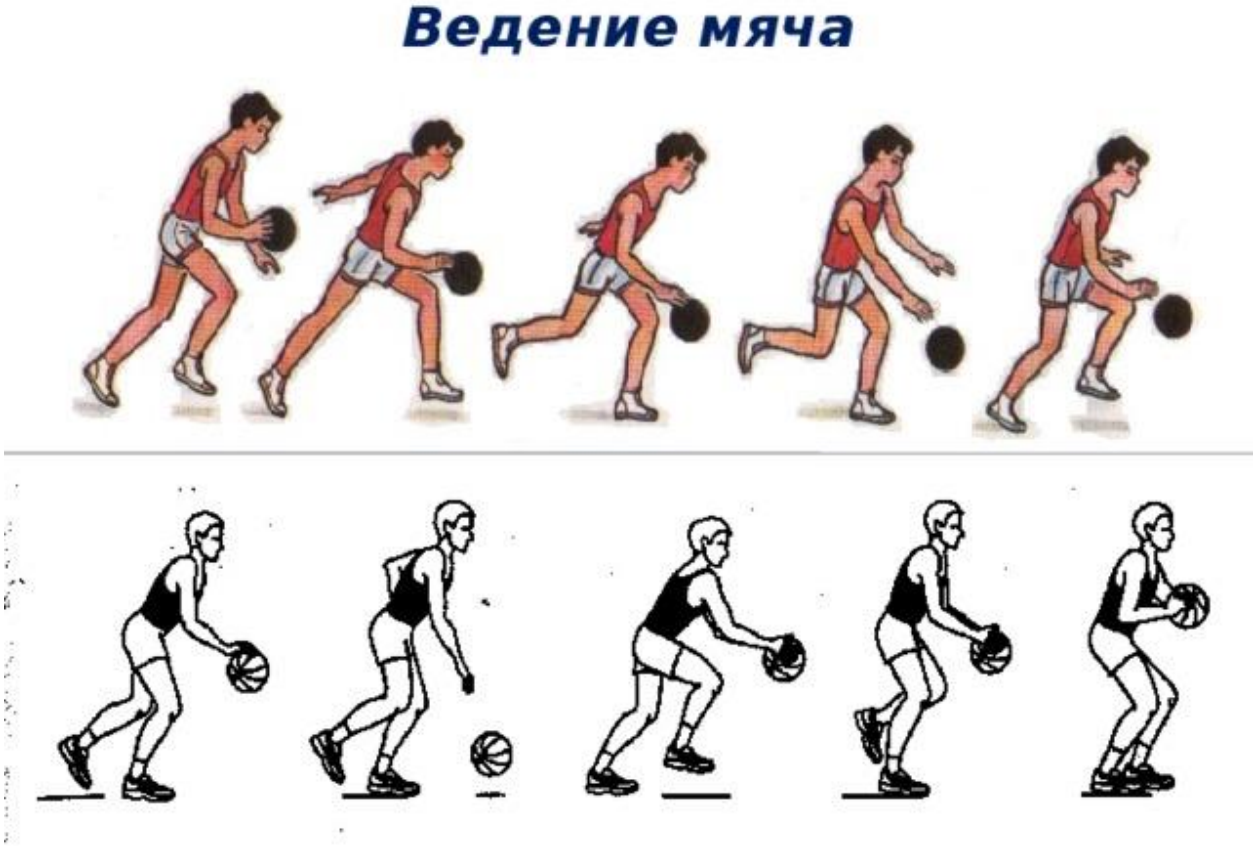
- выбивание мяча. Техника используется для затруднения действий атакующего игрока. Для этого защитник делает неглубокие выпады в сторону противника с протянутой рукой, затем отступая в исходную позицию;

- перехват мяча. Техника подразумевает прерывание атаки соперника с последующим завладеванием мяча. Здесь главным образом успешный перехват достигается за счет быстроты действий и реакции игрока. Перехват можно совершать как при передаче, так и при ведении мяча соперником;

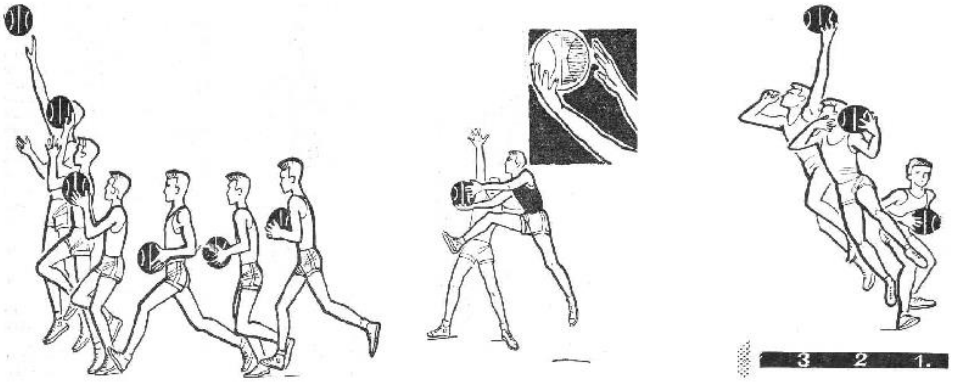
- блокшот. Применяется при броске соперника по кольцу. Здесь главным является удар по мячу по восходящей траектории либо если мяч находится в руках оппонента. При накрывании броска необходимо правильно рассчитать время для прыжка и учесть движение рук, так как данное действие очень часто приводит к персональным нарушениям;

- подбор мяча. Очень важный элемент техники в баскетболе, выполняющийся большое количество раз за встречу. Большое значение в борьбе за отскок мяча

играет грамотное положение игрока, позволяющее затруднить подбор мяча сопернику, что позволит уже завладеть мячом самому.



БРОСКИ В КОРЗИНУ



Атлетическая гимнастика (силовая подготовка)

Подтягивание

- Подтягивания на низкой (из виса лежа) перекладине
- Подтягивания на высокой (из виса) перекладине

Подтягивания *— базовое физическое упражнение, развивающее группы мышц верхней части тела:*

широчайшие, бицепсы, брахиалис, грудные, верхняя часть спины, мышцы брюшной стенки, предплечья.

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине.

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине выполняется из исходного положения (ИП):
вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.
Высота грифа перекладины для участников I — III ступеней комплекса — 90 см.
Высота грифа перекладины для участников IV — IX ступеней комплекса — 110 см.
Для того чтобы занять ИП, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от грифа, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию.
Помощник спортивного судьи подставляет опору под ноги участника.
После этого участник выпрямляет руки и занимает ИП.
Из ИП участник подтягивается до подъема подбородка выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с ИП, продолжает выполнение испытания (теста).
Засчитывается количество правильно выполненных попыток, фиксируемых счетом спортивного судьи.
Ошибки (попытка не засчитывается):
1) подтягивание с рывками или с прогибанием туловища;
2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
4) поочередное сгибание рук.

Подтягивание из виса на высокой перекладине.

Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Участник подтягивается так, чтобы подбородок поднялся выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав ИП на 0,5 с, продолжает выполнение испытания (теста). Засчитывается количество правильно выполненных попыток.

Ошибки (попытка не засчитывается):

1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища);

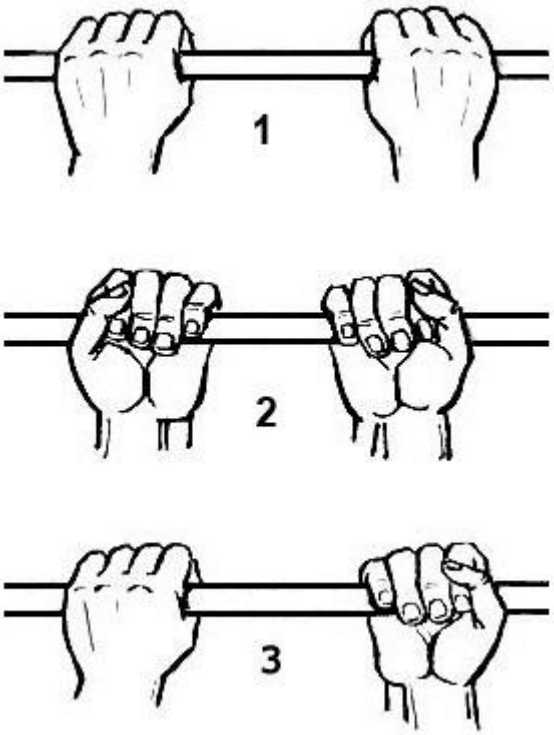
2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;

3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;

4) поочередное сгибание рук.

Типы хвата:

1. Прямой хват. При прямом хвате рука берет турник сверху
2. Обратный хват. При обратном хвате рука берет турник снизу
3. Комбинированный хват. При комбинированном хвате - одна рука в нижнем хвате, вторая в верхнем.



Чаще используется прямой хват, развивающий мышцы плеч и спины.

При обратном хвате тренируются мышцы-сгибатели рук.

Комбинированный вариант используется при расположении туловища вдоль перекладины.

Сгибание и разгибание рук в упоре

- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
- Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.

Выполнение сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводиться с применением «контактной платформы», либо без нее.
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу выполняется из исходного положения (ИП):
упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.
Участник, сгибая руки, касается грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, возвращается в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжает выполнение испытании (теста).
Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом спортивного судьи в ИП.

Ошибки (попытка не засчитывается):
1) касание пола коленями, бедрами, тазом;
2) нарушение прямой линии «плечи — туловище — ноги»;
3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
4) поочередное разгибание рук;
5) отсутствие касания грудью пола (платформы);
6) разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.

Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (сиденье стула).

Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (сиденье стула) выполняется из исходного положения (ИП):

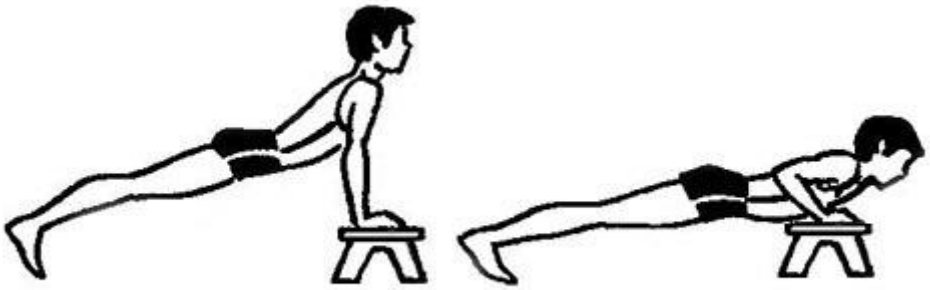
руки на ширине плеч, кисти рук опираются о передний край гимнастической скамьи (сиденья стула), плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Участник, сгибая руки, прикасается грудью к переднему краю гимнастической скамьи (сиденью стула), затем, разгибая руки, возвращается в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжает выполнение испытания (теста).

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

Ошибки (попытка не засчитывается):

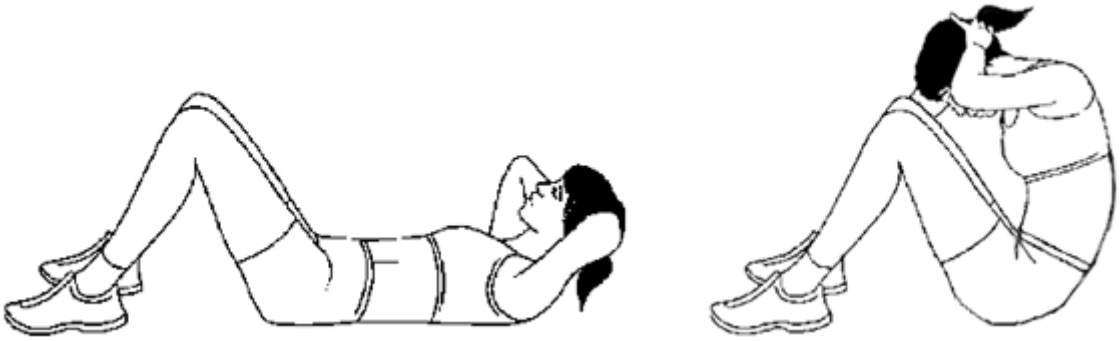
1) касание пола коленями;
2) нарушение прямой линии «плечи — туловище — ноги»;
3) отсутствие фиксации ИП на 0,5 с;
4) поочередное разгибание рук;
5) отсутствие касания грудью края гимнастической скамьи (или сиденья стула).



Поднимание туловища из положения лежа на спине.

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения (ИП):
лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.
Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 мин, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП.
Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.
Для выполнения испытания (теста) создаются пары, один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Ошибки (попытка не засчитывается):
1) отсутствие касания локтями бедер (коленей);
2) отсутствие касания лопатками мата;
3) пальцы разомкнуты «из замка»;
4) смещение таза.

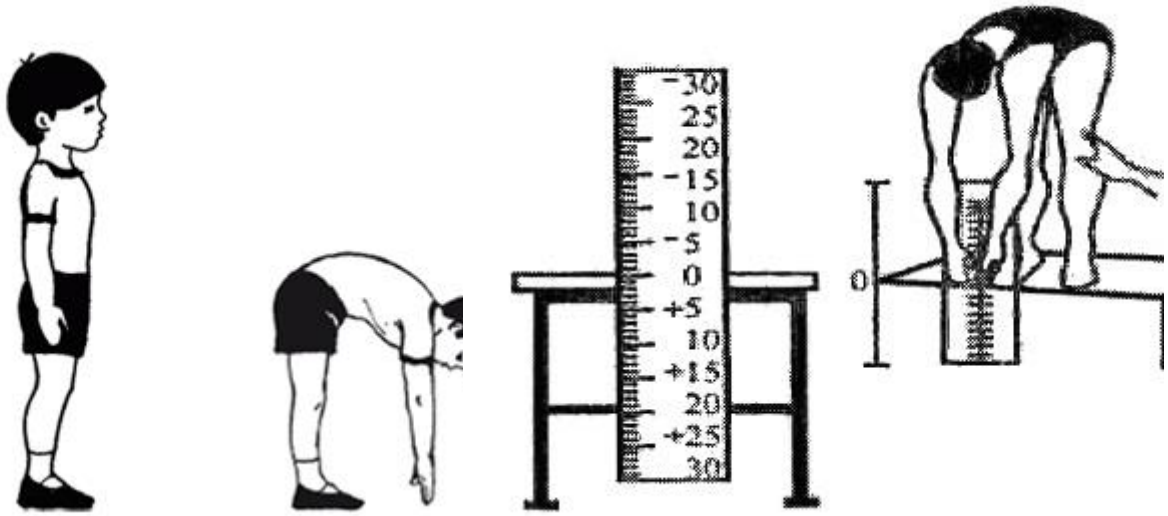


Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения (далее – ИП):
стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 — 15 см.
Участник выступает в спортивной форме, позволяющей спортивным судьям определять выпрямление ног в коленях.
При выполнении испытания (теста) на полу
участник по команде выполняет два предварительных наклона.
При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и удерживает касание в течение 2 с.

При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье
участник по команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения.
При третьем наклоне участник максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 с.

Величина гибкости измеряется в сантиметрах.
Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже — знаком «+».
Ошибки (испытание (тест) не засчитывается):
1) сгибание ног в коленях;
2) удержание результата пальцами одной руки;
3) отсутствие удержания результата в течение 2 с.



Рывок гири

Для испытания (теста) используются гири весом 16 кг. Контрольное время выполнения упражнения — 4 мин. Засчитывается суммарное количество правильно выполненных подъемов гири правой и левой рукой. Испытание (тест) проводится на помосте или любой ровной площадке размером2х2м. Участник выступает в спортивной форме, позволяющей спортивным судьям определять выпрямление работающей руки и разгибание ног в тазобедренных и коленных суставах. Рывок гири выполняется в один прием, сначала одной рукой, затем без перерыва другой. Участник непрерывным движением поднимает гирю вверх до полного выпрямления руки и ее фиксации. Работающая рука, ноги и туловище при этом выпрямлены. Переход к выполнению упражнения другой рукой может быть сделан один раз.

Для смены рук можно использовать дополнительные замахи.

Участник может начинать испытание (тест) с любой руки и переходить к выполнению испытания (теста) второй рукой в любое время, отдыхать, держа гирю в верхнем, либо нижнем положении, не более 5 с. Во время выполнения испытания (теста) спортивный судья засчитывает каждый правильно выполненный подъем после фиксации гири не менее чем на 0,5 с.

Испытание (тест) прекращается при:

1) использовании каких-либо приспособлений, облегчающих подъем гири, в том числе гимнастические накладки;
2) использование канифоли для подготовки ладоней;
3) оказании себе помощи, опираясь свободной рукой на бедро или туловище;
4) постановке гири на голову, плечо, грудь, ногу или помост;
5) выходе за пределы помоста.

Гири в соревновательном спорте

Размер гири	**Вес гири** (1 пуд = 16 кг)	**Цвет гири**
Высота — 280 мм Диаметр корпуса — 210 мм Диаметр ручки — 35 мм	16 кг	 желтый цвет
	24 кг	 зеленый цвет
	32 кг	 красный цвет

Ошибки (движение не засчитывается):
1) дожим гири;
2) касание свободной рукой ног, туловища, гири, работающей руки.

Старт
Замах
Подрыв
Подсед
Фиксация
Опускание
Замах для Перехвата
Перехват
Замах
Прдрыв
Подсед
Фиксация другой рукой