Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение

Чувашской Республики

«Чебоксарский экономико-технологический колледж»

Министерства образования и молодежной политики Чувашской Республики

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ**

**ФК. АДАПТИРОВАННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Адаптированная образовательная программа профессионального обучения

профессия 13249 Кухонный рабочий

для лиц с нарушением интеллектуального развития

Разработчик: Голованов Е.В., преподаватель

Чебоксары 2023

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка

Тематика практических занятий

Методические указания по выполнению практических занятий

Список литературы

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Практические занятия проводятся в объеме 160 часов согласно учебной программе по дисциплине ФК. Адаптированная физическая культура в соответствии с рабочей программой 13249 Кухонный рабочий**.**

Учебная дисциплина является частью адаптированной образовательной программы профессионального обучения для лиц с нарушением интеллектуального развития и изучается на всех курсах обучения.

Практические занятия является неотъемлемой составляющей процесса освоения программы обучения. Практические занятия в значительной мере определяют результаты и качество освоения дисциплины. В связи с этим планирование, организация, выполнение и контроль практических занятий приобретают особое значение и нуждаются в методическом руководстве и методическом обеспечении.

Настоящие методические указания освещают виды и формы практических занятий

Основная цель методических указаний состоит в обеспечении обучающихся необходимыми сведениями, методиками для успешного выполнения работы, в формировании устойчивых навыков и умений по разным аспектам обучения, позволяющих самостоятельно решать учебные задачи, выполнять разнообразные задания, преодолевать наиболее трудные моменты.

Главная цель обучения - внедрение продуктивных методов и средств обучения, которые обеспечивают деятельностное участие обучающихся в учебном процессе, развитие их способностей творчески применять знания в профессиональной и иной сфере. Актуальность такого подхода усиливается и требованиями новых стандартов в ЕТКС.

Задачи практических занятий:

- обобщить, систематизировать, углубить, закрепить полученные знания по изучаемым темам;

- формировать умения применять полученные знания на практике;

- выработать при решении поставленных задач таких профессионально значимых качеств, как самостоятельность, ответственность, точность, творческая инициатива.

Данные методические указания предназначены для обучающихся как руководство для выполнения основных видов практических работ на занятиях.

Такой подход позволяет, с одной стороны, с учетом полученной в основной школе подготовки обобщать материал предыдущих лет, а с другой - развивать навыки и умения у обучающихся на новом, более высоком уровне.

Изучение содержания материала направлено на коррекцию и совершенствование навыков и умений, сформированных в основной школе.

**ТЕМАТИКА ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Практические занятия по разделам** | **Объем часов** |
| Практические занятия по Разделу 1. Оздоровительная, лечебная и адаптивная физическая культура | 18 |
| Практические занятия по Разделу 2. Легкая атлетика | 22 |
| Практические занятия по Разделу 3. Лыжная подготовка | 22 |
| Практические занятия по Разделу 4. Спортивные игры (баскетбол) | 26 |
| Практические занятия по Разделу 5. Гимнастика | 10 |
| Практические занятия по Разделу 6. Спортивные игры (волейбол) | 30 |
| Практическое занятие по Разделу 7. Конькобежная подготовка | 10 |
| Практическое занятие по Разделу 8. Спортивная ходьба в оздоровительной тренировке | 6 |
| Практическое занятие по Разделу 9. Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке | 6 |
| Практическое занятие по Разделу 10. Туризм | 10 |
| ВСЕГО | 160 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа**  **обучающихся.** | **Объем**  **часов** |
| **1** | **2** | **3** |
| **Раздел 1. Оздоровительная, лечебная и адаптивная физическая культура** |  | **18** |
| **Тема 1.1** Физкультурно-оздоровительная деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. | Практическое занятие №1. Обучение упражнениям на гибкость | 2 |
| Практическое занятие №2. Обучение упражнениям на формирование осанки | 2 |
| Практическое занятие №3. Обучение упражнениям на развитие мышц спины | 2 |
| Практическое занятие №4. Обучение упражнениям на развитие мышц рук | 2 |
| Практическое занятие №5. Упражнения для развития мелкой моторики рук | 2 |
| Практическое занятие №6. Обучение упражнениям на развитие и укрепление мышц брюшного пресса | 2 |
| Практическое занятие №7-9. Организация самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий. Составление индивидуального комплекса упражнений с учетом ограниченных возможностей здоровья | 6 |
| **Раздел 2 Легкая атлетика** |  | **22** |
| **Тема 2.1.** Совершенствование техники бега на короткие дистанции |  |  |
| Практическое занятие №10. ОРУ спринтер, СБУ спринтера. Техника низкого старта. Страт , стартовый разгон , бег по дистанции, финиширование. Выполнение подготовительных и подводящих упражнений .Повторные пробежки на короткие дистанции через интервалы отдыха. | 2 |
| **Тема 2.2** Совершенствование техники бега на средние дистанции |  |  |
| Практическое занятие №11. Техника высокого старта. Страт , стартовый разгон , бег по дистанции, финиширование. Выполнение подготовительных и подводящих упражнений . Переменный бег с интервалами отдыха | 2 |
| **Тема 2.3** Совершенствование техники метания |  |  |
| Практическое занятие №12. Подготовительные и подводящие упражнения метателя, имитационые упражнения, выполнение метания по частям: без снаряда, стоя на месте, в шаге , в медленном беге , с полного разбега | 2 |
| **Тема2.4** Совершенствование техники прыжка в длину**.** Текущее тестирование по легкой атлетике |  |  |
| Практическое занятие №13. Подготовительные и подводящие упражнения прыгуна. Специально- беговые упражнения прыгуна, Прыжковые упражнения. Разбег, отталкивание , полет , приземление. Упражнения на расслабление групп мышц | 2 |
| **Тема 2.5**Техника эстафетного бега |  |  |
| Практическое занятие №14. Техника приема передачи эстафетной палочки: на месте , в ходьбе , в медленном беге, на скорости, эстафеты 4 по 400м и 4 по 100 м. Техника низкого старта, прыжковые упражнения | 2 |
| **Тема 2.6** Развитие скоростных способностей |  |  |
| Практическое занятие №15. ОРУ спринтер, СБУ спринтера. Техника низкого старта. Страт , стартовый разгон , бег по дистанции, финиширование. Выполнение подготовительных и подводящих упражнений .Повторные пробежки на короткие дистанции через интервалы отдыха. | 2 |
| **Тема 2.8** Совершенствование техники прыжка в длину |  |  |
| Практическое занятие №16. Общеразвивающие упражнения, специально беговые упражнения, контрольный бег на 100 м. Бег 1000 м девушки , 2000 м юноши, прыжок в длину с разбега, метание гранаты | 2 |
| **Тема 2.7** Текущее тестирование по легкой атлетике |  |  |
| Практическое занятие №17. Текущее тестирование по легкой атлетике | 2 |
| **Тема 2.9**Техника метаний |  |  |
| Практическое занятие №18. Подготовительные и подводящие упражнения метателя, имитационные упражнения, выполнение метания по частям: без снаряда, стоя на месте, в шаге , в медленном беге , с полного разбега | 2 |
| **Тема 2.10** Подготовительные и подводящие упражнения прыжка в длину и метаний |  |  |
| Практическое занятие №19. Подготовительные и подводящие упражнения метателя, имитационные упражнения, выполнение метания по частям :без снаряда, стоя на месте, в шаге , в медленном беге , с полного разбега  Подготовительные и подводящие упражнения прыгуна. Специально- беговые упражнения прыгуна, Прыжковые упражнения. Разбег, отталкивание , полет , приземление. Упражнения на расслабление групп мышц | 2 |
| **Тема 2.11** Подготовительные и подводящие упражнения по легкой атлетике |  |  |
| Практическое занятие №20. Общерезвивающие и специально –беговые упражнения, Выполнение упражнений по легкой атлетике, бег 100 м, бег 1000 м девушки и 2000 м –юноши, прыжок в длину с разбега.Тестирование по легкой атлетике | 2 |
| **Раздел 3. Лыжная подготовка** |  | **22** |
| **Тема 3.1** Совершенствование техники торможений. поворотов |  |  |
| Практическое занятие №21-22.Техника безопасности на занятиях. Совершенствование техники торможений . поворотов. Повороты на месте, Повороты в движении, переступанием, торможением , рулением. Торможения «плугом» «полуплугом» | 4 |
| **Тема 3.2** Совершенствование техники спусков и подъемов |  |  |
| Практическое занятие №23-24.Совершенствование техники спусков и подъемов. Техника спусков, в высокой стойке, в средней и низкой стойке, техника подъема в гору. « елочкой» , ступающим шагом., | 4 |
| **Тема 3.3** Совершенствование техники классических и коньковых лыжных ходов |  |  |
| Практическое занятие №25.Совершенствование техники попеременного двухшажного хода на равнине. Совершенствование техники попеременного двухшажного одновременного одношажного хода нравнине.Подготовительные и подводящие упражнения | 2 |
| **Тема 3.4** Текущее тестирование по лыжным гонкам |  |  |
| Практическое занятие №26.Тестирование по лыжной подготовке | 2 |
| **Тема 3.5** Совершенствование техники поворотов. спусков и торможений |  |  |
| Практическое занятие №27.Совершенствование техники торможений . поворотов.  Повороты на месте, Повороты в движении, переступанием, торможением , рулением. Торможения «плугом» «полуплугом». овершенствование техники спусков и подъемов. Техника спусков, в высокой стойке, в средней и низкой стойке, техника подъема в гору. « елочкой» , ступающим шагом | 2 |
| **Тема 3.6** Совершенствование техники лыжных ходов на соревновательной трассе |  |  |
| Практическое занятие №28-29.Совершенствование техники попеременного двухшажного одновременного одношажного хода нравнине.Подготовительные и подводящие упражнения | 4 |
| **Тема 3.7** Текущее тестирование лыжной подготовке |  |  |
| Практическое занятие №30-31.Тестирование по лыжной подготовке : 2 км – девушки, 3 - км юноши | 4 |
| **Раздел 4. Спортивные игры (баскетбол)** |  | **26** |
| **Тема 4.1** Правила игры в баскетбол |  |  |
| Практическое занятие №32. Техника безопасности на занятиях. Совершенствование техники перемещений игрока нападения. Совершенствование техники ведения мяча, маневрирования при ведении | 2 |
| **Тема 4.2** Техника ведения мяча |  |  |
| Практическое занятие №33. Совершенствование техники перемещений игрока нападения. Совершенствование техники ведения мяча, маневрирования при ведении. Совершенствование передачи мяча одной и двумя руками. Совершенствование техники бросков с места, в прыжке, после ведения в движении. Учебно-тренировочная игра. | 2 |
| **Тема 4.3** Техника приема передачи мяча |  |  |
| Практическое занятие №34. Совершенствование ведения мяча на месте и в движении, маневрирование. Совершенствование техники передачи мяча в движении одной и двумя руками. Совершенствование техники бросков с места, в прыжке, после ловли и ведения. Учебно-тренировочная игра | 2 |
| **Тема 4.4** Техника броска мяча в кольцо с двух шагов |  |  |
| Практическое занятие №35. Совершенствование техники бросков мяча с места, в прыжке, после и ведения. Бросок в кольцо с двух шагов после ведения с левой стороны , левой рукой.Учебно-тренировочная игра. | 2 |
| **Тема 4.5** Тактика игры в баскетбол |  |  |
| Практическое занятие №36. Совершенствование техники перемещений игрока нападения. Совершенствование техники игры в нападения. Специально подготовительные упражнения. Учебно-тренировочная игра. | 2 |
| **Тема 4.6** Техника игры в защите |  |  |
| Практическое занятие №37. Обучение командным тактическим действиям в защите. Командные и групповые. Зонная система защиты 2-3; 2-1-2; 1-2-2; 1-3-1 и 3-2. Правила соревнований по баскетболу. Учебно-тренировочная игра установкой. | 2 |
| **Тема 4.7** Техника игры в нападении |  |  |
| Практическое занятие №38. Обучение групповому техническому взаимодействию в нападении с участием трех игроков: «треугольник», «малая восьмерка», и «скрестный выход». | 2 |
| **Тема 4.8** Совершенствование техники штрафного броска |  |  |
| Практическое занятие №39. Совершенствование техники штрафного броска. Совершенствование техники ведений мяча на месте и в движении, маневрирование. Совершенствование техники передачи мяча в движении одной и двумя руками. Совершенствование техники бросков мяча с места, в прыжке, после и ведения. Учебно-тренировочная игра. | 2 |
| **Тема 4.9** Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол |  |  |
| Практическое занятие №40. Совершенствование ведения мяча на месте и в движении, маневрирование. Совершенствование техники передачи мяча в движении одной и двумя руками. Совершенствование техники бросков с места, в прыжке, после ловли и ведения. Учебно-тренировочная игра. | 2 |
| **Тема 4.10** Совершенствование техники игры в защите |  |  |
| Практическое занятие №41. Обучение командным тактическим действиям в защите. Командные и групповые. Зонная система защиты. Учебно-тренировочная игра установкой. | 2 |
| **Тема 4.11** Совершенствование техники игры в нападении |  |  |
| Практическое занятие №42. Совершенствование техники перемещений игрока нападения. Совершенствование техники игры в нападения. Специально подготовительные упражнения. Учебно-тренировочная игра. | 2 |
| **Тема 4.12** Техника штрафного и трехочкового броска |  |  |
| Практическое занятие №43. Совершенствование техники штрафного броска. Совершенствование техники ведений мяча, техника трехокового броска. | 2 |
| **Тема 4.13** Текущее тестирование баскетболу |  |  |
| Практическое занятие №44. Выполнение упражнений по баскетболу. Учебная игра. | 2 |
| **Раздел 5. Гимнастика** |  | **10** |
| **Тема 5.1** Комплексы ОРУ по гимнастике с предметами и без предметов |  |  |
| Практическое занятие №45. Техника безопасности на занятиях. Строевые приемы на месте. Перестроения из шеренги и из колонны. Условные обозначения гимнастического зала. Комплексы ОРУ по гимнастике с предметами и без предметов. | 2 |
| **Тема 5.2 Т**ехника гимнастических элементов на снарядах |  |  |
| Практическое занятие №46.Выполнение упражнений по гимнастике. Выполнение комбинаций на снарядах, акробатических комбинаций.Совершенствование техники гимнастических элементов на снарядах. | 2 |
| **Тема 5.3** Общефизическая подготовка |  |  |
| Практическое занятие №47.Общефизическая подготовка. Комплексы ОФП. Круговой метод. | 2 |
| **Тема 5.4** Акробатические комбинации, техника элементов на снарядах |  |  |
| Практическое занятие №48.  Совершенствование техники учебных комбинаций на техники гимнастических снарядах. Совершенствование техники учебных комбинаций по акробатике. | 2 |
| **Тема 5.5** Текущее тестирование по гимнастике |  |  |
| Практическое занятие №49.Выполнение упражнений по гимнастике. | 2 |
| **Раздел 6. Спортивные игры ( Волейбол)** |  | **30** |
| **Тема 6.1** Совершенствование техники стойки волейболиста |  |  |
| Практическое занятие №50.Техника безопасности на занятиях. Совершенствование техники перемещения волейболиста. Передача мяча сверху и снизу двумя руками вверх-вперед, над собой. Чередование способов подач. Подготовительные и подводящие упражнения. Учебно-тренировочная игра. | 2 |
| **Тема 6.**2 Техника приема передачи мяча снизу |  |  |
| Практическое занятие №51.Совершенствование приема мяча сверху снизу двумя руками. Прием мяча снизу одной рукой (правой, левой). Чередование способов приема мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча. Чередование способов подач мяча на силу и нацеленных. Учебно-тренировочная игра. | 2 |
| **Тема 6.3** Техника нижней боковой подачи |  |  |
| Практическое занятие №52.Совершенствование техники перемещений волейболистов. Совершенствование техники передач в парах через сетку. Совершенствование техники подач выполняя их в указанную преподавателем зону. Учебно-тренировочная игра. | 2 |
| **Тема 6.4** Текущее тестирование по волейболу |  |  |
| Практическое занятие №53.Тестирование техники игры в волейбол. Нижняя боковая подача, нижняя передача над собой , передача мяча в парах через сетку. Учебно-тренировочная игра. | 2 |
| **Тема 6.5** Совершенствование техники приема передачи мяча |  |  |
| Практическое занятие №54.Совершенствование приема мяча сверху снизу двумя руками. Прием мяча снизу одной рукой (правой, левой). Чередование способов приема мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча. Чередование способов подач мяча на силу и нацеленных. Учебно-тренировочная игра. | 2 |
| **Тема 6.6** Техника игры нападения и защиты |  |  |
| Практическое занятие №55. Совершенствование техники перемещения волейболиста. Передача мяча снизу двумя руками (вторая и первая) в парах. Чередование подач. Техника нападающего удара. Учебно-тренировочная игра. | 2 |
| **Тема 6.7** Техника верхней прямой подачи |  |  |
| Практическое занятие №56.Совершенствование техники перемещения волейболиста. Передача мяча снизу двумя руками (вторая и первая) в парах. Техника верхней прямой подачи, подготовительные и подводящие упражнения, имитационные упражнения. | 2 |
| **Тема 6.8** Совершенствование техники игры в нападении и защите |  |  |
| Практическое занятие №57.Совершенствованиетехники приема и передачи мяча, технико- тактические действия, Совершенствование нападающего удара. Учебно-тренировочная игра. | 2 |
| **Тема 6.9** Текущее тестирование по волейболу |  |  |
| Практическое занятие №58.Выполнение контрольных тестов по волейболу. Передача мяча через сетку, передача над собой , верхняя прямая подача. Учебно-тренировочная игра. | 2 |
| **Тема 6.10** Совершенствование техники подач тремя способами | . |  |
| Практическое занятие №59..Передача мяча сверху и снизу двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Чередование подач на силу и точность.Учебно-тренировочная игра. | 2 |
| **Тема 6.11** Совершенствование техники игры в нападении и защите |  |  |
| Практическое занятие №60.Совершенствованиетехники приема и передачи мяча, технико- тактические действия, Совершенствование нападающего удара. Учебно-тренировочная игра. | 2 |
| **Тема 6.12** Совершенствование техники нападающего удара |  |  |
| Практическое занятие №61.Совершенствованиетехники приема и передачи мяча, технико- тактические действия, Совершенствование нападающего удара. Учебно-тренировочная игра. | 2 |
| **Тема 6.13** Тактические действия игры |  |  |
| Практическое занятие №62.Совершенствование техники перемещения волейболиста. Технико-тактические действия. Учебно-тренировочная игра. | 2 |
| **Тема 6.14** Техника игры нападения и защиты |  |  |
| Практическое занятие №63. Совершенствование техники перемещения волейболиста. Передача мяча снизу двумя руками (вторая и первая) в парах. Чередованиеподачнасилу. Техника нападающего удара. Учебно-тренировочная игра. | 2 |
| **Тема 6.15** Текущее тестирование по волейболу |  |  |
| Практическое занятие №64.Тестирование по волейболу. Учебная игра. | 2 |
| **Раздел 7. Конькобежная подготовка** |  | **10** |
| **Тема 7.1** Совершенствование техники катания по прямой |  |  |
| Практическое занятие №65.Свободное катание с маховыми движениями одной и обеими руками. Бег по малой и большой дорожкам с ускорениями обеих рук на входе поворота 2x200 м. Бег в парах с выполнением перехода дорожки на дорожку 2x300 м. Подготовительные и имитациооные упражнения | 2 |
| **Тема 7.2** Совершенствование техники поворотов |  |  |
| Практическое занятие №66. Совершенствование технике поворота приставными шагами (разучивание поворотов влево и вправо на окружности радиусом 6-8 м). Совершенствование повороту кругом и скольжению на двух коньках спиной вперед. Подготовительные и подводящие упражнения. Катание по кругу малого радиуса. | 2 |
| **Тема 7.3** Техника катания спиной вперед |  |  |
| Практическое занятие №67. Свободное катание с маховыми движениями одной и обеими руками. Бег по повороту малого радиуса (12-15 м) в высокой и средней посадке. Стартовый разбег, старт парами, свободное катание на разной скорости с изменением посадки. Катание назад. Подготовительные и подводящие упражнения | 2 |
| **Тема 7.4** Совершенствование технических элементов на коньках | Практическое занятие №68.Совершенствование технике торможения переступами. Техника поворота приставными шагами. Техника бега на прямой на короткие дистанции - 3 раза по 50-60 м. подводящие упражнения для усвоения бега по повороту. Техника умения кататься по прямой, торможения всеми способами по повороту и со старта. Умение кататься спиной вперед | 2 |
| **Тема 7.5** Текущее тестирование конькобежной подготовке |  |  |
| Практическое занятие №69. Выполнение упражнений по конькобежной подготовке. | 2 |
| **Тема 8. Спортивная ходьба в оздоровительной тренировке** |  | **6** |
| **Тема 8.1** Основы спортивной ходьбы |  |  |
| Практическое занятие №69. Основные приемы спортивной ходьбы. Техника способов спортивной ходьбы |  |
| **Тема 8.2** Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием упражнений спортивной ходьбы |  |  |
| Практическое занятие №70. Основы спортивной ходьбы. Техника способов спортивной ходьбы |  |
|  |  |
| **Тема 8.3** Текущее тестирование по спортивной ходьбе |  |  |
| Практическое занятие №71. Выполнение упражнений по спортивной ходьбе. |  |
| **Раздел.9 Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке** |  | **6** |
| **Тема 9.1** Основы терренкура и легкой атлетики. |  |  |
| Практическое занятие №72. Техника легкоатлетических упражнений | 2 |
| **Тема 9.2** Улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня подготовленности с использованием терренкура, средств и методов легкой атлетики |  |  |
| Практическое занятие №73. Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием терренкура, средств и методов легкой атлетики | 2 |
| **Тема 9.3** Текущее тестирование по терренкуру и оздоровительные тренировки |  | 2 |
| Практическое занятие №74. Выполнение комплекса легкоатлетических упражнений для оздоровительной тренировки |  |
| **Раздел 10. Туризм** |  | **10** |
| **Однодневный туристический поход** |  |  |
| Практическое занятие №75-80.Оздоровительное, прикладное и оборонное значение туризма. Охрана природы и правила техники безопасности. Маршрут и график туристического похода. Выбор места и разбивка бивака: установка палаток, разжигание костра, приготовление пищи. Ориентирование на местности. Проведение однодневного туристического похода | 10 |
|  | **Дифференцированный зачет** |  |
| **Итого** |  | **160** |

**Методические указания по выполнению основных видов работы**

**Раздел 1. Оздоровительная, лечебная и адаптивная физическая культура**

**Тема 1.1** Физкультурно-оздоровительная деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

Практическое занятие №1. Обучение упражнениям на гибкость

Практическое занятие №2. Обучение упражнениям на формирование осанки

Практическое занятие №3. Обучение упражнениям на развитие мышц спины

Практическое занятие №4. Обучение упражнениям на развитие мышц рук

Практическое занятие №5. Упражнения для развития мелкой моторики рук

Практическое занятие №6. Обучение упражнениям на развитие и укрепление мышц брюшного пресса

Практическое занятие №7-9. Организация самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий. Составление индивидуального комплекса упражнений с учетом ограниченных возможностей здоровья

В методических указаниях к этому разделу представлены комплексы упражнений для физкультурно-оздоровительной деятельности обучающихся с особыми образовательными поребностями.

Комплекс упражнений № 1

1. Махи прямыми руками вверх-назад.

Обучающийся занимает исходно положение (далее – и.п.) – стоя, ноги вместе, руки расположены внизу вдоль туловища. При вдохе старшеклассни- ку необходимо выполнить мах руками вверх и назад на два счета, при этом прогнуться в грудном отделе. На выдохе – опустить руки на четыре счета. Упражнение выполняется 12-15 раз.

1. Выполнение круговых движений коленями при помощи рук сначала в правую сторону, затем в левую.

И.п. обучающегося – полуприсед, руки находятся на коленях. Упражнение выполняется по 5-7 раз в каждую из сторон.

1. Выполнение разгибания грудного отдела в положении сидя в упоре руками сзади.

И.п. обучающегося – сидя на полу, ноги согнуты в коленях, находятся на ширине плеч, выполняется упор руками сзади. На выдохе необходимо округлить спину, прижать подбородок к груди. При выполнении вдоха – вер- нуться в и.п., прогнуться в спине от копчика до седьмого шейного позвонка, откинуть голову назад. Упражнение выполняется 12-15 раз.

1. Выполнение наклона вперед, сидя на полу, с постепенным увеличением амплитуды.

И.п. обучающегося – сед на полу, ноги находятся вместе. Выполняется наклон вперед. Повторяется упражнение 5-7 раз с постепенным увеличением амплитуды. Данное упражнение можно выполнять в парах: наклон вперед выполняется обучающимися при помощи партнера – партнер давит на спину.

1. Упражнение «Лодочка».

И.п. обучающегося – лежа на полу, руки выпрямлены вперед, ноги стоят вместе. На выдох на три счета обучающемуся необходимо держать приподнятыми руки и ноги (опора приходится на живот). На вдох старшеклассник возвращается в и.п. Упражнение выполняется 5-7 раз.

1. Упражнение «Складка» сидя на полу в положении ног вместе.

И.п. обучающегося – сидя на полу, ноги вместе, прямые руки подняты вверх, спина вытянута. На выдохе необходимо сложиться в тазобедренном суставе и опустить руки к носкам. Спину стараться не округлять, голову не опускать.

1. Упражнение «Складка», ноги по-турецки.

И.п. обучающегося – сидя на полу, ноги согнуты в коленях, стопы прижаты к друг другу. Необходимо на выдохе сложиться в тазобедренном суставе и опустить торс вперед. Спину стараться не округлять, голову не опускать.

1. Выполнение махов назад, вперед, в сторону по очереди правой и ле- вой ногой.

И.п. обучающегося – стоя боком к шведской стенке, выполнить хват за рейку на уровне пояса. По очереди правой и левой ногой выполнить махи назад, вперед, в сторону. Упражнение выполняется по 12-15 раз каждой но- гой.

Комплекс упражнений № 2.

1. Отмах прямыми руками с легким отягощением вверх и назад.

И.п. обучающегося – стоя, ноги находятся вместе, руки внизу вдоль ту- ловища. На вдохе необходимо выполнить мах руками вверх и назад на два счета и прогнуться в грудном отделе. На выдохе – опустить на четыре счета. Упражнение выполняется 12-15 раз.

1. Упражнение «Складывания» в положении стоя.

И.п. обучающегося – стоя у шведской стенки или иной опоры, одна но- га выпрямлена на опоре, другая – прямая. Линия плеч перпендикулярна под- нятой ноге. Покачивания в складке вниз на выдохе. Упражнение выполняется поочередно: сначала – левой ногой, затем – правой. Упражнение выполняется по 5-7 раз на каждую ногу.

1. Растягивание грудного отдела сидя на опоре.

И.п. обучающегося – сидя с опорой на грудной отдел. Руки согнуты в локтях, находятся в замке за головой. На вдохе необходимо отвести плечи назад, не разводя локти, прогнуться в грудном отделе позвоночника. При вы- дохе – вернуться в и.п. Упражнение выполняется 5-7 раз.

1. Наклон вперед с постепенным увеличением размаха.

И.п. обучающегося – сед на полу, ноги врозь. Выполняется наклон впе- ред с постепенным увеличением размаха движения. Данное упражнение можно выполнять в парах: наклон вперед с помощью партнера – партнер да- вит на спину. Упражнение выполняется 5-7 раз.

1. Упражнение «Полумост».

И.п. обучающегося – лежа на спине, ноги согнуты в коленях и находят- ся на ширине плеч, носки слегка разведены, руки лежат вдоль туловища. На выдохе необходимо поднять таз, опираясь на лопатки, сжать ягодицы, удер- живаться в таком положении на три счета. При вдохе – вернуться в и.р. Вы- полнить упражнение 5-7 раз.

1. Упражнение «Складка» с ногами в стороны, сидя на полу.

И.п. Обучающегося – сидя на полу, ноги смотря в стороны, прямые ру- ки подняты вверх, спина вытянута. На вдохе необходимо опустить руки впе- ред-вниз, складываясь при этом в тазобедренном суставе. Спину стараться не округлять, голову не опускать.

1. Упражнение «Кошечка».

И.п. обучающегося – упор на прямых руках слегка шире плеч, стоя при этом на коленях. При выполнении вдоха необходимо провалить грудной от- дел. На выдохе – округлить спину, как бы отталкивая руками пол. Упражне- ние выполняться в количестве 5-7 раз.

1. Упражнение «Пистолет».

И.п. обучающегося – стоя боком к шведской стенке выполнять хват за рейку одной рукой на уровне пояса, другую – вытянуть вперед. Необходимо выполнить приседание на одной ноге, вторая при этом прямая и вытянута вперед. Упражнение выполняется по очереди на правой, затем на левой ноге. Количество повторений 5-7 раз на каждую ногу.

Комплекс упражнений №3

1. Упражнение «Потянись к небу»

И.п. обучающегося – стоя, ноги на ширине плеч, дыхание свободное. Необходимо выполнить подъем рук и потягивание, при этом полнимая вверх плечи и грудь. Удерживать это положение 5-7 секунд и, не торопясь вернуть- ся в исходную позицию. Повторить упражнение 7-12 раз.

1. Упражнение «Наклоны с растяжкой»

И.п. обучающегося – стоя, ноги на ширине плеч, дыхание свободное. Нужно выполнить отведение рук назад, соединив пальцы в замок, втягивать живот и как можно больше наклоняться вниз. Удерживать это положение на 12-15 медленных счетов и вернуться в исходную позицию. Повторить упражнение 7-12 раз.

1. Упражнение «Растяжка в наклоне».

И.п. обучающегося – стоя, ноги на ширине плеч, дыхание свободное. Нужно выполнить наклон вперед, коснуться пола согнутыми кистями рук. Пальцы рук должны быть смотреть друг на друга. Кисти развернуты. Обуча- ющемуся необходимо выпрямить колени так сильно, насколько возможно. Удерживать положение необходимо на 12-15 счетов и, медленно вернуться в исходную позицию, прогибая спину и сгибая ноги. Повторить упражнение 7- 12 раз.

1. Упражнение «Растяжка рук»

И.п. обучающегося – стоя, ноги врозь шире плеч, живот втянут, груд- ная клетка приподнята. Необходимо положить левую руку на левое бедро, правую – вытянуть вверх над головой. Правой рукой необходимо повернуть влево так, будто хочется доняться до воображаемой стены. Удерживать по- ложение на 12-15 счетов, после чего вернуться в исходное положение. По- вторить упражнение по 7-12 раз в правую и левую сторону.

1. Упражнение «Нога в сторону»

И.п. обучающегося – стоя, ноги врозь шире плеч, живот втянут, груд- ная клетка приподнята. Выполняется наклон вперед с постановкой ладоней на пол. Принимается положение выпада, постепенно скользя левой ногой в сторону и сгибая правую ногу. Удерживать положение на 12-15 счетов, после чего вернуться в исходную позицию. Повторить упражнение 7-12 раз со сме- ной ног.

1. Упражнение «Поднятие ноги вверх».

И.п. обучающегося – лежа на спине. Произвести выпрямление правой ноги и поднятие ее как можно выше, постараться притянуть еѐ к грудной клетке. Удерживать положение на 12-15 счетов, после чего вернуться в ис- ходную позицию, медленно опустив ногу. Повторить упражнение 7-12 раз со сменой ног.

1. Упражнение «Притягивание колен».

И.п. обучающегося – лежа на спине. Притянуть оба колена к грудной клетке, наклонить голову вперед к коленям и удерживать такое положение на 12-15 счетов, держась пальцами рук за пальцы ног. После чего вернуться в исходную позицию. Повторить упражнение 7-12 раз.

1. Упражнение «Выпрямление ног».

И.п. обучающегося – лежа на спине. Притянуть оба колена к грудной клетке, захватить руками стопы. После чего медленно выпрямлять ноги до возможного для обучающегося положения. Удерживать его на 12-15 счетов, после чего вернуться в начальную позицию. Повторить упражнение 7-12 раз.

1. Упражнение «Наклоны вперед в положении сидя».

И.п. – сидя на полу, одна нога вытянута вперед, другая нога согнута в колене, подошва ступни прижата к внутренней поверхности бедра так, чтобы пятка находилась около паха, а колено было прижато к полу. На выдохе вы- полняется наклон вперед и происходит захват руками ступни вытянутой но- ги. Голова наклоняется перед, упирается подбородком в грудину, спина находится в прямом положении. Удерживать позу на задержке дыхания в те- чение одной минуты, затем сделать вдох и расслабиться, повторить цикл ды- хания 1-2 раза. После чего выполнить вдох, поднять голову, опустить руками ступню, поднять туловище до вертикали и выпрямит согнутую ногу. Повто- рить выполнение упражнения другой ногой.

1. Упражнение «Поверни голову»

И.п. – сидя на полу со скрещенными ногами или стоя. Повернуть голо- ву в одну сторону за свое плечо. Удерживать положение на 12-15 счетов, вернуться в исходное положение. Повторить упражнение по 4-5 раз в каждую сторону.

**Раздел 2 Легкая атлетика**

**Тема 2.1.** Совершенствование техники бега на короткие дистанции

Практическое занятие №10. ОРУ спринтер, СБУ спринтера. Техника низкого старта. Страт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Выполнение подготовительных и подводящих упражнений .Повторные пробежки на короткие дистанции через интервалы отдыха.

**Тема 2.2** Совершенствование техники бега на средние дистанции

Практическое занятие №11. Техника высокого старта. Страт , стартовый разгон , бег по дистанции, финиширование. Выполнение подготовительных и подводящих упражнений . Переменный бег с интервалами отдыха

**Тема 2.3** Совершенствование техники метания

Практическое занятие №12. Подготовительные и подводящие упражнения метателя, имитационые упражнения, выполнение метания по частям: без снаряда, стоя на месте, в шаге , в медленном беге , с полного разбега

**Тема2.4** Совершенствование техники прыжка в длину**.** Текущее тестирование по легкой атлетике

Практическое занятие №13. Подготовительные и подводящие упражнения прыгуна. Специально- беговые упражнения прыгуна, Прыжковые упражнения. Разбег, отталкивание , полет , приземление. Упражнения на расслабление групп мышц

**Тема 2.5** Техника эстафетного бега

Практическое занятие №14. Техника приема передачи эстафетной палочки: на месте , в ходьбе , в медленном беге, на скорости, эстафеты 4 по 400м и 4 по 100 м. Техника низкого старта, прыжковые упражнения

**Тема 2.6** Развитие скоростных способностей

Практическое занятие №15. ОРУ спринтер, СБУ спринтера. Техника низкого старта. Страт , стартовый разгон , бег по дистанции, финиширование. Выполнение подготовительных и подводящих упражнений .Повторные пробежки на короткие дистанции через интервалы отдыха.

**Тема 2.8** Совершенствование техники прыжка в длину

Практическое занятие №16. Общеразвивающие упражнения, специально беговые упражнения, контрольный бег на 100 м. Бег 1000 м девушки , 2000 м юноши, прыжок в длину с разбега, метание гранаты

**Тема 2.7** Текущее тестирование по легкой атлетике

Практическое занятие №17. Текущее тестирование по легкой атлетике

**Тема 2.9**Техника метаний

Практическое занятие №18. Подготовительные и подводящие упражнения метателя, имитационные упражнения, выполнение метания по частям: без снаряда, стоя на месте, в шаге , в медленном беге , с полного разбега

**Тема 2.10** Подготовительные и подводящие упражнения прыжка в длину и метаний

Практическое занятие №19. Подготовительные и подводящие упражнения метателя, имитационные упражнения, выполнение метания по частям :без снаряда, стоя на месте, в шаге , в медленном беге , с полного разбега

Подготовительные и подводящие упражнения прыгуна. Специально- беговые упражнения прыгуна, Прыжковые упражнения. Разбег, отталкивание , полет , приземление. Упражнения на расслабление групп мышц

**Тема 2.11** Подготовительные и подводящие упражнения по легкой атлетике

Практическое занятие №20. Общерезвивающие и специально –беговые упражнения, Выполнение упражнений по легкой атлетике, бег 100 м, бег 1000 м девушки и 2000 м –юноши, прыжок в длину с разбега.Тестирование по легкой атлетике

**Легкая атлетика**

*Техника.* Набрав максимальную скорости, бегун стремится сохранить ее на всей дистанции. Переход от стартового разбега к 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 чести 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 упражнения для овладения техникой: а) бег у гимнастической стенки; б) работа рук на месте; в) бег с высоким подниманием бедра; г) семенящий бег; д) бег с захлестыванием голени.

3. Бег с ускорением и нарастанием ритма

4. Бег со скоростью 80 % от максимальной на отрезках 40— 60 м.

5. Бег в полную силу 40 — 60 м.

*Методические указания*

Все беговые упражнения и ускорения выполнять без напряжения, свободно.

Количество повторений зависит от уровня физической подготовленности. После каждого ускорений педагог обращает внимание на основные ошибки, предлагая устранить их в очередной пробежке.

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.

**Бег по виражу**.

*Техника.*

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

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

- правая рука движется больше внутрь, 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 –20 м.

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

4) Бег с ускорением по виражу по большой и малой дуге (1й и 8й 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, более широкой и свободной работой правой руки.

**Низкий старт и стартовый пробег.**

*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 применяется 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 столы), а задняя — 70 — 85 см (или на расстоянии длины голени от передней колодки). Некоторые бегуны сокращают расстояние между колодками от одной стопы и менее, отодвигая при этом назад переднюю колодку (растянутый старт) или приближая заднюю колодку к передней (сближенный старт). Опорная площадка передней колодки наклонена под углом 45 — 50°; а задней — 60 -  80°. Расстояние по ширине между осями колодок равно 18—20 см.

Низкий старт выполняется в такой последовательности: установив колодки, бегун отходит на 2 — 3 м. назад и сосредоточивает 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 сзадистоящей 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 и антропометрических данных спринтера, углы между бедром и голенью соответственно 100 - 130°. 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 стремится активно выпрямлять ноги при отталкивании.

Движение направлено 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 станет постоянной.

*Методика.*

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

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 команд «На старт!» и «Внимание!». По команде «Внимание!» научить рационально распределять вес тела на ноги и руки

4) Научить выбеганию со стартовых колодок

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

б) И. П. — упор лежа на согнутых руках. Выполнение — с одновременным выпрямлением рук выносить поочередно каждую ногу до касания коленом груди (628 раз каждой ногой).

в) стать в колодки, поставить руки на расстоянии 60 -70 см 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 м 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 отрезках 30 м

6)То же, фиксируя время.

**Низкий старт на вираже**.

*Техника.*    
 Стартовые колодки располагаются у внешнего края дорожки, что обеспечивает пробегание начала дистанции по прямой, касательной к дуге внутреннего края. В дальнейшем техника та же, что и в низком старте по прямой.

*Методика*

1) Объяснить и показать рациональное размещение колодок;

2) Старты по виражу с разной скоростью;

3) Использовать средства обучения низкому старту по прямой.

*Методические указания*

При установке колодок целесообразно начинать обучение с обычного варианта низкого старта. Следует контролировать правильное распределение веса тела на 4 опорные точки. Расположение плеч относительно стартовой линии и таза относительно плеч. Все стартовые упражнения в начале обучения выполнять на оптимальной скорости и без команды, а затем постепенно переходить к групповым стартам с подачей команд.

Основные ошибки

1) Голова запрокинута назад, т. к. бегун смотрит на финиш, спина прогнута;

2) Руки согнуты, центр тяжести сдвинут назад;

3) Плечи поданы далеко вперед за стартовую линию.

**Финиширование.**

Финиширование — это усилия бегуна на последних метрах дистанции.

*Техника*

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

*Методика:*

1. Ходьба с наклонами 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 выполнять 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.

**Прыжок в длину «согнув ноги»**

Разбег применяется для создания начальной скорости полета тела. Он характеризуется определенным углом шагов, изменением 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 начинают бежать с общей отметки, установленной педагогом, с одной и той же ноги. Наблюдая за местом отталкивания, педагог указывает, насколько поднести или отнести разбег.

Таким образом, обучающийся правильно определяет длину своего разбега. Ступнями учащиеся замеряют свой разбег и в дальнейшем уточняют его.

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

*Методика*

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 ускорение.

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 учителя).

5. Выполнение 7 - 11 шагов с увеличением темпа движений в конце и попаданием толчковой ногой в зону отталкивания 60X60 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 разбег размечается предварительно.

Следить за постановкой стопы (на переднюю часть).

Не закрепощать верхний плечевой пояс.

Мышцы шеи и лица не должны напрягаться.

Отталкивание выполняется очень 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 ставится 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 ставится всегда вниз-вперед, почти прямой, под углом к дорожке 65-70°. 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 положения бедра. Одноименная к толчковой ноге рука выносится вверх-вперед, немного вовнутрь, другая — в сторону, несколько назад.

*Методика*

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 (согнутой 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 - 215 м в зависимости от уровня подготовки учащихся. 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.

**Полет**

После вылета туловище находится примерно в положении, что и после отталкивания, нога, находящаяся сзади, подтягивается к маховой, и обе ноги приближаются к груди. Не следует слишком наклонять туловище в этом положении. Примерно за 0,5 м 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 обучающийсяами, кто дальше прыгнет, и т. д.

**Приземление**

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. Прыжки с места в длину, возможно больше выбрасывая 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. Прыжки 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 обучающийся 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.

**Упражнения с малыми мячами.**

1. Подбрасывание мяча вверх правой (левой) рукой, ловля двумя руками.  То же, ловля одной рукой.

2. Подбрасывание мяча вверх правой (левой) рукой. После удара мяча об пол поймать его: а) двумя руками; б) снизу правой (левой) рукой;

3. Броски мяча вверх правой рукой, ловля левой, и наоборот.

4. Удар мячом о пол сверху вниз правой (левой) рукой, ловля снизу.

5. То же, но поймать мяч сверху правой (левой) рукой.

6. Подбрасывание мяча вверх правой (левой) рукой. Хлопок в ладоши (перед собой или за спиной) и ловля мяча правой (левой) рукой.

7. То же, но хлопок после удара мяча об пол.

8. Передача мяча из одной руки в другую над головой, из-за спины, между ног.

9. Бросок мяча вверх. Поворот кругом через левое (правое) плечо и ловля мяча: а) двумя руками; б) одной

10. То же, но вместо броска сильный удар мячом о пол

11. Учащиеся выстраиваются в шеренгу на расстоянии 2 – 3 м от стенки.  Мяч в правой (левой), бросок из-за головы в стену и ловля двумя руками.

12. То же, но после отскока мяча от пола.

13. Перебрасывание мяча в парах на расстоянии 3-4 м из-за головы одной рукой и ловля двумя снизу. То же, но расстояние между партнерами увеличивается.

14. Бросок мяча в стену из-за головы с расстояния 4-6 м и ловля одной рукой после отскока.

15. То же, но перед ловлей выполнить хлопок в ладоши, присесть, выпрямиться, повернуться кругом.

**Раздел 3. Лыжная подготовка**

**Тема 3.1** Совершенствование техники торможений. поворотов

Практическое занятие №21-22.Техника безопасности на занятиях. Совершенствование техники торможений . поворотов. Повороты на месте, Повороты в движении, переступанием, торможением , рулением. Торможения «плугом» «полуплугом».

**Тема 3.2** Совершенствование техники спусков и подъемов

Практическое занятие №23-24.Совершенствование техники спусков и подъемов. Техника спусков, в высокой стойке, в средней и низкой стойке, техника подъема в гору. « елочкой» , ступающим шагом.,

**Тема 3.3** Совершенствование техники классических и коньковых лыжных ходов

Практическое занятие №25.Совершенствование техники попеременного двухшажного хода на равнине. Совершенствование техники попеременного двухшажного одновременного одношажного хода на равнине.Подготовительные и подводящие упражнения

**Тема 3.4** Текущее тестирование по лыжным гонкам

Практическое занятие №26.Тестирование по лыжной подготовке

**Тема 3.5** Совершенствование техники поворотов. спусков и торможений

Практическое занятие №27.Совершенствование техники торможений . поворотов.

Повороты на месте, Повороты в движении, переступанием, торможением , рулением. Торможения «плугом» «полуплугом». овершенствование техники спусков и подъемов. Техника спусков, в высокой стойке, в средней и низкой стойке, техника подъема в гору. « елочкой» , ступающим шагом

**Тема 3.6** Совершенствование техники лыжных ходов на соревновательной трассе

Практическое занятие №28-29. Совершенствование техники попеременного двухшажного одновременного одношажного хода на равнине.Подготовительные и подводящие упражнения

**Тема 3.7** Текущее тестирование лыжной подготовке

Практическое занятие №30-31.Тестирование по лыжной подготовке : 2 км – девушки, 3 - км юноши

**Техника и методика обучения классическим способам передвижения на лыжах**

Способ передвижения на лыжах представляет собой целостное единство отдельных элементов. Поэтому обучение всегда должно охватывать сложные действия в их целостном единстве. Часто возникает необходимость разделить ход (упражнение) на ряд более мелких элементов, чтобы облегчить дальнейшее усвоение движения в целом. При этом отдельные элементы не следует доводить до автоматизма. Разделяя упражнение на составные части, надо выделить наиболее существенные элементы движения, типичные для данного упражнения. При этом надо следить за тем, чтобы не было коренного изменении самой структуры этого кода.

На втором этапе обучения происходит закрепление ранее изученных элементов техники передвижения. Закреплению подлежат не все движения, а только те, которые действительно необходимы для точного выполнения упражнения. Ненужные связи пропадают в процессе упражнения. С самого начала надо добиваться того, чтобы обучающийся сам мог контролировать свои действия, сосредотачивал внимание на главных элементах, постепенно переходить к охвату всех элементов. педагог должен следить направлять его действия, в первую очередь, основанных на самоконтроле. Это будет способствовать сознательному усвоению упражнения. Чем точнее будет основан каждый элемент, тем более совершенным станет движение. Дальнейшее совершенствование, доведенное до автоматизма, нисколько не снижает роли сознания управлении движением. В нужный момент спортсмен всегда может сосредоточить внимание на каком-либо элементе техники и выделить его из общего числа элементов.

При совершенствовании движений необходимо предупреждать возникновение ошибок. В случае проявления ошибок следует немедленно прекратить совершенствование техники до тех пор, пока не будет исправлена ошибка. Не следует начинать изучение следующего упражнения до тех пор, пока учащиеся не освоят предыдущее в достаточной степени.

Это особенно важно, когда изучаемое упражнение сходно с предыдущим. Для более прочного закрепления учебного материала необходимо выполнять упражнение при наличии любых возможных раздражителей (зрители, шум, флаги и т.д.).

На третьем этапе обучения устраняются все даже очень мелкие ненужные движения и доводятся до автоматизма. Становиться очень тонким «чувство лыж», «чувство снега», «чувство динамического равновесия». Совершенствуется чувство скорости, темпа и ритма, развивается умение передвигаться экономично в любых изменяющихся условиях. В течение всех трех этапов обучения часто возникают ошибки. Своевременное обнаружение ошибок с их исправлением намного ускоряют самообучение.

Ошибки по их значению можно разделить на основные и частные. Основные ошибки нарушают основу движения, частные ошибки являются индивидуальным отклонением от правильной техники, снижают эффективность движений, но не искажают основы движения. Частых ошибок бывает больше, чем основных, и они очень разнообразны.

Ошибки также делятся на случайные и привычные. Случайные ошибки появляются у лыжников, когда владение техникой у них ещё не автоматизировалось. Эти ошибки легче ликвидировать, они не прочны и быстро исчезают.

Привычные ошибки - это те, которые своевременно не были исправлены и автоматизировались, закрепились, стали устойчивыми.

Предупреждение ошибок во многом зависит от того, на сколько правильно учащиеся поняли сущность упражнения с самого начала. В начале обучения особенно тщательно надо следить, чтобы быстрота движений не нарушала правильность упражнения.

Наблюдать сложное упражнение довольно трудно. Учителю, чтобы заметить какую-либо ошибку, надо вначале следить за передвижением в целом, а затем поочередно наблюдать только зa элементами движения например, за подседанием, или своевременной загрузкой лыжи и т.д. Наблюдать за выполнением хода лучше с расстояния 15 - 20 метров, причем надо смотреть 3 - 4 цикла движения. Очень важно определить, какая ошибка на данном этапе является главной, определить причины её устранения. Например, ранняя загрузка маховой ноги может быть в следствие неверного заученного показа или в следствие плохо развитого равновесия, или сдвинутой назад посадки. В зависимости от причины возникновения ошибки должны быть подобраны средства ее устранения. Для устранения ошибки упражнение еще раз разъясняется, показывается. Выделяется тот элемент техники, который выполняется неправильно. Затем учащемуся предлагается выполнить этот элемент с учетом уточнений, следя за точным выполнением исправляемого элемента. Если есть необходимость, выполняются специальные упражнения, направленные на устранение ошибки.

Теперь перейдем непосредственно к рассмотрению техники классического лыжного хода.

В классификации техники передвижения лыжника насчитывается более 50 способов, среди которых доминирующее положение, как по количеству, так и по значимости занимают лыжные ходы, которые подразделяются на две подгруппы: классические и коньковый.

Лыжные ходы получили свое название от различных сочетаний движений рук и ног. Они подразделяются на две группы: попеременные ходы (руки работают попеременно) и одновременные ходы (руки работают одновременно). По количеству скользящих шагов в цикле движения лыжные ходы подразделяются на бесшажные, одношажные, двухшажные, четырехшажные.

К классическим лыжным ходам относятся:

1) попеременные ходы - двухшажный и четырехшажный;

2) одновременные ходы - бесшажный, одношажный, двухшажный.

В классических ходах отталкивание осуществляется в момент кратковременной остановки лыжи, т.е. от неподвижной опоры, в коньковых ходах отталкивание выполняется от подвижной опоры (лыжи), т.е. скользящим упором.

Рассмотрим некоторые классические ходы подробнее.

**Двухшажный попеременный ход**

Попеременный двухшажный ход является основным способом передвижения, изучению которого в школе уделяется основное внимание. Он очень часто применяется при передвижении на лыжах в разнообразных условиях скольжения и рельефа местности и имеет большое прикладное значение. Наиболее эффективен этот ход на равнине при плохих и средних условиях скольжения, на пологих подъемах (до 2°) при любом скольжении, а также на подъемах большой крутизны (до 5°) при хороших и отличных условиях скольжения и сцепления лыж со снегом.

В цикл движений попеременного двухшажного хода входят два скользящих шага и сопровождающие их толчки разноименными палками. Ход выполняется следующим образом:

1. Начало первой фазы свободного скольжения. Закончен толчок правой ногой, лыжа отрывается от снега. Лыжник переходит к одноопорному скольжению на левой лыже, голень левой ноги в момент окончания толчка правой и начала скольжения находится в вертикальном положении. Толчок направлен по прямой линии - туловище и правая нога. Правая рука выносит палку вперед.

2-3. Скольжение на левой лыже, правая нога расслаблена и движется назад-вверх, немного сгибаясь в коленном суставе. Голень опорной ноги по-прежнему вертикальна. Правая рука продолжает вынос палки, левая расслаблена и немного отбрасывается по инерции назад. Угол наклона туловища не меняется.

4-6. Продолжается одноопорное скольжение на левой. После отталкивания правой ногой опорная левая слегка выпрямляется, начинается движение туловища «на взлет». Правая нога слегка согнута в коленном суставе, расслаблена и находится в крайнем заднем положении, что создает хорошие условия для последующего махового выноса ее вперед. Правая рука выводит нижний конец палки вперед, а левая, расслабленная, находится в крайнем заднем положении.

7-8. Свободное скольжение закончено, начало махового выноса правой ноги вперед. Правая палка ставится на снег, а левая начинает выноситься вперед. Начало толчка почти выпрямленной правой рукой. Палка находится под углом - это позволяет сразу начать эффективное отталкивание. Продолжаются вынос левой палки вперед, выпрямление опорной ноги в коленном суставе и маховый вынос правой ноги вперед.

9-13. Скольжение с опорой на палку. В первой фазе отталкивания правая рука, сгибаясь в локтевом суставе, усиливает толчок, левая энергично выносится вперед. Несмотря на выпрямление опорной ноги, вследствие сильного нажима правой рукой на палку давление на опорную лыжу не увеличивается, а может даже уменьшаться, что способствует поддержанию скорости. Начинается наклон туловища вперед.

14. Момент окончания скольжения с выпрямлением ноги. Опорная нога почти полностью выпрямляется, маховая приближается к ней, а лыжа опускается на снег. Создается жесткая опора: система «рука - туловище - опорная нога». С целью предупреждения раннего переката таз вперед не выводится. Туловище максимально наклонено вперед. Уменьшается угол отталкивания пра¬вой рукой, что значительно увеличивает горизонтальную составляющую силу толчка, продолжается вынос вперед левой палки.

15-16. Правая нога поравнялась с левой, началось отталкивание с разгибанием в тазобедренном суставе. Уменьшается угол сгибания ноги в колене - момент подседания. Правая рука продолжает отталкивание (в это время усилие на палку максимальное), левая энергичным движением выносится вперед. Так выводится вперед и одновременно начинается постепенная загрузка маховой ноги.

17-18. Продолжается отталкивание левой ногой с выпрямлением в коленном суставе и загрузка маховой ноги. Правая рука заканчивает толчок, а левая вынесена вперед.

19. Продолжается толчок левой ногой. Правая рука после окончания толчка, расслабленная по инерции, отбрасывается назад.

20. Закончен толчок ногой, его направление по линии голень - бедро - туловище вызывает движение тела вперед-назад и сохранение скорости движения в фазе одноопорного скольжения. Окончена половина цикла. Во второй его части все движения рук и ног повторяются в такой же последовательности, и заканчивается весь цикл хода.

Попеременный двухшажный ход, несмотря на привычную (как при ходьбе без лыж) перекрестную координацию, довольно сложен и требует значительного количества времени на его освоение. Наличие фазы скольжения, необходимость координировать по времени работу рук и ног, изменение ритма движения при преодолении подъемов создают определенные трудности в овладении этим ходом. Поэтому изучение попеременного двухшажного хода начинается в начальной школе после повторения и восстановления навыков в передвижении скользящим шагом.

Скользящий шаг повторяется во всех его вариантах (без палок, с палками, держа их за середину, заложив руки за спину) на равнине и под уклон. Важно обратить внимание на восстановление и дальнейшее развитие равновесия.

Педагог 2-3 раза показывает ход на разных скоростях, обращая внимание на согласованность движений. Затем, кратко объяснив школьникам его технику, предлагает принять несколько раз положение посадки на месте и начать движение попеременным двухшажным ходом. После прохождения обучающийсяами 2-3 кругов этим ходом по первому представлению следует приступить к изучению его техники, в первую очередь работы рук, так как школьники скользящим шагом уже овладели. педагог вновь, стоя на месте, объясняет и показывает вынос и постановку палки, а также движение отталкивания. Затем обучающийсяи имитируют работу рук на месте без палок и с палками, держа их за середину.

Изучив работу рук на месте, следует перейти к упражнениям на лыжне. Все упражнения выполняются на хорошо накатанной лыжне, под уклон, с твердой опорой для палок.

1. Скользя на двух лыжах, обучающийся поочередно выносит палку рукой вперед, ставит ее на снег под углом кольцом назад и, нажимая на нее движением туловища и руки, заканчивает отталкивание. После выполнения этого движения одной рукой выполняется то же самое другой.

2. То же самое, но упражнение выполняется непрерывно без остановок, вынос и отталкивание палками происходят попеременно - одна рука выносит палку, другая в это время выполняет отталкивание.

Упражнения обязательно выполняются при хорошем скольжении, чтобы при отталкивании не требовалось прилагать больших усилий - иначе ошибки неизбежны.

При совершенствовании отталкивания лыжами помимо упражнений, перечисленных при освоении скользящего шага, применяются упражнения для освоения махового выноса ноги с лыжей, подседания на толчковой ноге и отталкивания ею.

1. Маховые движения ногой с лыжей. Начинаются спокойным отведением одной ноги назад и маятникообразным движением вперед и назад. Упражнение выполняется 6-8 раз каждой ногой, амплитуда маха постепенно усиливается за счет небольшого поворота таза. Руки с палками свободно опущены, помогают сохранять равновесие.

2. Передвижение вперед короткими скользящими шагами, акцентируя внимание на махе ногой, а не на силе отталкивания другой. Увеличение скольжения происходит за счет маха. Руки с палками совершают небольшие маятникообразные движения (обучающийся держит палки за середину).

3. Скольжение на одной лыже, обращая внимание на отталкивание другой (приставной скользящий шаг). При очередном шаге на скольжении коротким быстрым движением сгибают ногу в колене, выполнив подседание с акцентом давления на носок ботинка. Расстояние между ногами примерно в полстопы. Из этого положения, усилив давление вниз, сильно отталкиваются ногой.

4. То же самое с отталкиванием разноименной палкой.

Оба упражнения выполняются несколько раз с одной ноги, затем с другой. В дальнейшем обращают внимание на согласование быстрого выпада с махом разноименной рукой. Однако длительное применение указанных упражнений нецелесообразно, так как школьники уже изучали скользящий шаг в целом, и это может нарушить уже выработанный динамический стереотип.

Обучение попеременному двухшажному ходу проходит на учебных кругах и лыжнях как на равнине, так и с включением пологих подъемов (до 3-4°). При передвижении в такие подъемы школьники добиваются лучшей согласованности в работе рук и ног. Для лучшего контроля за техникой целесообразно распределить обучающийсяов по группам в зависимости от степени владения передвижением на лыжах. Более слабая группа располагается на внутреннем кругу учебной площадки, более подготовленные передвигаются по наружной лыжне. На учебном кругу педагог, как правило, не останавливает весь класс, если не видит грубых ошибок у большинства обучающийсяов, а ограничивается замечаниями в адрес отдельных занимающихся. Можно остановить школьника, объяснить ему причину ошибки, при необходимости следует вновь показать движение. Весь класс останавливается только при неверном выполнении движений

В дальнейшем при изучении попеременного двухшажного хода основное внимание обращается на освоение общей схемы движений, на согласованность в работе рук и ног. Для этого помимо упражнений, применяемых для изучения скользящего шага и вышеперечисленных подводящих упражнений, используется целостный метод обучения с исправлением ошибок в цикле хода.

Основные ошибки при разучивании этого хода:

1) В толчке ноги не распрямляются;

2) После толчка туловище не наклоняется в сторону выдвинутой вперед ноги;

3) После толчка лыжа не отрывается от снега, нога не расслабляется;

4) Когда выдвинута вперед нога, колено находится не впереди голеностопного сустава;

5) Палка ставится под тупым углом к переднему концу лыж;

6) Рука не полностью проносится назад - толчок заканчивается у бедра;

7) Палка выносится напряженной рукой;

8) Ноги мало согнуты;

9) Туловище сильно раскачивается, а плечи закручиваются.

Основные ошибки в отталкивании ногой:

1. Слишком глубокое или, наоборот, недостаточное подседание, когда лыжник идет или на полусогнутых, или другая крайность - на прямых ногах;

2. Медленное подседание на толчковой ноге без использования массы тела и его силы инерции;

3. Преждевременное незавершенное отталкивание ногой с выпрямлением её в воздухе;

4. Отталкивание с давлением на лыжу назад, а не вниз («толчок в воздух»);

5. Незавершенное отталкивание ногой, согнутой в коленном и голеностопном суставах;

6. Отсутствие движения «на взлет»;

7. Ранний отрыв пятки толчковой ноги от опоры, незавершенное движение стопы.

В отталкивании рукой наиболее часто встречаются следующие ошибки:

1. Вялая постановка палки на опору;

2. Постановка палки слишком согнутой в локтевом суставе рукой;

3. Постановка палки далеко от лыжни (широкая постановка);

4. Постановка палки к пятке ботинка и (ещё хуже) за пятку;

5. Незавершенное отталкивание с окончанием толчка у бедра;

6. Незавершенное отталкивание рукой, согнутой в локтевом и лучезапястном суставах.

Ошибки в маховых движениях ногой:

1. Чрезмерное поднимание ноги вверх после окончания толчка;

2. Вялый мах ногой и короткий выпад без разворота таза, когда таз не участвует в махе и выпаде;

3. Мах согнутой ногой с выносом вперед в начале маха колена, а не голени и стопы;

4. Ранняя постановка маховой ноги на опору и переход на двухопорное скольжение;

5. Преждевременная передача опоры на маховую ногу;

6. Жесткая постановка маховой ноги на опору и резкий перенос на неё массы тела.

Ошибки в махе рукой:

1. Излишнее поднимание руки вверх сзади, после окончания отталкивания;

2. Вынос слишком согнутой в локтевом суставе руки;

3. Вынос руки, далеко отставленной в сторону от лыжни;

4. Поднимание руки впереди выше головы.

Основные ошибки в движении туловища:

1. Туловище не участвует в усилении отталкивания рукой нажимом на палку за счет небольшого наклона;

2. Наклон туловища в сторону при отталкивании рукой;

3. Недостаточное перемещение туловища при выполнении переката;

4. Резкое выпрямление туловища вверх-назад при окончании отталкивания.

Перечисленные ошибки необходимо тщательно устранять, не допуская их автоматизации. Классификация ошибок по двигательным действиям позволяет лучше и быстрее выявлять и устранять неправильные движения. На практике чаще придерживаются такой последовательности работы над ошибками: сначала обращают внимание на толчок ногой, затем на мах ногой; зафиксировав ошибки в работе ног, переключают внимание на махи и отталкивания руками; с учетом эффективности маховых и толчковых движений руками и ногами исправляют ошибки в работе туловища.

Выявление причин возникновения ошибок, подбор упражнений для их устранения осложняются тем, что одна и та же ошибка у разных лыжников может иметь различные причины. Поэтому дать вполне конкретные указания для исправления той или иной ошибки как в попеременном двухшажном ходе, так и в других способах передвижения на лыжах зачастую не представляется возможным. Более того, в отдельных случаях индивидуальная техника может иметь такие устойчивые, доведенные до автоматизма отклонения от эталона рациональной биомеханики движений, что возникает необходимость перестройки уже сформировавшегося навыка. И здесь специалисты-практики считают такую задачу не всегда выполнимой.

Для устранения причин возникновения ошибок в технике попеременного двухшажного хода используют упражнения, которые позволяют:

1) исключить очень высокую или слишком низкую посадку;

2) добиться сохранения устойчивого равновесия при скольжении на одной лыже;

3) выполнять энергичный мах ногой с выносом её к носку скользящей лыжи и с небольшим, но активным разворотом таза;

4) овладеть мягкой постановкой лыжи на опору и плавной загрузкой её массой тела;

5) использовать преимущественно опережающий выпад;

6) эффективно выполнять перекат и выход в положение «броска»;

7) задержать отрыв каблука ботинка от лыжи в начале отталкивания ногой;

8) активно (как бы ударом) ставить лыжную палку немного впереди ботинка;

9) овладеть небольшим навалом туловища на палку для усиления толчка рукой;

10) достичь свободы, легкости, экономичности, межмышечной координации движений рук, ног и туловища;

11) добиться возможно большего скольжения и быстрого продвижения вперед в каждом цикле попеременного двухшажного хода.

Предлагаемая методика обучения попеременному двухшажному ходу и другим изложенным ниже способам передвижения на лыжах не предусматривает обязательного выполнения всех перечисленных упражнений. К тому же практика, научно-методический поиск постоянно выдвигают новые упражнения, многие из которых, наверняка, будут достойны широкого внедрения в подготовку квалифицированных лыжников-гонщиков. Окончательный выбор и определение практической эффективности того или иного упражнения для конкретного лыжника остаются за учителем и обучающийсяом.

**Попеременный четырехшажный ход**

Он известен также под названием хода «в перекладку». Этот ход употребляется при движении по рыхлому снегу, когда отталкивание палками затруднено.

Попеременный четырехшажный ход по своему ритму довольно сложен. Цикл движений в этом ходе состоит из поочередных четырех шагов и двух попеременных толчков палками на два последних шага. Вынос палок перед отталкиванием выполняется поочередно на первые два шага в цикле хода. При передвижении по равнине лыжник проходит за цикл до 8-10 м при средней скорости 4-6 м/с. Чаще всего попеременный четырехшажный ход применяется на равнине и пологих подъемах при плохой опоре для палок (при движении с рюкзаком в туристских походах), когда передвижение попеременным двухшажным ходом и одновременными ходами затруднено. Порой квалифицированные лыжники применяют этот ход для преодоления затяжных подъемов, чередуя циклы хода с попеременным двухшажным ходом. Однако за последние годы сильнейшие лыжники стали реже применять этот ход во время соревнований, так как он уступает по скорости другим ходам.

По координации этот способ передвижения является одним из самых сложных. Однако все основные элементы хода (скольжение, отталкивание палками, лыжами) уже изучены школьниками при освоении скользящего шага и попеременного двухшажного хода.

Скользящие шаги выполняются так же, как и в попеременном двухшажном, но последние два шага в цикле хода несколько длиннее, чем первые; этому помогают отталкивания палками.

Цикл движений в попеременном четырехшажном ходе выполняется следующим образом:

1. На первый шаг правой ногой левая закончила отталкивание, вперед выносится левая рука с палкой (кольцами назад). Лыжник переходит к скольжению на правой лыже.

2-3. На второй шаг (левой ногой) вперед выносится правая рука с палкой кольцом назад, а левая выводится кольцом вперед. Характерным для этого хода является скоростное положение палок в данный момент.

4. В момент скольжения на левой лыже правая палка выводится кольцом вперед.

5-6. С третьим шагом цикла (правой ногой) на снег для отталкивания ставится левая палка.

7. Начало шага левой ногой и окончание толчка левой рукой.

8-9. С последним шагом левой ногой правая палка ставится на снег и правая рука выполняет отталкивание.

10. Закончен толчок правой рукой, начинаются шаг правой ногой и вынос левой руки с палкой.

Цикл движений повторяется.

Главная задача при обучении школьников этому ходу заключается в том, чтобы соединить все знакомые элементы хода в новом для них ритме.

Основной особенностью хода является сложная координация в работе рук и ног, значительно более медленный (по сравнению с попеременным двухшажным ходом) вынос палок вперед. Каждая палка выносится вперед на три скользящих шага и выполняет толчок на один шаг, заметно опережая толчок ногой. Созданию ритма хода способствуют подводящие упражнения, например: передвижение шагом без палок, почти без скольжения с подсчетом шагов в цикле хода («раз-два-три-четыре»). Затем выполняется то же упражнение, но на первые два шага руки с палками опущены, а на третий и четвертый шаги выполняются поочередно легкие «подталкивания» палками. Длина скольжения несколько увеличивается. Необходимо, чтобы школьники поняли ритм цикла хода и то, что отталкивания выполняются поочередно в конце цикла. Затем переходят к обучению этому ходу.

В начале следует попытаться обучить школьников данному ходу, применяя целостный метод обучения. Порой это приносит желаемые результаты, учитывая то, что школьники большую часть элементов попеременного четырехшажного хода уже освоили, изучив попеременный двухшажный ход. По существу, обучение сводится к освоению общей схемы координации движении в работе рук и ног. Обучение этому ходу начинается с образцового показа на различных скоростях и объяснения его техники. Затем обучающийсяам предлагается самостоятельно выполнить этот ход в целом на учебном кругу.

Передвигаясь по учебному кругу, обучающийся по полученному представлению пытаются выполнять ход в целом. В первое время не следует требовать точности движений во всех элементах хода, главное здесь - освоить хотя бы общую схему координации движений, согласованность в работе рук и ног. В этом ходе вынос палок несколько замедленный, а обучающиеся порой допускают ошибку, которая нарушает всю координацию движений, - сразу на один шаг выносят палку вперед и удерживают ее в статическом положении; аналогичное движение выполняется и другой рукой. Исправить указанный недостаток и добиться согласованности позволяет следующий методический прием. педагог предлагает выносить палки маятникообразным движением с большей, чем необходимо, амплитудой: вперед до горизонтального положения и даже чуть вверх.

Затем палка спускается вниз и ставится на снег. Такое движение отнимает больше времени, и обучающиеся своевременно выполняют длинные скользящие шаги. Однако следует помнить, что это только временный методический прием. С освоением координации амплитуда движений палками уменьшается до нормальной, а скорость их выноса остается медленной (нормальной, как требуется по координации движений).

В дальнейшем обучение идет по пути устранения ошибок в цикле хода и его совершенствования в различных условиях. После того как обучающийсяи освоят прямолинейный маятникообразный вынос палок, следует их научить другому варианту: вынос палок кругообразным движением, кольцо палки описывает при выносе дугу, а кисть руки идет чуть вовнутрь, в направлении противоположного плеча. Такой способ выноса палок может пригодиться в туристском походе при передвижении с грузом по очень глубокому снегу или низкорослому кустарнику. Здесь не требуется высокое поднимание руки при выносе, что пришлось бы сделать в прямолинейном способе, передвигаясь по глубокому снегу.

Целесообразно впереди шеренги обучающихся поставить школьника, хорошо владеющего ходом. В этом случае обучение идет успешнее, так как обучающийсяи сразу копируют каждое его движение, а педагог подает команды и поправляет обучающийсяов. Вначале движения выполняются с остановками после каждого шага и выноса руки (обучающийсяи проверяют принятое положение), затем слитно, но в замедленном темпе, а в конце обучения скорость увеличивается и постепенно доходит до нормальной. педагог все это время подсказывает следующие движения и исправляет ошибки.

Движения по разделениям выполняются следующим образом: на счет «раз» - шаг правой в положении одноопорного скольжения (закончен толчок левой ногой и правой рукой) и вынос вперед левой палки; на счет «два» - шаг левой ногой и вынос вперед правой палки; на счет «три» - шаг правой ногой и постановка левой палки на снег; на промежуточный счет «и» - толчок левой палкой, который несколько опережает толчок ногой; на счет «четыре» - вновь шаг левой ногой, на снег ставится правая палка, положение скольжения на левой лыже; на промежуточный счет «и» - толчок правой палкой.

Когда обучающийсяи овладевают полной координацией движений в переменном четырехшажном ходе, можно приступить к его совершенствованию на учебной лыжне с разнообразным рельефом. При совершенствовании хода в целом обращается внимание на усиление толчков руками и ногами и удлинение скользящих шагов (все это повышает скорость передвижения).

При изучении попеременного четырехшажного хода у учащихся могут появляться следующие ошибки: отсутствие согласованности в движениях рук со скользящими шагами, передвижение на прямых или недостаточно согнутых ногах, подпрыгивающий ход, общая скованность движений, непрямолинейный вынос палок, короткие «подбегающие» шаги, напряженный вынос палок.

Устранение указанных ошибок происходит на учебном круге. педагог останавливает обучающийсяов, делающих ошибки, объясняет и показывает правильные движения. Иногда целесообразно вновь вернуться к расчлененному методу и к движениям под счет или даже повторить скользящий шаг с короткими отталкиваниями палками на третий-четвертый шаг в цикле хода.

**Одновременный ход**

В попеременном двухшажном вы будто шли-скользили, отталкиваясь то одной палкой и лыжей (правая рука - левая нога), то другой. Во всех же одновременных ходах лыжник отталкивается сразу двумя палками. Отсюда и название - «одновременные».

Таким образом, основным элементом одновременных ходов является одновременное отталкивание палками. Этот элемент общий для всех ходов, и удобнее его анализировать на примере одновременного бесшажного хода. Кроме того, следует рассмотреть и другие общие требования к технике одновременных ходов.

Различают три одновременных хода: бесшажный, одношажный и двухшажный.

В бесшажном вы «стоите» на двух лыжах и передвигаетесь вперед за счет отталкивания палками, сильно сгибаясь в пояснице.

В одношажном - на один толчок ногой (правой или левой) вы отталкиваетесь двумя палками.

В двухшажном - после двух шагов на лыжах (вроде бы с разбега) - толчок палками.

По затрате физических усилий в единицу времени (то есть по нагрузке) одновременные ходы труднее, а по передвижению - быстрее, чем попеременный. И поэтому, чтобы не перенапрячься и чтобы ходы эти получались легко, красиво, разучивать их целесообразнее опять же под небольшой уклон по хорошо накатанной лыжне: вверх поднимаетесь ступающим шагом, отдыхая, набираясь сил, вниз - то бесшажным, то одношажным, то двухшажным одновременными ходами.

Бесшажный ход - самый быстрый. Его обычно применяют на пологих спусках по леденистым накатанным лыжням.

Одновременный бесшажный ход применяется при отличном скольжении и с твердой опорой для палок на равнине, при хорошем скольжении - на пологих спусках, при плохом - на спусках средней крутизны. Кроме этого, его целесообразно применять на раскатанных и леденистых участках лыжни, когда попытка сделать шаг может привести к потере равновесия, а передвижение в таких условиях скольжения возможно только за счет одновременного отталкивания палками.

Очень важно во время лыжных гонок своевременно перейти на этот ход (если есть соответствующие условия), так как по сравнению с другими ходами скорость передвижения выше, а также в связи с достаточной экономичностью хода. Скорость передвижения при данном способе поддерживается только за счет одновременных толчков палками, скольжение происходит все время на двух лыжах, поэтому основная нагрузка падает на мышцы рук и туловища (мышцам нижних конечностей предоставляется относительный отдых).

Одновременный бесшажный ход выполняется следующим образом:

1. После окончания толчка руками лыжник скользит, согнувшись на двух лыжах, голова чуть приподнята.

2-3. Продолжается скольжение, лыжник медленно выпрямляется и легким маятникообразным движением выносит палки вперед.

4. Лыжник почти полностью выпрямляется, начинается подготовка к отталкиванию - масса тела перемещается на носки, ноги слегка сгибаются, палки выведены вперед перед постановкой на снег.

5. Палки ставятся на снег чуть впереди креплений, начинается толчок руками.

6. Основное усилие на палки развивается за счет сгибания туловища. Угол сгибания рук в локтевых суставах несколько уменьшается.

7-8. Толчок заканчивается полным разгибанием рук. Кисти рук находятся на уровне не выше колен, угол наклона палок наибольший.

9. После окончания толчка лыжник по инерции скользит, согнувшись, на двух лыжах.

Цикл движений повторяется.

Техника одновременного бесшажного хода довольно проста, и обучение проводится целостным методом. Однако перед началом передвижения по лыжне целесообразно проимитировать движение (наклон туловища, отталкивание руками и медленное выпрямление) без палок, стоя на месте. При объяснении следует обратить особое внимание обучающийсяов на медленное выпрямление туловища при прокате, расслабленный, маятникообразный вынос рук вперед и постановку палок на снег под углом около креплений. Это позволяет сразу начать эффективное отталкивание. Палки ставятся на снег активным движением, почти «ударом». Очень важно сразу создать жесткую систему передачи усилия отталкивания на скользящие лыжи (руки - туловище - ноги - лыжи).

Толчок начинается с наклона туловища («навала») на палки и заканчивается резким выпрямлением рук. В то же время ноги в коленях слегка согнуты и жестко «закреплены» - сгибание или разгибание ног приводит к уменьшению силы отталкивания. Обучение этому ходу удобно проводить на ровном пологом склоне с длинным прямым выкатом. Набрав скорость на спуске, школьники продолжают движение по равнине, пытаясь как можно дольше поддержать ее за счет одновременных толчков палками. Попытка приводит к снижению скорости, а это недопустимо, так как требуется больше сил при следующем толчке. Таким образом, каждое отталкивание важно начинать, не дожидаясь уменьшения скорости.

Обучение этому ходу в плохих условиях скольжения проводить нецелесообразно. Учащиеся в связи с недостаточным уровнем развития силы мышц плечевого пояса не в состоянии выполнить в таких условиях полноценный толчок. В этом случае все их внимание будет сосредоточено на силе отталкивания, а не на правильной технике движения, что затрудняет обучение. Единственный правильный выход - проводить обучение под уклон на хорошо подготовленной лыжне с твердой опорой на палки. Величина уклона зависит от условий скольжения и возраста учащихся [7, с. 180-181].

Одношажный ход является одним из основных, наиболее часто применяемых при передвижении на лыжах, так как позволяет развить высокую скорость скольжения - до 8 м/с. Чаще всего ход используется на равнине при хорошем скольжении и при твердой опоре для палок. С ухудшением условий скольжения его можно применять на пологих спусках. При отличном скольжении высококвалифицированные лыжники могут проходить начало пологих подъемов (при переходе на высокой скорости от равнины в подъем), используя этот ход. Цикл одновременного хода состоит из одного скользящего шага и одновременного толчка палками с последующим скольжением на обеих лыжах.

Различают два варианта одновременного одношажного хода. Отличие связано с изменением согласованности в работе рук и ног. Основной вариант - руки выносят палки вперед до начала толчка ногой, толчок руками начинается сразу после окончания отталкивания ногой (два толчка следуют непрерывно один за другим). Стартовый вариант - одновременно с толчком ногой палки выносятся вперед, а отталкивание палками выполняется после небольшого проката на одной лыже. Основной вариант более экономичен (общее время цикла примерно на 0,4 с больше, чем в скоростном), так как частота движений ниже. Естественно, что скорость скольжения в основном варианте чуть меньше, чем в скоростном (на 1-2 м/с).

Основной вариант выполняется следующим образом:

1. После окончания толчка руками лыжник скользит на лыжах.

2. Медленно выпрямляясь, выводит палки вперед.

3. Предварительно перенеся вес тела на левую ногу, лыжник выполняет толчок левой ногой одновременно с постановкой палок на снег.

4. В момент окончания толчка ногой начинается отталкивание руками, которое выполняется так же, как и в других одновременных ходах.

5-6. Лыжник скользит на правой лыже, продолжая толчок руками. Левая нога активным маховым движением выносится вперед и приставляется к опорной в момент окончания толчка руками.

7. Толчок руками закончен, лыжник скользит на двух лыжах.

Цикл движений повторяется.

Изучение этого хода начинается целостным методом по общепринятой методике (рассказ - показ - объяснение). Кроме этого целесообразно имитировать движение в цикле хода без палок - это позволит обучающийсяам освоить ритм движений хода. Затем обучение продолжается при передвижении по учебному кругу.

В обучении этому ходу встречаются некоторые специфические трудности, заключающиеся в согласованности работы рук и ног. Овладеть согласованностью движений помогает выполнение хода под команды преподавателя «Вынос!» (палок), «Шаг!», «Толчок!» Можно проводить обучение под счет: на «раз» - палки выносятся кольцами вперед; на «два» - шаг с толчком другой ногой и с одновременной постановкой палок на снег; на «три» - толчок палками и приставление ноги. Следует напомнить обучающийсяам известное методическое правило при выполнении данного хода: не начинать толчок ногой, пока палки не займут положение кольцами вперед. После освоения общей схемы движения переходят к совершенствованию хода в целом - усилению отталкиваний ногами и руками, удлинению скользящего шага и т.д.

Одновременный одношажный ход предъявляет довольно высокие требования к силе мышц плечевого пояса, поэтому изучение его также необходимо вести в облегченных условиях (под пологий уклон, при хорошем скольжении и твердой опоре для палок). У школьников при выполнении этого хода встречаются следующие ошибки: преждевременный толчок руками, начало цикла шагом с одной и той же ноги, а также все ошибки, присущие одновременному отталкиванию палками, аналогичные одновременному бесшажному ходу.

Вторым вариантом одновременного одношажного хода является «скоростной». Цикл движения начинается с отталкивания ногой и одновременного выноса палок вперед, затем следует прокат на опорной ноге. После небольшой паузы (проката) выполняется толчок руками с одновременным приставлением маховой ноги, далее следует более длительный второй прокат. Этот вариант позволяет быстро набрать скорость, он часто применяется при старте, поэтому его иногда называют еще стартовым. Ввиду одновременности в работе рук и ног школьники довольно легко овладевают координацией этого хода.

Во втором варианте хода очень важно активно («ударом») поставить палки на снег и сразу резко увеличить давление на них, что способствует уменьшению давления лыж на снег и увеличению скорости скольжения.

Скоростной вариант одновременного одношажного хода последние годы все шире применяется в соревнованиях по лыжным гонкам. Лыжники, перейдя при необходимости на этот ход, могут значительно повысить частоту движений и на коротком отрезке сразу заметно увеличить скорость по сравнению с основным вариантом. В таком случае движения могут даже выполняться с меньшей амплитудой. В этом варианте хода по сравнению с остальными сила отталкивания может повыситься на 20-30 кг, время отталкивания сокращается на 6-8%, скорость скольжения при прокате на двух лыжах больше на 1-2 м/с, а максимум давления на палки после начала отталкивания (постановки их на снег) достигается в 4-5 раз быстрее.

С целью быстрого освоения скоростного варианта одновременного одношажного хода в начале обучения целесообразно проимитировать движения, добиваясь согласованности в работе рук и ног (по времени). Исходное положение для выполнения этого упражнения - положение проката на двух лыжах после окончания толчка палками: на счет «раз» - шаг ногой вперед и одновременный вынос рук с палками вперед (кольца назад); на счет «два» - одновременный толчок палками (обозначение) и приставление толчковой ноги к опорной. После освоения имитации работы рук и ног обучающийсяи выполняют на лыжне весь ход в целом в медленном темпе, но слитно. Затем скорость движений увеличивается.

При изучении данного варианта хода необходимо обратить внимание на энергичный маховый вынос рук вперед и постановку палок в снег ударом кольцами к себе (назад). Быстрый маховый вынос рук и выпад другой ногой увеличивают силу отталкивания опорной ногой. Толчку ногой предшествует быстрое и короткое подседание. В любом варианте хода большое значение имеет энергичный маховый вынос толчковой ноги вперед с быстрым торможением ее около опорной

Двухшажный одновременный ход.

Одновременный двухшажный ход применяется на равнине при отличных и хороших условиях скольжения и на пологих спусках при удовлетворительном скольжении. Ход позволяет передвигаться с достаточно высокой скоростью, хотя он и уступает по этому показателю одновременному одношажному; поэтому сильнейшие лыжники применяют его мало. У лыжников-новичков и школьников он пользуется большей популярностью, особенно в туристских походах и на прогулках. Ход требует твердой опоры для палок. Благодаря наличию в цикле хода двух скользящих шагов и только одного одновременного толчка палками обучающийсяи даже с относительно слабым уровнем развития мышц рук и плечевого пояса достигают довольно высокой скорости при передвижении на подготовительной лыжне. Цикл движений хода состоит из двух скользящих шагов и одновременного толчка руками на второй шаг. Квалифицированные лыжники за один цикл проходят на лыжне от 8 до 11 м со средней скоростью 5-7 м/с.

**Раздел 4. Спортивные игры (баскетбол)**

**Тема 4.1** Правила игры в баскетбол

Практическое занятие №32. Техника безопасности на занятиях. Совершенствование техники перемещений игрока нападения. Совершенствование техники ведения мяча, маневрирования при ведении

**Тема 4.2** Техника ведения мяча

Практическое занятие №33. Совершенствование техники перемещений игрока нападения. Совершенствование техники ведения мяча, маневрирования при ведении. Совершенствование передачи мяча одной и двумя руками. Совершенствование техники бросков с места, в прыжке, после ведения в движении. Учебно-тренировочная игра.

**Тема 4.3** Техника приема передачи мяча

Практическое занятие №34. Совершенствование ведения мяча на месте и в движении, маневрирование. Совершенствование техники передачи мяча в движении одной и двумя руками. Совершенствование техники бросков с места, в прыжке, после ловли и ведения. Учебно-тренировочная игра

**Тема 4.4** Техника броска мяча в кольцо с двух шагов

Практическое занятие №35. Совершенствование техники бросков мяча с места, в прыжке, после и ведения. Бросок в кольцо с двух шагов после ведения с левой стороны , левой рукой.Учебно-тренировочная игра.

**Тема 4.5** Тактика игры в баскетбол

Практическое занятие №36. Совершенствование техники перемещений игрока нападения. Совершенствование техники игры в нападения. Специально подготовительные упражнения. Учебно-тренировочная игра.

**Тема 4.6** Техника игры в защите

Практическое занятие №37. Обучение командным тактическим действиям в защите. Командные и групповые. Зонная система защиты 2-3; 2-1-2; 1-2-2; 1-3-1 и 3-2. Правила соревнований по баскетболу. Учебно-тренировочная игра установкой.

**Тема 4.7** Техника игры в нападении

Практическое занятие №38. Обучение групповому техническому взаимодействию в нападении с участием трех игроков: «треугольник», «малая восьмерка», и «скрестный выход».

**Тема 4.8** Совершенствование техники штрафного броска

Практическое занятие №39. Совершенствование техники штрафного броска. Совершенствование техники ведений мяча на месте и в движении, маневрирование. Совершенствование техники передачи мяча в движении одной и двумя руками. Совершенствование техники бросков мяча с места, в прыжке, после и ведения. Учебно-тренировочная игра.

**Тема 4.9** Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол

Практическое занятие №40. Совершенствование ведения мяча на месте и в движении, маневрирование. Совершенствование техники передачи мяча в движении одной и двумя руками. Совершенствование техники бросков с места, в прыжке, после ловли и ведения. Учебно-тренировочная игра.

**Тема 4.10** Совершенствование техники игры в защите

Практическое занятие №41. Обучение командным тактическим действиям в защите. Командные и групповые. Зонная система защиты. Учебно-тренировочная игра установкой.

**Тема 4.11** Совершенствование техники игры в нападении

Практическое занятие №42. Совершенствование техники перемещений игрока нападения. Совершенствование техники игры в нападения. Специально подготовительные упражнения. Учебно-тренировочная игра.

**Тема 4.12** Техника штрафного и трехочкового броска

Практическое занятие №43. Совершенствование техники штрафного броска. Совершенствование техники ведений мяча, техника трехокового броска.

**Тема 4.13** Текущее тестирование баскетболу

Практическое занятие №44. Выполнение упражнений по баскетболу. Учебная игра.

При изучении приемов игры очень эффективно пользоваться методическими плакатами, учебными кинофильмами, видео, размещенным в Интернете.

Обучение и выполнение многих технических приемов во многом зависит от того, насколько правильно занимающийся передвигается по площадке. А двигаться он может шагом, бегом, прыжками, причем в различных направлениях — вперед, назад, в стороны.

Ходьба в игре применяется реже других приемов перемещения. Используется она, главным образом, для смены позиции в период коротких пауз и для перемены темпа движений в сочетании с бегом. В отличие от обычной ходьбы баскетболист передвигается на слегка согнутых в коленях ногах.

Бег — основной способ передвижения игрока. В игре часто приходится менять не только направление бега, но и его скорость. Это вызвано сравнительно небольшими размерами баскетбольной площадки, 26 м в длину к 14 м в ширину, непрерывными изменениями игровой обстановки, сопротивлением противника. Поэтому обучающийся должен уметь бегать мягко, эластично, чтобы быть готовым в любой момент к любой неожиданности, будь то ускорение или же изменение направления бега.

Обучающемуся часто приходится передвигаться спиной вперед. Это делается различными способами: приставными шагами (когда к выдвинутой ноге низко над площадкой приставляется другая), короткими шагами на носках.

Чтобы быстро выйти на свободное место или удалиться от соперника, применяется рывок. Частота шагов при рывке максимальная, но сами шаги короткие. Скорость рывка увеличивается за счет удлинения шагов.

Для совершенствования бега (передвижения на площадке) можно рекомендовать выполнение таких упражнений.

1. Занимающиеся бегут в колонне по одному вокруг площадки, предварительно рассчитавшись на 1 и 2. По команде преподавателя вторые номера делают ускорение, по внешней стороне обгоняют первые номера, и бегут впереди их, потом наоборот, первые номера обгоняют вторые и продолжают бег.

2. Бег в группах по 4. Последний (4-й) каждой группы по команде преподавателя делает рывок влево, резко меняет направление бега и обгоняет трех впереди бегущих с внешней стороны. Как только игрок 4 миновал игрока 3, последний так же выполняет рывок и обгоняет трех впереди бегущих, 4 номер уже успел занять место впереди, с другой стороны, затем рывок делают игроки 2, 1 и т. д.

3. Бег в группах по 4. Последний (4-й) после рывка влево обегает зигзагом (слаломом) трех впереди бегущих. Также по очереди действуют игроки 3, 2, 1 и т. д.

4. Бег зигзагом в группах по 3, резко меняя направление бега. Каждая группа выполняет упражнение самостоятельно.

Играющий в баскетбол выполняет в среднем за игру 130—150 прыжков из различных положений и с различными заданиями. Чаще всего игроки применяют прыжки вверх, которые выполняются без предварительной подготовки. Применяются два способа выполнения прыжка: толчком двумя ногами и толчком одной ногой.

Прыжок толчком двумя ногами выполняется с разбега и с места. Прыжок с разбега выполняется толчком одной ногой и толчком двумя ногами.

При толчке одной ногой последний шаг разбега перед отталкиванием делается несколько шире предыдущих. Толчковая нога посылается вперед и становится для толчка перекатом с пятки на носок; баскетболист как бы приседает.

Другая нога делает активный мах вперед-вверх. После взлета, когда тело достигает наивысшей точки, маховая нога разгибается и присоединяется к толчковой.

Прыжок с разбега толчком двумя ногами применяется обычно при выполнениях бросков в корзину и при борьбе за мяч, отскакивающий от щита или корзины. Отталкивание осуществляется одновременно обеими ногами. Все эти движения должны выполняться быстро, слитно и без задержек в фазе отталкивания, за счет энергичного разгибания ног и движения рук вперед-вверх. Приземление при всех способах прыжка должно быть мягким, без потери равновесия, что достигается амортизирующим сгибанием слегка расставленных ног.

Такое приземление позволяет немедленно выполнить любой необходимый по ходу игры технические прием.

В соответствии с игровой ситуацией используются внезапные остановки, которые в сочетании с рывками дают возможность на некоторое время освободиться от опеки противника и выйти на свободное место для дальнейших атакующих действий. Остановки осуществляются двумя способами:

Прыжком и двумя или одним шагом.

При остановке двумя шагами следует обращать внимание на погашение скорости при первом шага, торможение при втором с последующим переносом центра тяжести на обе ноги. Второй шаг должен быть длиннее первого. Такой остановкой пользуются после ускорения или быстрого бега.

Остановка одним шагом выполняется так же. Но сам шаг должен быть широким, ноги более согнуты в коленях, корпус слегка отведен назад. Затем он перемещается вперед, так, что центр тяжести переносится на выдвинутую вперед ногу. Эта остановка применяется после относительно спокойного бега.

Остановка прыжком выполняется на ногу, которая в последний момент бега была сзади. Посла приземления на нее центр тяжести переносится на обе ноги. Такая остановка используется для изменения направления движения и приема мяча.

Основная ошибка у начинающих при остановках — это потеря равновесия, что ведет за собой ошибки (пробежка или падение). Она вызывается тем, что при остановках занимающиеся не сгибают ноги в коленном суставе, или же ступни ног находятся близко друг от друга (не параллельно), или же корпус не наклоняется по направлению движения.

Обучение бегу и остановкам должно проходить одновременно.

Вначале остановки необходимо имитировать, потом делать их на заранее определенном месте, затем по звуковому сигналу (свистку, хлопку), потом уже по зрительному сигналу (поднятию руки). Необходимо с самого начала добиваться одинаково успешного выполнения остановок — как на правую, так и на левую ногу. Все остановки должны выполняться автоматически, в зависимости от игровых ситуаций.

Для обучения и совершенствования остановок можно применять такие упражнения.

1. Бег в среднем темпе, по свистку ускорение, по второму свистку остановка, поворот кругом и бежим в другом направлении, потом остановка и т. д.

2. Резкая смена направления бега после его начала. Занимающиеся начинают бег, по команде резко меняют направление бега и через несколько шагов останавливаются, а затем снова продолжают упражнение. После нескольких занятий упражнение выполняется каждым игроком самостоятельно.

Большое место занимает в технике умение выполнять повороты для ухода от защитника или для укрытия мяча. Повороты могут выполняться игроком как на месте, так и в движении, с мячом или без мяча.

Повороты на месте игрок выполняет, опираясь на одну ногу, которая является как бы осью вращения. Ноги согнуты несколько больше обычного. Для сохранения равновесия туловище наклонено вперед. Опорная нога во время поворота находится на носке, который не смещается во время поворотов, а только разворачивается в ту сторону, куда делает шаг другая нога. Руки могут принимать различные положения, в зависимости от игровых ситуаций.

Выполняя поворот в движении, игрок сближается с противником и ставит стопу опорной ноги развернуто в направлении предполагаемого поворота. Затем без всякой задержки он поворачивается по ходу движения на впереди стоящей ноге.

Повороты осуществляются двумя способами — вперед и назад. Различаются они по направлению переступания ноги, осуществляющей поворот, по движению туловища. Поворотом вперед называются такие повороты, когда переступания выполняются в ту сторону, куда баскетболист обращен лицом, а поворотами назад — те, которые выполняются переступаниями в сторону, куда баскетболист обращен спиной.

**Техника нападения**

После того как занимающиеся научились передвигаться на площадке без мяча, необходимо перейти к обучению владения мячом (ловля, передачи, ведение, броски мяча в корзину).

Прежде всего надо научиться правильно держать мяч двумя руками. Держать его нужно клетями рук так, чтобы они лежали на мяче параллельно друг другу, пальцы слегка расставлены, но не напряжены. Локти при этом слегка отводятся в стороны и вниз.

Научившись правильно держать мяч, надо овладеть поворотами с ним на опорной ноге. Повороты с мячом часто применяются для защиты мяча от соперника, когда нельзя вести мяч, для обнаружения партнера, чтобы отдать мяч и, наконец, чтобы восстановить равновесие.

Повороты можно делать вперед и назад, но не отрывая от пола "осевую" ногу, которую называют еще опорной. До поворота центр тяжести размещен одинаково на обеих ногах.

Необходимо напомнить, что повороты надо выполнять на полусогнутых ногах, иначе может быть потеряно равновесие.

При изучении поворотов новичкам рекомендуется построиться в круг, лицом внутрь, на расстояния 3—4 метра друг от друга. Это дает возможность наблюдать за своими товарищами и преподавателем, а также иметь свободу движений.

Усвоив технику поворотов, надо совершенствовать их в условиях, приближенных к игровым ситуациям. Для этого группа разбивается на пары. Один выполняет роль нападающего, другой — роль защитника. Сначала действия носят имитационный характер, а затем защитник активизирует сбой действия по отбору мяча. Нападающий в зависимости от действий защитника должен чередовать свои повороты в разные стороны.

В дальнейшем необходимо совершенствовать повороты; после ловли мяча на месте, ловли мяча с остановкой, ловли мяча с прыжком.

Ловля мяча — прием, с помощью которого обеспечивается возможность овладеть мячом и предпринять с ним дальнейшие действия. Ловить мяч надо без напряжения, непринужденно, в стойке на слегка согнутых ногах. Тут очень важно сохранить устойчивое положение, без чего нельзя быстро начать или продолжать необходимые для игры передвижения.

Ловля мяча выполняется одной и двумя руками. Различают ловлю мячей, летящих на средней высоте (на уровне груди и плеч), ловлю высоколетящих (выше головы) и низколетящих (ниже колена), а также катящихся и отскакивающих от площадки. Все виды ловли могут выполняться на месте, в движении и в прыжке. Но для всех непременным условием являются слегка согнутые в локтях руки и полу расслабленные кисти, необходимо принимать устойчивое положение после ловли, сгибать колени в момент приема мяча, мягко приземляться с мячом после прыжка.

**Техника защиты**

Чтобы уметь противодействовать противнику, владеющему мячом, надо научиться важнейшим элементам техники игры в защите. К тому же практика показывает, что техника защиты воспринимается новичками с большим трудом, чем техника нападения, Техника защиты подразделяется на две основные группы: технику перемещений, технику овладения мячом и противодействие.

Защитник, опекающий игрока, должен находиться в устойчивом положении на слегка согнутых ногах и быть готовым затруднить выход нападающего на удобную позицию для атаки корзины и получения мяча.

Стойка с выставленной вперед ногой применяется при держании игрока с мячом, когда необходимо помешать ему сделать бросок в корзину или пройти под щит. Игрок стоит на сильно согнутых в коленях ногах и располагается между нападающим и щитом. Одну ногу он выставляет вперед, одноименную руку вытягивает вверх-вперед, страхуя ожидаемый бросок, а другую руку выставляет в сторону-вниз, чтобы помешать ведению мяча.

Стойка со ступенями на одной линии (параллельная стойка) используется при опеке нападающего, готовящегося в средней части площадки к проходу с ведением в правую или левую сторону. Ноги сильно согнуты в коленях, таз опущен вниз, стопы параллельны. Тяжесть тела распределена на обе ноги. Руки выставлены вперед-вверх и все время меняют положение. Эта стойка удобна для перемещений в стороны и назад.

Передвижения игрока. Направление передвижений защитника зависит от действий нападающего, поэтому защитник должен всегда сохранять равновесие и быть готовым передвигаться в любом направлении. Передвигаться защитник должен всегда на полусогнутых ногах, готовясь в любой момент выполнять какое-либо движение в зависимости от ситуации.

Существует два вида перемещения игрока: перемещение приставными шагами и перемещение спиной вперед.

Перемещение приставными шагами — основной способ, с помощью которого защитник преследует игрока, ведущего мяч. Движение начинается с ноги, со стороны которой противник повел мяч, другая нога подтягивается к ней. Передвигаться надо мягко, эластично, скользящим шагом. Руки разведены вперед в стороны, туловище наклонено слегка к противнику.

Перемещение спиной вперед применяется, когда нападающий может ведением обыграть защитника. Защитник делает скользящий шаг назад и приставляет к шагнувшей ноге другую. Ноги согнуты, руки выставлены вперед в стороны, таз опущен, корпус наклонен вперед.

Характерной ошибкой у новичков является скрещивание ног при передвижениях приставными шагами. Это снижает скорость и уменьшает маневренность.

Если игровая ситуация требует быстрого перемещения, то это делается за счет быстрых приставлений толчковой ногой к опорной.

Техника овладения мячом и противодействие. Перехваты мяча защитником возможны в том случае, если он внимательно следит за действиями передающего мяч, предугадывает направление полета мяча и выбирает правильную позицию. У защитника тем больше возможностей перехватить мяч, чем длиннее расстояние между игроками, один из которых делает передачу другому.

При дальних передачах мяч длительное время находится в воздухе. Перед перехватом защитник резко стартует с места в сторону передачи. Последний шаг должен быть достаточно широким (даже может быть прыжок), туловище и руки направлены к мячу.

Часто при перехватах целесообразно не ловить мяч, а отбивать его одной или двумя руками в поверхность площадки, чтобы тут же перейти в ведение.

Вырывание мяча целесообразно, когда нападающий ослабил контроль за действиями защитника и позволил ему вплотную приблизиться к себе.

Если защитнику удалось захватить мяч, то, прежде всего, следует попытаться вырвать его из рук противника. Для этого нужно захватить мяч возможно глубже, после чего резко рвануть к себе, сделав одновременно поворот туловищем. Мяч надо поворачивать вокруг горизонтальной оси, что облегчает преодолевание сопротивления противника.

Очень важно уметь вырывать мяч у противника, овладевшего им после отскока от щита. Здесь нужно улучить момент, когда противник приземлится с мячом, опустив его по обыкновению до уровня пояса. В этот момент легче всего вырвать мяч без большой затраты сил.

Выбивание мяча выполняется из рук противника и при его ведении.

Для выбивания мяча при ведении защитник должен двигаться с нападающим в одном темпе. Потом он сближается с нападающим; активно препятствуя его действиям. Для этого он выполняет неглубокие выпады с вытянутой к мячу рукой, отступая затем в исходное положение. Выбивание осуществляется резким коротким движением кисти с плотно прижатыми пальцами.

Рекомендуется выбивать мяч в момент его ловли и преимущественно снизу, если защитник стоит на месте или же приземлился после владения мячом после отскока, или же после овладения высоколетящей передачи.

Выбивать мяч у нападающего можно к сзади в начальный момент прохода.

Накрывание мяча используется при противодействии броска в корзину.

**Раздел 5. Гимнастика**

**Тема 5.1** Комплексы ОРУ по гимнастике с предметами и без предметов

Практическое занятие №45. Техника безопасности на занятиях. Строевые приемы на месте. Перестроения из шеренги и из колонны. Условные обозначения гимнастического зала. Комплексы ОРУ по гимнастике с предметами и без предметов.

**Тема 5.2 Т**ехника гимнастических элементов на снарядах

Практическое занятие №46.Выполнение упражнений по гимнастике. Выполнение комбинаций на снарядах, акробатических комбинаций.Совершенствование техники гимнастических элементов на снарядах.

**Тема 5.3** Общефизическая подготовка

Практическое занятие №47.Общефизическая подготовка. Комплексы ОФП. Круговой метод.

**Тема 5.4** Акробатические комбинации, техника элементов на снарядах

Практическое занятие №48.

Совершенствование техники учебных комбинаций на техники гимнастических снарядах. Совершенствование техники учебных комбинаций по акробатике.

**Тема 5.5** Текущее тестирование по гимнастике

Практическое занятие №49.Выполнение упражнений по гимнастике.

**Оборудование мест, учебных занятий.**

Занятия по гимнастике всегда должны проводиться в условиях, исключающих какие бы то неприятные неожиданности и не допускающих возникновения травм у занимающихся. Для этого, прежде всего, необходимо вести систематический контроль за местами, где проводятся занятия. Содержание мест занятий, оборудования и инвентаря в хорошем состоянии, соблюдение санитарно-гигиенических норм имеют большое организующие и воспитательное значение для успешной работы с занимающимися.

Отдельные элементы, такие как равновесие, полушпагат, шпагат разучиваются на полу. А для выполнения отдельных прыжков можно использовать трамплин или гимнастический мостик стандартного размера. Гимнастический инвентарь всегда надо содержать в хорошем состоянии.  Перед занятием следует тщательно проверить рабочую поверхность дорожек, мостиков и не допускать на них неровностей и шероховатостей.  Не пользоваться неисправным инвентарем. Одним из условий его сохранения является обязательной организованной уборки мест занятий, что позволяет еще раз проверить состояние инвентаря и подготовить его для последующего занятия.

**Организация учебных занятий.**

Каждое занятие должно начинаться с построения класса и рапорта дежурного о готовности к работе. Перед обучающимися преподаватель ставит основную задачу предстоящего занятия, проверяет наличие спортивной одежды, отмечает присутствующих в классном журнале.

Особое значение имеет педагогический контроль за психологическим и функциональным организмом занимающихся. В случае переутомления, подавленности, недомогания и апатии необходимо умело применять средства регуляции психических состояний вплоть до временного отстранения от занятий.

В процессе занятий большое внимание следует обращать на обеспечение личной страховки, особенно при выполнении рискованных элементов, представляющих некоторую опасность для жизни. Кроме того, уже на самых ранних этапах обучения необходимо прививать у занимающихся навыки самостраховки, приучать их самостоятельно ориентироваться в пространстве и самим выходить из рискованных ситуаций.

С целью повышения активности, заинтересованности занимающихся, привлечение их к систематическим тренировкам, окончание каждого урока должно сопровождаться построением класса, выводами и замечаниями преподавателя. Не допускать неорганизованного прекращения занятий с классом.

**Группировки.**

Согласно специальной терминологии, под группировкой подразумевается согнутое положение тела, при котором колени подтянуты к плечам, локти прижаты к туловищу, кисти захватывают голени. Для создания более детального представления группировки можно добавить, что при ее исполнении спина должна быть округленной, руками захватывать за середину голени, голова удерживается на груди, колени несколько разведены. Все вышеуказанное в группировке используется обучающимися как подводящее упражнение для освоения перекатов, кувырков и сальто.

**Группировка: лежа на спине, сидя и приседе**.

Практически группировку можно осваивать в различных положениях туловища. Однако наиболее типичными из них являются: группировка, лежа на спине, сидя и в приседе. Важнейшим требованием при освоении и группировки является быстрое выполнение задуманных действий. Например: из положения стойки, руки вверх, быстро присесть, сгруппироваться; из положения, лежа на спине, руки вверх, быстро сгруппироваться до касания затылком пола – держать; из положения руки на спине, руки вверх, подавая плечи вперед – сесть, сгруппироваться.

**Перекаты.**

Вращательное движение тела с обязательным последовательным касанием опоры называется перекатом. При перекате не допускаются переворачивания через голову. Несмотря на вспомогательный характер упражнения, перекат является самостоятельным упражнением и выступает в качестве эффективного средства подготовки начинающихся акробатов. Иногда перекат может исполнять роль связующего звена между двумя основными элементами, но в основном, используется как подводящее упражнение для обучения кувырка.

**Перекат назад: в группировке, согнувшись и прогнувшись.**

Для освоения переката назад рекомендуются следующие учебные задания:

1.  Из основной стойки выполнить наклон вперед согнувшись, руки назад – к низу. Опираясь ладонями о пол, не сгибая ног, мягко опуститься до положения седа, согнувшись захватом руками под коленями и перекатиться назад до касания носками пола за головой. Обратным перекатным движением, не раскрываясь вернуться в сед.

2. Из основной стойки наклониться вперед до положения согнувшись, руки назад – к низу. Падая назад и опираясь руками на пол лечь на спину. Не задерживаясь, продолжить перекат назад, одновременно поднимая прямые ноги вверх, по возможности, не сгибаясь в тазобедренных суставах. Удерживая прогнутое положение, приблизиться к вертикали, а затем мягко опустить ноги до касания носками пола.

3. Далее активным движением ног вверх разогнуться и, не опуская таза, перекатиться вперед, последовательно касаясь, пола спиной, таза и ногами. Поднимая туловище и приближая его к ногам принять положение согнувшись повыше, с опорой на пятки и руками о пол сзади. Затем мягко опуститься в сед.

**Перекат в сторону: в группировке, согнувшись и прогнувшись.**

1. Из положения в приседе в группировке вывести тело из равновесия влево. Последовательно касаясь, пола предплечьем и плечом левой руки. Продолжая перекат на правый бок и опираясь руками о пол принять исходное положение.

2. Перекат, в сторону согнувшись (или крутой перекат) выполняется из седа (ноги вместе или ноги врозь) с захватом руками под коленями. Усилием рук максимально прижаться, наклоняя туловище к левой ноге. Поднимая правую, лечь на левый бок, продолжая перекат через спину, затем через правый бок и прийти в исходное положение.

3. Перекат, в сторону прогнувшись, выполняется из положения, лежа на спине или животе, руки вверх внизу или к груди.

Упражнения 1,2,3, можно выполнять из различных исходных положений в левую и правую стороны по 5 – 6 перекатов в каждом из подходов.

**Перекат вперед  в группировке, согнувшись, прогнувшись.**

Перекат вперед выполняется из различных поз. например:

1. Из стойки на лопатках, группируясь, перекат вперед, в присед;

2. Из положения, лежа на лопатках с касанием носками пола за головой, перекат вперед, согнувшись в сед;

3. Из стойки на коленях. Этот вид переката является наиболее трудным, поэтому для его выполнения требуется соответствующая предварительная подготовка.

Прогибаясь к поясничной части и подавая тело вперед, перекатиться по передней поверхности ног и туловища. Удерживая прогнутое положение туловищ и упираясь руками о пол, ноги поднять максимально выше. Перекатным движением назад принять положение упора лежа на бедрах.

Упражнения 1, 2, 3 выполнять по 6 повторений из трех подходов.

**Страховка и помощь.**

Стоя сбоку на одном колене, одной рукой поддерживать под бедро, другой -  под плечо.

Вращательное движение тела с обязательным переворачиванием через голову называется кувырком. Характерной особенностью кувырков является последовательное касание опоры различными звеньями тела. Совершенное владение техникой выполнения кувырков имеет большое значение для успешного изучения акробатических прыжков типа сальто.

I. Кувырок назад: а) в группировке, б) согнувшись

а) Кувырок назад в группировке.

 В упоре присев, подать плечи в перед, опираясь руками о пол несколько вперед. Активно оттолкнувшись руками, выполнить перекат назад, увеличив вращающий момент за счет плотной группировки, опираясь руками о пол за головой, незначительно разгибаясь в тазобедренных и коленных суставах, перевернуться через голову, перейти в упор присев.

б) Кувырок назад согнувшись.

Из основной стойки наклониться вперед и сесть с прямыми ногами, опираясь руками о пол. Продолжая перекатывание через спину назад, опустить прямые ноги за голову ближе к рукам. Отталкиваясь руками и передавая тяжесть тела на ноги, выйти в основную стойку.

Страхование и помощь.

Стоя с боку на одном колене, в момент переворачивания через голову, помочь одной рукой под спину, другой - под плечо.

Последовательность обучения.

1. Из упора присев, выпрямляя ноги, - упор стоя согнувшись.

2. В упоре присев покачивание телом вперед и назад.

3.    В упоре, согнувшись, покачивание телом вперед и назад.

4. Из упора присев, выпрямляя ноги, прыгнуть вперед на согнутые руки. Оттолкнуться руками и вернутся в исходное положение.

5.   В упоре стоя, согнувшись, руки несколько назад. Сгибание и разгибание рук.

6.   Из упора стоя, согнувшись, прыгнуть вперед на согнутые руки. Переставляя руки вернуться в исходное положение. Ноги не сгибать.

7.   Стоя, согнувшись с захватом руками за голени, притягивание туловища к ногам.

8.     Из положения, лежа на спине, поднимая ноги, сгибаясь, перекат через спину на лопатки, касаясь, пола носками за головой.

9.   Лежа на лопатках, ноги внизу за головой, поднимание и опускание ног. Встречные движения ног.

10.   Из упора лежа силой, подавая тело вперед и переводя голову на грудь, медленно опустится на шею. Разгибая руки вернуться в исходное положение.

11. То же, но вернуться в упор, стоя согнувшись.

12. Из положения, лежа на лопатках. Ноги внизу за головой, руки опираются о пол у головы. Силой, разгибаясь, кувырок назад в упор присев с помощью партнера. Тоже, но в упор, стоя согнувшись. Кувырок, назад согнувшись из положения, лежа на спине на возвышении 2-3 матов.

13. Из основной стойки, наклоном вперед сесть с прямыми ногами. Далее выполнить кувырок, назад согнувшись и прийти в основную стойку. Упражнение выполнять на возвышении из 2-3 матов. То же, но на ровной площадке с помощью и без помощи.

**Кувырок, назад согнувшись через плечо.**

Обычно выполняется из седа, ноги вместе. Перекатом, назад согнувшись развести руки в стороны. В момент касания лопатками пола активно разогнуться, направляя ноги вверх. Одновременно с разгибанием повернуть голову в сторону и опереться согнутой рукой у головы. Продолжая перекат через грудь, опереться другой

прямой рукой и медленно перекатиться через живот на бедра. Выпрямить руки, поднять голову, сохраняя прогнутое положение туловища.

**Последовательность обучения.**

1.   В стойке на лопатках опускание и поднимание ног.

2.   Стойка на плече, одна рука согнутая и опирается о пол у головы, другая рука прямая и опирается о пол немного впереди.

3.   То же, но перекат в упор, лежа на бедрах с помощью.

4.    То же, но самостоятельно.

5.   Выполнить упражнения в целом с помощью и самостоятельно.

**Страховка и помощь**.

Стоять сбоку, поддерживая за голени по ходу движения.

Кувырок назад через плечо в упор, стоя на одном колене.

Из положения, сидя, быстрым перекатом назад лечь на спину, сгибаясь в тазобедренных суставах, ноги прямые. Разгибаясь, продолжить перекаты через лопатки. Наклонив голову в сторону и опираясь рукой у головы, выполнить кувырок через плечо. Опуская одну ногу накалено, выпрямить руки, активно понимая ногу назад – разогнуться.

**Последовательность обучения.**

1.   Стоя на одном колене, руки на полу, движения свободной ногой – назад – прогнуться.

2.   В упоре на коленях поочередное разгибание ног назад повыше.

3.   В стойке на лопатках поочередное касание ногами пола за головой.

4.   Тоже, но двумя ногами.

5.   В стойке на лопатках поочередные наклоны головы в стороны.

6.    Проводка кувырка назад через плечо с помощью соупражняющегося.

7.   Со стойки на лопатках опускание ног вниз – назад с последующим кувырком назад через плечо.

8.   Упражнение г) выполнять самостоятельно.

II) Кувырок назад в стойку на руках (для юношей)

Упражнение выполняется, сидя с наклоном вперед или после седа назад с прямыми ногами.

1.   Серия фиксированных стоек на руках.

2.   Многократные сгибания и разгибания туловища в стойке на лопатках, опираясь прямыми руками о пол за головой.

3.   Из стойки на лопатках, руки прямые за головой, предварительно согнувшись, в темпе разогнуться и выйти в стойку на руках с помощью.

4.   Из основной стойки наклоном вперед сед с прямыми ногами и кувырок назад в в стойку через прямые руки с помощью.

5.   Тоже, но самостоятельно.

**Страховка и помощь.**

Стоя сбоку, оказать помощь хватом двумя руками за голеностопные суставы при выходе в стойку.

**Кувырок вперед.**

а) Кувырок вперед в группировке.

Из упора присев, разгибая ноги и переставляя руки вперед, опереться на них. Медленно сгибая руки. Опустить голову на грудь и оттолкнуться ногами. Перекатываясь на спину, сгруппироваться. Продолжая поступательное движение тела вперед, оттолкнутся руками, передать тяжесть тела на ноги и принять упор присев.

б) Кувырок вперед согнувшись.

Из основной стойки наклониться вперед. Подавая тело вперед, опереться руками о пол. Наклоняя голову вниз, медленно сгибать руки до касания затылочной частью, мягко опуститься на спину. Равномерно не разгибаясь, перекатиться вперед и принять положение седа.

Кувырки а) и б) могут выполняться из различных исходных положений в различные конечные положения. Их надо выполнять быстро, четко придерживаться одного направления. Весьма важным моментом при выполнении кувырка является завершающее действие акробата. С целью совершенствования координации движений и развития физических качеств рекомендуется кувырок заканчивать мощным темпом выпрыгиванием вверх. Последнее имеет существенное значение для творчества и поиска оригинальных связок кувырка, с какими-либо сложными элементами.

в) Кувырок вперед длинный с прыжка.

Рассматриваемый кувырок является разновидностью описанного выше кувырка а) и б).  Его характерною особенностью является фаза полета после толчка ногами до касания опоры руками.

Кувырок выполняется с небольшого наклона туловища вперед, незначительного сгибания ног в коленях, руки сзади. Махом руками вперед – вверх и энергичным толчком ногами, выполнить кувырок с небольшой фазой полета перед опорой руками. По мере освоения кувырка рекомендуется совершать его через невысокое препятствие с постановкой рук на опору как можно дальше вперед.

г) Кувырок вперед из стойки на голове и руках (для юношей)

Усилием рук на опору, приподняться, наклонить голову на грудь, слегка сгибаясь в тазобедренных суставах. Удерживая ноги повыше, медленно перекатиться на лопатки, затем быстро сгруппироваться и продолжить перекат вперед до упора присев.

На первом этапе обучения упражнение выполняется с помощью.

Вместо стойки на лопатках можно выполнять «мост», а вместо кувырка вперед – кувырок вперед на шпагат. Партнер, который стоит сбоку и удерживает двумя руками упражняющегося за голеностопные суставы, при переходе на лопатки.

**Стойки.**

Под стойками подразумевается вертикальное положение туловища в упоре ногами вверх. Они относятся к виду ограниченного устойчивого равновесия. В зависимости от контактной площади опоры стойки подразделяются к различным категориям трудности. Например, стойки могут выполняться в упоре на лопатках, на плечах, на предплечьях, на голове, на руках и др.

Стойки наиболее ярко подчеркивают специфику акробатику, как вида        спорта и широко используются как основные рабочие положения.

**Стойка на лопатках**.

Стойка, при которой опора производится лопатками, шеей, затылком и локтями, считается основным вариантом стойки на лопатках. К тому же стойка при этом поддерживается   кистями под поясницу, большими пальцами снаружи. Обычно стойка выполняется из положения, лежа на спине перекатом назад с подниманием прямых или согнутых ног.

**Страховка и помощь**.

Стоять сбоку, поддерживая под бедро и голень.

Последовательность обучения:

- Прежде чем приступить к изучению стойки на лопатках, необходимо у занимающихся развить всю группу мышц, которая принимает участие в ее выполнении. Требуется повысить уровень силы мышц спины, поясничной части, пресса, укрепить мышцы шеи. Для этого используются упражнения общеразвивающего характера типа наклонов, поворотов и вращений, сгибаний – разгибаний туловища с предметом и без предмета, с отегащениями и без отегащений, с использованием резиновых амортизаторов, экспандеров и различного вида тренажеров.

 В уроке успешно применяется метод локального воздействия на какую-либо определенную группу мышц, методы повторных и динамических усилий и д.р.

Специальные упражнения желательно выполнять в положении характерном для стойки, например:

1. Лежа на спине поднимание и опускание ног; Встречное движение ног.

2. В висе согнувшись спиной к гимнастической стенке, поднимание и опускании ног; встречное движение ног.

3. Из виса согнувшись сзади на низкой перекладине переход в вис прогнувшись сзади и возвращение в исходное положение.

4. Из виса согнувшись на низких кольцах переход в вис прогнувшись и возвращение в исходное положение.

5. Из виса согнувшись поперек внутри брусьев переход в вис прогнувшись и возвращение в исходное положение и т.д.

При выполнении указанных упражнений целесообразно применять различные режимы работы мышц: динамический и его разновидности – уступающий и преодолевающий; статический, а также различное их сочетание.

Причем статические позы удерживать под различными углами положения тела относительно горизонта.

Собственно, стойку на лопатках выполнять из различных положений: из упора присев перекатом назад; из упора присев перекатом вперед; из основной стойки наклоном вперед; из основной стойки наклоном назад – перекат назад; махом одной толчком другой, перекат вперед и  т.д.

Положение рук могут быть следующими: руки на поясе, руки за головой, руки на полу вверху, руки на полу     в стороны; руки на полу сзади, руки вдоль тела и т.

**Стойка на голове и руках.**

Название стойки свидетельствует о том, что при ее выполнении опора производится одновременно головой и руками. Опорные точки образуют соответственно равносторонний треугольник. Кисти расположены на ширине плеч, пальцы развернуты и обращены вперед. Значительная часть тела переносится на руки. В стойку можно выходить силой, махом и толчком согнувшись и прогнувшись, согнутыми и прямыми ногами, используя различные исходные положения. Стойка выполняется из упора присев; из упора присев на одну, другую назад; из седа на пятках; из положения, стоя на колене, другую ногу назад; из седа опорой руками слева, справа; из основной стойки наклоном вперед; из основной стойки махом одной толчком другой и  т.д.

**Последовательность обучения.**

1. В сед на пятках, наклон вперед, руки вверх на полу. Подавая туловище вперед, опереться головой впереди рук на мат. Силой, сгибая ноги, выполнить стойку в группировке – держать. Медленно выпрямить ноги – держать с помощью или с касанием опоры пятками.

2. Повторить те же действия, но из упора присев.

3. Стойки низкие. Стойки хватом за жерди и опорой головой на возвышение из матов, с помощью.

4. Исходное положение тоже. Сгибание – разгибание ног в стойку с помощью.

5. Исходное положение тоже, опускание – поднимание прямых ног в стойку с помощью.

6. Умышленное действие акробата в стойке с целью потери равновесия и его восстановления с помощью.

Все упражнения выполнять медленно и быстро, особое внимание обращать на самостоятельное выполнение заданий.

**Страховка и помощь.**

Стоять сбоку удерживать за бедро и спину.

**Стойка на руках.**

Стойка на руках характеризует жесткое положение туловища с достаточной оттянотостью в плечевых   суставах. Кисти на ширине плеч, пальцы развернуты и направлены вперед, ноги вместе носки вытянутые. Прямолинейность стоки является залогом ее устойчивости.

В случае потери равновесия стойка уравновешивается нажатием пальцами или противоположной частью ладони на пол. При падении вперед голова отводится назад, а при падении назад носки максимально вытягиваются. При значительном нарушении стойки ее восстановлению может помочь сгибание рук и туловища.

Стойка на руках может выполняться махом одной и толчком другой, силой и толчком двумя ногами.

**Страховка и помощь.**

Стоя сбоку, удерживая одной рукой за голень – другой - за бедро маховой ноги. Самостраховка осуществляется: при падении вперед переставлением рук и поворотом туловища налево или направо с опусканием одной ноги или кувырком вперед, при условии владения этим двигательным навыком.

**Последовательность обучения.**

1. Кратковременное фиксирование стойки на носках, руки вверх. Жесткость стойки можно проверить путем небольшого надавливания на кисти направления сверху вниз партнером.

2. Из положения, лежа на животе, руки вверх. Захватив двумя руками за ноги в области голени лежащего, партнер поднимает его в стойку на руках, затем медленно возвращает его в исходное положение. Тело при этом удерживается прямым. Удерживания равновесия, стоя на одном колене, другую ногу назад, руки вверх.

4. Удержание равновесия на полусогнутой ноге, другую ногу назад руки вверх.

5. Из упора присев на левой, правой назад, толчок левой и махом правой выйти в стойку прямыми руками с помощью.

6. Из упора присев толчком ног выйти в стойку прямыми руками с помощью.

7. Из равновесия на левой, правой назад, толчком в левую выйти в стойку с помощью.

8. Из основной стойки, руки вверх, толчком левой и махом правой выйти в стойку с помощью.

Упражнения 5, 6, 7, 8 – выполнять самостоятельно и с помощью. Совершенствование стойки на руках достигается путем удержания ног в различном положении, а также различными поворотами в стойке, хождением на руках и удержанием стойки на одной руке.

**Стойка на руках толчком двух ног.**

**Последовательность обучения**.

1. Из упора на коленях, кисти у колен, выпрямление ног в упор стоя согнувшись.

2. Из упора сидя на пятках, руки прямые, приподнять таз и выполнить упор согнув ноги – держать.

3. Из упора присев, передавая тяжесть тела на руки, силой поднять таз повыше и зафиксировать упор согнув ноги.

4. Тоже, но толчком ног.

5. Из упора стоя, передавая тяжесть тела на руки, приподнять таз повыше и зафиксировать упор согнув ноги.

6. Из упора присев, руки прямые, толчком ног, стойка на руках, ноги согнутые – держать с помощью.

7. Тоже, но ноги выпрямить с помощью и самостоятельно.

При выполнении упражнений 2 – 7 ориентировать учащихся на воспитание чувства равновесия.

**Упражнения в висах и упорах**

Большинство висов и упоров служат исходными положениями для выполнения различных гимнастических элементов и выполняются на гимнастической стенке, скамейке, бревне, перекладине, брусьях, кольцах.

Для *смешанных**висов*характерна дополнительная опора о снаряд или о пол какой-либо частью тела (помимо рук).

Вис присев - занимающийся находится в приседе лицом к снаряду с опорой ногами о пол, нижнюю жердь и т.п. Опора может быть на две ноги и на одну ногу, руки могут быть прямые и согнутые. Различают: вис присев на ноги; вис присев сзади; вис стоя сзади; вис лежа, при котором занимающийся, держась руками за снаряд и опираясь ступнями (на брусьях разной высоты бедрами) - образует угол с опорой менее 45°; вис лежа верхом на брусьях; вис завесом; вис на согнутых ногах.

**Переход из одного виса**в **другой:**

а) из виса стоя переход в вис присев;

б) из виса присев переход в вис лежа;

в) из виса стоя сзади переход в вис присев сзади;

г) из виса присев сзади в вис лежа сзади;

д) из виса стоя согнувшись сзади переход в вис согнувшись сзади;

е) из виса согнувшись сзади переход в вис прогнувшись сзади и в вис прогнувшись верхом (перемахом согнув ногу);

ж) из виса прогнувшись верхом переход в вис завесом;

з) из виса согнувшись сзади переход в вис согнувшись спереди (перемахом согнув ноги) с последующим опусканием ног в вис.

**Упоры простые**

Упражнения в простых упорах выполняются на брусьях, кольцах, перекладинах, коне с ручками. В положении упора занимающийся удерживается на снаряде, опираясь на него руками. Различают: упор на предплечьях; упор на руках; упор на руках согнувшись; упор сзади; упор углом; упор верхом правой (левой) ногой.

**Примеры переходов из одного упора в другой:**

а) из упора переход в упор верхом перемахом ноги вперед;

б) из упора верхом в упор перемахом ноги назад;

в) из упора переход в упор сзади поочередным перемахом ног;

г) из упора сзади разным хватом переход в упор переворотом кругом вокруг руки, держащей снаряд хватом снизу;

д) из упора верхом разным хватом переход в упор поворотом кругом плечом назад (вокруг руки, держащей снаряд хватом снизу) с перемахом назад;

е) из упора верхом разным хватом переход в упор поворотом кругом плечом вперед (вокруг руки, держащей снаряд хватом снизу) с перемахом вперед;

ж) из упора верхом правой переход в упор верхом левой поворотом кругом;

з) из упора переход в упор сзади разным хватом (или хватом снизу) поворотом кругом плечом назад.

**Подъемы, спады, обороты**

*Подъем переворотом*выполняется из виса стоя толчком одной или двумя ногами и из виса силой.

Простейший вариант - подъем переворотом из виса стоя толчком одной ногой.

Махом одной и толчком другой ногой, сгибаясь в тазобедренных суставах (в момент отталкивания одновременно подтянуться, если перекладина средней высоты), послать ноги вперед -вверх на перекладину до касания ее животом. Затем, поднимая голову, разогнуться (не опуская ноги, удерживая их в положении близком к горизонтальному) и выпрямить руки.

После овладения простейшим вариантом разучивают подъемы переворотом толчком двумя ногами силой.

*Подъем завесом*выполняется из положения виса завесом за счет маха свободной ногой и надавливания прямыми руками на снаряд.

*Подъем верхом*выполняется из виса стоя, после спада из упора верхом, из размахивания в висе.

При подъеме верхом из виса стоя надо отвести ногу назад (левую при подъеме верхом левой ногой), затем махом свободной ногой перейти в вис углом. Пройдя вертикаль, оттолкнуться от пола сначала левой, а затем правой ногой, сгибаясь, поднести ноги к перекладине и перейти в вис согнувшись верхом.

Выждать и, пройдя на каче назад вертикаль, энергично разогнуться в тазобедренных суставах, направив ноги вперед - вверх, надавить, одновременно прямыми руками на гриф снаряда и выйти в упор верхом, удерживая ноги широко разведенными.

Последовательность обучения:

1. В висе согнувшись верхом сгибание и разгибание в тазобедренных  
   суставах, руки прямые, голова на грудь.
2. Подъем верхом после спада из упора верхом.
3. С разбега вис согнувшись верхом.
4. Подъем верхом с разбега из виса стоя.
5. Подъем верхом из размахивания в висе.

*Подъем силой.*Подтянуться до отказа (быстро) и небольшим рывком поставить одну согнутую руку в упор (передав на нее вес тела). Отжимаясь на этой руке, перевести в упор другую РУКУ\* Выпрямляя руки и прогибаясь, перейти в упор.

*Подъем силой из виса сзади прогнувшись.*Сгибая руки, подтянуть поясницу к грифу перекладины и, опуская ноги за перекладину, перейти в упор сзади.

Опускание вперед из упора в вис выполняется медленно, силой, через вис согнувшись.

Спад назад из упора верхом в вис верхом и из упора в вис согнувшись выполняется свободно и начинает с движения плечами назад. Таз не следует опускать вниз, руки прямые.

1. *Оборот вперед верхом.*В упоре верхом хватом снизу приподняться на руках, одновременно поднимая ногу, находящуюся впереди, и начать свободное движение вперед ногой и плечами (как бы шагая вперед). Во второй половине оборота разогнуться, подавая ногу вперед, и выйти в упор верхом. Оборот вперед верхом целесообразно изучать целостным методом, применяя в начальной стадии обучения помощь в виде «проводки по движению».

2. Предварительно следует отдельно отработать подготовительные действия в исходном положении (приподнимание на руках с одновременным подъемом ноги и из виса верхом согнувшись - разгибание с одновременной подачей ноги вверх), от которых в значительной мере зависит выполнение этого упражнения.

1. Начало - как в упражнении 3. После седа углом - поворот на 90°в сед лицом к брусьям - левая рука хватом за верхнюю жердь, правая хватом за нижнюю. Махом влево соскок с поворотом на 90м с переносом ног через нижнюю жердь, правой рукой держаться за жердь.
2. Упражнение то же, но после седа углом - соскок без остановки в седее лицом и брусьям. После седа углом - прямые ноги опускаются влево вниз, правая рука прямым хватом держит нижнюю жердь, левая держит верхнюю. Продолжая движение перенести ноги через нижнюю жердь – приземлиться правым боком к брусьям, держась правой рукой за нижнюю жердь.
3. Исходное положение - вис стоя на нижней жерди, лицом к брусьям. Прыжком - упор на нижней, перемах левой (правой) в сед верхом, с поворотом направо (налево) на 90°, правая рука сзади хватом за нижнюю жердь, левая хватом за верхнюю - сед углом. Соскок - как в упражнении 5.
4. Исходное положение - как в упражнении 6. Махом правой (левой) толчком левой (правой) с опорой правой о верхнюю жердь – подъем переворотом на нижней в упор. Далее - как в упражнении 6.
5. Из виса на верхней, размахивая изгибами, вис присев на нижней жерди на левой ноге, правая сверху. Махом правой ноги и толчком левой подъем переворотом на верхней жерди в упор. Спад в вис лежа на нижней. Спад можно проводить через вис, присев на нижней, труднее - ноги через стороны и вместе, далее - как в упражнениях 1, 2, 3. Страховка: педагог стоит внутри брусьев, сбоку от ученицы: левой рукой держит ее за правую кисть, правой рукой - под поясницу, помогая подъему переворотом. При спаде страховка та же.
6. Начало - то же, что и в упражнении 8. Из положения упор на верхней жерди взяться обратным хватом за нижнюю жердь. Сгибая руки, медленно сползти по нижней жерди с опусканием вниз в положение вис присев.

Страховка: в момент наклона ученицы для захвата нижней жерди педагог держит голеностопы ее ног; в момент сползания - левой рукой поддерживает под живот, правой рукой под спину через нижнюю жердь.

10. Исходное положение - вис на верхней жерди. Размахивание изгибами. Ноги через стороны - в вис лежа на нижней. С поворотом налево - сед углом. Правую согнуть и поставить на нижнюю жердь, держась левой рукой за верхнюю жердь -встать на правую ногу, левая - прямая. Поднимая левую ногу вперед, пронести ее над верхней жердью и перейти в равновесие на правой, левая сзади прямая («ласточка»), левая рука -хватом за верхнюю жердь, правая рука в сторону. Взяться правой рукой за нижнюю жердь (не отрывая левой) - махом левой ноги и толчком правой соскок вправо, левой рукой хватом на нижнюю жердь.

**Упражнения на параллельных брусьях**

На брусьях выполняют маховые и силовые элементы. Для успешного выполнения упражнений на брусьях важное значение имеет расстояние между жердями. Оно определяется характером упражнения и уровнем физической и технической подготовленности спортсмена. Начинающих гимнастов надо обучать на сближенных брусьях, постепенно переходя на нормальные.

При страховке на брусьях нельзя держать руки над жердями на пути движения ног гимнаста. Страховать надо из-под жердей.

*Размахивание в упоре.*Размахивание - маятникообразное перемещение тела. В упоре руки должны быть прямыми, туловище и ноги составляют почти прямую линию.

Размах начинают движением ног и таза вперед, слегка сгибаясь в тазобедренных суставах. В крайней точке маха вперед выпрямиться и активным движением послать ноги назад. Очень важно во время размахивания удерживать плечи над точками хвата за жерди.

Страховка: стоя сбоку брусьев лицом к обучающийсяу педагог, держит правой рукой левую кисть обучающийсяа, левой рукой - правое плечо.

*Упор на предплечьях*- положение, в котором занимающийся опирается на жерди предплечьями, удерживая их кистями снаружи.

**Упражнения на параллельных брусьях**

1. Из упора на предплечьях махом вперед - сед ноги врозь. Перейти в сед на правом бедре, левая рука в сторону. Левой рукой взяться обратным хватом за левую по ходу жердь, соскок с поворотом на 180°.
2. Размахивание в упоре. На махе вперед - сед на правом бедре. Соскок как в упражнении 1.
3. Размахивание в упоре. На махе вперед - сед ноги врозь. Перенести руки вперед хватом спереди - махом назад ноги вместе - упор, мах вперед и махом назад - соскок. При переходе из седа ноги врозь в упор махом назад руками взяться подальше вперед и подняться повыше на ногах.
4. То же, что и в упражнении 2, но соскок махом вперед, перехватывая при соскоке правой рукой левую жердь.
5. Размахивание в упоре. На махе вперед ноги развести и свести над жердями, то же самое на махе назад. Страховка та же.
6. Кувырок на брусьях. Из седа ноги врозь - взяться руками за жерди около ног, локти развести в стороны. Не отпуская захвата, опуститься плечами на жерди и перекатиться в сед ноги врозь. При перекате прямые ноги разнести пошире, не разгибаться, локти держать разведенными в стороны.

На начальном этапе обучения на брусья надо положить мат и кувырок делать на мат. Затем мат убрать.

Страховка: педагог встает с правой стороны от учащегося, опускается на правое колено, правой рукой под ближней жердью берется за дальнюю жердь, левой рукой помогает обучающийсяу сделать кувырок. Можно страховать двумя руками снизу под жердями, помогая обучающийсяу перевернуться.

7. Из упора силой - сед ноги врозь - кувырок вперед - перехват руками вперед - махом назад - упор - соскок махом вперед или назад.

8. Стойка на плечах. Из седа ноги врозь - взяться как при кувырке вперед (кисти возле ног) - плечи поставить на жерди  подальше, локти развести в стороны. Имея четыре точки опоры выйти в стойку. (Если при выходе в стойку ноги прошли вертикаль и туловище начинает падать дальше

* руками подтянуть обе жерди вверх, если туловище не доходит до вертикали
* отжиматься от брусьев.)

Страховка; двумя руками снизу под жердями педагог держит обучающийсяа под спину и грудь.

9. Из упора на руках - размахивание, на махе вперед - упор на руках согнувшись - разгибаясь - сед ноги врозь - перехват вперед - махом назад ноги вместе, соскок махом вперед.

1. Исходное положение - то же, что и в упражнении 9. После седа ноги врозь - кувырок на брусьях - далее как в упражнении 9.
2. Из стойки на плечах, опуская таз, прийти в положение упор согнувшись - сед ноги врозь.
3. Из упора на руках - упор согнувшись - разгибаясь, сед ноги врозь силой стойка на плечах - из стойки через упор согнувшись кувырок вперед в сед ноги врозь - перехват руками вперед махом назад ноги вместе, соскок махом вперед.

**Равновесие**

Упражнения на бревне способствуют развитию способности сохранять устойчивое положение тела. Равновесие на бревне может быть обеспечено только в случае, если ОЦТ тела находится над площадью опоры. Сохранение равновесия на бревне в значительной степени определяется правильной осанкой: ноги выпрямлены в коленях, живот подтянут, спина прямая, плечи расправлены. Смотреть рекомендуется не под ноги, а вперед (на дальний конец бревна). Опускание головы - ошибка, ведущая к изменению тонуса мышц спины и, как следствие этого, к сгибанию позвоночника и наклону туловища вперед.

Упражнения в равновесии можно разделить на динамические, связанные с поддержанием равновесия при различных передвижениях; статические, в которых требуется сохранить равновесие в различных положениях (позах) на месте; смешанные, в которых важно устоять на месте после выполнения двигательных действий.

К основным динамическим упражнениям в равновесии относятся разновидности ходьбы (обычная ходьба, ходьба на носках, боком, спиной вперед, приставным шагом, с закрытыми глазами, с размерными движениями головой, туловищем, ходьба с преодолением препятствий, переноской грузов, с расхождением вдвоем и др.), передвижения бегом и танцевальным шагом.

Для передвижения по бревну необходима особая постановка ног: стопы ставятся слегка наискось с носка, пальцами наружу, так, чтобы мизинец касался одного края бревна, а внутренняя сторона пятки - другого.

Препятствиями при выполнении упражнений в равновесии могут служить скакалки, набивные мячи, гимнастические палки, через которые надо перешагнуть.

Расхождение вдвоем на повышенной опоре осуществляется двумя способами:

1) один партнер приседает, второй перешагивает через него;

2) партнеры при встрече берут друг друга за плечи, выставляют одноименные ноги вперед до касания внутренними сторонами стоп и, поддерживая друг друга, делают поворот плечом назад на выставленной вперед ноге.

На уроках физкультуры обучать равновесию надо начинать на повернутой скамейке: ходьба с различными положениями рук, пробегание. После скамейки сразу надо попробовать на бревне. Если в отделении, которое занимается на бревне, 4-5 человек, то одновременно девочки работают и на перевернутой скамейке, и на бревне, разучивая отдельные элементы (полушпагат, равновесие на одной ноге - «ласточка», повороты в приседе, прыжки и т.д.), которые ученицы могут самостоятельно объединять в композиции. Например, ходьба с высоким подниманием ног, поворот кругом, опускание в полушпагат (руки в стороны, прямую ногу из полушпагата пронести вниз - вперед и поставить на бревно), подняться, равновесие, пробежать 2-3 шага и соскок.

Упражнения в равновесии могут проводиться в виде игр, например перетягивание или сталкивание на повышенной опоре, «петушиный бой».

**Опорный прыжок**

В опорном прыжке необходимо выделить следующие фазы: разбег и наскок на мостик, толчок ногами, полет с промежуточным толчком руками о снаряд, приземление. Обучение надо начинать с приземления. В разминке класс из положения упор присев выполняет прыжок вверх с последующим мягким приземлением.

Затем надо научить детей толчку ногами от мостика. обучающийся стоит на мостике перед козлом, опираясь руками о снаряд. педагог стоит с левой стороны от учащегося, левой рукой держит его за левую кисть, правой рукой ребром ладони под живот помогает обучающийсяу согнуться в тазобедренном суставе. Оттолкнувшись от мостика, высоко поднять таз, согнувшись в тазобедренном суставе, руками опираться на козла. Сделать 5-8 прыжков подряд.

Разбег и толчок ногами - единое целостное действие, связующее звено между ними - наскок на мостик. От правильного наскока зависит эффективность толчка ногами и всего прыжка в целом. Наскок на мостик выполняется с сильнейшей (толчковой) ноги. Напрыгивать на мостик надо почти прямыми ногами, туловище слегка наклонено вперед, руки в момент наскока находятся несколько впереди от вертикали общего центра тяжести. Ноги ставят на мостик на переднюю часть стопы, параллельно, в 12-15 см от края мостика. Толчок выполняется акцентированием, слегка согнутыми ногами.

Задание. С небольшого разбега напрыгнуть на мостик, опираясь руками на снаряд, оттолкнуться и, сгибаясь в тазобедренном суставе, выпрыгнуть вверх, опускаясь обратно на мостик.

*Прыжок в упор на коленях через козла поперек.*После отталкивания от мостика, выпрыгнуть вверх, высоко поднимая таз, согнуть ноги в коленях и поставить их на козла, из положения упора на коленях - руки в стороны -соскок вперед с мягким приземлением.

Страховка: стоя сбоку от снаряда педагог держит обучающийсяа левой рукой за его правую кисть, правой рукой - за плечо.

*Прыжок в упор присев.*После отталкивания - упор присев на козле. Соскок прыжком вверх прогнувшись с приземлением в полуприсед.

Страховка та же.

*Прыжок согнув ноги.*После отталкивания пронести ноги над козлом и приземлиться на мат в полуприсед.

Страховка та же. педагог старается провести обучающийсяа за руку до момента приземления. По мере освоения этого прыжка можно добавить кувырок вперед после приземления.

*Прыжок ноги врозь через козла поперек.*После отталкивания от мостика поставить руки на козла, оттолкнуться от него и перепрыгнуть ноги врозь, приземление в полуприсед.

Страховка: педагог стоит за козлом лицом к прыгающему. В момент постановки рук на козла берет обучающийсяа за правую руку (как сказано выше) и, отступая назад, проводит его до момента приземления.

*Прыжок боком*выполняется с небольшого разбега через коня в ширину. Одновременно с толчком ногами надо опереться руками о коня и согнуться в тазобедренном суставе. Продолжая движение ног в сторону - вверх и передавая вес тела на левую (правую) руку, отпустить правую (левую) руку и разогнуться в тазобедренных суставах над плоскостью снаряда. Пройдя над плоскостью снаряда, оттолкнуться опорной рукой и приземлиться спиной к снаряду.

Страховка: педагог держит учащегося за кисть опорной руки и плечо. Очень интересно проходят прыжки боком, если положить на конец коня набивной мяч. Ставя мяч на мяч, ребята соревнуются в том, кто больше перепрыгнет мячей, не сбив их ногами.

*Прыжок через коня с последующим кувырком.*Конь стоит в длину. Напрыгнуть на ближнюю часть коня, перейти на дальнюю его часть и сделать кувырок вперед с приземлением на маты.

Страховка: при кувырке педагог держит обучающийсяа под спину.

*Прыжок через коня в ширину с переворотом через голову.*

После отталкивания поставить руки на коня, резко согнуться в тазобедренных суставах и перевернуться через голову (как при кувырке вперед), приземлиться в полу присед на маты.

Страховка: на начальном этапе обучения в момент постановки обучающийсяом рук на коня педагог берет его обратным хватом (правая рука сверху за талию со стороны спины, левая снизу со стороны живота) и переворачивает.

По мере усвоения прыжка (после 3-4 попыток) страховка упрощается: левой рукой педагог держит за правую кисть прыгающего, а правой рукой - под спину.

Приземление должно быть мягким (на несколько матов, положенных один на другой).

*Прыжок через коня в ширину ноги врозь.*В момент постановки рук на коня поднять повыше таз и пронести прямые ноги через стороны через коня, отталкиваясь руками вверх.

Страховка: педагог стоит за конем лицом к прыгающему, в момент постановки рук он берет обучающийсяа за кисть и за плечо ближней руки и, отступая вместе с ним назад, проводит его до приземления.

**Лазанье**

Упражнения в лазании выполняются на гимнастической скамейке, стенке и лестнице, канатах и шестах.

Лазанье по гимнастической скамейке применяется на занятиях с детьми дошкольного и младшего школьного возраста. Гимнастическая скамейка устанавливается наклонно (ее верхний конец опирается на гимнастическую стенку и должен быть хорошо закреплен). Угол наклона может быть различным и зависит от подготовленности детей. Лазанье осуществляется двумя способами: на коленях и в упоре присев.

**Упражнения:**

1. Передвижение в горизонтальном направлении приставными шагами - хватом двумя руками.

2. Лазанье в вертикальном направлении разноименным способом (правая нога, левая рука, и наоборот), одноименным способом (правая нога, правая рука) и смешанным способом (одновременный перехват руками при переменном перемещении ног).

3.        Лазанье с захватом одной рукой (другая рука свободна или удерживает груз: мяч, палка).

1. Лазанье различными способами спиной к стенке.
2. Лазанье на руках без помощи ног.

Лазанье по канату или шесту требует специального обучения и определенной физической подготовки. Существуют два основных способа лазанья по вертикальному канату или шесту: в два приема и в три приема.

*Лазанье в два приема:*из виса стоя захватить канат правой рукой вверху, левой на уровне подбородка. Сгибая ноги вперед, захватить ими канат. Выпрямляя ноги и сгибая правую руку, встать на канате, перехватив одновременно левую руку вверх.

*Лазанье в три приема.*Исходное положение - вис стоя (руки удерживают канат вверху). Сгибая ноги вперед, захватить канат. Выпрямляя ноги и подтягиваясь, прийти в вис на согнутых руках. Поочередно перехватить руки вверх.

Начинают обучение основным способам лазанья с овладения техникой захвата каната ногами. Вначале целесообразно разучить способы захвата каната ногами, сидя на гимнастической скамейке.

Существуют три основных способа:

1. Скрестный захват - канат зажимается между подъемом одной стопы и  
   пяткой другой.
2. Захват зажимом каната внутренними сторонами стоп.
3. Захват «лесенкой» - зажим каната одной стопой на другую.

Варианты способов лазанья по вертикальному канату (шесту): в висе (без помощи ног), в висе углом, с опорой ногами о гимнастическую стенку, по двум канатам (захват руками за один канат, а ногами за другой), лазанье на скорость.

Лазанье по горизонтальному или наклонному канату (бревну) осуществляется в висе завесой одной ногой и двумя ногами поперек. Лазанье по бревну - в упоре на руках продольно.

**Переноска груза**

Упражнения в переноске груза способствуют развитию силы и выносливости, формируют жизненно важные навыки, приучают занимающихся экономно расходовать свои силы и согласовывать свои действия с партнерами. В качестве груза используются различные предметы (набивные мячи) и гимнастические снаряды (гимнастическая скамейка, конь и др.).

Снаряды обычно переносятся двумя или несколькими занимающимися. Одной из разновидностей переноски груза является переноска партнера, которая выполняется следующими способами: на спине за ноги; на плечах; на одном плече (головой к спине); на руках в положении сидя; обхватом сбоку одной рукой за туловище.

Способы переноски двумя партнерами одного: под руки и ноги; сидя на сцепленных за запястье «внутренних» руках; сидя на сцепленных «наружных руках», поддерживается партнерами; под спину «внутренними руками»; сидя на руках, сцепленных крестообразно; под спину и ноги.

**Причины травматизма на занятиях гимнастикой:**

1. Несоблюдение основных принципов обучения.
2. Отсутствие должной дисциплины на уроке.
3. Плохо организованная страховка.
4. Небрежно подготовленное место занятий.

Пред занятиями следует тщательно проверять правильность установки и крепления снарядов.

**Раздел 6. Спортивные игры ( Волейбол)**

**Тема 6.1** Совершенствование техники стойки волейболиста

Практическое занятие №50.Техника безопасности на занятиях. Совершенствование техники перемещения волейболиста. Передача мяча сверху и снизу двумя руками вверх-вперед, над собой. Чередование способов подач. Подготовительные и подводящие упражнения. Учебно-тренировочная игра.

**Тема 6.**2 Техника приема передачи мяча снизу

Практическое занятие №51.Совершенствование приема мяча сверху снизу двумя руками. Прием мяча снизу одной рукой (правой, левой). Чередование способов приема мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча. Чередование способов подач мяча на силу и нацеленных. Учебно-тренировочная игра.

**Тема 6.3** Техника нижней боковой подачи

Практическое занятие №52.Совершенствование техники перемещений волейболистов. Совершенствование техники передач в парах через сетку. Совершенствование техники подач выполняя их в указанную преподавателем зону. Учебно-тренировочная игра.

**Тема 6.4** Текущее тестирование по волейболу

Практическое занятие №53.Тестирование техники игры в волейбол. Нижняя боковая подача, нижняя передача над собой , передача мяча в парах через сетку. Учебно-тренировочная игра.

**Тема 6.5** Совершенствование техники приема передачи мяча

Практическое занятие №54.Совершенствование приема мяча сверху снизу двумя руками. Прием мяча снизу одной рукой (правой, левой). Чередование способов приема мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча. Чередование способов подач мяча на силу и нацеленных. Учебно-тренировочная игра.

**Тема 6.6** Техника игры нападения и защиты

Практическое занятие №55. Совершенствование техники перемещения волейболиста. Передача мяча снизу двумя руками (вторая и первая) в парах. Чередование подач. Техника нападающего удара. Учебно-тренировочная игра.

**Тема 6.7** Техника верхней прямой подачи

Практическое занятие №56.Совершенствование техники перемещения волейболиста. Передача мяча снизу двумя руками (вторая и первая) в парах. Техника верхней прямой подачи, подготовительные и подводящие упражнения, имитационные упражнения.

**Тема 6.8** Совершенствование техники игры в нападении и защите

Практическое занятие №57.Совершенствованиетехники приема и передачи мяча, технико- тактические действия, Совершенствование нападающего удара. Учебно-тренировочная игра.

**Тема 6.9** Текущее тестирование по волейболу

Практическое занятие №58.Выполнение контрольных тестов по волейболу. Передача мяча через сетку, передача над собой , верхняя прямая подача. Учебно-тренировочная игра.

**Тема 6.10** Совершенствование техники подач тремя способами

Практическое занятие №59..Передача мяча сверху и снизу двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Чередование подач на силу и точность.Учебно-тренировочная игра.

**Тема 6.11** Совершенствование техники игры в нападении и защите

Практическое занятие №60.Совершенствованиетехники приема и передачи мяча, технико- тактические действия, Совершенствование нападающего удара. Учебно-тренировочная игра.

**Тема 6.12** Совершенствование техники нападающего удара

Практическое занятие №61.Совершенствованиетехники приема и передачи мяча, технико- тактические действия, Совершенствование нападающего удара. Учебно-тренировочная игра.

**Тема 6.13** Тактические действия игры

Практическое занятие №62.Совершенствование техники перемещения волейболиста. Технико-тактические действия. Учебно-тренировочная игра.

**Тема 6.14** Техника игры нападения и защиты

Практическое занятие №63. Совершенствование техники перемещения волейболиста. Передача мяча снизу двумя руками (вторая и первая) в парах. Чередованиеподачнасилу. Техника нападающего удара. Учебно-тренировочная игра.

**Тема 6.15** Текущее тестирование по волейболу

Практическое занятие №64.Тестирование по волейболу. Учебная игра.

*Техника игры в волейбол*- это комплекс специальных приемов и способов, необходимых волейболисту для успешного участия в игре.

*Технический прием* – это система рациональных движений, сходных по структуре и направленных на решение однотипных задач. Каждый технический прием включает способы действий, которые отличатся друг от друга деталями выполнения движения.

Технический прием представляет собой систему движений, т.е. нечто целое, состоящее из связанных воедино частей, определенным образом взаимодействующим друг с другом. Такие части принято называть фазами. Выделяют подготовительную, основную (рабочую) и заключительную фазы

**Стартовые стойки.** Их задача - приобретение максимальной готовности к перемещению. Выделяются три типа стартовых стоек.

*Устойчивая стойка* - одну ногу (чаще разноименную сильнейшей руке) ставят впереди другой. ОЦТ тела игрока проектируется между ног на середине площади опоры, ноги согнуты в коленях, туловище несколько наклонено, руки согнуты в локтях и вынесены вперед.

*Методика обучения основным техническим элементам волейбол*а

 Методика обучения основам спортивной техники волейбола для всех технических приемов игры осуществляется в следующей последовательности:

а) терминологически правильно назвать технический прием;

б) показать прием тренеру самому или на плакатах, видео с комментариями о его роли в игре;

в) объяснить технику выполнения приема с демонстрацией (поло­жение звеньев тела до выполнения, в момент выполнения, после вы­полнения технического приема);

г) выполнить попытки практического выполнения приема – исходное положение (стойка), перемещение, имитация в целом или по частям.

д) выполнить упражнения с мячами с партнером в самых простых условиях;

е) работа на тренажерах, специальном оборудовании (если необхо­димо) с мячами и без мячей;

ж) по мере усвоения двигательных действий, условия выполнения упражнений усложняются (увеличение количества мячей, партнеров, дополнительные задания и т.д.);

з) выполнять технический прием в условиях, прибли­женных к игре.

Ошибки при обучении. На всех стадиях обучения технике необходимо:

а) исправлять ошибки сразу же после их возникновения. Чем раньше при­ступают к исправлению ошибок в технике, тем больше вероятность успеха в овладении рациональной техникой;

б) типичными причинами ошибок при обучении технике игры в во­лейбол являются:

* недостатки в развитии физических качеств (ловкости, быстроты, силы);
* спортсмен неправильно представляет движение в техническом приеме;
* волейболист неверно ощущает мышечные восприятия;
* нет анатомических предпосылок для изучения того или иного приема;
* несистематическое посещение тренировок, в результате чего дви­гательный навык не стабилизируется;
* спортсмен мало соревнуется, и поэтому нет стабилизации техни­ки приемов.

Зная типичные ошибки и причины их возникновения, можно сфор­мулировать основные методические приемы их исправления:

* ясное понимание спортсменом принципиальных основ техники движений;
* создание условий, в которых неправильное выполнение движе­ния невозможно;
* направленное прочуствование движений с помощью тренера;
* избирательные упражнения в отдельных компонентах движения;
* сопоставление ошибочного и правильного выполнения приема (словесное объяснение, показ, видеозапись, плакаты и др.).

Закрепление техники и ее дальнейшее совершенствование будут про­исходить тем успешнее, чем качественнее будут исправляться ошибки, допускаемые волейболистами. Определять причины ошибок необходимо со­вместно со спортсменом. Сначала исправляются основные ошибки, так, как второстепенные нередко являются производными от основных.

**Передача мяча двумя руками сверху**

Верхняя передача двумя руками является основным начальным этапом технической подготовки, как профессиональных волейболистов, так и любителей волейбола. Только научившись выполнять верхнюю передачу в совершенстве, можно добиться сколько-нибудь значительных успехов в волей­боле.

От правильной постановки техники верх­ней передачи во многом зависит обучение волейболу во­обще. Изучать верхнюю передачу необходимо начинать с первых занятий, и совершенствование ее в той или иной форме должно проводится на всех последующих тренировках. Исключение составляют за­нятия, которые полностью посвящаются общей физиче­ской подготовке.

Верхняя передача мяча двумя руками – это основной технический прием волейбола.  Только передачей двумя руками сверху можно наиболее точно сделать передачу партнеру.

Прием и верхняя передача мяча двумя руками – это основной элемент волейбола, на котором строится атака и защита каждого игрока и всей команды в целом.

Обучение на первых занятиях нужно начать с освоения умения выполнять передачу мяча точно по заданию, а для этого важно пра­вильно освоить технику его выполнения.  Сначала необходимо принять стойку волейболиста (рис. 1, а) – ноги на ширине плеч, полусогнуты – одна чуть впереди другой, туловище слегка накло­нено вперед, руки пред собой согнуты в локтях, расслаблены. Затем при подлетающем мяче руки поднимаем вверх, кисти рук на уровне лба, пальцы разведены и направлены вверх, большие пальцы «смотрят на нос», локти направлены вперед и чуть в стороны.

*Методические указания* для правильного выполнения верхней передачи мяча,  для начинающих игроков:

* при выполнении передачи необходимо переместиться так, чтобы в момент передачи мяча принять в правильную стойку волейболиста;
* в момент передачи касаться мяча нужно подушечками пальцев;
* для избегания травм в исходном положении большие пальцы не нужно выставлять вперед;
* перед выполнением самой передачи мяча корпус тела необхо­димо разворачивать в направлении передачи;
* в момент передачи разгибание рук, туловища и ног выполнять одновременно, мяч сопровождать руками до полного их выпрямления;
* при выполнении первых и вторых передач, передач мяча перед собой, над собой и за голову положение кис­тей несколько различно;
* после выполнения передачи нужно сразу же принять стойку волейболиста.

Для того чтобы качественно выполнить передачу мя­ча двумя руками сверху, необходимо научить начинающих игроков:

* принимать стойку волейболиста;
* располагать кисти передо лбом (большие пальцы рук направлены на себя);
* быстро перемещаться на 3-5 м вперед-назад, вправо-влево и после перемещения принимать стойку волейболиста;
* научить частым мелким передачам мяча о стенку, над собой;
* выполнять броски-передачи набивным мячом (2-3 кг) двумя руками ото лба вверх-вперед на расстояние 3-4 м.

Передачу мяча двумя руками сверху целесообразно включать в каждое занятие, чтобы закреплять навыки вы­полнения этого приема. Занимающиеся должны повто­рять ее на каждом занятии 60-80 раз.

Из всего многообразия средств физической подготов­ки основное внимание нужно уделять средствам, разви­вающим у игроков быстроту реакции, скорость передви­жения, прыгучесть и ловкость, координационные способности.

Освоение техники передач с первых же занятий целе­сообразно проводить в движении, при этом внимание иг­роков нужно акцентировать на своевременном выходе под летящий мяч и сохранении устойчивого равновесия.

После того как начинающие волейболисты овладеют основами техники передач в упражнениях без сетки и около сетки, переходят к изучению их в условиях, приближенных к игровой обстановке.

На одном занятии целесообразно изучать один новый элемент. Но если нет возможности, исходя из малого количества часов, на занятии изучается другой технический прием. При этом работа над техникой передач всегда может предшество­вать ему, а также повторяться в течение занятия.

Большая часть упражнений, подобранных для изуче­ния техники передач мяча, должна быть направлена на развитие тактического мышления игрока. Для развития внимания, активности и подвижности волейболистов целесообразно обучить их передавать мя­чи, посылаемые из различных зон площадки.

 По мере овладения такими упражнениями следует переходить к другим – посылать мячи по различным траекториям, из­меняя темп, силу и направление полета мяча.

В упражнения полезно вводить соревновательные эле­менты – это позволяет быстро и прочно формировать необходимые физические и волевые качества,

Передавать мяч после перемещения нужно в статич­ном положении, стоя лицом по направлению предполагае­мой передачи (делать передачу в движении не рекомен­дуется, так как «ломается» техника выполнения передачи). Передачу мяча на удар целесообразнее выпол­нять повыше (3-4 м), примерно в 50 см от сетки, так как на начальном этапе обучения занимающимся еще трудно со­гласовывать свои действия при разбеге, прыжке и ударе. Выполнив передачу, игроки не должны выключаться из игры, необходимо страховать своего нападающего после передачи – это должны помнить игроки, выполняющие передачу мяча.

Типичные ошибки, встречающиеся при выполнении передачи мя­ча двумя руками сверху:

1. несвоевременный выход к мячу;

2. неправильная стойка игрока перед приемом мяча и передачей;

3. руки вынесены несвоевременно;

4. положение неустойчиво;

5. ноги не согнуты в коленных суставах;

6. несимметричное положение кистей;

8. большие пальцы рук выставлены вперед;

10. чрезмерное сгибание кистей назад;

11. руки в локтевых суставах слишком согнуты или слишком прямые;

12. мяч принимается на уровне груди или за головой;

13. отсутствует фаза амортизации;

14. мяч принимается слишком напряженными или рас­слабленными пальцами;

15. кисти не сопровождают мяч;

16. отсутствует согласованность в движениях рук, ту­ловища, ног.

**Раздел 7. Конькобежная подготовка**

**Тема 7.1** Совершенствование техники катания по прямой

Практическое занятие №65.Свободное катание с маховыми движениями одной и обеими руками. Бег по малой и большой дорожкам с ускорениями обеих рук на входе поворота 2x200 м. Бег в парах с выполнением перехода дорожки на дорожку 2x300 м. Подготовительные и имитациооные упражнения

**Тема 7.2** Совершенствование техники поворотов

Практическое занятие №66. Совершенствование технике поворота приставными шагами (разучивание поворотов влево и вправо на окружности радиусом 6-8 м). Совершенствование повороту кругом и скольжению на двух коньках спиной вперед. Подготовительные и подводящие упражнения. Катание по кругу малого радиуса.

**Тема 7.3** Техника катания спиной вперед

Практическое занятие №67. Свободное катание с маховыми движениями одной и обеими руками. Бег по повороту малого радиуса (12-15 м) в высокой и средней посадке. Стартовый разбег, старт парами, свободное катание на разной скорости с изменением посадки. Катание назад. Подготовительные и подводящие упражнения

**Тема 7.4** Совершенствование технических элементов на коньках

Практическое занятие №68.Совершенствование технике торможения переступами. Техника поворота приставными шагами. Техника бега на прямой на короткие дистанции - 3 раза по 50-60 м. подводящие упражнения для усвоения бега по повороту. Техника умения кататься по прямой, торможения всеми способами по повороту и со старта. Умение кататься спиной вперед

**Тема 7.5** Текущее тестирование конькобежной подготовке

Практическое занятие №69. Выполнение упражнений по конькобежной подготовке.

**Первоначальная техника обучения бегу на  коньках**

Специальные упражнения конькобежца подразделяются на подводящие и имитационные. Подводящие упражнения содержат отдельные элементы техники бега и воздействуют, в основном, на мышцы ног и спины. Эти упражнения особенно ценны для новичков. Выполняя их, занимающиеся осваивают рабочую позу - посадку, совершенствуют равновесие и координацию движений.

Не умеющим кататься не следует разучивать имитацию техники бега, так как это очень сложное движение. Научиться кататься, выполняя имитационные упражнения, нельзя. Их используют для совершенствования скоростного бега и специальной тренировки.

Подводящие упражнения создают представление о позе и движениях конькобежца. Термин "посадка" для новичка означает рабочую позу: ноги слегка согнуты в коленях, тазобедренных и голеностопных суставах, спина наклонена до 45-50° и округлена, слегка согнутые руки опущены, т. е. находятся "наготове".

1.   Исходное положение. Основная стойка. Руки заложены за спину и плотно прижаты к туловищу, левая рука держит правую за запястье, ступни и колени вместе. Туловище наклонить до 45-50°, немного округлив спину, расслабить плечи, согнуть ноги в коленных суставах и максимально наклонить голени вперед. Сделать несколько глубоких приседаний, варьируя высоту посадки.

2.   И. п. Посадка конькобежца. На счет 1 - отвести правую ногу в сторону, на 2 - и. п., на 3 - левую ногу в сторону, на 4 - и. п. Следить, чтобы стона и колено опорной ноги не "сваливались" внутрь, стопа толчковой ноги должна быть на одной линии с опорной ногой.

3.   И. п. Посадка. Поочередное отведение ног назад, слегка согнутых в коленном суставе, с постановкой на носок, пятка повернута слегка наружу.

4.   И. п. Посадка. На счет 1 - правая нога отводится в сторону, на 2 - назад и ставится на носок, на 3 - и. п. То же другой ногой.

5.   И. п. Посадка. Ступни ног вместе. На счет "и" - сместить туловище в левую сторону, на счет 1 - перенести вес тела на левую ногу, выполняя отталкивание правой (опорной) ногой, на 2 - подтянуть правую ногу к левой, то есть прийти в и. п., на 3 - то же в правую сторону, на 4 - и. п.

6.   Выполняется упражнение 5, но после смещения туловища в левую сторону правая нога не подтягивается, а заводится назад по дуге и из этого положения подтягивается к опорной ноге. То же в другую сторону.

В занятиях следует систематически укреплять мышцы и суставы ног. Для этого в разминку и в основную часть урока включаются такие упражнения:

1.   Ходьба на носках, пятках, наружных сводах стоп.

2.   Ходьба пригибным, "гусиным" шагом, с маховыми движениями рук, одной руки, держа руки за спиной.

3.   Ходьба скрестным шагом правым, левым боком, приставными шагами вправо, влево по ровному месту, в гору.

4.   Ходьба выпадами с различным положением рук.

5.   Различные многократные подскоки.

Перед выходом на лед необходимы упражнения с коньками в помещении. По данным педагогического наблюдения можно выделить следующие виды упражнений:

1. Ходьба на коньках по кругу с различными положениями рук - на пояс, в стороны, вперед, вверх, к плечам, за спину.

2. Приседания до положения "посадка" конькобежца.

3. Наклоны вперед.

4. Вращательные движения в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах.

5. Равновесие на одном коньке, свободной ноге придаются различные положения - она согнута в колене вперед, назад, отведена в сторону или назад. Вначале эти упражнения можно выполнять стоя у стены, а затем без опоры.

6. Стоя на коньках (на наружном ребре левого и на внутреннем ребре правого конька), менять положения ног, слегка сгибая их в коленях.

7. Ходьба по кругу малого радиуса влево скрестным шагом, ставя левый конек на наружное ребро носком из круга. То же в другую сторону.

8. Стоя на коньках, перенести вес тела на правую ногу. На счет "раз" левую ногу завести за правую в положение окончания отталкивания левой ногой; на "два" возвратиться в исходное положение. То же в другую сторону.

9. Повороты на коньках на месте.

Впервые встав на коньки, начинающий первое время не только не может сдвинуться с места, но даже просто удержать коньки прямо, так как ноги подгибаются и конек ложится то на правый, то на левый бок. Происходит это от слабости связок и мышц голеностопного сустава, непривыкших к такой узкой опоре, как лезвие конька. Однако, следует с первых же шагов постараться удержать коньки в устойчивом положении и «ходить» по льду маленькими шагами, не отделяя коньков от льда. Как было отмечено в ходе педагогического наблюдения за юными конькобежцами, которые только встали на коньки,  а также по результатам их анкетирования, при обучении катанию в первую очередь проверяется правильность шнуровки коньков. При выходе впервые на лед, им даются финские сани, а иногда и стулья со спинкой, чтобы они могли за них держаться. Через некоторое время связки окрепнут, ноги перестанут подгибаться и тогда можно начинать скользить – «ехать».

При обучении поворотам во время скольжения на двух ногах производится наклон тела в соответствующую сторону. Когда выработается длинный шаг, необходимо научится скользить на наружных ребрах коньков; для изучения этого прекрасным упражнением является бег по кругу, при котором свободная нога при постановке ее на лед скрещивается спереди с несущей (так называемый «поворот с переступанием», применяемый при скоростном беге). После усвоения бега по кругу в обе стороны, изучение скольжения на наружных ребрах не представит больших затруднений

**Техника обучению бега на коньках на различные дистанции**

При беге по повороту на средних дистанциях конькобежцу необходимо наклониться всем телом внутрь, иначе его вынесет в сторону центробежной силой, создаваемой при беге по кривой. При этом правая нога в момент вертикали согнута в колене меньше, чем левая. Увеличивать наклон тела влево - внутрь нужно постепенно. Только достигнув максимально возможной скорости (в стартовом разбеге), конькобежец перестает увеличивать наклон тела и сохраняет его на оставшемся участке поворота, что доказывают результаты педагогического  наблюдения.

Движения рук также несколько отличаются от движений рук при беге по прямой. Правая рука направлена больше внутрь, а левая — несколько наружу. При этом плечи несколько поворачиваются влево. На последних метрах поворота необходимо плавно уменьшить наклон тела и в момент выхода на прямую выпрямиться.

Во время бега можно при выходе из поворота сделать 2—3 шага, как бы выключившись из предельных усилий, после чего снова бежать с полной интенсивностью до финиша.

Бег на длинные дистанции проводится с относительно меньшей интенсивностью, чем на коротких и средних дистанциях. Наклон туловища на поворотах несколько уменьшается; движения руками выполняются менее энергично; длина шага снижается до 7—8 ступней.

**Обучение со старта**

Обучать технике бега со старта можно по элементам, а затем целостно: сначала стартовой позе, затем первым шагам со старта и, наконец, старту в целом.

Упражнения, которые полезно выполнять при обучении со старта:

1.   И. п. Стартовая поза конькобежца. Впереди стоящий конек сильно развернуть и поставить на внутреннее ребро, перенести на него вес тела и возвратиться в исходное положение.

2.   Ходьба на сильно развернутых коньках, на внутренних ребрах, по разметке катка, определяющей среднюю линию направления движения.

Для совершенствования техники бега со старта рекомендуются старты группой, парами, старты с "форой", на время, старты под различные сигналы, бег со старта с сопротивлением.

**Обучение по прямой**

Упражнения, переменяемые в процессе подготовки по прямой с предварительного разбега:

1.   И. п.- посадка. Движение вперед за счет отталкивания только правым коньком и возвращение в исходное положение; после отталкивания конек по льду подводится к опорному кратчайшим путем. То же упражнение - левым коньком.

2.   Принять посадку, а затем двигаться за счет медленного разведения коньков в стороны (немного шире плеч) и сведения их вместе до исходного положения. При разведении - приседать, при сведении - выпрямляться. Это упражнение дает возможность прочувствовать отталкивание в сторону всем полозом конька в движении.

3.   И. п. - посадка. После отталкивания конек не снимается со льда, а поворачивается носком внутрь и подводится к опорной ноге, при этом вес тела переносится на опорную ногу.

4.   И. п.- посадка. Отталкивание и подтягивание толчковой ноги к опорной кратчайшим путем - скольжение на двух коньках.

Для совершенствования равновесия тренером СДЮШОР г. Колпино рекомендуются следующие упражнения:

1.   С предварительного разбега принять посадку, руки в стороны. Поочередно отводить свободную ногу назад до положения прямого угла, стопа опущена. Опорная нога хорошо согнута в колене. Это упражнение лучше выполнять по разметке катка.

2.   И. п. то же, но руки за спиной. Выполнить то же упражнение.

3.   И. п. то же. Продолжительное скольжение на одном коньке с различным положением рук.

Разучив отдельные элементы техники, надо перейти к освоению техники бега по прямой в целом, т. е. соединить все элементы: отталкивание, заведение толчковой ноги назад, подтягивание и равновесие на опорной ноге, смену положения.  Основное внимание обратить на технику отталкивания и правильную координацию движений.

**Обучение по повороту**

Обучение технике бега по повороту проводится целостным методом. Но есть несколько подводящих упражнений, которые применяются в практике конькобежного спорта:

1.   Стоять и скользить на наружном ребре левого конька.

2.   Отталкиваться правым коньком в сторону и кратчайшим путем приставлять его к левому коньку, который все время ставится по касательной к окружности на наружное ребро.

3.   Научить переносить правый конек через носок левого конька и наоборот.

При обучении технике бега по повороту полезно упражнение в парах. Взявшись крепко за руки, двигаться влево по повороту малого радиуса, партнер слева переступает правой ногой за левую с хорошим упором в лед инаклоном внутрь круга, партнер справа оказывает сопротивление, скользя на двух коньках. Это же упражнение проделать в правую сторону, затем поменяться местами в парах.

4. Разучить технику бега по повороту на длинные дистанции в целом, катаясь по кругу малого радиуса, постепенно увеличивая радиус круга и скорость бега. Следить за продолжительным скольжением на правом и левом коньках, за наклоном туловища в сторону поворота в зависимости от скорости бега и радиуса поворота и его направлением, т. е. чтобы туловище находилось над левым коньком, плечи не разворачивать вправо или влево.

**Тема 8. Спортивная ходьба в оздоровительной тренировке**

**Тема 8.1** Основы спортивной ходьбы

Практическое занятие №69. Основные приемы спортивной ходьбы. Техника способов спортивной ходьбы

**Тема 8.2** Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием упражнений спортивной ходьбы

Практическое занятие №70. Основы спортивной ходьбы. Техника способов спортивной ходьбы

**Тема 8.3** Текущее тестирование по спортивной ходьбе

Практическое занятие №71. Выполнение упражнений по спортивной ходьбе.

**Техника оздоровительной ходьбы**

*Проверка позы:*

Расслабьте плечи. Вытяните шею и держите подбородок параллельно земле.

Постарайтесь сфокусировать взгляд на расстоянии 4–5 м перед собой.

Выпрямите и расправьте грудь.

Напрягите мышцы живота и бедер.

*Как правильно шагать:*

Ставьте ногу с пятки на носок. По мере увеличения скорости удлиняйте шаг.

Руки держите согнутыми в локтях под углом 90 градусов и размахивайте ими в такт своим шагам.

*Основные правила:*

Стремитесь ходить пешком по крайней мере по полчаса трижды в неделю.

Если вы не можете тратить на пешую прогулку полчаса, ходите 10 минут – все равно это пойдет вам на пользу. Разогревайтесь медленно, постепенно увеличивая скорость. Если вы не слишком здоровы, начните с медленного шага. Скорость 3 км в час, возможно, окажется достаточной, чтобы у вас участилось сердцебиение. Это означает, что вы вступили в фазу тренировки.

По мере улучшения здоровья увеличьте скорость до 6–8 км в час. Во время ходьбы вы должны ощущать небольшую одышку, но не задыхаться. Начните ходить по ровной поверхности. Окрепнув, вы сможете отправиться на невысокие холмы, чтобы устроить себе более интенсивную тренировку.

Не забывайте растягиваться после тренировки. Растягивайте все главные группы мышц, особенно икры ног, в противном случае они станут тугими и у вас будут болеть голени.

      Задачи спортивной оздоровительной ходьбы:

     • оздоровительная тренировка, направленная на укрепление сердечно-сосудистой системы;

     • избавление с помощью физической культуры от лишнего веса;

     • реабилитация после перенесенного заболевания;

  • занятия фитнесом с целью повышения физической работоспособности и улучшения самочувствия;

     • спортивная тренировка.

**Тренировка при оздоровительной ходьбе**

          Ходьба является наиболее безопасным видом физических упражнений. Сидячий образ жизни, как известно, крайне вреден для организма. Ходьба представляет собой наиболее доступную форму аэробной нагрузки. В переводе с греческого языка слово «аэр» означает воздух. Аэробные нагрузки принято считать наилучшим способом укрепления здоровья и поддержания активного жизненного тонуса. Спортивной ходьбой может заниматься любой желающий. Очень удобно, что для таких занятий не нужно посещать спортивный клуб. Кроме того, ходьбу можно совмещать с умственной и творческой деятельностью.

Ходьба и бег – самые популярные и самые доступные средства оздоровительной тренировки. Однако данные врачебного контроля свидетельствуют о том, что 25–50 % людей, приступивших к оздоровительному бегу, вынуждены либо полностью прекратить, либо надолго прервать тренировки из-за болей в различных отделах позвоночника или в суставах ног. Почему это происходит?

          Известно, что 70–80 % людей имеют ту или иную патологию в области позвоночника. Одна из наиболее распространенных гипотез, объясняющих происхождение таких заболеваний, заключается в следующем: естественно, опорно-двигательный аппарат человека приспособлен к тому, чтобы ходить по мягкой земле. Он же ходит в жесткой обуви по твердым покрытиям. В этих условиях каждый шаг представляет собой своеобразный удар. Ударная волна, распространяясь по всему телу, доходит до межпозвонковых дисков и вызывает ту или иную патологию. Поэтому прежде чем приступить к спортивной ходьбе, нужно выполнить некоторые требования, поскольку спортивная ходьба имеет и свою технику.

          Все эти рекомендации можно подытожить в следующие правила:

     1)  перед тренировкой тщательно проверьте исправность своей обуви;

     2)  на ноги следует надевать толстые носки из смеси шерсти и хлопка;

     3)  нагрузка должна нарастать постепенно;

     4)  заниматься следует не реже трех раз в неделю и не меньше 30 мин.;

     5)  не следует без необходимости увеличивать и снижать скорость;

 6) постоянно следует укреплять мышцы свода ступней, чтобы избежать развития плоскостопия;

 7) наибольший тренировочный эффект достигается тогда, когда время тренировки приближается к одному часу;

   8)  следует следить за частотой пульса – она не должна быть больше, чем 180 ударов в мин. минус ваш возраст.

**Раздел.9 Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке**

**Тема 9.1** Основы терренкура и легкой атлетики

Практическое занятие №72. Техника легкоатлетических упражнений

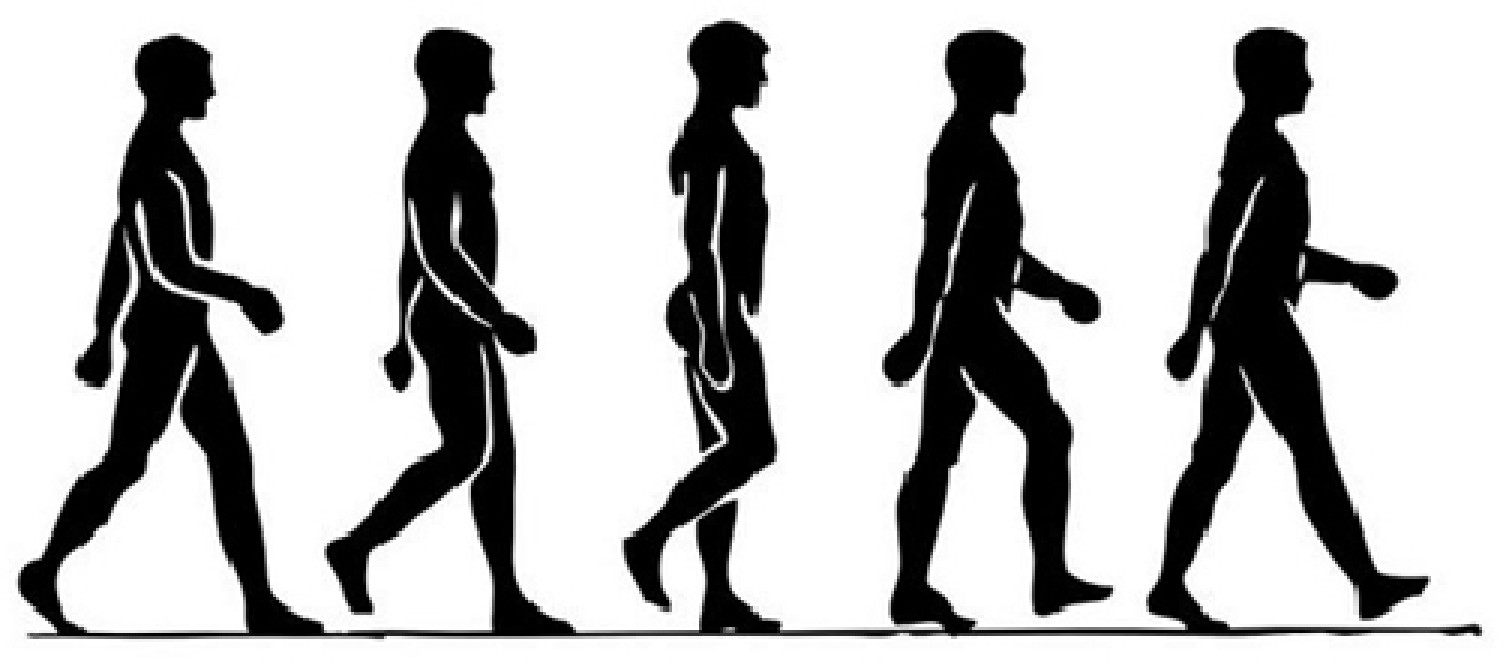
**Тема 9.2** Улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня подготовленности с использованием терренкура, средств и методов легкой атлетики

Практическое занятие №73. Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием терренкура, средств и методов легкой атлетики

**Тема 9.3** Текущее тестирование по терренкуру и оздоровительные тренировки

Практическое занятие №74. Выполнение комплекса легкоатлетических упражнений для оздоровительной тренировки

Одним из наиболее эффективных вариантов дозированной ходьбы, нагрузочная стоимость которой обусловлена, в основном, преодолением силы гравитации, является терренкур – прохождение маршрута с естественными спусками и подъемами, а также искусственными препятствиями через 150-250 м.



Терренкур широко назначается при ожирении, неврозах, гипертонической болезни, ишемической болезни сердца, грудной жабе, клапанных пороках сердца, нейроциркуляторной гипотонии, с успехом используется также при понижении функции внешнего дыхания на почве туберкулеза и хронических неспецифических заболеваний легких, при бронхиальной астме, облитерирующем эндартериите.

Ходьба по ровному месту, чередующаяся с восхождениями, тренирует весь организм, дает оптимальную нагрузку мышечной системе и связочносуставному аппарату, способствует нормализации обмена веществ, функций нервной системы и органов пищеварения, активизирует кровообращение, увеличивает потребление кислорода. Повышение мышечного тонуса - мощного регулятора вегетативных функций - влечет за собой нормализацию сосудистого тонуса. В процессе восхождения повышаются и энергетические траты организма. А это, как известно, весьма существенно для предупреждения и лечения атеросклероза и ожирения.

Спуск с горы положительно действует на органы брюшной полости, что особенно важно при вялости кишечника. Вместе с тем на спусках уменьшается функциональное напряжение сердечнососудистой системы. И поэтому маршрут с преобладанием спусков может быть рекомендован больным с более низкой физической подготовленностью и недостаточной тренированностью.

Наконец, терренкур помогает обрести после болезни хорошую форму тем, чья трудовая деятельность связана с ходьбой .

Терренкур способствует закаливанию организма, а красоты природы, спокойная обстановка создают предпосылки для снятия нервно- эмоционального напряжения.

Особенно полезна ходьба для тучных людей. Вот бег им противопоказан по той причине, что от большой тяжести тела приходится резко отталкиваться от земли, а это плохо отражается на позвоночнике и суставах.

Ходьба способствует похуданию. По медицинским показаниям, за 1 ч быстрой ходьбы сгорает 35 г жира. При ходьбе происходит массаж органов тела, улучшается пищеварение, что благоприятно для людей с лишними килограммами. Ходьба на работу пешком - прекрасное профилактическое средство при сосудистых заболеваниях, а также остеохондрозе, атрофии мышц, заболеваниях нервной системы и т.д.

Применяются следующие двигательные режимы:

* щадящий, рекомендуемый лицам с ослабленным здоровьем, где применяются условно обозначенные «легкие» маршруты до 600-700 м;
* щадяще-тренирующий, назначаемый лицам с удовлетворительным функциональным состоянием, а также слабо подготовленным молодым людям (маршрут «средней» сложности до 1500 м);
* тренирующий, для практически здоровых лиц молодого (маршруты до 3000 м, отнесенные к категории «сложных»).

# Дозирование нагрузки в терренкуре регулируются наряду с этим:

* изменением угла подъема;
* количеством остановок для отдыха и его продолжительностью на каждой «станции» стоя, сидя, с выполнением общефизических и дыхательных упражнений;
* скоростью (темпом) движения (медленным — 70-80 шагов в минуту, средним — 70-100 шагов в минуту, быстрым — 100- 120 шагов в минуту).

Основные правила.

Проводится терренкур в естественных природных условиях, на свежем воздухе, что способствует закаливанию, повышению физической выносливости, нормализации психоэмоциональной деятельности.

Маршруты терренкура прокладывают, как правило, в красивой пересеченной или горной местности, защищенной от ветра, с чистым сухим воздухом. Степень нагрузки при прохождении маршрута определяется дистанцией, величиной угла подъема (от 3 до 20°), темпом ходьбы (60-80 шагов в минуту - медленный, 80-100 шагов - средний, более 100 шагов в минуту - быстрый), количеством и продолжительностью остановок и другими факторами. По степени нагрузки в терренкуре различают маршруты: легкий (№ 1) - до 500 м, средний (№ 2) - до 1500 м, трудный (№ 3) - до 3000 м. На пути движения через каждые 150-200 м в затененных местах устанавливают скамьи для отдыха, маршруты для разных местностей отличаются как по рельефу, так и по протяженности.

Необходимо выработать навык спокойного, углубленного дыхания. Полный выдох обеспечивает достаточную глубину последующего вдоха и облегчает работу сердца. Дыхание легко контролировать шагами: если на вдох приходится два шага, то выдох желательно растянуть на 3-3,5 шага, если вдох вы делаете на 3 шага, то выдох - на 4-5 шагов.

Скорость ходьбы согласовывать с дыханием. Почувствовав затруднение дыхания нужно идти медленнее! Если одышка не уменьшается и остается ощущение недостатка воздуха или появляется боль за грудиной, надо отдохнуть (сидя или стоя), продолжая глубоко дышать и делая полный выдох. Дышать стараться через нос.

При прохождении маршрута расправить плечи и отвести их назад, идти свободной, не стесненной походкой. Во время ходьбы и остановок не следует беседовать - это нарушает ритм и глубину дыхания, может вызвать одышку, особенно на подъеме.

Нагрузку повышать постепенно, за счет удлинения пути, ускорения темпа, включая в маршрут более крутые подъемы, уменьшая количество и продолжительность остановок для отдыха. На остановках целесообразно проделать 2-3 гимнастических и несколько дыхательных упражнений.

Новичкам, пробующим свои силы, лучше всего сначала пройти 500 метров в медленном темпе с отдыхом через каждые 100 метров. При ходьбе по ровной местности вдох через нос на 2-4 шага, выдох - на 4-6 шагов также через нос или через слегка сжатые губы. На подъеме дыхание может быть чаще, на выдох и вдох приходится на 1-2 шага меньше. На крутых подъемах скорость ходьбы не должна превышать 50-70 шагов в минуту. Соблюдение этих правил способствует выработке навыка экономичного дыхания, с оптимальной вентиляцией легких. Нормально, если в процессе ходьбы частота пульса увеличивается на 10-12 ударов в минуту, а по окончании ее после 5-минутного отдыха пульс должен восстановиться или приблизиться к исходным цифрам. Пульс становится реже на несколько ударов после ходьбы - вполне благоприятное явление.

Если в конце маршрута появилась легкая усталость - это сигнал того, что процедура достигла цели. Но заметное переутомление должно насторожить - возможно, был взят непосильный темп или пройдено чересчур большое расстояние.

Общие рекомендации

Ходить по маршрутам терренкура следует в соответствии с консультацией педагога по предложенной схеме, в которой указываются маршрут, количество станций, темп ходьбы, периодичность и продолжительность прогулок, необходимость медицинского наблюдения или самоконтроля.

Дыхание на маршрутах терренкура должно быть равномерным, через нос (при вдохе следует умеренно выпячивать брюшную стенку и расширять грудную клетку). Необходимо сочетать дыхание с ритмом ходьбы и темпом (по ровной дороге примерно на 2-4 шага - вдох, на 3-5 шагов - выдох, на подъеме на 2-3 шага - вдох, на 3-4 шага - выдох). Шаг на подъемах должен быть более коротким. Независимо от ощущения утомления, необходимо делать остановки на 1-3 минуты для отдыха (по щадящему режиму - через 150-200 м, по щадяще- тренирующему - через 300-500 м, по тренирующему - через 600-800 м), во время которых рекомендуется выполнить 2-3 дыхательных упражнения и упражнения на расслабление мышц ног. По окончании маршрута полезен отдых в положении сидя в течение 15-30 мин. После приема пищи пользоваться терренкуром или дозированной ходьбой по ровной местности можно спустя 1,5-2 часа.

Признаком хорошей переносимости прогулок являются ровное свободное дыхание, чувство удовлетворенности, легкая приятная физическая усталость. Выраженное утомление, одышка, усиленное сердцебиение, боли в области сердца, тяжесть в голове - признаки неправильного применения ходьбы. При появлениях этих симптомов следует прекратить прогулку и обратиться за советом к врачу

**Раздел 10. Туризм**

Практическое занятие №75-80.Оздоровительное, прикладное и оборонное значение туризма. Охрана природы и правила техники безопасности. Маршрут и график туристического похода. Выбор места и разбивка бивака: установка палаток, разжигание костра, приготовление пищи. Ориентирование на местности. Проведение однодневного туристического похода

**Однодневный туристический поход**

Практическое занятие №75-80.Оздоровительное, прикладное и оборонное значение туризма. Охрана природы и правила техники безопасности. Маршрут и график туристического похода. Выбор места и разбивка бивака: установка палаток, разжигание костра, приготовление пищи. Ориентирование на местности. Проведение однодневного туристического похода

### Подготовка маршрута (маршрутная работа группы)

#### Выбор района похода и сроков его проведения

Выбор района похода предполагает решение задач, связанных с финансированием похода, возможностью решения спортивных, учебных, познавательных задач, обеспечением безопасности участников и определяется всей совокупностью реальных условий успешного осуществления похода. Важным моментом при выборе района является правильное представление руководителя и участников похода о реальных возможностях группы: о реальном, а не формальном, опыте участников - соответствует ли их опыт походов в других районах (с учетом специфичных для этих районов климатических условий, орографии и гидрографии и т. п.) планируемому району, а также их техническая, тактическая, физическая и психологическая подготовка условиям прохождения планируемых естественных препятствий, характерных для выбранного района. Не менее важным фактором является решение задач жизнеобеспечения группы - соответствие требованиям предполагаемых условий к экипировке участников - их снаряжению, одежде, обуви, средствам передвижения, питанию и т. п.

Вторым важным вопросом является определение точных сроков проведения похода.

#### Подготовка картографического материала и сбор информации о районе похода

Для разработки маршрута, составления календарного плана похода и решения разнообразных задач жизнеобеспечения и безопасности участников, т. е. для создания подробного тактического плана похода, картографический материал является условием необходимым, но недостаточным. Важна не только ландшафтная характеристика района, но также его климатическая, спортивно-техническая и другие характеристики.Завершив работу по изучению района, следует оценить реальные возможности группы, определить нитку маршрута и приступить к его детальной разработке.

#### Разработка маршрута, определение точных сроков проведения похода (календарного плана похода) и составление и общего

Изучение района и подготовка картографического материала позволяют приступить к детальной разработке маршрута и календарного плана похода.

При разработке маршрута и календарного плана похода, при определении контрольных сроков прохождения маршрута необходимо параллельно работать над общим тактическим планом похода и планом обеспечения безопасности.

Полный тактический план похода включает несколько ответственных составных частей: календарный план похода, план обеспечения безопасности, технико-тактическое планирование прохождения сложных участков маршрута (включая планирование разведок, предварительной обработки маршрута и др.), план жизнеобеспечения. Полный тактический план может быть построен на основе тактической схемы маршрута, отходить от которой при проведении похода, изменять ее можно и нужно только в сторону упрощения, улучшения или тогда, когда к этому вынуждают очень серьезные обстоятельства, угрожающие жизни или здоровью участников похода.

Завершающей задачей в разработке тактической схемы похода является решение вопроса о местах биваков и наиболее целесообразных местах организации дневок - после решения именно этой задачи на схеме маршрута появляются обозначения мест биваков и дневок, следовательно, маршрут готов к перенесению его в заявочные документы. (Фактически эта работа предопределяет составление календарного плана похода).

Организация биваков и дневок - важная составная часть тактики похода, так как в решении этих задач заложено обеспечение группы отдыхом, нормальным питанием, восстановлением. Очевидно, что с увеличением сложности похода усложняются и задачи как по выбору места бивака, так и по техническим проблемам его организации. Места ночлегов и дневок, а следовательно и возможности обеспечить достаточный уровень комфорта и полноценного отдыха и питания, во многом определяются техничностью группы и соответствием бивачного снаряжения реальным условиям маршрута.

#### Составление плана обеспечения безопасности

Планом обеспечения безопасности, относящимся уже непосредственно к маршруту похода, необходимо предусматривать по крайней мере следующие факторы: наличие объективных опасностей, характерных для района похода; техническую сложность участков маршрута, требующую не только соответствующего уровня подготовки участников, но и обязательного применения специальных мер безопасности (организацию страховки, предварительную разведку препятствий, предварительную обработку маршрута, организацию наблюдения и т. п.); возможность заболевания или травмы участника, требующую особенной предусмотрительности при разработке нитки маршрута и запасных вариантов.

Основываясь на этих объективных и реально существующих факторах, группа обязана предусмотреть все мыслимые контрмеры.

Анализ объективных опасностей, характерных для района похода, технико-тактических вариантов прохождения технически сложных или объективно опасных участков маршрута, всегда существующей возможности заболевания участника или получения им серьезной травмы требует:

-тщательного подбора и комплектования специального снаряжения;

-оптимального планирования жизнеобеспечения участников похода;

-соответствия бивачного снаряжения реальным условиям маршрута;

-особой предусмотрительности при окончательном определении нитки маршрута и запасных вариантов, имея в виду наличие коротких и безопасных вариантов быстрого выхода (эвакуации) группы из района похода, с любой точки маршрута.

#### Составление календарного плана похода

Определение на нитке маршрута мест биваков и дневок предопределяет составление календарного плана похода. Действительно, если маршрут разбит по дневным переходам и известны сроки начала похода и количество дневок, то календарный план похода практически готов. Важно, однако, выбирая места для организации ночлега, заботиться не только об их безопасности и удобстве, но и о реальной достижимости при планируемых дневных переходах. Важно также, предусматривая наиболее подходящие места для организации дневок, не забывать о разумных и обоснованных промежутках между дневками..

Календарным планом похода предусматриваются не только сроки начала и конца путешествия, не только протяженность и реальная продолжительность дневных переходов, но также запасные дни и контрольные сроки.

**Г**