



**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ**  
**ФГБОУ ВО «Брянский государственный технический университет»**  
**(БГТУ)**

Политехнический колледж (ПК БГТУ)

УТВЕРЖДАЮ

Директор ПК БГТУ

В.М. Малашенко

« 30 » 08 2019

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**  
по изучению учебной дисциплины  
**ОГСЭ.04 Физическая культура**

Специальность:	<b>15.02.14 Оснащение средствами автоматизации технологических процессов и производств (по отраслям)</b>
Уровень образования выпускника:	среднее профессиональное образование (СПО)
Присваиваемая квалификация:	техник
Форма обучения:	очная
Срок получения СПО по ППССЗ:	2 года 10 месяцев
Уровень образования, необходимый для приема на обучение по ППССЗ:	среднее общее образование

Брянск 2019

**Методические рекомендации**  
по изучению учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура  
для специальности 15.02.14 Оснащение средствами автоматизации  
технологических процессов и производств (по отраслям) (далее — МР)

Разработал(и):

– преподаватели ПК БГТУ

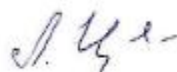


С.М. Можаров  
Л.Ю. Черткова

Рассмотрены и одобрены на заседании предметно-цикловой комиссии «Физическое воспитание и безопасность жизнедеятельности» (далее — «ФВБЖ») ПК БГТУ (далее — ПЦК)

от « 29 » 08 2019 г., протокол № 1

Председатель ПЦК



Л.Ю.Черткова

Согласовано:

Заместитель директора ПК БГТУ  
по учебно-методической работе



Т.Е.Балашова

© Черткова Л.Ю., Можаров С.М.  
© ФГБОУ ВО «Брянский государственный  
технический университет»

# **Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями**

Физическая культура - неотъемлемая часть жизни человека. Она занимает достаточно важное место в учебе, работе людей. Занятием физическими упражнениями играет значительную роль в работоспособности членов общества, именно поэтому знания и умения по физической культуре должны закладываться в образовательных учреждениях различных уровней поэтапно. Немалую роль в дело воспитания и обучения физической культуре вкладывают и высшие учебные заведения, где в основу преподавания должны быть положены четкие методы, способы, которые в совокупности выстраиваются в хорошо организованную и слаженную методику преподавания и физического воспитания. В современных условиях необходимость усвоения все возрастающего потока научно-технической информации требует от студентов большого умственного напряжения и повышенной затраты физических сил.

Данные врачебного контроля свидетельствуют о том, что работоспособность студентов к «старшим курсам» понижается. Одним из основных факторов понижения работоспособности является недостаток физической деятельности. Недостаточная двигательная активность студентов в повседневной жизни неблагоприятно сказывается на состоянии их здоровья.

Большие умственные и статистические нагрузки, отсутствие дополнительной двигательной активности, малоподвижный образ жизни, нерациональное питание, приводят к тому, что у большинства студентов ухудшается зрение, деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной системы, нарушается обмен веществ, уменьшается сопротивляемость организма к различным заболеваниям, что приводит к ухудшению состояния их здоровья. Механизм снижения работоспособности организма человека можно проиллюстрировать следующим примером. Малоподвижный образ жизни приводит к ослаблению сердечной мышцы и мышечной системы человека. А так как сердечная мышца ослаблена, то она и слабее перекачивает кровь во все органы и мышцы, а значит, ухудшается питание всех клеток организма. Особенно сильно недостаток питания отражается на головном мозге. Это проявляется в снижении памяти и быстрой утомляемости. Кроме того, замедленное кровообращение ухудшает функционирование других органов и систем организма, и в итоге может привести к развитию хронических заболеваний.

Следовательно, возникает острая необходимость в систематических самостоятельных занятиях физическими упражнениями, что ускоряет процесс физического совершенствования и увеличивает работоспособность организма.

Составной частью методики обучения физической культуре является система знаний по проведению занятий физическими упражнениями. Без знания методики занятий физкультурными упражнениями невозможно четко и правильно выполнять их, а следовательно эффект от выполнения этих упражнений уменьшится, если не совсем пропадет. Неправильное выполнение физкультурных занятий приводит лишь к потере лишней энергии, а следовательно и жизненной активности, что могло бы быть направлено на более полезные занятия даже теми же физическими упражнениями, но в правильном исполнении, или другими полезными делами.

Разработка методики занятий физическими упражнениями должна производиться высокопрофессиональными специалистами в области физической культуры, так как неправильная методика выполнения может привести и к более серьезным последствиям, даже к травмам. Тем более в высших учебных заведениях, где нагрузка должна быть более усложненная - методика занятий физкультурными упражнениями должна быть более четко, правильно разработана и детализирована.

Целью данной работы является характеристика методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Для достижения этой цели необходимо решить следующие задачи:

- раскрыть вопросы построения тренировочного занятия
- рассмотреть планирование и дозирование физической нагрузки при самостоятельных занятиях физическими упражнениями
- проанализировать самоконтроль за состоянием организма занимающегося

## **ГЛАВА I. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ**

### **1.1. Выбор методики самостоятельных занятий**

Приобщение студенческой молодежи к физической культуре — важное слагаемое в формировании здорового образа жизни. Наряду с широким развитием и дальнейшим совершенствованием организованных форм занятий физической культурой, решающее значение имеют самостоятельные занятия физическими упражнениями. Современные сложные условия жизни диктуют более высокие требования к биологическим и социальным возможностям человека. Всестороннее развитие физических способностей людей с помощью организованной двигательной активности (физической тренировки) помогает сосредоточить все внутренние ресурсы организма на достижении поставленной цели, повышает работоспособность, укрепляет здоровье.

Мышцы составляют 40—45% массы тела человека. За время эволюционного развития функция мышечного движения подчинила себе строение, функции и всю жизнедеятельность других органов, систем организма, поэтому он очень чутко реагирует как на снижение двигательной активности, так и на тяжелые, непосильные физические нагрузки.

Систематическое, соответствующее полу, возрасту и состоянию здоровья, использование физических нагрузок — один из обязательных факторов здорового режима жизни. Физические нагрузки представляют собой сочетание разнообразных двигательных действий, выполняемых в повседневной жизни, а также организованных или самостоятельных занятий физической культурой и спортом, объединенных термином «двигательная активность». У большого числа людей, занимающихся умственной деятельностью, наблюдается ограничение двигательной активности.

Многочисленные данные науки и практики свидетельствуют о том, что реальное внедрение среди студентов самостоятельных занятий физическими упражнениями недостаточно. Существуют объективные и субъективные факторы, определяющие потребности, интересы и мотивы включения студентов в активную физкультурно-спортивную деятельность. К объективным факторам относятся: состояние материальной спортивной базы, направленность учебного процесса по физической культуре и содержание занятий, уровень требований учебной программы, личность преподавателя, состояние здоровья занимающихся, частота проведения занятий, их продолжительность и эмоциональная окраска.

На формирование мотивов, побуждающих студентов к самостоятельным занятиям и к активной физкультурно-спортивной влияют следующие субъективные факторы: соответствие эстетическим вкусам; понимание личностной значимости занятия; понимание общественной значимости занятий; духовное обогащение; развитие познавательных способностей. Значимой причиной психологической переориентации студентов является повышение требовательности к физкультурно-спортивной деятельности. Студенты старших курсов более критично оценивают содержательный и функциональный аспекты занятий, их связь с профессиональной подготовкой.

Если мотивы, побуждающие к самостоятельным занятиям, сформировались, то определяется цель занятий, ею может быть: укрепление здоровья, исправление недостатков физического развития, повышение функциональных возможностей организма; подготовка к будущей профессиональной деятельности, овладение жизненно необходимыми умениями и навыками; достижение наивысших спортивных результатов; активный отдых.

*1). Выбор видов спорта для укрепления здоровья, исправления недостатков физического развития.*

Виды спорта, связанные с активной двигательной деятельностью, способствуют нормальному функционированию организма, а также поддерживают и укрепляют здоровье. Занятия определенными видами спорта и физическими упражнениями способствуют развитию определенных органов (систем организма), например, гимнастика влияет на развитие плечевого пояса и мышц верхних конечностей (но при занятиях гимнастикой мышцы нижних конечностей развиваются значительно слабее), конькобежный спорт - на развитие грудной клетки, мышц бедер и т.д.

На поддержание здоровья, его укрепление направлены в основном виды спорта и упражнения, регулярные занятия которыми относительно равномерно влияют на все системы и органы организма, например, такие как шейпинг или атлетическая гимнастика.

*2). Повышение функциональных возможностей организма.*

В ВУЗах используют три простых теста для определения физической подготовки студента: бег на короткие дистанции (100 м), бег на длинные дистанции (2000 или 3000 м) и силовые упражнения. Результаты тестов дают возможность определить такие физические качества студента как быстрота, выносливость и сила соответственно.

После этого студент стоит перед выбором:

а) заниматься видом спорта, который способствует развитию более слабого качества; мотивацией выбора при этом является оздоровление, общее физическое развитие. Этот вариант рекомендован студентам с низкой общей физической подготовленностью;

б) или спортом, который совершенствует уже развитое качество; мотивация выбора при этом - достижение спортивных результатов. Вариант рекомендован студентам в хорошей общей физической и спортивной форме.

*3). Подготовка к будущей профессиональной деятельности и овладение жизненно необходимыми умениями и навыками.*

Цель выбора - достичь лучшей специальной психофизической подготовленности в соответствии с выбранной профессией. Допустим, если профессия требует повышенной общей выносливости, то выбирают вид спорта, развивающий это качество, например, бег на длинные дистанции и т.д.

*4). Выбор видов спорта и систем физических упражнений для активного отдыха.*

Многие студенты воспринимают занятия спортом как активный отдых.

Если такие занятия вызывают интерес у студента, то такие занятия несомненно приносят больше пользы. Занятия нужно подбирать индивидуально в зависимости от психологической настроенности и темперамента человека:

- для людей, которые легко отвлекаются от работы, а затем быстро в нее включается - игровые виды спорта или единоборства;

- для усидчивых, которые сосредоточены на работе и склонны к однородной деятельности - бег, лыжный спорт, плавание;

- замкнутым, необщительным, неуверенным в себе не стоит заниматься постоянно в группах.

*5). Выбор видов спорта для достижения спортивных результатов.*

Выбирая этот путь, нужно объективно оценить все его плюсы и минусы, сопоставить цели с реальными возможностями, так как в возрасте 17-19 лет истинно одаренный спортсмен уже имеет 5-8-летнюю подготовку в выбранном виде спорта и замечен в спортивном мире. Кроме этого, в каждом виде спорта разработаны основы отбора

молодежи, определены этапы многолетней подготовки к рекордным результатам, установлены контрольные требования к физическому развитию, параметрам психической устойчивости и многое другое для каждого этапа многолетней подготовки.

3). При воздействии физических упражнений на человека возникает нагрузка на его организм. Эта нагрузка вызывает активную реакцию функциональных систем. Для определения степени напряженности этих систем при нагрузке используют показатели интенсивности: изменение времени двигательной реакции, частота дыхания, минутный объем потребления кислорода и т.д. Эти показатели характеризуют реакцию организма на выполненную работу.

Наиболее удобный и информативный показатель - частота сердечных сокращений (ЧСС). Именно с ориентацией на этот показатель определяют индивидуальные зоны интенсивности нагрузок.

Определено 4 зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений: 0, I, II, III. В различных зонах различно не только изменение частоты сердечных сокращений, но и физиологические и биохимические процессы при нагрузках разной интенсивности, а также особенности расхода и высвобождения энергии, необходимой при работе разной мощности.

## **1.2. Формы и содержание самостоятельных занятий**

После определения цели подбираются направления использования средств физической культуры, а также формы самостоятельных занятий физическими упражнениями. Конкретные направления и организационные формы использования самостоятельных занятий зависят от пола, возраста, состояния здоровья, уровня физической и спортивной подготовленности занимающихся. Можно выделить гигиеническое, оздоровительно-рекреативное (рекреация — восстановление), общеподготовительное, спортивное, профессионально-прикладное и лечебное направления. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом определяются их целями и задачами.

Существует три формы самостоятельных занятий: утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение дня, самостоятельные тренировочные занятия.

Утренняя гигиеническая гимнастика включается в распорядок дня в утренние часы после пробуждения от сна. В комплексы утренней гигиенической гимнастики следует включать упражнения для всех групп мышц, упражнения на гибкость и дыхательные упражнения. Не рекомендуется выполнять упражнения статического характера, со значительными отягощениями, на выносливость (например, длительный бег до утомления). Можно включать упражнения со скакалкой, эспандером и резиновым жгутом, с мячом (элементы игры в волейбол, баскетбол, футбол с небольшой нагрузкой). При составлении комплексов и их выполнении рекомендуется физическую нагрузку, на организм повышать постепенно, с максимумом в середине и во второй половине комплекса. К окончанию выполнения комплекса упражнений нагрузка снижается и организм приводится в сравнительно спокойное состояние. Увеличение и уменьшение нагрузки должно быть волнообразным. Каждое упражнение следует начинать в медленном темпе и с небольшой амплитудой движений и постепенно увеличивать ее до средних величин. Между сериями из 2—3 упражнений (а при силовых — после каждого) выполняется упражнение на расслабление или медленный бег (20-30 с). Дозировка физических упражнений, т.е. увеличение или уменьшение их интенсивности и объема, обеспечивается: изменением исходных положений; изменением амплитуды движений; ускорением или замедлением темпа; увеличением или уменьшением числа повторений упражнений; включением в работу большего или меньшего числа мышечных групп; увеличением или сокращением пауз для

отдыха. Утренняя гимнастика (зарядка) ускоряет приведение организма в работоспособное состояние, усиливает ток крови и лимфы во всех частях тела и учащает дыхание, что активизирует обмен веществ и быстро удаляет продукты распада, накопившиеся за ночь. Систематическое выполнение зарядки улучшает кровообращение, укрепляет сердечно-сосудистую, нервную и дыхательную системы, улучшает деятельность пищеварительных органов, способствует более продуктивной деятельности коры головного мозга. Регулярные утренние занятия физическими упражнениями укрепляют двигательный аппарат, способствуют развитию физических качеств, особенно таких, как сила, гибкость, ловкость. Кроме того, во время утренней гимнастики можно осваивать технику многих спортивных упражнений; зарядка позволяет преодолеть гиподинамию, свойственную современному человеку, укрепить здоровье, повысить физическую и умственную работоспособность.

Эффективность утренней гимнастики зависит от подбора упражнений, дозировки нагрузок и интенсивности выполнения упражнений.

При выполнении утренней гимнастики рекомендуется придерживаться определенной последовательности выполнения упражнений: медленный бег, ходьба (2-3 минуты), упражнение типа «потягивание» с глубоким дыханием, упражнения на гибкость и подвижность для рук, шеи, туловища и ног, силовые упражнения без отягощений или с небольшими отягощениями для рук, туловища и ног (сгибание и разгибание рук в упоре лежа, упражнения с легкими гантелями - для женщин 1,5-2 кг, для мужчин 2 - 3 кг, с эспандерами и резиновыми амортизаторами и др.), различные наклоны и выпрямления в положении стоя, сидя, лежа, приседания на одной и двух ногах и др.; легкие прыжки или подскоки (например, со скакалкой) - 20-36 секунд, медленный бег и ходьба (2-3 минуты), упражнения на расслабление с глубоким дыханием.

При составлении комплексов утренней гимнастики и их выполнении рекомендуется нагрузку на организм повышать постепенно, с наибольшей нагрузкой в середине и во второй половине комплекса. К концу выполнения комплекса упражнений нагрузка снижается, и организм приводится в сравнительно спокойное состояние.

Во время выполнения комплекса упражнений утренней зарядки большое значение придается правильному выполнению дыхания. Во время выполнения упражнений рекомендуется сочетать вдох и выдох с движениями.

Вдох рекомендуется сочетать с разведением рук в стороны или с подниманием их вверх, с потягиванием, с выпрямлением туловища после наклонов, поворотов и приседаний.

Выдох производится при опускании рук вниз, во время наклонов, поворотов туловища, при приседаниях, поочередном поднимании ног вперед маховыми движениями и т.п.

Дышать следует только через нос или одновременно через нос и рот.

Утренняя гигиеническая гимнастика должна сочетаться с самомассажем и закаливанием организма. Сразу же после выполнения комплекса утренней гимнастики рекомендуется сделать самомассаж основных мышечных групп ног, туловища и рук (5—7 мин) и выполнить водные процедуры .



---

---

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ**  
**ФГБОУ ВО «Брянский государственный технический университет»**  
**(БГТУ)**

---

---

Политехнический колледж (ПК БГТУ)

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ПК БГТУ

\_\_\_\_\_ В.М. Малашенко

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2019 г.

**Методические рекомендации для самостоятельной  
работы студентов по волейболу.**

**для учебной дисциплины**

**ОГСЭ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

по специальности 15.02.07. Оснащение средствами автоматизации  
технологических процессов и производств (по отраслям)

г. Брянск, 2019

© Можаров С.М., Черткова Л.Ю.

© ФГБОУ ВО «Брянский государственный технический университет»



## Контрольно-оценочные средства

(далее — КОС)

по специальности: 15.02.07. Оснащение средствами автоматизации технологических процессов и производств (по отраслям)

Разработал(и):

– преподаватель ПК БГТУ  
– преподаватель ПК БГТУ

Можаров С.М.  
Черткова Л.Ю.

КОС рассмотрены и одобрены на заседании предметно-цикловой комиссии ПК БГТУ «Физическая культура и безопасность жизнедеятельности» (далее — ПЦК)

от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2019 г., протокол № \_\_\_\_\_

Председатель ПЦК

Л.Ю.Черткова

Согласовано:

Заместитель директора ПК БГТУ  
по учебно-методической работе

Т.Е.Балашова

© Можаров С.М., Черткова Л.Ю.

© ФГБОУ ВО «Брянский государственный технический университет»

Брянск 2019

### **Особенности методики обучения приёмов мяча**

Целями организации и проведения уроков волейбола являются освоение занимающимися данной спортивной игры, ее популяризация и приобщение учащихся к систематическим занятиям физическими упражнениями. Для организации и проведения занятий по волейболу

школа должна иметь соответствующую материальную базу: игровую площадку, а также необходимый инвентарь: волейбольные мячи, волейбольную сетку, которая может устанавливаться на разной высоте.

#### ***Приём мяча снизу двумя руками***



Первый урок волейбола проводится в виде теоретического занятия. Последующие уроки служат для решения основных задач по обучению техническим элементам игры, формированию умений и навыков, необходимых для волейбола.

Планирование занятий по волейболу должно строиться исходя из задач изучаемого предмета и с учетом индивидуальных особенностей учеников. Задачи необходимо ставить на каждый урок и даже на его отдельные части. В то же время учитель должен быть готовым к решению более отдаленных задач, которые предстоит реализовать на следующих занятиях. Следует помнить, что в процессе обучения на одном уроке обычно

решается 3–4 задачи. При этом очень важно разграничить основные и второстепенные задачи, реализуя их в соответствии с возрастом и уровнем физической подготовленности занимающихся. Для создания наиболее благоприятных условий при изучении игровых приемов необходимо придерживаться следующей последовательности:

Общее ознакомление с игровым приемом.

Выполнение игрового приема в упрощенных условиях.

Изучение технического приема в условиях, приближенных к игровым.

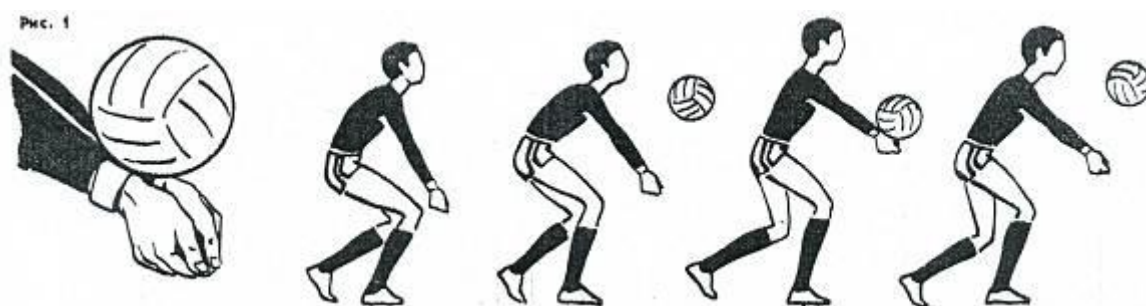
Совершенствование игрового приема в групповых упражнениях и игре.

При подборе упражнения следует избегать однообразия, а при выполнении – большого количества повторений. Рекомендуемые задания должны постоянно видоизменяться, дополняться другими. Интерес к занятиям будет выше, если использовать соревновательную форму проведения урока: «Кто больше выполнит передач?», «Чья группа дольше продержит мяч в воздухе?» – и т.д.

Таким образом, только правильно организованный учебный процесс, систематическое проведение комплекса мероприятий, направленных на предупреждение травматизма, позволит сохранить и укрепить здоровье учащихся и добиться их спортивного совершенствования.

### **1. Техника приема мяча снизу двумя руками**

Прием подачи чаще всего производится снизу двумя руками. Это самый надежный способ, и волейболисты всего мира так обычно принимают подачу. На рис. 1 показано положение игрока, принимающего мяч с подачи этим способом. В исходном положении ноги согнуты, одна нога немного впереди, руки подготовлены для приема мяча. Большое значение имеет положение рук. Кисти рук сомкнуты и отведены вниз. Руки прямые, развернуты кнаружи и максимально сближены. Очень важно своевременно занять показанное исходное положение. Для этого игрок должен уметь передвигать возможное направление подачи и своевременно выйти на удобную позицию для приема.



1. Прием мяча осуществляется на нижнюю часть предплечий, иногда говорят «на манжеты». Руки в момент приема мяча выпрямлены, грубой ошибкой будет сгибание их в локтевых суставах. Не должно быть сильного встречного движения рук, они приближаются к месту встречи с мячом за счет некоторого разгибания ног, руки подставляют под мяч, регулируя траекторию первой передачи, но не «отбивают» его. Существует даже выражение «прием подачи осуществляется ногами», подчеркивая этим роль своевременного выбора исходного положения. Степень сгибания ног зависит от траектории подачи, при очень низкой – игрок принимает мяч с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину.

## **2. Подготовительные упражнения**

Определение навыком приема подачи во многом зависит от уровня развития определенных физических качеств, развитие которых и составляет начальный этап подготовки. В группе этих упражнений (подготовительных) входят следующие:

- ☐ Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями. То же, но кисти сомкнуты (пальцы сцеплены)
- ☐ Из упора стоя у стены, одновременное попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах: ладони располагаются на стене пальцами вверх, в стороны, вниз, пальцы сомкнуты или расставлены.
- ☐ Из упора стоя у стены отталкивание ладонными и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой.
- ☐ В упоре лежа передвижения на руках по кругу, носки ног на месте.
- ☐ Передвижение в упоре лежа, ноги удерживает партнер (для мальчиков).
- ☐ Из упора присев, разгибаясь вперед-вверх, перейти в упор лежа.
- ☐ Броски набивного мяча (вес 1 кг) снизу двумя руками в стену, после отражения от стены подставить руки (положение приема снизу).
- ☐ То же в парах, расстояние – 3-4 м.

Бег с ускорением из статического положения в ответ на сигнал (обычно зрительный) и остановка после пробегания расстояния от 1 до 5 м.

- ☐ То же, но ускорение вправо, влево, спиной вперед.
- ☐ То же, но приставными шагами – лицом, правым, левым боком, спиной вперед.
- ☐ Упражнения с ловлей набивного мяча весом 1 кг двумя руками на уровне коленей, руки прямые.

- ☐ Броски набивного мяча (1 кг) на расстоянии до 10 м и ловля руками снизу. Броски различных мячей на расстояние 15-20 м и ловля.

В этих упражнениях вырабатывается умение соразмерять свои действия с учетом направления полета мяча и развивается скорость реакции на движущийся объект, что очень важно при приеме подачи.

Перечисленные упражнения применяются в занятиях систематически, даже тогда, когда юные спортсмены уже научились играть в волейбол. После определенного периода использования этих упражнений приступают к упражнениям с волейбольным мячом. Вначале применяют подводящие упражнения.

### **3. Подводящие упражнения**

В первую очередь надо научить правильному положению рук, кистей. Наиболее распространенным является такое положение рук, когда правая ладонь накладывается на левую, большой палец левой руки прижимается к пальцам правой и располагается параллельно большому пальцу правой руки. Обе кисти отгибаются вниз и в приеме мяча не участвуют. На рис. 2 показаны способы соединения кистей рук. Каждый спортсмен выбирает для себя способ

- ☐ Отбивание волейбольного мяча, подвешенного на шнуре. Движение рук - главным образом за счет разгибания ног – в плечевых суставах незначительно, в локтевых отсутствует. Основная задача – почувствовать положение рук в момент приема.
- ☐ То же, после перемещения вправо, влево и остановки.
- ☐ Прием мяча снизу, мяч набрасывает партнер (расстояние – 2-3 м, которое затем постепенно увеличивается до 10-15 м).
- ☐ У стены: отбивание мяча снизу многократно, встречное движение руками незначительное и производится преимущественно за счет разгибания ног.
- ☐ То же, но мяч посылать в стену передачей сверху двумя руками. Расстояние постепенно увеличивается. выполнять на месте и после перемещения вперед, вправо, влево, назад.

а,б,в - правильно, г, д, е - с ошибками

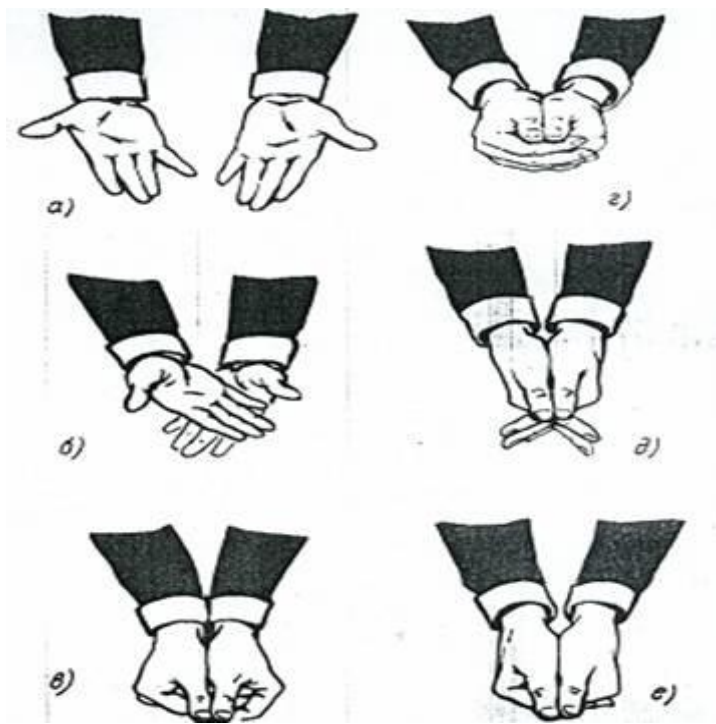


рис. 2

- ☐
- ☐ То же, но мяч посылать в стену ударом одной рукой.
- ☐ Передачи над собой снизу многократно (жонглирование).
- ☐ Броски мяча вверх-вперед, догнать и выполнить прием снизу после его отскока.
- ☐ Прием мяча в зону 6, мяч через сетку набрасывает партнер.

Систематическое применение подготовительных упражнений (для развития специальных качеств) и освоение подводящих упражнений создают прочную основу для овладения навыками приема подачи в совершенстве. Главными здесь будут упражнения по технике. Они весьма многообразны.

### **Стойки игрока**

Различают высокую, среднюю и низкую стойки, которые различаются положением ног, рук, туловища, углом между бедром и голенью. Высокая стойка применяется для разбега, выполнения нападающего удара и блокирования; средняя – для выполнения передач; низкая – для игры в защите.

### **Возможные ошибки**

ноги выпрямлены или чрезмерно согнуты в коленях;  
руки опущены;  
чрезмерный наклон вперед.

### **Рекомендуемые упражнения**

поочередное выполнение стоек на месте;  
принятие той или иной стойки по сигналу учителя;

принятие различных стоек после выполнения каких-либо заданий;  
подвижная игра «Воробьи и вороны», где исходными положениями являются стойки волейболиста;  
перемещения по площадке в стойке волейболиста;  
имитация различных стоек у зеркала.

### ***Прием мяча снизу двумя руками.***

Приём мяча снизу относится к технике защиты. Данный приём выполняют двумя и одной рукой. При обучении приёма мяча снизу двумя руками учитель заостряет внимание уч-ся на своевременном выходе под мяч. После перемещения к месту встречи с мячом игрок вместе с последним стопорящим шагом левой ноги выносит вперед руки, вытянутые и слегка напряженные, кисти соединены вместе. Ноги согнуты в коленях, туловище несколько наклонено вперед. Руки располагаются перпендикулярно траектории полета мяча. Вес тела переносится на впереди стоящую ногу. Прием производится в широком выпаде движением рук вперед вверх.

При приближении мяча, встречное движение начинают ногами, руки включаются в работу несколько позже. Прием мяча производится на нижнюю часть предплечья. Нельзя сгибать руки в локтевых суставах в момент приема мяча. Не должно быть и большого встречного движения рук вперед вверх.

### **Упражнения для обучения приему мяча снизу.**

Имитация приема снизу двумя на месте и после перемещения.

Сделать выпад правой (левой) ногой вперед, взять прямыми руками набивной мяч (вес 1 кг.) и не сгибая рук, бросить мяч вверх.

То же, что и упр. 2, но выполнить после бега вперед и остановки.

В парах. Броски набивного мяча снизу двумя. Обратить внимание, чтобы руки были прямые и не поднимались выше уровня плеч.

Прием снизу подвешенного волейбольного мяча стоя на месте и после перемещения.

«Жонглирование» мячом – непрерывное отбивание мяча вверх снизу двумя руками.

### **Передача снизу**

Используется при приеме подач, при игре в защите, при перебивании мячей через сетку.

### ***Возможные ошибки***

несвоевременный выход к мячу;  
неправильное положение и движение рук;  
несоответствие скорости движения рук и ног скорости полета мяча;  
отсутствие согласованности в движении рук, туловища и ног.

### ***Рекомендуемые упражнения***

имитационные движения для уточнения положения рук, одновременное их движение в плечевых и локтевых суставах в сочетании с работой ног;  
в парах: один игрок набрасывает мяч другому в удобное для приема положение, а тот возвращает его нижней передачей;  
удар о пол мячом, затем перемещение и нижняя передача партнеру;  
выполнение передачи над собой снизу двумя руками – на месте, в движении;  
прием и передача мяча двумя руками снизу у стены или сетки.  
подвижные игры: «Мяч в воздухе», «Мяч капитану».

## **Передача мяча двумя руками снизу**

Передача мяча двумя руками снизу — элемент техники, наиболее часто применяемый в игре. Он используется при приеме мяча после подачи, при игре в защите, при страховке и при перебивании через сетку мячей, далеко летящих за пределы площадки. Этот элемент техники игры наиболее надежен на начальном этапе обучения, когда ученики еще не обладают достаточно высокой подвижностью.

Техника его выполнения заключается в следующем. Находясь в стойке готовности, волейболист принимает исходное положение — ноги на ширине плеч, согнутые в коленных суставах, одна впереди другой, руки выпрямлены и направлены вперед - вниз, локти приближены друг к другу, кисти соединены, туловище слегка наклонено вперед. При выполнении приема и передачи игрок располагается так, чтобы мяч был перед ним. Мяч принимается на предплечья, ближе к кистям рук. Движения прямыми руками вперед-вверх производятся только в плечевых суставах. Туловище выпрямляется, ноги активно разгибаются. Сопровождающее мяч движение выполняется за счет дальнейшего разгибания ног и туловища, а также плавного смещения рук вперед-вверх вслед за мячом.

Выбор способа передачи мяча двумя руками снизу зависит от скорости полета мяча и высоты его траектории по отношению к игроку. При приеме мяча двумя руками снизу, летящего выше уровня пояса с незначительной скоростью, необходимы устойчивое



положение игрока в средней стойке, плавное встречное движение выпрямленных рук вперед-вверх, выпрямлением туловища и заключительное активное разгибание ног.

Если мяч летит на уровне пояса, то наклон туловища игрока вперед выражен незначительно. В фазе амортизации и отскока мяча от рук туловище игрока смещается назад-вверх; скорость движения рук незначительна, что способствует смягчению удара и снижению скорости полета мяча после соприкосновения его с руками.

При приеме двумя руками снизу мяча, летящего с большой скоростью (18—20 м/с) ниже уровня пояса, учащийся больше сгибает ноги в коленных суставах в исходном положении; ОЦТ понижается за счет увеличения сгибания ног в коленных суставах; руки, амортизируя удар, смещаются назад-вниз

*Целесообразно включать прием мяча двумя руками снизу в каждое занятие в виде эстафет у стены, встречных передач, чтобы постоянно закреплять навык в этом упражнении.*

*Обучение передаче мяча двумя руками снизу осуществляется параллельно с усовершенствованием передачи мяча двумя руками сверху. Ученики должны научиться применять передачи снизу и сверху в зависимости от обстановки.*

### ***Передача мяча на месте***

1. Передача мяча партнеру. Расстояние между учениками около 4 м. Партнер набрасывает мяч передающему игроку так, чтобы ему было удобно принять его двумя руками снизу. Передающий, приняв мяч, из исходного положения передает его партнеру. Обратить внимание на технику выполнения приема.

2. Передача мяча партнеру с выпадом в стороны, вперед, назад. Партнер набрасывает мяч на 0,5 м левее, правее передающего, ближе к нему или за его голову. Передающий, сделав выпад, стремится принять мяч на нижнюю часть параллельно расположенных предплечий и согласованным движением ног, туловища и рук передает мяч. Обратить внимание учащихся на необходимость своевременного выполнения выпада к падающему мячу.

3. Прием и передача мячей, летящих по различным траекториям. Игроки в парах располагаются на расстоянии 3—5 м друг от друга, поочередно передают мяч по низкой, средней и высокой траектории. Обратить внимание на изменение угла наклона рук при приеме и передаче в зависимости от траектории полета мяча: чем ниже траектория, тем больше угол наклона рук с последующим активным встречным движением их вперед-вверх.

4. Прием и передача мячей, летящих с различной скоростью. Учащиеся в парах располагаются на расстоянии 3—5 м друг от друга, поочередно передают мяч, летящий с различной скоростью. Обратить внимание занимающихся на необходимость быстрого встречного движения рук к мячу, летящему с незначительной скоростью, и относительно медленном смещении рук вперед-вверх при увеличении скорости полета мяча. В том случае, когда мяч летит с большой скоростью, т. е. после удара, следует снижать скорость полета мяча за счет амортизации, когда в момент приема мяча туловище несколько приподнимается, а руки незначительно смещаются вверх-назад.

5. Игроки располагаются на расстоянии 1,5—2 м от стенки, передают мяч двумя руками снизу с ударом о стенку (максимальное количество раз).

6. Прием и передача мяча с изменением направления под углом 45°. Трое учащихся располагаются у вершин воображаемого треугольника на расстоянии 3 м друг от друга. Передача мяча слева-направо, в средней стойке. Обратить внимание учащихся на необходимость движения рук в направлении вперед-вверх-вправо после соприкосновения с мячом; левая нога разгибается активно; тяжесть тела переносится на правую ногу. То же, но в другую сторону. Руки после соприкосновения с мячом движутся в направлении вперед-вверх-влево, правая нога разгибается активно, тяжесть тела переносится на левую ногу.

7. Учащиеся по одному располагаются в зонах 4 и 3, колонна игроков — в зоне 5. Передача мяча из зоны 4 в зону 5, оттуда поочередно в зону 3 с возвращением мяча в зону 4.

8. Передача мяча из зоны 2 в зону 1, оттуда в зону 3 с возвращением мяча в зону 2. Основное внимание уделяется передаче мяча из зоны 1 в зону 3.

9. Передача мяча с изменением направления под углом 90°

Учащиеся по одному располагаются в зонах 4 и 2, колонна игроков в зоне 6. Поочередно из зоны 6 направляют мяч в зону 2, затем в зону 4.

## **ПЕРЕМЕЩЕНИЯ**

На уроках волейбола учителя физической культуры основное внимание уделяют повышению скорости перемещений различными способами, сочетанию этих способов, выбору способа перемещения применительно к приему игры, выполнению приемов игры после перемещений. Даем примерный комплекс упражнений, которые рекомендуем использовать при совершенствовании перемещений.

1. Бег (передвижение приставными шагами) вправо и влево в коридоре шириной 4—5 м с продвижением вперед, назад.

2. Продвижение по 3—4 человека из-за лицевой линии к сетке и последовательная имитация приема мяча снизу, снизу с падением, передачи сверху, нападающего удара, блокирования у сетки и других заданий, сочетая это с различными перемещениями.

### **ПРИЕМ МЯЧА СНИЗУ И ПЕРЕДАЧА СВЕРХУ**

Рекомендуется использовать здесь следующие упражнения.

1. Учащиеся располагаются в зонах 5, 6, 1, 3, 4(2). С противоположной стороны выполняют подачу. Прием подачи и первая передача в зону 3, вторая передача в зону 4(2) стоя лицом к нападающему, который в прыжке двумя руками посылает мяч передачей через сетку (на место подачи).

2. То же, но первая передача в зону 2, а вторая передача на удар в зону 3 (4 — юноши).

3. В тройках на одной линии: крайний посылает мяч среднему, тот выполняет передачу стоя спиной к другому крайнему партнеру, который посылает мяч через среднего в исходную позицию.

4. То же, что в упражнении 5, но первая передача среднему, который после передачи назад поворачивается кругом.

5. Учащиеся располагаются, как показано на рис. 1. Учитель (помощник) из зоны 4 передачей направляет мяч в зону 3, игрок 1 выходит к сетке, поворачивается лицом к учителю и передает мяч в зону 2 (назад), игрок 2 выходит к сетке и после поворота налево (боком к сетке) передает мяч в зону 4. После передачи учащиеся переходят в другую колонну.



---

---

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ**  
**ФГБОУ ВО «Брянский государственный технический университет»**  
**(БГТУ)**

---

---

Политехнический колледж (ПК БГТУ)

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ПК БГТУ

\_\_\_\_\_ В.М. Малашенко

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2019 г.

**Методические рекомендации для самостоятельной  
работы студентов по баскетболу.**

Для учебной дисциплины  
**ОГСЭ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

по специальности 15.02.07. Оснащение средствами автоматизации  
технологических процессов и производств (по отраслям)

г. Брянск ,2019

© Можаров С.М., Черткова Л.Ю.

© ФГБОУ ВО «Брянский государственный технический университет»

## Контрольно-оценочные средства

(далее — КОС)

по специальности: 15.02.07. Оснащение средствами автоматизации  
технологических процессов и производств (по отраслям)

Разработал(и):

– преподаватель ПК БГТУ  
– преподаватель ПК БГТУ

Можаров С.М.  
Черткова Л.Ю.

КОС рассмотрены и одобрены на заседании  
предметно-цикловой комиссии ПК БГТУ  
«Физическая культура и безопасность  
жизнедеятельности» (далее — ПЦК)

от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2019 г., протокол № \_\_\_\_\_

Председатель ПЦК

Л.Ю.Черткова

Согласовано:

Заместитель директора ПК БГТУ  
по учебно-методической работе

Т.Е.Балашова

© Можаров С.М., Черткова Л.Ю.

© ФГБОУ ВО «Брянский государственный технический университет»

Брянск 2019

### **Последовательность обучения технике передвижения в защитной стойке.**

1. Передвижение в защитной стойке приставными шагами правым и левым боком.
2. Передвижение в защитной стойке приставными шагами вперед и назад.
3. Передвижение в защитной стойке по заданию.
4. Передвижение в защитной стойке с повторением действий партнера («зеркальное» выполнение).
5. Выполнение передвижений в защитной стойке с применением комбинаций из изученных передвижений.
6. Выполнение других защитных действий игроков до и после передвижения в защитной стойке.

### **Последовательность обучения технике остановки в два шага.**

1. Изучение техники остановки без мяча: во время ходьбы, во время бега в медленном, затем в среднем и быстром темпе (по прямой и с изменением направления).
2. Внезапная остановка по сигналу.
3. Остановка после ловли мяча.
4. Остановка после ведения мяча.

### **Последовательность обучения технике поворотов.**

1. Выполнение поворотов, стоя на месте без мяча.
2. То же, но с мячом.
3. Выполнение поворотов с мячом, стоя рядом с пассивным защитником.
4. То же, но против активно действующего защитника.
5. Выполнение поворотов после ловли, ведения мяча и остановок изученным способом.

### **Последовательность обучения технике передачи мяча.**

1. Передача и ловля мяча, стоя на месте.
2. То же, но с переносом веса тела на впереди стоящую ногу в момент передачи и на сзади стоящую ногу в момент ловли.
3. Передача в сторону на месте.
4. То же, только с шагом вперед и в сторону выполняемой передачи; ловить мяч с шагом вперед и с шагом назад.
5. Передача мяча с последующим движением игрока в ту же сторону.
6. Передача мяча с последующим движением игрока в противоположную сторону, затем — в других направлениях.
7. Передача мяча стоящим на месте игроком партнеру,двигающемуся навстречу по прямой.
8. То же, но партнеру,двигающемуся под углом.
9. Передача мяча между игроками,двигающимися навстречу друг другу по прямой, под углом.
10. Передача мяча между игроками,двигающимися параллельно.
11. Передача мяча в движении без сопротивления, затем с пассивным и активным противодействием.
12. То же, но уже в игровой обстановке и в соревнованиях.

### **ГРУППА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (1-2 курсы)**

Приступать к обучению некоторым техническим приемам баскетбола можно начиная с первого курса.

Для гармоничного развития необходимо выполнять упражнения как правой, так и левой рукой, прыгать на правой и на левой ноге и т. п. Когда упражнение освоено, усложнить его, давая задание прыгать на одной ноге, поднимать разноименную руку вверх и т. п., контролируя правильность выполнения.

При метаниях малых мячей, снежков и т. п. на дальность или в цель (щит) чередовать броски правой к левой рукой или задавать одинаковое количество бросков для каждой руки. При выполнении упражнения необходимо выставить вперед разноименную ногу, на которую перенести вес тела в момент окончания броска.

**Стойка игрока.** Стойка должна обеспечить передвижение игрока в любую сторону, вперед или назад. Стартовать в любом направлении игрок может, если он находится на полусогнутых ногах и сохраняет равновесие. Базовым элементом является положение: ноги полусогнуты, руки перед грудью.

1. Построение в две шеренги. Присесть, выпрыгнуть, приземлиться на полусогнутые ноги. Ноги на ширине плеч, одна несколько выставлена вперед.
2. В шеренгах поочередно присесть, выпрыгнуть, приземлиться в стойку. Сразу после приземления на полусогнутых ногах перебежать на противоположную боковую линию площадки.
3. В шеренгах поочередно присесть, выпрыгнуть, приземлиться на полусогнутые ноги с касанием руками пола, как на старте. Сразу после приземления стартовать на противоположную сторону площадки, активно работая руками.

Подвижные игры «Воробы и вороны», «День и ночь», «Салки маршем» и др.

**Передвижения.** Из многообразных способов и разновидностей передвижений вначале разучивается бег лицом вперед, по прямой и по дугам. Затем разучивается бег с изменением скорости, направления. После этого бег боком, спиной и их разновидности. Базовым элементом является положение на полусогнутых ногах и равновесие, которое обеспечивается за счет полусогнутых ног и рук перед грудью.

1. Построение в 4-6 колонн. Бег по длине зала на полусогнутых ногах со скользящим касанием одной, затем двумя руками поперечных линий разметки волейбольной и баскетбольной площадок.
2. Встречные эстафеты с касанием предметов и линий на полу.
3. Построение в 3 встречные колонны напротив кругов баскетбольной разметки, на боковых линиях. Обегание кругов с перебегами на противоположную сторону зала во встречную колонну. Бег выполнять укороченными шагами, наклоняясь к центру круга. Одновременно стартуют 1-2 игрока из каждой встречной колонны, так что круг одновременно обегает 2-4 игрока.
4. Обегание кругов с касанием рукой линии круга. Касание выполнять ближе к центру рукой. Эстафеты с обеганием кругов.

Для проведения упражнений и игр с мячом надо стараться использовать большие резиновые мячи, красиво и ярко окрашенные. Учитывая особенности учащихся 6-9 лет, подвижные игры и упражнения с мячом технического характера проводить с более легкими мячами, а мячи потяжелее использовать в общеразвивающих упражнениях.

При ходьбе в среднем темпе, а затем и при беге в среднем темпе можно иногда практиковать выполнение команды «Стой» по сигналу (желательно свистком), по которому учащиеся должны остановиться в положении широкого шага.

При выполнении некоторых строевых упражнений практиковать размыкание в колоннах в среднем темпе на 5-6 шагов в сторону и обратно на слегка согнутых ногах, не отрывая ступней ног от пола (скольжением по полу).



---

---

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ**  
**ФГБОУ ВО «Брянский государственный технический университет»**  
**(БГТУ)**

---

---

Политехнический колледж (ПК БГТУ)

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ПК БГТУ

\_\_\_\_\_ В.М. Малашенко

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2019 г.

**Методические рекомендации**  
**для самостоятельной работы студентов по легкой**  
**атлетике**

**по учебной дисциплины**  
**ОГСЭ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

по специальности «15.02.07. Оснащение средствами автоматизации  
технологических процессов и производств (по отраслям)

г. Брянск ,2019

© Можаров С.М., Черткова Л.Ю.

© ФГБОУ ВО «Брянский государственный технический университет»



## Контрольно-оценочные средства

(далее — КОС)

по специальности: 15.02.07. Оснащение средствами автоматизации  
технологических процессов и производств (по отраслям)

Разработал(и):

– преподаватель ПК БГТУ

Можаров С.М.

– преподаватель ПК БГТУ

Черткова Л.Ю.

КОС рассмотрены и одобрены на заседании  
предметно-цикловой комиссии ПК БГТУ  
«Физическая культура и безопасность  
жизнедеятельности» (далее — ПЦК)

от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2019 г., протокол № \_\_\_\_\_

Председатель ПЦК

Л.Ю.Черткова

Согласовано:

Заместитель директора ПК БГТУ

по учебно-методической работе

Т.Е.Балашова

© Можаров С.М., Черткова Л.Ю.

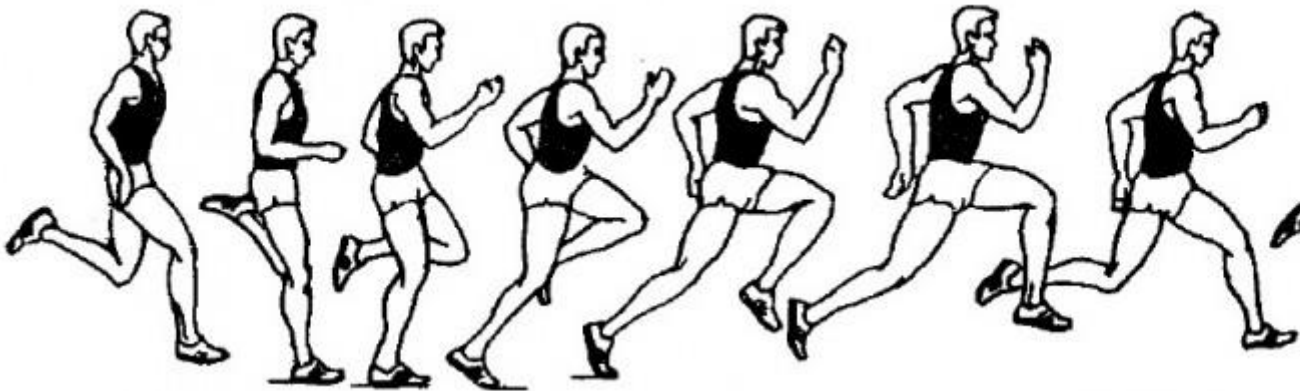
© ФГБОУ ВО «Брянский государственный технический университет»

Брянск 2019

## МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ БЕГА НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ СОСТОИТ ИЗ 5 ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНЫХ ШАГОВ.

### ШАГ 1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

На первом этапе тренер по легкой атлетике или учитель физкультуры объясняет, что представляет собой бег на короткие дистанции, рассказывает о правилах соревнований, дает подробный анализ техники бега и знакомит с разрядными нормативами. Для наглядности могут быть продемонстрированы слайды, фотографии или картинки, показаны видеоролики или сделан разбор техники на живом примере.



Каждый спортсмен совершает несколько пробных забегов на дистанции 60–100 м. Тренер получает представление об исходных физических показателях и типичных для бегуна ошибках. Чтобы отслеживать дальнейший прогресс атлета, можно снять прохождение дистанции на камеру. При определении недостатков в технике бега на короткие дистанции необходимо наметить пути их устранения.

### ШАГ 2. АНАЛИЗ И РАБОТА НАД БЕГОМ ПО ПРЯМОЙ

Следующий этап тренировок заключается в освоении техники бега на прямой дистанции. Спортсмены совершают пробежки на участках длиной 60–100 м сначала в постоянном темпе, а затем с ускорением.

В забегах без увеличения скорости атлет применяет полученные на прошлом этапе теоретические навыки. Только когда техника бега на короткие дистанции доведена до автоматизма, можно пробовать движение с ускорением. Если на высокой скорости спортсмен теряет контроль над телом, чувствует напряжение и скованность, следует сбавить темп. Это означает, что он пока не готов и нужно продолжить тренировки на более низких скоростях. Оптимальным скоростным показателем на прямой дистанции считается движение с ускорением  $\frac{3}{4}$  от предельно возможного для атлета значения.

Если обучение проводится в группе, то сначала можно разобрать особенности техники с каждым спортсменом отдельно, а затем организовать забеги по несколько человек.



Для совершенствования навыков бега на короткие дистанции рекомендуется делать следующие упражнения из легкой атлетики (на отрезках 30–40 м):

- бег с высоким подъемом коленей;
- бег семенящими шагами;
- бег с захлестом голеней;
- бег с подпрыгиванием.

Во время выполнения бега с забрасыванием голеней нужно следить, чтобы верхняя часть туловища не наклонялась вперед. А при беге с высоким подъемом коленей многие совершают типичную ошибку, откидывая туловище назад, чего также следует избегать.

### **ШАГ 3. АНАЛИЗ И РАБОТА НАД БЕГОМ С ПОВОРОТОМ**

На этом этапе уделяется внимание правильной технике входа в поворот и бега с ускорением на повороте. Спортсмены должны двигаться по кругу радиусом от 10 до 20 м. Сначала нужно отработать технику бега на большом круге и постепенно уменьшать радиус.

Полезно также упражняться в беге с ускорением на прямой дистанции с выходом в поворот и движении в ускоренном темпе с выходом на прямую линию.

Отдельно нужно разобрать работу рук. Во время бега по кругу дальняя от поворота рука совершает более широкие махи и уходит немного в сторону. При этом туловище наклоняется к центру описываемой окружности. Носки также нужно развернуть в сторону поворота.

#### **ШАГ 4. ОТРАБОТКА СТАРТОВЫХ НАВЫКОВ И РАЗГОНА**

Бег на короткие дистанции может выполняться с низкого и высокого старта. Новичкам лучше начинать обучение с освоения высокого старта, а затем переходить на низкий.

Вначале следует ознакомить спортсменов с особенностями стартового положения в легкой атлетике и правилами разгона. Затем группа должна научиться самостоятельно и по команде занимать стартовые позиции с применением различного расположения колодок на прямой и повороте. Временные промежутки между командами «На старт», «Внимание», «Марш» можно удлинять, пока атлеты не усвоят полученные навыки.

Отдельно при обучении приемам стартовых позиций и набору стартового разгона необходимо уделить внимание:



- плавному подъему таза после команды «Внимание»;

- постепенному удлинению шага при наборе скорости;
- положению и работе рук;
- постепенному выпрямлению корпуса от старта и до выхода на дистанцию.

### **ШАГ 5. АНАЛИЗ ТЕХНИКИ ФИНИШИРОВАНИЯ**

**Финиширование в легкой атлетике может выполняться двумя способами:**

1. с наклоном верхней части туловища перед финишным створом;
2. с поворотом корпуса для выставления вперед правого или левого плеча (по-другому эта техника называется финишный бросок).

Спортсменам желательно продемонстрировать оба варианта и детально их разобрать. Со временем атлет выберет удобный для него способ финиширования.

**Бег и ходьбу можно сопровождать следующими упражнениями:**

1. наклон туловища вперед с отведением рук назад;
2. наклон корпуса с поворотом плеча.

Начинать обучение финишированию лучше на небольших дистанциях и постепенно увеличить их до 40 м. Конечный участок прямой спортсмен должен учиться преодолевать с максимально возможным для него ускорением.

### **ШАГ 6. ПРИМЕНЕНИЕ ПОЛУЧЕННЫХ РАНЕЕ НАВЫКОВ**

И заключительный этап – совершенствование техники бега на короткие дистанции. Главное, но и самое сложное для любого человека, бегущего на высокой скорости – удержание внимания на собственном теле, контроль за дыханием, положением рук, ног, спины, правильностью постановки стопы. И все это нужно делать одновременно. Двигаться следует только в расслабленном состоянии, избегая мышечных зажимов и напряжения.

Количество занятий, необходимое для освоения техники бега на короткие дистанции, индивидуально и зависит от физической подготовки спортсмена, способности к самоконтролю и усердия во время тренировок.

Методика обучения технике бега на короткие дистанции

 Опубликовано в [Ответы на экзамен по легкой атлетике](#) 13 февраля 2011



Прежде чем создать у занимающихся правильное представление о современной **технике бега на короткие дистанции**, необходимо ознакомить их с особенностями этого вида легкой атлетики.

*Задача 1.* Ознакомить с особенностями бега и создать у обучаемых правильное представление о технике бега на короткие дистанции.



Для решения этой задачи обучаемым необходимо несколько раз с невысокой и средней скоростью пробежать отрезки 60 — 100 м и зафиксировать обнаруженные ошибки.

С целью ознакомления занимающихся с рациональной техникой бега применяются общепринятые средства: объяснение, живой показ, просмотр кинокольцовок, кинограмм, фотографий, рисунков.

*Задача 2. Обучить технике бега по прямой дистанции.*

Основными средствами для решения этой задачи будут являться многократные пробежки с невысокой и средней скоростью на различных отрезках дистанции (60—100 м): специальные беговые упражнения на отрезках 30 — 40 м — бег с высоким подниманием бедра, семенящий бег, бег с забрасыванием голени, бег прыжковыми шагами. упражнения выполняются свободно, с постепенно нарастающей частотой движений, с последующим переходом на обычный бег. Многократное повторение этих упражнений в каждом занятии приводит к устранению типичных ошибок в технике бега: недостаточное поднятие бедра, неполное выпрямление ноги при отталкивании, излишнее наклонение или отклонение туловища, держание локтей далеко от туловища.



Бег с захлестыванием голени назад — подготовительное упражнение для *обучения бегу на короткие дистанции*

*Задача 3. Обучить технике бега по повороту.*

Основными упражнениями для обучения технике бега по повороту является бег на 50 — 80 м с ускорением на повороте беговой дорожки. Сначала тренировки проходят по крайним (6 — 8) дорожкам, затем по 1—2; бег с различной скоростью по кругу радиусом 20—10 м; бег с ускорением по прямой с выходом в поворот; бег с ускорением по повороту и выходом с виража на прямую; имитация движений рук. По мере освоения занимающимися техники бега на короткие дистанции по дорожке большего радиуса следует переходить к бегу по дорожке меньшего радиуса.

*Задача 4. Обучить технике низкого старта и стартового разгона.*

Основными средствами обучения являются: практика в установке стартовых колодок на прямой и повороте; выполнение команд «На старт!» и «Внимание!» с различным располо-

жением колодок по длине, ширине и наклону площадок; бег с низкого старта по прямой и на повороте самостоятельно, а также по команде (по выстрелу).

Бегу с низкого старта должно предшествовать большое количество пробежек с высокого старта, способствующих овладению основами стартовых движений и свободному широкому бегу на первых шагах.



Обучение низкому старту — один из этапов освоения *техники бега на короткие дистанции*

*Задача 5.* Обучить технике финиширования.

Обучение начинается с разъяснения значения финишного броска и ознакомления с основными способами финиширования: грудью и плечом. Основные средства: бег на 30—40 м с ускорением на финише; наклон вперед на финишный створ с отведением рук назад при ходьбе и беге с различной скоростью; бросок на финишный створ с поворотом плеч при ходьбе и беге с различной скоростью.



Финиширование — одно из важнейших понятий в *методике обучения бегу на короткие дистанции*

*Задача 6.* Обучить технике бега в целом

На этапе овладения техникой бега в целом необходимо систематически работать над уточнением деталей техники и закреплении правильных навыков. Важно добиться умения бежать свободно, контролируя свои движения. В процессе совершенствования техники необходимо применять большее количество специальных упражнений, постепенно повышая уровень их сложности

учетом правил и принципов закаливания.