

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ОРЕНБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**Методические рекомендации для
самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

Б1.В.22 Элективные курсы по физической культуре и спорту

**Направление подготовки – 35.03.07 Технология производства и переработки
сельскохозяйственной продукции**

Профиль подготовки Хранение и переработка сельскохозяйственной продукции

Форма обучения заочная

СОДЕРЖАНИЕ

1. Организация самостоятельной работы.....	3
2. Методические рекомендации по самостоятельному изучению вопросов	3
3. Методические рекомендации по подготовке к занятиям	12
3.1 Практическое занятие № ПЗ-1 Общая физическая подготовка	12
3.2 Практическое занятие № ПЗ-2 Общая физическая подготовка	12
3.3 Практическое занятие № ПЗ-3 Легкая атлетика	12
3.4 Практическое занятие № ПЗ-4 Легкая атлетика	12

1. ОРГАНИЗАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

1.1. Организационно-методические данные дисциплины

№ п.п.	Наименование темы	Общий объем часов по видам самостоятельной работы (из табл. 5.1 РПД)				
		подготовка к курсовому проекту (работы)	подготовка к реферата/эссе	индивидуальные домашние задания (ИДЗ)	самостоятельное изучение вопросов (СИБ)	подготовка к занятиям (ПкЗ)
1	2	3	4	5	6	7
1	Тема 1 Легкая атлетика.				15	5
2	Тема 2 Волейбол.				15	5
3	Тема 3 Футбол				15	5
4	Тема 4 Общая физическая подготовка				15	5
5	Тема 5 Лыжная подготовка				7	2
6	Тема 6 Общая физическая подготовка				8	3
7	Тема 7 Гимнастика				7	2
8	Тема 8 Футбол				8	3
9	Тема 9 Баскетбол				10	3
10	Тема 10 Волейбол				10	4
11	Тема 11 Легкая атлетика				10	3
12	Тема 12 Легкая атлетика				8	3
13	Тема 13 Волейбол.				9	3
14	Тема 14 Баскетбол.				8	3
15	Тема 15 Лыжная подготовка				9	3
16	Тема 16 Общая физическая подготовка				9	3
17	Тема 17 Гимнастика				8	3
18	Тема 18 Футбол				9	2
19	Тема 19 Баскетбол				14	4
20	Тема 20 Волейбол				10	4
21	Тема 21 Легкая атлетика				14	4
22	Тема 22 Легкая атлетика.				10	4
23	Тема 23 Волейбол.				10	4

2. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО САМОСТОЯТЕЛЬНОМУ ИЗУЧЕНИЮ ВОПРОСОВ

2.1 Техника бега на короткие дистанции. Техника бега на средние дистанции. Техника бега по пересеченной местности.

При изучении вопроса необходимо обратить внимание на следующие особенности.

Фазы спринтерского бега, этапы спринтерского бега: старт, разгон, бег по дистанции, финиш; работа руками. При беге на средние дистанции нога приземляется на носок. При возникновении на пути бегуна больших камней, насыпей грунта и бревен, спортсменам разрешается их преодоление с помощью рук, использовать которые можно в качестве опоры, также допустимы приемы барьерного бега

2.2 Подача мяча, прием мяча, передача мяча. Прием мяча с подачи. Основная и низкая стойка. Поддачи верхние, нижние. Техника игры в нападении, в защите.

При изучении вопроса необходимо обратить внимание на следующие особенности. В волейболе используются следующие основные техники приёма мяча:

Приём мяча снизу двумя руками. Приём мяча сверху двумя руками. Приём мяча снизу.

Одной рукой с последующим падением. Приём мяча сверху двумя руками с последующим падением. Стойка.

Прием мяча в волейболе двумя руками бывает верхним и нижним. Эти способы в свою очередь подразделяются на: Верхний с падением (данный способ приема избирается игроком в том случае, если он понимает, что не успеет принять мяч в низкой стойке); Нижний одной рукой с падением (избирается в случаях невозможности другими способами принять мяч, традиционно достать который непросто).

Прием мяча снизу в волейболе осуществляется в тех ситуациях, когда сверху принять подачу невозможно. В игровых моментах эти ситуации возникают, когда происходит приземление мяча у самой сетки, либо когда игрок может сделать только одно касание из трех возможных и подстраивается под мяч, направляясь спиной к сетке.

Прием мяча сверху в волейболе необходим для последующего наиболее точного паса игроку своей команды.

2.3 Обучение ведению, передаче и остановке мяча. Ведение и держание мяча, удары по воротам.

При изучении вопроса необходимо обратить внимание на следующие особенности.

Остановка мяча бедром: в подготовительной фазе бедро выносится вперед. Угол его сгибания зависит от траектории полета мяча. Бедро должно быть под прямым углом к опускающемуся мячу.

Мяч соприкасается со средней частью бедра. Уступающее движение выполняется вниз-назад.

Остановка мяча лбом: надо предварительно сделать движение туловищем и головой навстречу мячу, в то время как ноги, почти прямые, находятся в положении шага. В момент соприкосновения мяча со лбом их резко сгибают, а туловище и голову отводят назад.

Остановка мяча грудью: футболист располагается лицом к мячу; стойка ноги врозь или на ширине небольшого шага (50-70 см), грудь подаётся вперед, руки слегка согнуты в локтевом суставе, опущены вниз.

Как только мяч коснется груди, туловище резко отводят назад; находящуюся сзади ногу сгибают, плечи выдвигают вперед, а грудь как бы убирают. Благодаря этому движению мяч не отскакивает, а падает перед игроком. Можно остановить мяч грудью, отклонив туловище назад.

Высоко летящие мячи можно останавливать грудью в прыжке. При приближении мяча выполняется прыжок вверх толчком одной или двумя ногами. Уступающее движение надо начинать в момент достижения наивысшей точки прыжка и заканчивать его во время опускания.

Остановка опускающихся мячей головой. И.п. - прямая стойка на носках, ноги врозь (на ширине плеч) или в небольшом шаге. Голова отклонена назад, лобной частью в сторону мяча. Уступающее движение выполняется за счет сгибания ног и втягивания головы в плечи.

2.4 Комплекс упражнений, способствующих развитию физических качеств и навыков, необходимых для успешной работы по специальности. Развитие гибкости, ловкости, выносливости. Упражнения с отягощениями, с скакалкой, на гимнастической стенке, с гимнастической скамьей.

При изучении вопроса необходимо обратить внимание на следующие особенности.

Упражнение на координацию движений (равновесие); упражнение на развитие силы рук и плечевого пояса, упражнение на развитие силы мышц ног, упражнение на развитие боковых мышц живота, упражнение на развитие выносливости в прыжках, упражнение на развитие мышц брюшного пресса, упражнение на развитие быстроты и скоростной выносливости, упражнение на развитие подвижности в тазобедренных суставах, упражнение на развитие силы мышц ног

Упражнения на гимнастической стенке применяются в виде комплексов, в которых упражнения в висах чередуются с упражнениями в упоре и смешанных висах, чтобы дать отдых мышцам кистей рук и избежать травм. Упражнения, задействующие большие группы мышц, нужно делать в медленном темпе для полного сокращения и расслабления.

2.5 Основные формы работы по лыжам. Развитие лыжного спорта в дореволюционной России. Инвентарь и снаряжение лыжника-гонщика. Трассы лыжных гонок и стадионы

При изучении вопроса необходимо обратить внимание на следующие особенности.

Основные формы работы по лыжам - лыжная подготовка и лыжный спорт.

Первые соревнования по лыжному спорту; организация лыжного клуба; первые чемпионы

Экипировка лыжника-гонщика включает инвентарь, лыжную обувь, одежду, приспособления по подготовке лыж. К лыжному инвентарю традиционно относят лыжи, лыжные крепления, лыжные палки. Различают лыжные ботинки для классических способов передвижения и для коньковых ходов, а также универсальные (комбинированные), т.е. пригодные для всех стилей.

Трассы для лыжных гонок должны располагаться так, чтобы они давали возможность оценить техническую, тактическую и физическую подготовку спортсменов. Уровень сложности должен соответствовать уровню соревнования, возрасту и квалификации участников. Трасса должна быть проложена максимально естественным способом, чтобы избежать монотонности, а так же иметь холмистую поверхность, участки подъемов и спусков. Там, где это возможно, трасса должна проходить через лес. Ритм гонки не должен нарушаться большим количеством резких изменений направления или крутых подъемов. Участки спуска должны располагаться так, чтобы спортсмены могли обгонять друг друга. Необходимо, чтобы лыжники, имеющие разную скорость, могли одновременно проходить по трассе, не мешая друг другу.

2.6 Комплекс упражнений, способствующих развитию физических качеств и навыков, необходимых для успешной работы по специальности. Развитие гибкости, ловкости, выносливости. Упражнения с отягощениями, с скакалкой, на гимнастической стенке, с гимн. скамьей.

При изучении вопроса необходимо обратить внимание на следующие особенности.

Гимнастическую скамейку можно считать универсальным снарядом для развития физических качеств.

1. Совершенствование навыков равновесия—разнообразные передвижения, особенно по нижней узкой части скамейки (брусу), а также расхождения вдвоем, некоторые акробатические упражнения.

2. Развитию скоростно-силовых качеств способствуют разнообразные прыжки со скамейки, на скамейку и через нее.

3. Для развития силы скамейка используется как отягощение (выполнение движений, связанных с подниманием, опусканием и удержанием скамейки). При этом упражнения разнообразны по содержанию и характеру напряжения мышц: одни получают статическую нагрузку (удержание скамейки), а другие — динамическую, с уступающим и преодолевающим характером мышечной работы.

4. С помощью упражнений на гимнастической скамейке можно успешно развивать подвижность в суставах и растягивание мышц, что в целом обеспечивает необходимую гибкость.

5. Формированию правильной осанки способствуют специально подобранные упражнения типа смешанных упоров и др.

6. Групповые упражнения, особенно в сцеплении, развивают такие качества, как согласованность своих движений с движениями товарищей, распределение мышечных усилий и др.

2.7 Значение и место гимнастики в системе физического воспитания. Методические особенности гимнастики. Виды гимнастики (общая характеристика). Меры предупреждения травм на занятиях гимнастикой.

При изучении вопроса необходимо обратить внимание на следующие особенности.

Гимнастика помогает формировать многие прикладные навыки, так как учит правильно ходить, бегать, прыгать, преодолевать препятствия, переносить тяжести, влезать по канату, шесту, лестницам. Среди средств гимнастики имеется много общеразвивающих упражнений, благодаря которым занимающимся нетрудно овладевать перечисленными прикладными навыками. Особая польза гимнастики заключается в том, что она помогает совершенствованию координационных способностей, т. е. способностей согласовывать действия различных звеньев двигательного аппарата. Конечно, не только гимнастические, но и многие другие упражнения улучшают координацию движений человека, однако благодаря гимнастике эти задачи решаются наиболее четко и последовательно. Постепенное увеличение трудности различных двигательных задач, связанных с координацией движений, несомненно, содействует воспитанию способностей, необходимых для координации сложных движений, с которыми человек повседневно встречается в труде, в быту, на военной службе и, наконец, в спорт. Гимнастика — незаменимое средство в борьбе со смещениями внутренних органов в необычных условиях. Благодаря многократному повторению различных переворотов, вращений, спадов, подъемов организм гимнастов все меньше и меньше реагирует на необычные положения тела.

К методическим особенностям гимнастики относятся:

1. Разностороннее воздействие на организм. Подбираются упражнения, влияющие на все части опорно-двигательного аппарата (ОДА), на функциональное состояние различных систем организма и уровень жизнедеятельности организма в целом. Решаются задачи сопряжения процессов приобретения двигательных навыков и функциональной подготовки, а также совершенствования физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

2. Разнообразие упражнений — средств гимнастики. Уникальность гимнастики заключается в практически неограниченном количестве средств гимнастики — разнообразных упражнений. Любые задачи, возникающие в процессе физического воспитания и спортивного совершенствования, можно решить с помощью соответствующих гимнастических упражнений оздоровительного, прикладного, спортивного характера, используя их с различной степенью интенсивности. Самый обычный наклон вперед легко разнообразить исходными положениями (стоя с сомкнутыми ногами или ноги врозь или сидя), выполнять его прогибаясь, скругляя туловище, с дополнительными движениями руками, с помощью партнера и т. п. В этом случае каждая разновидность наклона является самостоятельным упражнением, так как его выполнение решает автономную задачу. Во многих видах гимнастики используются не отдельные упражнения, а их комплексы. В уроках гимнастики применяется широкий круг самых разнообразных упражнений, в том числе и на снарядах. Спортивные виды гимнастики характерны многоборьем — подготовкой спортсменов в различных его видах.

3. Избирательное воздействие упражнений. Часто возникающие узкие задачи по развитию определенных качеств, укреплению отдельных групп мышц, суставов, профилактике и восстановлению каких-либо функций организма возможно решить подбором гимнастических упражнений, методикой их использования. Строгая регламентация упражнений — пространственно-ременных и силовых характеристик — позволяет локально воздействовать физически на любые части тела и органы. Эти возможности используются, в частности, в лечебной физической культуре, в специальной физической подготовке, в других видах спорта и т. п.

2.8 Обучение ведению, передаче и остановке мяча. Ведение и держание мяча, удары по воротам.

При изучении вопроса необходимо обратить внимание на следующие особенности. Обучение ведению мяча можно разделить на следующие основные этапы:

1. Ведение на месте.
2. Ведение шагом, бегом по прямой
3. Ведение по кругу
4. Ведение с изменением направления.
5. Ведение с изменением высоты отскока мяча, направления и скорости
6. Ведение мяча при сближении с соперником

Остановки относятся к приемам передвижения в нападении и позволяют баскетболисту своевременно прекратить движение, благодаря чему освободиться от опеки соперника, получить позиционное преимущество для дальнейших атакующих действий. В игре применяют остановки двух разновидностей: двумя шагами и прыжком.

2.9 Ведение мяча, передача мяча, броски, в корзину. Передача мяча на месте и в движении. Обучение стойке, перемещению с мячом, передачи, ведению мяча. Броски в корзину.

При изучении вопроса необходимо обратить внимание на следующие особенности.

В современном баскетболе наиболее распространенными являются броски мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, одной рукой в прыжке, а также добивание.

Бросок двумя руками от груди. Исходное положение такое же, как при передаче мяча двумя руками от груди. Немного сгибая колени, студент подтягивает мяч к груди, одновременно опуская вниз кисти с мячом. Последующим плавным круговым движением кистей мяч переводится в исходное положение для броска. Разгибая руки вперед-вверх, сопровождается это движение разгибанием ног, студент мягким толчком пальцев направляет мяч в корзину.

Броски одной рукой от плеча наиболее часто используются в баскетболе. Выполняются они с места, в движении и в прыжке. Бросок одной рукой от плеча в движении применяются при проходе к щиту с ведением или когда игрок, выбегая, получает мяч вблизи от щита. При броске правой рукой студент ловит мяч в широком шаге правой рукой, делает второй шаг левой и, оттолкнувшись вверх, выносит руку с мячом в исходное положение для броска в наивысшую точку, завершая его мягким направляющим движением кисти.

Бросок одной рукой снизу выполняется в движении. Особенность техники его выполнения - это длинный шаг в прыжке и мягкое направляющее движение кистью лежащего на ней мяча снизу вверх.

2.10 Техника игры в нападении и защите. Нижняя прямая подача, верхняя прямая подача. Передача мяча, нападающий удар.

При изучении вопроса необходимо обратить внимание на следующие особенности.

Техника и тактика волейбола, закономерности развития физических способностей и формирования двигательных навыков, изучается взаимосвязь физической и технико-тактической подготовки спортсмена, а также история развития волейбола, правила игры и методика судейства.

2.11 Техника бега: низкий старт, высокий старт, финиш. Прыжки в длину с места, с разбега. Элементы прыжка с разбега: разбег, отталкивание, взлет, приземление

При изучении вопроса необходимо обратить внимание на следующие особенности.

Бег на короткие дистанции (мужчины и женщины – 100 м). Техника бега: низкий старт, стартовое ускорение, бег на дистанции, финиширование. Бег с ускорением хода с высокого старта; бег с высоким подниманием бедра; семенящий бег; бег с захлестом голени, бег прыжковыми шагами; переменный бег переходом от максимальных усилий к бегу по инерции. Бег на средние дистанции (мужчины – 3000 м, 1000 м, женщины – 2000 м (без учета времени). Техника бега: высокий старт, стартовое ускорение, бег по дистанции (по прямой, по повороту); финиширование.

2.12 Бег на средней дистанции. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Техника прыжка в длину способом «согнув ноги».

При изучении вопроса необходимо обратить внимание на следующие особенности.

Прыжки в длину с места: Техника прыжка: отталкивание, полёт, приземление. Прыжки в длину с места, отталкиваясь двумя ногами, с выносом ног вперед при приземлении; прыжки в длину с места, отталкиваясь одной ногой, с приземлением на две; прыжки в длину с 2-х и 3-х шагов; прыжки в длину с короткого и полного разбега через планку, высотой 20-50 см, установленную на половине длины прыжка, тоже через планку высотой 20-30 см, установленную на 0,5-1 м до места приземления.

2.13 Поддача мяча, прием мяча, передача мяча. Прием мяча с поддачи. Основная и низкая стойка. Поддачи верхние, нижние. Техника игры в нападении, в защите.

При изучении вопроса необходимо обратить внимание на следующие особенности.

Техника и тактика волейбола, закономерности развития физических способностей и формирования двигательных навыков, изучается взаимосвязь физической и технико-тактической подготовки спортсмена, а также история развития волейбола, правила игры и методика судейства. Изучение техники перемещения, передачи и приёма мяча в сочетании. Приём мяча с падением и перекатом. Поддача верхняя прямая. Правила игры в волейбол. Изучение техники нападающего удара. Поддача, приём поддачи. Тактические действия в нападении и защите. Приём мяча снизу одной рукой с падением, нападающий удар. Блокирование. Поддача верхняя прямая.

2.14 Перемещение баскетболиста. Остановки, ловля мяча одной, двумя руками. Передача мяча. Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов, бросков в корзину одной рукой от плеча, двумя руками от груди и снизу.

При изучении вопроса необходимо обратить внимание на следующие особенности.

Техника передвижения в защите и нападении: перемещения, остановки повороты. Ловля и передача мяча двумя руками на уровне груди. Ведение мяча. Бросок в движении. Вырывание и выбивание мяча.

Сочетание перемещений с выполнением технических приемов нападения. Ведение мяча с изменением направления и скорости, правой и левой рукой. Бросок мяча одной рукой и двумя от головы. Броски с точек. Штрафной бросок.

Точность броска в корзину определяется в первую очередь рациональной техникой, стабильность движений и управляемостью ими, правильным чередованием напряжения и

расслабления мышц, силой и подвижностью кистей рук, их заключительным усилием, а также оптимальной траекторией полета и вращения мяча. *Бросок двумя руками от груди* преимущественно используют для атаки корзины с дальних дистанций, если нет активного противодействия защитника. *Бросок двумя руками от головы (сверху)* – основной бросок в баскетболе для поражения корзины с близкой, средней или дальней дистанции, а так же с линии штрафного броска. При чем с места этот бросок в игре применяется в большей мере лишь для реализации штрафного. В основном он выполняется в прыжке. *Бросок двумя руками сверху вниз* все чаще начинают использовать игроки высокого роста с отличной прыгучестью. Помешать этому способу броска соперник почти не в состоянии, так мяч летит только по нисходящей, очень короткой траектории с большой скоростью. *Бросок одной рукой от плеча* – распространенный способ атаки кольца с места со средних и дальних дистанций. Многие баскетболисты используют его также в качестве штрафного броска. *Бросок одной рукой от головы (сверху)* используют чаще других для атаки корзины в движении с близких дистанций и непосредственно из-под щита, а также с линии штрафного броска. Причем с места этот бросок в игре применяется в большей мере лишь для реализации штрафного. В основном он выполняется в прыжке.

2.15 Требования, предъявляемые к технике передвижения на лыжах. Классификация способов передвижения на лыжах. Определения, термины, понятия техники лыжного спорта

При изучении вопроса необходимо обратить внимание на следующие особенности.

Техника и тактика передвижения на лыжах, закономерности развития физических способностей и формирования двигательных навыков, способы перемещения на лыжах ; попеременный душажный, попеременный четырехшажный, одновременный бесшажный, одновременный двухшажный, одновременный трехшажный.

2.16 Комплекс упражнений, способствующих развитию физических качеств и навыков, необходимых для успешной работы по специальности. Развитие гибкости, ловкости, выносливости. Упражнения с отягощениями, с скакалкой, на гимнастической стенке, с гимнастической скамьей.

При изучении вопроса необходимо обратить внимание на следующие особенности.

Примерные упражнения для развития выносливости:

- ходьба в среднем темпе;
- длительные ходьба и бег в медленном темпе;
- кроссовый бег в переменном темпе (300—1000 м);
- передвижение на лыжах в медленном, среднем и переменном темпе (в зависимости от возраста);
- занятия греблей, катание на коньках, велосипеде;
- спортивные подвижные игры.

Примерные упражнения для развития гибкости:

- из положения стоя (сидя) наклоны вперед, ноги не сгибать. То же с отягощением ;
- в различных положениях выпада (вперед, назад, в сторону) растягивание в коленных и тазобедренных суставах. То же с отягощением;
- из положения лёжа сделать «мост»;
- стоя спиной к стене (в шаге от нее), прогибаясь назад, опираясь руками о стену, прийти в положение «мост».
- маховые движения ногами (вперед, назад, в стороны) с максимальной амплитудой;
- сидя на пятках, прогнуться назад, стараясь коснуться головой пола.

Примерные упражнения для развития ловкости:

- жонглирование теннисными мячами;

- всевозможные кувырки (вперед и назад в группировке, боком);
- прыжки через скакалку (на одной, двух ногах, со скрещением рук впереди);
- подвижные игры;
- спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол, настольный теннис).

2.17 Значение и место гимнастики в системе физического воспитания. Методические особенности гимнастики. Виды гимнастики (общая характеристика). Меры предупреждения травм на занятиях гимнастикой.

При изучении вопроса необходимо обратить внимание на следующие особенности.

Оздоровительные виды гимнастики. Спортивная гимнастика

Травмы могут возникать вследствие нарушения техники безопасности, требований к организации и методике проведения занятий. Травмы, которые встречаются во время занятий по гимнастике, могут быть легкими, средними и тяжелыми. Их разделяют на общие и локальные (местные).

К легким травмам относятся: удары, срывы кожи ладонной поверхности кистей и другие, которые не приводят к потере трудоспособности. Средние травмы — это растяжение мышечных волокон и сухожилий, незначительные ушибы суставов и другие, которые требуют амбулаторного лечения. К тяжелым травмам относятся: переломы костей, разрывы мышц и сухожилий, сотрясение головного мозга и другие, которые могут вывести гимнаста из строя на длительное время и требуют стационарного лечения. Для спортивной гимнастики характерными травмами являются повреждения верхних конечностей, а именно: срывы кожи ладонной поверхности кистей, растяжение связок, повреждение запястных суставов и др.

Анализ травм, встречающихся на занятиях и соревнованиях по гимнастике, свидетельствует, что основными причинами травматизма являются:

1. Несоблюдение правил организации занятий и соревнований.
2. Нарушение методики и принципов обучения и тренировки.
3. Недостаточный уровень воспитательной работы среди гимнастов.
4. Недооценка или неправильное применение приемов страховки и помощи во время выполнения упражнений.
5. Отсутствие систематического врачебного контроля и самоконтроля за состоянием здоровья спортсменов.
6. Нарушение соответствующих требований к подготовке места занятий или соревнований и отсутствие регулярной проверки состояния спортивного инвентаря и оборудования.
7. Несоответствие одежды и обуви спортивным требованиям.

2.18 Обучение ведению, передаче и остановке мяча. Ведение и держание мяча, удары по воротам.

При изучении вопроса необходимо обратить внимание на следующие особенности. В футболе чаще всего используют ведение мяча внешней частью подъема. Кроме того, применяют ведение средней частью подъема, внутренней частью стопы, носком, внутренней частью подъема, бедрами и головой.

2.19 Перемещение баскетболиста. Остановки, ловля мяча одной, двумя руками. Передача мяча. Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов, бросков в корзину одной рукой от плеча, двумя руками от груди и снизу.

При изучении вопроса необходимо обратить внимание на следующие особенности.

Ведение баскетбольного мяча преимущественно используется для того, чтобы перевести его на чужую половину или совершить обыгрыш противника с последующим броском мяча. Во время игры приходится ловить мяч в самых неожиданных и трудных условиях. Нужно овладевать мячом каждый раз, когда он

направлен тебе. Поэтому независимо от положения рук и тела первое движение на овладение мячом должно быть уверенным, а мяч надо принять в позиции, позволяющей начать любое действие с ним. Одно из самых важных правил владения мячом гласит: никогда не удерживай мяч ладонями. Ладони никогда не должны касаться мяча, за исключением очень короткого момента при ловле.

2.20 Техника игры в нападении и защите. Нижняя прямая подача, верхняя прямая подача. Передача мяча, нападающий удар.

При изучении вопроса необходимо обратить внимание на следующие особенности.

Высоко летящие мячи можно останавливать грудью в прыжке. При приближении мяча выполняется прыжок вверх толчком одной или двумя ногами. Уступающее движение надо начинать в момент достижения наивысшей точки прыжка и заканчивать его во время опускания.

Остановка опускающихся мячей головой. И.п. - прямая стойка на носках, ноги врозь (на ширине плеч) или в небольшом шаге. Голова отклонена назад, лобной частью в сторону мяча. Уступающее движение выполняется за счет сгибания ног и втягивания головы в плечи.

2.21 Техника бега: низкий старт, высокий старт, финиш. Прыжки в длину с места, с разбега. Элементы прыжка с разбега: разбег, отталкивание, взлет, приземление

При изучении вопроса необходимо обратить внимание на следующие особенности.

Подготовка к отталкиванию, отталкивание, полет, приземление. Прыжок с разбега: разбег, отталкивание, полет, приземление.

2.22 Техника бега на короткие дистанции. Техника бега на средние дистанции. Техника бега по пересеченной местности.

При изучении вопроса необходимо обратить внимание на следующие особенности.

При беге на средние дистанции нога приземляется на носок. Затем вес тела бегуна переносится сначала на внешний край стопы, и, наконец, на всю стопу. Стопы строго параллельны, расстояние между ними составляет ширину ступни. Разворачивать стопу наружу нельзя, так как из-за этого уменьшается сила отталкивания.

Спортсмен должен стремиться к снижению ударной нагрузки путем мягкой постановки стопы. Ноги слегка сгибаются в коленных суставах – это способствует лучшей амортизации и увеличению частоты шагов, а значит, и скорости. Со стороны движения бегуна должны выглядеть пружинистыми. В фазе отталкивания таз подается вперед. Выпрямление ноги происходит «сверху вниз» — от тазобедренного к коленному, и дальше – к голеностопному суставу.

Руки сгибаются в локте под углом 90°, плечи не поднимаются. При беге руки двигаются параллельно ногам, не отводятся в стороны. «Разброс локтей» недопустим. Если за руками и плечами не следить, они начнут двигаться слишком свободно, что приведет к раскачиванию корпуса и снижению скорости. Выносить локти нужно преимущественно вперед или назад, но не вверх: чем больше амплитуда движения локтя, тем быстрее устает рука.

При беге все спортсмены обязаны держать руки согнутые в локтевом суставе, это облегчает процесс дыхания, повышает способность держать равновесие и минимизирует риск переломов при случайном падении; При возникновении на пути спортсмена таких препятствий как канавы, выбоины и прочие углубления, бегун обязан их перепрыгивать, в крайнем случае оббежать. Правильная техника кроссового бега запрещает наступать на такого рода преграды, за ее нарушения грозят штрафные балы либо дисквалификация; При возникновении на пути бегуна больших камней, насыпей грунта и бревен, спортсменам разрешается их преодоление с помощью рук, использовать которые можно в

качестве опоры, также допустимы приемы барьерного бега; При возникновении на пути бегуна участков трассы с сыпучими, скользкими, либо топкими грунтами, техника движения обязывает спортсменов укорачивать шаги, тем самым минимизируя риск падения; При возникновении на пути спортсмена высоких подъемов, разрешается использовать подручные предметы в виде палок, деревьев и кустарников, в виде опоры, для более легкого подъема. На подъемах бегуны обязаны держать спину ровно, сильное склонение вперед, грозит потерей ориентации и падением; При возникновении на пути бегуна резкого спуска, техника обязывает его держать спину вертикально, с небольшим отклонением назад, скорость должна быть снижена вплоть до уровня спортивной ходьбы; По преодолению спортсменом возникшего препятствия, он должен снизить скорость до тех пор, пока не восстановит дыхание до комфортного уровня.

2.23 Подача мяча, прием мяча, передача мяча. Прием мяча с подачи. Основная и низкая стойка. Поддачи верхние, нижние. Техника игры в нападении, в защите.

При изучении вопроса необходимо обратить внимание на следующие особенности.

Стойка. Центр тяжести тела должен быть смещен к передней части опоры; ноги слегка согнуты и расставлены, одна нога немного впереди, пятка сзади стоящей ноги оторвана от опоры; туловище слегка наклонено вперед; руки согнуты в локтях, плечи опущены. **Передачи.** В игре применяются передачи мяча сверху двумя руками, находясь в опорном положении, в прыжке и с падениями. **Передача сверху двумя руками.** В исходном положении туловище игрока расположено вертикально, ноги на ширине плеч или одна нога несколько впереди. Степень сгибания ног зависит от высоты траектории полета мяча. Руки выносятся перед лицом, кисти рук оптимально напряжены. С приближением мяча игрок начинает встречное движение выпрямлением ног, туловища и рук. При выполнении ударного движения в момент соприкосновения с мячом пальцы рук сначала амортизируют встречный полет мяча, затем кисти и пальцы рук упруго и эластично выпрямляются, придавая мячу новое поступательное движение. Указательные и средние пальцы являются основной ударной частью, безымянные и мизинцы удерживают мяч в боковом направлении. Сообщение мячу нового направления с определенной траекторией требует увеличения мышечных усилий, что проявляется в согласованном движении ног, туловища и рук.

3. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОДГОТОВКЕ К ЗАНЯТИЯМ

3.1 Практическое занятие №1 (2 часа).

Тема: «Общая физическая подготовка»

При подготовке к занятию необходимо обратить внимание на следующие моменты.: физические упражнения на месте, упражнения для мелких групп мышц рук и плечевого пояса, упражнения для крупных мышц туловища, упражнения для ног; упражнения для всех групп мышц без предметов и с предметами; упражнения для основных мышечных групп.

3.2 Практическое занятие №2(2 часа).

Тема: «Общая физическая подготовка»

При подготовке к занятию необходимо обратить внимание на следующие моменты: физические упражнения в движении: упражнения для мелких групп мышц рук и плечевого пояса, упражнения для крупных мышц туловища, упражнения для ног; техника перемещения, передачи и приёма мяча в волейболе; техника перемещения, передачи и приёма мяча в баскетболе.

1.3 Практическое занятие №3(2 часа).

Тема: «Легкая атлетика»

При подготовке к занятию необходимо обратить внимание на следующие моменты: техника бега: высокий старт, стартовое ускорение, бег по дистанции (по прямой, по повороту); финиширование; спринтерский бег; бег на средние и длинные дистанции; равномерный длительный бег в медленном темпе на равнине и по пересеченной местности, переменный и повторный бег разной интенсивности; бег с ускорением хода, с высокого старта, с низкого старта, ускорение на различных отрезках упражнения для развития силы основных мышечных групп бегуна; упражнения для развития подвижности в тазобедренных суставах; упражнения на расслабление.

1.4 Практическое занятие №4(2 часа ова).

Тема: «Легкая атлетика»

При подготовке к занятию необходимо обратить внимание на следующие моменты: техника прыжка: отталкивание, полет, приземление, прыжки с места; прыжки с разбега; ритмическая гимнастика; акробатические упражнения; упражнения на гибкость, ловкость, скорость выполнения; прыжковые упражнения; танцевальные шаги; упражнения на гимнастических снарядах : кольца; брусья, перекладина; бревно.