



Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«Уральский институт Государственной противопожарной службы
Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны,
чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий»

ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ:
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА, ГИМНАСТИКА, ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ
ИГРЫ, ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

Методические рекомендации по организации самостоятельной работы
для обучающихся по направлению подготовки
38.03.04 Государственное муниципальное управление профиль
«Управление в кризисных ситуациях» (уровень бакалавриата)

Екатеринбург
2021

Составитель:

Гареев Д.Р., канд. пед. наук, доцент, доцент кафедры физической культуры и спорта Уральского института ГПС МЧС России.

Элективные курсы по физической культуре и спорту: легкая атлетика, гимнастика, подвижные и спортивные игры, лыжная подготовка [Электронный ресурс] : метод. рекомендации по организации самостоятельной работы / Д. Р. Гареев. – Екатеринбург : Уральский институт ГПС МЧС России, 2021. – 51 с.

В методических рекомендациях освещены темы, обязательные для освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту: легкая атлетика, гимнастика, подвижные и спортивные игры, лыжная подготовка», предлагается конкретный практический материал по выбору эффективных средств и методов для проведения самостоятельных учебно-тренировочных занятий, а также представлены инструкции по охране труда, знание которых крайне необходимо при проведении занятий. Рекомендации предназначены для студентов Уральского института ГПС МЧС России, а также всех желающих грамотно использовать физические упражнения с целью укрепления здоровья, повышения уровня физической подготовленности.

Методические рекомендации адресованы обучающимся по направлению подготовки 38.03.04 Государственное муниципальное управление профиль «Управление в кризисных ситуациях» (уровень бакалавриата) для организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту: легкая атлетика, гимнастика, подвижные и спортивные игры, лыжная подготовка».

Методические рекомендации одобрены на заседании методической секции «Физическая культура».

© Уральский институт
ГПС МЧС России, 2021

Оглавление

Введение	4
РАЗДЕЛ 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА.....	4
Тема 1. Бег на короткие дистанции	6
Тема 2. Челночный бег	7
Тема 3. Бег на средние и длинные дистанции.....	8
Тема 4. Кросс. Марш-бросок.....	10
РАЗДЕЛ 2. ГИМНАСТИКА.....	12
Тема 5. Упражнения на гимнастических снарядах.....	14
Тема 6. Круговая тренировка. Упражнения с использованием отягощений	20
Тема 7. Силовое комплексное упражнение	21
РАЗДЕЛ 3. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ	22
Тема 8. Подвижные игры.....	24
Тема 9. Техника игры в волейбол.....	26
Общие положения	26
Тема 10. Техника игры в футбол	28
РАЗДЕЛ 4. ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	29
Тема 11. Строевые приемы с лыжами и на лыжах.	32
Тема 12. Способы преодоления спусков и подъемов.....	34
Тема 13. Способы передвижения на лыжах.	39
Тема 14. Совершенствование способов передвижения на лыжах	46
Заключение.....	50
Список литературы	51

Введение

Физическая подготовка является основой физического воспитания и спорта. В рамках обучения в образовательных организациях МЧС России физическая подготовка студентов имеет первостепенное значение и прикладной характер. От уровня физической подготовленности (как результата процесса физической подготовки) будущих специалистов МЧС России зависит обороноспособность нашей страны.

Физическая подготовка – целенаправленное выполнение физических упражнений, педагогический процесс развития физических способностей и двигательных навыков с учетом требований производства, вида деятельности (военного дела, вида спорта и т.п.).

По своему содержанию методические рекомендации соответствуют содержанию рабочей программы дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту: легкая атлетика, гимнастика, подвижные и спортивные игры, лыжная подготовка» для обучающихся по направлению подготовки 38.03.04 Государственное муниципальное управление профиль «Управление в кризисных ситуациях» (уровень бакалавриата).

РАЗДЕЛ 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Инструкция по охране труда при организации и проведении учебных занятий по легкой атлетике.

1. Общие требования безопасности.

1.1. К занятиям по легкой атлетике допускаются обучаемые прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий по легкой атлетике обучаемые обязаны соблюдать правила поведения, установленный Распорядок дня в Уральском институте ГПС МЧС России для переменного состава.

1.3. На занятиях по легкой атлетике обучаемые должны избегать воздействия следующих опасных факторов, способных привести к травме:

- падение на скользком грунте или твердом покрытии;
- нахождение в зоне броска во время занятий по метанию;
- выполнение упражнений без разминки.

1.4. При получении травмы обучаемый обязан немедленно поставить об этом в известность преподавателя, который докладывает об этом руководству кафедры, института и сообщает врачу.

1.5. Обучаемые обязаны соблюдать установленный порядок проведения занятий по легкой атлетике и правила личной гигиены.

1.6. Обучаемым запрещается:

- приносить на занятия по легкой атлетике колющие, режущие, легковоспламеняющиеся предметы;

- надевать на занятия по легкой атлетике предметы, способные привести к травме (кольца, цепочки, крестики и т.п.), а также жевать жевательную резинку;

- самостоятельно, без команды выполнять задание;
- трогать без разрешения преподавателя спортивное снаряжение;
- толкать друг друга, кидать друг в друга различные предметы.

1.7. Обучаемые обязаны:

- пройти инструктаж по охране труда при проведении занятий по легкой атлетике;

- перед началом занятия по легкой атлетике переодеться в установленную спортивную одежду и обувь в соответствии с сезоном и погодными условиями;

- выполнять требования охраны труда и правил для обучаемых при проведении занятий по легкой атлетике.

1.8. Обучаемые, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции, привлекаются к ответственности, с последующими дисциплинарными мерами наказания.

2. Требования безопасности перед началом учебного занятия по легкой атлетике.

2.1. Обучаемые обязаны:

- пройти инструктаж по охране труда при проведении учебных занятий по легкой атлетике;

- перед началом занятия по легкой атлетике переодеться в установленную спортивную одежду и обувь;

- выполнять требования охраны труда и правил для обучаемых при проведении учебных занятий по легкой атлетике.

3. Требования безопасности во время занятий по легкой атлетике

3.1. Обучаемые обязаны:

- при групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке. Дорожка должна продолжаться не менее чем на 15м за финишную отметку;

- соблюдать достаточную дистанцию, исключить резкую остановку во избежание столкновений с другими обучаемыми;

- при беге по пересечённой местности учитывать возможность преодоления искусственных и естественных препятствий с использованием наиболее рациональной техники бега;

- по ровным участкам местности, бежать свободным широким (маховым) шагом;

- перед выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет ли людей в секторе метания;

- выполнять требования охраны труда при проведении занятий по легкой атлетике.

3.2. Обучаемым запрещается:

- выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, приземляться при прыжках на руки;
- производить метания без разрешения преподавателя, оставлять без присмотра спортивный инвентарь;
- стоять справа от метаемого, находиться в зоне броска, ходить за снарядами для метания без разрешения преподавателя;
- подавать снаряд для метания друг другу броском;
- жевать жевательную резинку.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. Обучаемый обязан:

- при плохом самочувствии прекратить выполнение упражнений и сообщить об этом преподавателю;
- при получении травмы немедленно сообщить об этом преподавателю, который должен оказать первую медицинскую помощь и, при необходимости, отправить обучаемого в медицинскую часть или в ближайшее лечебное учреждение в сопровождении офицера;
- при поломке или порче спортивного оборудования немедленно прекратить выполнение упражнения и сообщить об этом преподавателю.

5. Требования безопасности и гигиены по окончании занятий легкой атлетикой

5.1. При использовании спортивного инвентаря убрать его в отведенное для хранения место;

5.2. Снять спортивную обувь и одежду;

5.3. Принять душ или тщательно вымыть руки и лицо с мылом.

Тема 1. Бег на короткие дистанции

На занятиях по данной теме предполагается развитие и совершенствование физических качеств, необходимых для успешного пробегания коротких (спринтерских) дистанций.

В беге на короткие дистанции быстрота получает выражение в относительно независимых формах ее проявления:

- простой двигательной реакции;
- частоте движений;
- резкости (импульсивности) движений – скоростной силе;
- скорости в комплексном выражении.

Для развития простой двигательной реакции в беге на короткие дистанции применяются различные упражнения, связанные с продвижением обучаемого по сигналу в течение 5–10 секунд. Наиболее часто применяемые средства – бег по команде с низкого или высокого старта на 20-30 метров с интенсивностью движений 95–100% от максимума. Количество повторений: 3–4, отдых между ними около 1 мин. Количество серий: 3–4, отдых между сериями 1–2 мин.

При развитии частоты движений рекомендуется применять следующие упражнения: семенящий бег 30–40 метров, бег на месте в упоре 10–20 секунд, бег под уклон (наклон поверхности 20 градусов) 60–80 метров, бег с помощью тяги 30–60 метров, бег по нанесенным отметкам 30–50 метров, бег по ветру 60–80 метров. Скорость бега во всех случаях на уровне 90 - 100% от максимальных возможностей. Интервал отдыха между повторениями равен 3 мин. Количество повторений и серий 3–4, отдых между сериями 8–10 мин.

В качестве средств развития резкости (импульсивности) движений, т.е. скоростно – силовых качеств, можно порекомендовать выполнение бега и прыжковых упражнений с отягощениями. Длина отрезков обычно не превышает 50 метров. Отягощениями могут быть пояс весом 3–7 кг или манжеты на голенях 1–1,5 кг. Скорость преодоления отрезков равна 60–70% от максимальных возможностей. Количество повторений в одной серии 3–4 раза, отдых между сериями 8–10 мин. Кроме этого следует применять бег в гору, по ступеням лестницы и трибун, против ветра, в «упряжке» на протяжении 10–20 секунд. Параметры повторения и отдыха те же.

Развитие быстроты в комплексном ее выражении лучше всего достигается путем применения бега на отрезках 50–80 метров со скоростью 80–95% от максимальных возможностей. Количество повторений в одной серии: 3–4, отдых между ними 3–5 мин, количество серий 3–5, отдых между сериями 8–10 мин. Этому же будут способствовать упражнения, направленные на развитие частоты движений и скоростно – силовых качеств, применяемых в комплексе с вариацией облегчения и затруднения действий.

Прирост в развитии скоростно-силовых способностей происходит более эффективно при условии чередования 6–8 занятий, направленных на развитие быстроты, с 2–3 занятиями для обеспечения общей физической подготовленности за счет выполнения упражнений силового характера.

Помимо развития основного качества – быстроты, большое значение имеет и уровень развитости скоростной выносливости, без чего невозможны высокие результаты в беге на короткие дистанции. Одним из критериев развития скоростной выносливости в беге является способность пробегать вторую половину дистанции без существенного снижения скорости.

Тема 2. Челночный бег

На занятиях по данной теме необходимо приобрести и совершенствовать качества и умения быстро набирать скорость в стартовом разгоне.

Быстрота как двигательное качество – это комплекс функциональных свойств организма, отражающих скоростные

возможности. Чем быстрее нарастает сила, тем больший эффект может быть достигнут в скоростно – силовых упражнениях: бег на короткие дистанции, челночный бег.

Поэтому скоростно – силовая подготовка включает разнообразные средства и приемы, направленные на развитие способности занимающегося преодолевать значительные внешние сопротивления при максимально быстрых движениях, а также при разгоне и торможении тела.

Целенаправленное и высокоэффективное воспитание скоростно-силовых качеств в различных соотношениях проявления силы и быстроты достигается только тогда, когда вы знаете конкретные требования и характеристики движений. Постоянно ориентируйтесь на них при выборе соответствующих комплексов специальных подготовительных упражнений. В этом случае вы сможете индивидуально подобрать средства, которые отвечают специфике проявляемых вами качеств, в тренируемом виде.

Для решения конкретных задач скоростно – силовой подготовки применяются разнообразные упражнения:

- с преодолением собственного веса тела: быстрый бег, скачки, прыжки на одной и двух ногах с места и с разбега (различного по длине и скорости), в высоту, на дальность, а также силовые упражнения, поднятие тяжестей и упражнения на гимнастических снарядах;
- с различными дополнительными отягощениями (пояс, жилет) в беге, в прыжковых упражнениях, прыжках и метаниях;
- с использованием воздействия внешней среды: бег и прыжки в гору и с горы, по различному грунту (газон, песок, опилки, тропинки в лесу);
- с преодолением внешних сопротивлений в максимально быстрых движениях, в упражнениях с партнером, в упражнениях с отягощениями различного веса и вида (манжет весом 0,5 кг, утяжеленный пояс и набивные мячи весом 2–5 кг, гантели и гири весом 16–32 кг), в метаниях различных снарядов (набивные мячи, камни и ядра различного веса – 2-10 кг).

Тема 3. Бег на средние и длинные дистанции

Обучение по данной теме заключается в развитии и совершенствовании дыхательной, кровеносной и мышечной систем.

К бегу на средние дистанции относят бег на 800 м, 1000 м, 1500 м и 3000 м на длинные дистанции – от 5000 м до 10000 м, которые проводятся на стадионе.

Условно процесс бега можно разделить на старт, стартовый разгон, бег по дистанции и финиширование. Основы техники бега являются наиболее консервативными, и они существенно не изменялись на протяжении многих лет. Современные исследования индивидуальной техники среди ведущих спортсменов вносили лишь небольшие изменения. В основном определялось влияние различных факторов на технику бега,

работу определенных мышц в процессе создания скорости бега, определялись биомеханические параметры основных характеристик техники бега.

В основе современной техники бега лежит стремление добиться:

1) высокой скорости передвижения; 2) сохранения этой скорости на протяжении всей дистанции при минимуме затрат энергии; 3) свободы и естественности в каждом движении.

В каждом виде бега необходимо говорить об оптимальной длине шага; в беге на средние дистанции она меньше, чем в беге на короткие дистанции, и больше, чем на длинные и сверхдлинные дистанции.

Одними из главных показателей техники бега являются мощность усилий и экономичность движений. Они связаны, с одной стороны, со скоростно - силовой подготовленностью обучаемого, а с другой – с экономичностью расхода энергетических ресурсов. С увеличением дистанции, значение фактора экономичности движений преобладает над значением фактора мощности работы, так как происходит уменьшение длины и частоты шагов. Здесь на первое место выступает способность к продолжительной работе оптимальной мощности.

Бег на средние и длинные дистанции начинается со старта. Применяется высокий старт на две команды.

Старт и стартовый разгон. По команде «На старт!» обучаемый занимает исходное положение у стартовой линии. Толчковая нога находится у линии, а маховая нога ставится на 2–2,5 стопы сзади. Туловище наклонено вперед примерно на 40–45 градусов, ноги согнуты в тазобедренных и коленных суставах, ОЦМ (общий центр массы) расположен ближе кпереди стоящей ноге. Положение тела должно быть удобным и устойчивым. Руки согнуты в локтевых суставах и занимают положение, противоположное ногам. Взгляд направлен вперед на дорожку, примерно на 3–4 метра вперед.

После команды «Марш!» обучаемый активно начинает бег. Со старта бежит в наклонном положении примерно 10–15 м, постепенно выпрямляя туловище и занимая беговое положение, при котором наклон туловища равен примерно 5–7 градусам. Здесь главное – за счет быстрого разгона занять место у бровки, чтобы не бежать по второй дорожке, увеличивая свой путь, а затем перейти к более равномерному бегу, соответствующему подготовке.

Бег по дистанции. Техника бега на прямых отрезках дистанции несколько отличается от техники бега на виражах. Хорошая техника бега на дистанции может проявляться следующими основными чертами:

- небольшой наклон туловища (4–5 градусов) вперед;
- плечевой пояс расслаблен;
- лопатки немного сведены;
- небольшой естественный прогиб в пояснице;

– голова держится ровно, мышцы лица и шеи не напрягаются.

Такая поза способствует оптимальному варианту бега, снимает излишнее напряжение мышц.

Руки в беге согнуты в локтевых суставах под 90 градусов, кисти слегка сжаты. Движения рук напоминают движения маятника, но при этом не стоит поднимать плечи. Направления движения рук: 1) вперед–вовнутрь, кисть двигающейся вперед руки достигает примерно середины туловища (до грудины); 2) назад – снаружи, не отводя руку далеко в сторону. Вообще, все движения рук должны приближаться к направлению бега, так как излишние движения рук в стороны приводят к раскачиванию туловища в боковых направлениях, что отрицательно сказывается на скорости бега и приводит к лишним энергетическим затратам. Угол движения плечевой кости будет зависеть от скорости бега, т.е. чем выше скорость, тем движения более энергичны и размашисты. Следует помнить, что движения рук высоко вверх, как спереди, так и сзади, являются ошибкой. Амплитуду колебаний плечевой кости можно определить по движению локтевого сустава: начало движения больше вверх – это граница амплитуды.

Тема 4. Кросс. Марш-бросок

Обучение по данной теме заключается в развитии общей выносливости путем длительного выполнения бегового задания.

Кроссовый бег очень полезен для обучаемых в качестве общеукрепляющего средства. Покрытие, по которому обычно проводится кросс (марш-бросок), неровное, таким образом, мышцы и сухожилия ног испытывают различные усилия, точнее, они получают разнонаправленную нагрузку, чего нельзя добиться, тренируясь на ровной дорожке. Такая нагрузка способствует развитию гибкости и силы. На мягком грунте пятки и носки утопают глубже, что предполагает для голеностопов большую амплитуду движения и, таким образом, улучшает их подвижность. Холмистые трассы кроссовых дистанций имеют и другую ценность. При беге по холмам появляется дополнительное сопротивление. Бег вверх по холмам развивает мощность и гибкость в голеностопных суставах, что позднее найдет свое выражение в более мощном отталкивании и естественном шаге. Чем круче подъемы, тем больше должны сгибаться мышцы ног и голеностопных суставов.

Обучаемые с большим собственным весом убедятся, что такой бег в гору гораздо тяжелее, но нагрузка на мышцы ног позднее обернется прибавкой скорости, мощности и мышечной выносливости, независимо от того, каков рост, вес или величина прилагаемых в данный момент усилий. Следует иметь в виду, что, чем выше вес, тем больше энергии будет потрачено на приподнимание тела для преодоления силы притяжения.

Бег вверх по холмам заставляет выше поднимать колено – одно из самых важных движений для обучаемых, поскольку именно от такого бега зависит длина шагов и скорость. В подобном занятии достаточно эффективно развиваются как белые, так и красные мышечные волокна.

Сбегание размашистым шагом по мягкому грунту также является хорошим упражнением. Оно помогает растягивать мышцы бедра, расслаблять и растягивать другие мышцы и связки, чего нельзя добиться, выполняя ту же нагрузку на твердом грунте. Такой бег частично помогает улучшить способность к быстрому сокращению мышц ног.

Помимо всего вышесказанного, кроссовый бег прекрасно дисциплинирует, т.к. требует подсознательного контроля своих усилий для выполнения беговой работы более экономично, и это одно из главных достоинств кросса, как общеукрепляющего средства подготовки.

Результаты, показанные во время самостоятельных тренировочных занятий, не следует воспринимать слишком серьезно. Трассы, погода и покрытие очень различаются и значительно влияют на результат. Попытка создания графика, основанного на результатах, показанных в кроссовом беге по мере улучшения тренированности, может только ввести в заблуждение и привести к неправильным выводам. Здесь главное – поддерживать заранее определенный темп.

Особенности техники кроссового бега. Для того, чтобы пробежать кроссовую дистанцию, необходима специальная подготовка. Мягкий грунт, разнообразный рельеф местности, преодоление различных препятствий – эти условия будут определять технику кроссового бега. Структура бегового шага в кроссовом беге такая же, как и в беге на средние дистанции. Постановка ног будет зависеть от грунта (трава, песок, асфальт). Основная задача – сохранив скорость бега и мощность отталкивания, не получить травму. Изменения наклона туловища зависят в основном от рельефа дистанции. На подъеме – наклон туловища увеличивается, нога более выраженно ставится на переднюю часть стопы, более упруго, чем на равнине, при этом уменьшение длины шага компенсируется увеличением частоты шагов. На спуске – туловище занимает вертикальное положение, даже отклоняясь несколько назад, в зависимости от крутизны склона незначительно увеличивается длина шага, стопа ставится сразу на всю подошвенную поверхность.

Очень высокая скорость бега на спусках может привести к опасным перегрузкам нижних конечностей, поэтому необходимо сохранять оптимальную длину шага и скорость бега. Частота шагов регулируется положением рук, в частности изменением угла их сгибания. На крутых подъемах и спусках можно использовать деревья, кусты, цепляясь за них руками. Горизонтальные препятствия (ямы, канавы, рвы) преодолеваются прыжком с ноги на ногу. Вертикальные препятствия можно преодолевать с опорой на руку или на ногу, барьерным шагом (в зависимости от характера

препятствия). Важно помнить, что преодоление препятствий обычно сбивает ритм дыхания, который необходимо восстановить и в кратчайшие сроки вернуть свой оптимальный беговой ритм дыхания. Также надо помнить, что на мягком или скользком грунте лучше бежать укороченным шагом, чтобы нога не проскальзывала назад.

Таким образом, кроссовый бег, в отличие от гладкого бега, помимо высокого уровня выносливости требует и разносторонней подготовки в преодолении препятствий, быстрого анализа возникшей ситуации.

Большинство обучаемых имеют тенденцию бежать с напряженным туловищем, пронося руки довольно высоко, и чем больше устают, тем заметнее эти ошибки, тем менее экономичным становится их бег. Бег на пересеченной местности, который заставляет расслабиться и выработать более экономичные движения, очень полезен в таких случаях.

РАЗДЕЛ 2. ГИМНАСТИКА

Инструкция по охране труда при организации и проведении учебных занятий по гимнастике.

1. Общие требования безопасности.

1.1. К занятиям по гимнастике допускаются обучаемые, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий по гимнастике обучаемые обязаны соблюдать правила поведения, установленный Распорядок дня Уральского института ГПС МЧС России для переменного состава.

1.3. При проведении занятий по гимнастике обучаемые должны избегать воздействия следующих опасных факторов, способных привести к травме:

- выполнение упражнений на неисправных спортивных снарядах, а также выполнение упражнений без страховки;
- выполнение упражнений на загрязненных спортивных снарядах, а также с влажными ладонями;
- выполнение гимнастических упражнений без использования гимнастических матов;
- выполнение упражнений без разминки.

1.4. При получении травмы обучаемый обязан немедленно поставить об этом в известность преподавателя, который докладывает об этом руководству кафедры, института и сообщает врачу.

1.5. Обучаемые обязаны соблюдать установленный порядок проведения занятий по гимнастике и правила личной гигиены.

1.6. Обучаемым запрещается:

- приносить на занятия по гимнастике колющие, режущие, легковоспламеняющиеся предметы;

- надевать на занятия по гимнастике предметы, способные привести к травме (кольца, цепочки, крестики и т.п.), а также жевать жевательную резинку;

- самостоятельно, без команды выполнять задание;
- трогать без разрешения преподавателя спортивное снаряжение;
- толкать друг друга, передавать различные предметы броском.

1.7. Обучаемые обязаны:

- пройти инструктаж по охране труда при проведении занятий по гимнастике;

- перед началом занятия по гимнастике переодеться в установленную спортивную одежду и обувь с нескользкой подошвой;

- выполнять требования охраны труда и правил для обучаемых при проведении занятий по гимнастике.

1.8. Обучаемые, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции, привлекаются к ответственности, с последующими дисциплинарными мерами наказания.

2. Требования безопасности перед началом учебного занятия по гимнастике.

2.1. Обучаемые обязаны:

- пройти инструктаж по охране труда при проведении учебных занятий по гимнастике;

- переодеться в установленную спортивную одежду и обувь с нескользкой подошвой;

- выполнять требования охраны труда и правил для обучаемых при проведении учебных занятий по гимнастике.

3. Требования безопасности во время занятий по гимнастике

3.1. Обучаемым обязаны:

- соблюдать требования преподавателя и правила поведения на занятии;

- при выполнении прыжков и соскоков со спортивных снарядов приземляться мягко на носки ступней, пружинисто приседая;

- при выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

3.2. Обучаемым запрещается:

- выполнять упражнения на спортивных снарядах без преподавателя, а также без страховки;

- выполнять упражнения на спортивных снарядах с влажными руками;

- стоять близко к спортивному снаряду при выполнении упражнений другим обучаемым;

- выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, приземляться при прыжках на руки;

- жевать жевательную резинку.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. Обучаемый обязан:

- при плохом самочувствии, а также при появлении во время занятий боли в руках, покраснении кожи или потертостей на ладонях, прекратить выполнение упражнения и сообщить об этом преподавателю;
- при получении травмы немедленно сообщить об этом преподавателю, который должен оказать первую медицинскую помощь и, при необходимости, отправить обучаемого в медицинскую часть или в ближайшее лечебное учреждение в сопровождении офицера;
- при поломке или порче спортивного оборудования немедленно прекратить выполнение упражнения и сообщить об этом преподавателю.

5. Требования безопасности и гигиены по окончании занятий гимнастикой.

5.1. Убрать спортивный инвентарь в отведенное для хранения место.

5.2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

5.3. Тщательно вымыть руки и лицо с мылом.

Тема 5. Упражнения на гимнастических снарядах

На учебных занятиях по данной теме предполагается вариативное выполнение силовых упражнений (подтягивание, подъем переворотом, поднимание ног к перекладине, сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях, упор углом на брусьях) и постепенное увеличение количества повторений, выполняемых курсантом индивидуально за один подход (индивидуальный максимум).

С точки зрения характеристики мышечной работы, силовые упражнения на перекладине и брусьях могут быть выполнены в динамическом режиме – работа характеризуется периодическими сокращениями и расслаблениями скелетных мышц с целью перемещения тела или отдельных его частей, а также выполнения определенных рабочих действий; либо в статическом – вид мышечной деятельности, характеризуемый непрерывным сокращением скелетных мышц без видимых изменений их длины с целью удержания тела или отдельных частей в определенной позе. Режим мышечной работы может быть и смешанным – ауксотоническим или статодинамическим.

При выполнении силовых упражнений на перекладине чаще всего используется хват сверху – ладонь от себя (другие варианты: хват снизу – ладонь к себе; разный хват – одна рука сверху, другая снизу; окрестный хват – руки скрестно). Ширина хвата также может варьироваться: обычный – на ширине плеч, широкий – шире плеч, узкий – уже плеч, сомкнутый – руки вместе.

В случае возникновения барьера в приросте результатов используются различные варианты изменения нагрузки. Только за счет изменения режима мышечной работы, способа хвата и его ширины можно

существенно варьировать нагрузку, значительно увеличивая ее за счет перераспределения мышечной работы. Она может быть общей (тотальной), если в ней участвует более двух третей всей скелетной мускулатуры, региональной – от одной до двух третей и локальной – менее трети всей массы скелетной мускулатуры.

Более подготовленные курсанты могут выполнять упражнения уступами, т.е. по разделениям с 2–3-х секундной фиксацией. Например, при сгибании и при разгибании рук в упоре на брусьях выполнить две фиксации с полусогнутыми руками.

Регулировать нагрузку можно также использованием различных типов интервалов отдыха на занятии: ординарный – полный (пульс менее 90 уд.мин), жесткий – неполный (пульс – 110-140 уд.мин); а также между занятиями: ординарный (полное восстановление к следующему занятию), жесткий (недовосстановление), суперкомпенсаторный (обеспечивает повышенную работоспособность, наступающую при определенных условиях в силу закономерностей восстановительных процессов, что позволяет на очередном занятии выполнить более значительную, чем на предыдущем, нагрузку).

Курсантам с высоким уровнем подготовленности рекомендуется использовать вариативное выполнение упражнений на перекладине и брусьях, чаще разнообразить режимы мышечной работы, способы и ширину хвата и упора, использовать жесткий тип интервалов отдыха между подходами. Например, к вариативному выполнению упражнения в подтягивании на перекладине можно отнести асимметричные подтягивания, при которых во время сгибания рук подбородок находится поочередно над правой и левой кистью.

Для увеличения индивидуального максимума в выполнении силовых упражнений на перекладине и брусьях рекомендуем использовать примерные программы, рассчитанные на 10 недель (табл. 2-7). В таблицах представлены программы, рассчитанные на средний уровень подготовленности курсанта. В первом подходе указано количество повторений, составляющее **80%** от индивидуального максимума. Так, если максимум в подтягивании на перекладине составляет 12 повторений, то для большей эффективности упражнение рекомендуется выполнять с 4-5-й недели приведенной программы. Все упражнения на перекладине и брусьях выполняются в среднем темпе, без рывков и махов. Максимальное время отдыха между подходами 2 минуты.

УПРАЖНЕНИЯ НА ПЕРЕКЛАДИНЕ

Подтягивание на перекладине (для мужчин). Вис, ноги прямые, сомкнуты, носки оттянуты; сгибая руки, подтянуться (подбородок выше перекладины), разгибая руки, опуститься в вис. Каждый повтор

выполняется из фиксированного исходного положения. Запрещается наклон головы назад, а также выполнение движений рывком и махом.

Таблица 1

Примерная программа
по увеличению количества подтягиваний на перекладине

Неделя	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
подход	Количество повторений									
1	8	8	9	9*	10	10	11	11	11	12
2	6	7*	7	7	7 p	7	8	8 a	9	9
3	5	6	6	7*	7 p	7	7	7	8 o	8
4	5	5*	5	6	6	6	7	7	8	8
5	5	5	5	5*	5	6*	5 p	5	7	7*o
6	4 a	4*	5	5	5	5*	5 p	5	–	–
Всего	33	35	37	39	40	41	43	43	43	44

Примечание: * хват снизу; p – разный хват; a – асимметричные подтягивания; o – окрестный хват.

При планировании последующих занятий необходимо уменьшать количество подходов, но постепенно увеличивать количество повторов в подходе. Например 3x17, где 3 – это количество подходов, а 17 – повторов упражнения.

Подтягивание, в висе лежа (перекладина на высоте 90 см.(для девушек)). Вис лежа, ноги прямые, сомкнуты, носки оттянуты; сгибая руки, подтянуться (подбородок выше перекладины), разгибая руки, опуститься в вис лежа. Каждый повтор выполняется из фиксированного исходного положения. Запрещается наклон головы назад, а также выполнение движений рывком.

Таблица 2

Примерная программа
по увеличению количества подтягиваний, в висе лежа (перекладина на высоте 90 см.)

Неделя	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
подход	Количество повторений									
1	8	8	9	9	10	10	11	11	11	12
2	6	7	7	7	7	7	8	8	9	9
3	5	6	6	7	7	7	7	7	8	8
4	5	5	5	6	6	6	7	7	8	8
5	5	5	5	5	5	6	5	5	7	7
6	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5
Всего	33	35	37	39	40	41	43	43	48	49

Поднимание ног к перекладине. Вис хватом сверху, ноги прямые, сомкнуты, носки оттянуты; поднять ноги к перекладине до касания перекладины и опустить их вниз.

Таблица 3

Примерная программа
по увеличению количества подъемов ног к перекладине

Неделя	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
подход	Количество повторений									
1	6	6	7	3	4	4 *	4 *	4	6	4 *
2	4	5	5	4	4	4	5	5	6	8
3	4	4	5	5	5	8	8	5	7	8
4	3	4	4	7	7	6	8	6 *	8	8
5	2	2	3 *	5	4	4	5	8	8	8 *
6	1	2 *	2	4 *	4	4	3 *	8	—	—
Всего	20	23	26	28	28	30	33	36	35	36

Примечание: * фиксация положения вис углом 7-40° с в заключительном повторе.

Каждый раз перед началом выполнения упражнений фиксируется положение вис. Маховые движения, рывки и сгибание ног при выполнении упражнения запрещаются.

Упражнение в поднимании ног к перекладине является подводящим к выполнению упражнения «подъем переворотом» и содействует укреплению крупных мышц тела, включая прямые, косые мышцы живота и передние зубчатые мышцы.

Подъем переворотом. Вис хватом сверху, ноги прямые, сомкнуты, носки оттянуты; сгибая руки, поднять ноги к перекладине и, переворачиваясь вокруг оси снаряда, выйти в упор на прямые руки. Положение вися и упора фиксируется, опускание в вис выполняется произвольным способом.

Упражнение подъем переворотом выполняется строго с партнером, осуществляющим, в зависимости от уровня подготовленности курсанта, помощь или страховку. При повышении уровня подготовленности подъем выполняется без касания ногами и туловищем снаряда.

Таблица 4

Примерная программа
по увеличению количества подъемов переворотом

Неделя	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
подход	Количество повторений									
1	4	4	5	5	5	5	6	6	7	7
2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	4
3	1*	2	2	1*	2	3	2	3	3	1*
4	2	1*	1*	2	2	1*	2	2	1*	3
Всего	9	9	10	11	12	12	13	14	15	16

Примечание: * фиксация положения вис углом 7-40 сек. после переворота.

Подъем силой на перекладине. Вис хватом сверху, ноги прямые, сомкнуты, носки оттянуты; сгибая руки, поставить в упор сначала одну согнутую руку, затем – другую; продолжая движение, выйти в упор на прямые руки. Положение виса и упора фиксируются; опускание в вис выполняется произвольным способом.

Подъем силой поочередно на одну, затем на другую руку, рекомендуется выполнять, равномерно распределяя нагрузку, как на правую руку, так и на левую. Предпочтительнее выполнять данное упражнение на обе руки одновременно.

Таблица 5

Примерная программа
по увеличению количества подъемов силой на перекладине

Неделя	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Подход	Количество повторений									
1	2	2	3	3	4	4	4	5	5	5
2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	4
3	1	2	2	2	2	2	3	3	3	3
4	1	1	1	2	1	1	2	2	3	3
Всего	6	7	8	9	9	10	12	13	14	15

Силовое комплексное упражнение (СКУ) на перекладине.

Поочередное выполнение упражнений:

1. Подтягивание.
2. Подъем переворотом.
3. Подъем силой.
4. Поднимание ног к перекладине.

Каждое из упражнений СКУ выполняется по 1 повторению. Таким образом, одна серия включает 4 повторения.

СКУ на перекладине является хорошим средством атлетической подготовки, разносторонне воздействует на различные мышечные группы тела, содействует воспитанию силовой выносливости и значительному повышению уровня физической подготовленности. Выполнение СКУ на перекладине требует обязательного наличия страхующего напарника либо страховочных петель на обеих руках.

В самостоятельных занятиях СКУ на перекладине рекомендуется включать до 2 раз в неделю. Количество серий, выполняемых без интервалов отдыха, постепенно увеличивать до 5 раз.

УПРАЖНЕНИЯ НА БРУСЬЯХ

Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях. Упор, ноги прямые, сомкнуты, носки оттянуты; сгибая руки, опуститься в упор на согнутых руках; разгибая руки, выйти в упор. Положение упора фиксируется; при опускании руки сгибаются полностью. Запрещается выполнение движения махом.

Таблица 6

Примерная программа
по увеличению количества сгибаний-разгибаний рук
в упоре на брусьях

Неделя	1	2	3	4	5	6	7	8*	9	10*
подход	Количество повторений									
1	14	16	18	12	22	22	18	10	23	6**
2	10	9	8**	16	15	11	18	10	23	10
3	14	18	18	20	14	15	18	10	22	6**
4	10	9	8**	16	13	12	18	8	max	10
5	14	16	18	12	12	16	18	6**	—	10
6	10	9	8**	10	11	13**	—	6**	—	12
Всего	72	77	78	86	87	89	90	50	>90	54

Примечание: * выполнение упражнения с внешним отягощением 5-10 кг,

** выполнение упражнения «уступами».

Угол в упоре на брусьях. Упор на брусьях, ноги прямые, сомкнуты, носки оттянуты; поднять прямые ноги, отвести их над жердями брусьев, привести и медленно опустить. Запрещается выполнение движения махом.

Упражнение рекомендуется включать в конце тренировочного занятия.

Таблица 7

Примерная программа
по увеличению количества повторений упражнения угол в упоре на брусьях

Неделя	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Подход	Количество повторений									
1	10	15	15	8	16	16	6	17	14	17
2	10	10	13	15	13	14	8	14	17	16
3	10	10	11	8	11*	11	10	14	9*	17
4	10	9	9	13	9	10	12	12	12	16*
5	10	9	8	9*	8	8*	13	9*	14	
6	10	7	8	11	8*	7	17			
Всего	60	60	64	64	65	66	66	66	66	66

Примечание: * фиксация положения угол в упоре 10-30 сек в заключительном повторе.

Тема 6. Круговая тренировка. Упражнения с использованием отягощений

На занятиях по данной теме предполагается использование метода круговой тренировки, который представляет собой последовательное выполнение специально подобранных физических упражнений с внешним отягощением, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или интервальной работы. Вес внешнего отягощения подбирается каждым занимающимся и составляет примерно 80% от индивидуального максимума. Для каждого упражнения определяется место, которое называется «станцией». Обычно в круг включается 6–10 «станций». Регламентация деятельности на «станциях» может быть определена по количеству повторений или по времени (30 сек – 1 мин). На каждой из них занимающийся выполняет одно из упражнений и проходит круг от 1 до 3 раз. Количество «станций», кругов и продолжительность либо отсутствие отдыха напрямую зависят от уровня физической подготовленности обучаемых. Пример комплекса упражнений (табл. 8).

Таблица 8

Комплекс упражнений для круговой тренировки

№	Название упражнения	Количество повторений упражнения	Количество «кругов»
1.	Приседания	20	Зависит от уровня физической подготовленности
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	15	
3.	Выпады на месте (по 10 повторений на каждую ногу)	20	
4.	Тяга гантелей в наклоне (по 10 повторений на каждую руку)	20	
5.	Поднимание и опускание туловища из положения, лежа на спине.	20	
6.	Сидя попеременное сгибание рук с гантелями	10	
7.	Лежа на наклонной скамье подъем туловища	10-12	
8.	Стоя подъем на носки (без отягощения)	12	

Тема 7. Силовое комплексное упражнение

Силовое комплексное упражнение (для мужчин) – поочередное выполнение упражнений:

1. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа.
2. Упор лежа - упор присев прыжком (колени во время упора присев – между рук).
3. Лежа на спине, руки на поясе, принять положение сед.
4. Выпрыгивания из полуприседа, руки за головой.

Каждое из четырех упражнений SKU выполняется по 10 повторений. Таким образом, одна серия включает 40 повторений.

Силовое комплексное упражнение (для женщин):

Первые 30 секунд из положения лежа на спине, руки вдоль корпуса, сделать максимальное количество наклонов вперед до касания носков ног руками (допускается незначительное сгибание ног при возвращении в исходное положение до касания пола лопатками), затем без паузы для отдыха следующие 30 секунд, повернуться в упор лежа и выполнить максимальное количество сгибаний и разгибаний (ноги вместе, тело прямое, руки сгибать до касания грудью пола).

В таблице 9 приведена примерная программа по увеличению индивидуального максимума в выполнении серий SKU.

Таблица 9

**Примерная программа
по увеличению количества серий СКУ**

Неделя	1	2	3	4	5*	6	7	8	9*	10
подход	Количество серий									
1	1	2	2	3	1	4	4	5	2	6
2	1	1	1	2	2	1	2	1	2	1
3	1	1	2	2	1	3	1	2	2	1
4	1	1	1	2	2	2	3	2	2	2
5	1	1	2		1				2	1
6	1	1			2					
Всего	6	7	8	9	9	10	10	10	10	11

Примечание: для девушек рекомендуется выполнять каждое упражнение в СКУ по 5 повторений

РАЗДЕЛ 3. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

*Инструкция по охране труда
при организации и проведении учебных занятий по подвижным и
спортивным играм*

1. Общие требования безопасности.

1.1. К занятиям по подвижным и спортивным играм допускаются обучаемые, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий по подвижным и спортивным играм обучаемые обязаны соблюдать правила поведения, установленный Распорядок дня в Уральском институте ГПС МЧС России для переменного состава.

1.3. При проведении занятий по подвижным и спортивным играм (футбол, волейбол и др.) возможно воздействие на обучаемых следующих опасных факторов, способных привести к травме:

- столкновения;
- нарушения правил проведения игры;
- падения на мокром, скользком полу или площадке.

1.4. При получении травмы обучаемый обязан немедленно поставить об этом в известность преподавателя, который докладывает об этом руководству кафедры, института и сообщает врачу.

1.5. Обучаемые обязаны:

- пройти инструктаж по охране труда при проведении занятий по подвижным и спортивным играм;
- перед началом занятия по подвижным и спортивным играм переодеться в установленную спортивную одежду и обувь в зависимости

от места проведения занятия и в соответствии с сезоном и погодными условиями;

- избегать: травм при столкновениях; падений на мокром, скользком полу или площадке; нарушений правил проведения игры;

- соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены;

- выполнять требования охраны труда и правил для обучаемых при проведении занятий по подвижным и спортивным играм.

1.6. Обучаемым запрещается:

- приносить на занятия колющие, режущие, легковоспламеняющиеся предметы;

- надевать на занятия предметы, способные привести к травме (кольца, цепочки, крестики и т.п.), а также жевать жевательную резинку;

- иметь распущенные волосы (девушкам), а также иметь ногти длиной более 2 мм;

- открывать окна без разрешения преподавателя; толкать друг друга; кидать друг в друга различные предметы;

- трогать без разрешения преподавателя спортивное оборудование и инвентарь.

1.7. Обучаемые, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции, привлекаются к ответственности, с последующими дисциплинарными мерами наказания.

2. Требования безопасности перед началом учебного занятия по подвижным и спортивным играм.

2.1. Обучаемые обязаны:

- пройти инструктаж по охране труда на занятиях по подвижным и спортивным играм;

- надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой;

- выполнять требования охраны труда и правила для обучаемых на занятиях по спортивным и подвижным играм.

- приступать к основной нагрузке только после разминки.

3. Требования безопасности во время занятий по подвижным и спортивным играм.

3.1. Обучаемые обязаны:

- начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде преподавателя;

- строго выполнять правила проведения игр;

- избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков;

- сгруппироваться при падении;

- внимательно слушать и выполнять все команды и распоряжения преподавателя.

3.2. Обучаемым запрещается:

- организовывать спортивные игры в отсутствие преподавателя;
- принимать участие в подвижных и спортивных играх без спортивной одежды и обуви;
- нарушать требования охраны труда во время подвижных и спортивных игр.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. Обучаемый обязан:

- при плохом самочувствии, при поломке или порче спортивного оборудования немедленно прекратить игру и сообщить об этом преподавателю.

- при получении травмы немедленно сообщить об этом преподавателю, который должен оказать первую медицинскую помощь и, при необходимости, отправить обучаемого в медицинскую часть или в ближайшее лечебное учреждение в сопровождении офицера;

5. Требования безопасности и гигиены по окончании занятий.

5.1. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь.

5.2. Снять спортивную одежду и спортивную обувь.

5.3. Принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

Тема 8. Подвижные игры

Подвижная игра с правилами – это сознательная, активная деятельность, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами. По определению П.Ф.Лесгафта, подвижная игра является упражнением, посредством которого индивид готовится к жизни. Увлекательное содержание, эмоциональная насыщенность игры побуждают индивида к определенным умственным и физическим усилиям.

Подвижная игра — незаменимое средство пополнения обучаемым знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, смекалки, ловкости, сноровки, ценных морально-волевых качеств.

В педагогической науке подвижные игры рассматриваются как важнейшее средство всестороннего развития обучаемого. Глубокий смысл подвижных игр — в их полноценной роли в физической и духовной жизни, существующей в истории и культуре каждого народа. Подвижную игру можно назвать важнейшим воспитательным институтом, способствующим как развитию физических и умственных способностей, так и освоению нравственных норм, правил поведения, этических ценностей общества.

Подвижные игры являются одним из условий развития культуры обучаемого. В них он осмысливает и познает окружающий мир, в них развивается его интеллект, фантазия, воображение, формируются социальные качества. Подвижные игры всегда являются творческой

деятельностью, в которой проявляется естественная потребность в движении, необходимость найти решение двигательной задачи.

Для подвижных игр характерно наличие нравственного содержания. Они воспитывают доброжелательность, стремление к взаимопомощи, совестливость, организованность, инициативу. Кроме того, проведение подвижных игр сопряжено с большим эмоциональным подъемом, радостью, весельем, ощущением свободы.

Различные по содержанию подвижные игры позволяют проследить разнообразие подходов к поиску путей гармоничного развития обучаемых. Условно можно выделить несколько типов подвижных игр, которые по-разному способствуют всестороннему развитию, несут в себе разную социальную направленность.

Играм типа «Ловишки» присущ творческий характер, основанный на азарте, двигательном опыте и точном соблюдении правил. Убегая, догоняя, увертываясь, обучаемые максимально мобилизуют свои умственные и физические силы, при этом они самостоятельно выбирают способы, обеспечивающие результативность игровых действий, совершенствующие психофизические качества.

Игры, требующие придумывания движений или мгновенного прекращения действия по игровому сигналу, побуждают обучаемых к индивидуальному и коллективному творчеству (придумыванию комбинаций движений, имитации движений транспортных средств, животных).

Игры типа «Замри», «Стоп», «Море волнуется» требуют от играющих прекратить движение по соответствующему сигналу, при этом необходимо сохранить выражение лица и напряжение мышц тела в таком положении, в котором они были застигнуты игровым сигналом. Одухотворенность и выразительность движений в таких играх чрезвычайно важны.

Играм с мячом отводится особая роль. Известный немецкий педагог Ф.Фребель, отмечая разностороннее воздействие мяча на психофизическое развитие, подчеркивает его роль в развитии координации движений, кисти руки, а следовательно, и в совершенствовании коры головного мозга.

В играх типа «Жмурки», «Угадай по голосу» совершенствуются анализаторные системы, осуществляются сенсорные коррекции.

Подвижные игры с правилами рассматриваются как основное средство и метод физического воспитания. Являясь важным средством физического воспитания, подвижная игра одновременно оказывает оздоровительное воздействие на организм обучаемого.

В игре он упражняется в самых разнообразных движениях: беге, прыжках, лазании, перелезании, бросании, ловле, увертывании и т.д. Большое количество движений активизирует дыхание, кровообращение и обменные процессы. Это в свою очередь оказывает благотворное влияние

на психическую деятельность. Оздоровительный эффект подвижных игр усиливается при проведении их на свежем воздухе.

Тема 9. Техника игры в волейбол

Общие положения

Техника волейбола включает стойки и перемещения, подачи и прием мяча, передачи, нападающие удары и блокирование. Хотя структура отдельных технических приемов кажется довольно простой, эффективное применение их в игре связано с определенными трудностями:

- кратковременность касания мяча, вследствие чего невозможно исправить ошибку;
- малая площадь соприкосновения с мячом усложняет достижение точности выполнения приема;
- три касания мяча требуют высокой точности исполнения и целенаправленности.

Поэтому овладение рациональной техникой игры – главная задача в технической подготовке обучаемых. Выполнение этой задачи будет успешным, если в учебно-тренировочном процессе используются:

- а) принцип постепенности при обучении технике игры (не закрепив один двигательный навык, не переходить к другому);
- б) целенаправленная физическая подготовка, как основа для образования двигательных навыков;
- г) знание причин возникновения ошибок при обучении и совершенствовании техники игры и исправление этих ошибок;
- д) подводящие упражнения, тренажеры, обучающие устройства, которые делают технику движений доступной для обучаемых без искажения ее сущности.

Обучение осуществляется посредством восприятия и переработки соответствующей информации. Для качественного изучения техники нужна точная информация.

Процесс овладения техникой игры в волейбол подчиняется закономерностям формирования двигательных навыков.

При формировании двигательного навыка различают фазы, которые следуют в определенном порядке друг за другом, и их надо рассматривать с физиологической, психологической и методической точек зрения.

1-я фаза – в ней создается первое представление о двигательном действии и формируется первоначальное умение (этап начального разучивания). Сначала упражнение выполняется неверно и приблизительно похоже на конечный вариант. Выполнение сопровождается излишними мышечными усилиями и значительным повышением обмена веществ. Здесь отмечается генерализация возбуждения центральной нервной системы (ЦНС). Недостаточное

совершенство координации в работе мышц приводит к скованности движений.

Методическая задача и приемы обучения – овладеть основами техники и общим ритмом действия (внимание устранению ненужных движений и лишних мышечных напряжений). Обучение сконцентрировано по времени, ибо длительные перерывы между занятиями снижают его действенность. Слишком частые повторения упражнения в течение одного занятия нецелесообразны, поскольку это быстро утомляет нервную систему. Изучение сложного технического приема (например, нападающего удара) по частям, а более простых – в целом.

Используются словесные, акустические, зрительные способы передачи информации.

2-я фаза – формирование умения совершенного выполнения двигательного действия (этап углубленного разучивания). Двигательные ощущения становятся более четкими. Появляется возможность уточнить движения. В коре больших полушарий происходит концентрация нервных процессов с развитием внутреннего торможения.

Методическая задача и приемы обучения – детальное изучение двигательного действия с исправлением выявленных ошибок. Число повторений в одном занятии повышено. Перерыв между занятиями в 2-3 дня не снижает эффективности в обучении.

Используются методы обучения, которые опираются на двигательное восприятие (словесный, наглядный, сопряженного воздействия, идеомоторный).

3-я фаза – стабилизация и автоматизация действия (этап закрепления и дальнейшего совершенствования двигательного навыка). При выполнении действия не требуется сосредоточения внимания. Движение устойчиво к сбивающим факторам и не поддается внешнему торможению.

Методическая задача и приемы воздействия – дальнейшее совершенствование технических деталей двигательного действия, доведение его до автоматизма; достижение варибельного навыка (гибкого, подвижного), не поддающегося влиянию помех (шум, свет и др.). Совершенствование мастерства должно идти в соответствии с индивидуальными особенностями спортсмена. Применяются словесный, наглядный, сопряженный, идеомоторный методы тренировки, технические средства с многократным повторением упражнений в стандартных и изменяющихся условиях при максимальном напряжении мышечных и волевых усилий.

Тема 10. Техника игры в футбол

Общие положения

Техника футбола представляет собой совокупность специальных приемов, используемых в игре в различных сочетаниях для достижения поставленной цели.

Технические приемы - это средства ведения игры. От того, насколько полно владеют обучаемые всем многообразием этих средств, как умело и эффективно применяют их в рамках правил для решения конкретных тактических задач в вариативных условиях игровой деятельности, при противодействии игроков команды соперника, а часто и при прогрессирующем утомлении, во многом зависит возможность достижения высоких спортивных результатов. Искусное владение техникой - неотъемлемая часть всесторонней подготовки и гармоничного развития обучающихся.

К критериям технического мастерства можно отнести следующие количественные и качественные показатели:

1. Объем и разносторонность, т.е. общее количество используемых в игре технических приемов и их широкое сочетание.

2. Эффективность, характеризующую рациональным и безошибочным применением технических приемов, что обеспечивает оптимальное решение игровых задач.

3. Надежность, определяемую постоянством выполнения технических приемов с высокой степенью эффективности.

Техника футбола за более чем столетнюю историю развития игры претерпела определенные изменения. Диалектическое противоречие между защитой и нападением, разработка прогрессивных тактических систем являются основным фактором появления использования и совершенствования новых средств ведения игры. Кроме того, на критерии оценки техники оказывает влияние постоянное повышение уровня подготовленности футболистов, а в некоторых случаях и изменения в правилах игры.

Основные направления эволюции техники сводятся к следующему: появились новые технические способы и разновидности (резанные удары, остановки с переводами отбор мяча в подкате); существенно сократилось применение нерациональных приемов и способов (удары боковой частью головы, остановки мяча без переводов); повысился коэффициент использования удара внешней частью подъема, остановок мяча средней частью подъема, бедром и грудью, бросков мяча руками (техника вратаря); расширился круг обманных движений («финтов»).

Футбольный финт-это движения, вследствие которых соперника вводят в заблуждение, обманный приём, исполненный футболистом.

РАЗДЕЛ 4. ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

Инструкция по охране труда при организации и проведении учебных занятий по лыжной подготовке.

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям по лыжной подготовке допускаются обучаемые, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий по лыжной подготовке обучаемые обязаны соблюдать правила поведения, установленный Распорядок дня в Уральском институте ГПС МЧС России для переменного состава.

1.3. На занятиях по лыжной подготовке обучаемые должны избегать обморожения при несоответствии одежды с температурой окружающей среды.

1.4. Обучаемые должны быть предельно осторожными, чтобы избежать травм при падении во время занятия по лыжной подготовке.

1.5. Обучаемые должны проверять крепление лыж к обуви, чтобы избежать травм.

1.6. Необходимо правильно подогнать лыжные ботинки, чтобы избежать потертости ног.

1.7. При получении травмы обучаемый обязан немедленно поставить об этом в известность преподавателя, который докладывает об этом руководству кафедры, института и сообщает врачу.

1.8. В процессе занятий обучаемые обязаны соблюдать установленный порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

1.9. Обучаемым запрещается:

- приносить на занятия колющие, режущие, легковоспламеняющиеся предметы;

- надевать на занятия предметы, способные привести к травме (кольца, цепочки, крестики и т.п.), а также жевать жевательную резинку;

- самостоятельно, без команды выполнять задание;

- трогать без разрешения преподавателя спортивное снаряжение;

- толкать друг друга, кидать друг в друга различные предметы.

1.10. Обучаемые обязаны:

- пройти инструктаж по охране труда перед уроками лыжной подготовки;

- выполнять требования охраны труда и правил для обучаемых при проведении уроков лыжной подготовки;

- иметь спортивную одежду и лыжный инвентарь;

- обеспечить исправность лыж и лыжных палок;

- в течение первых минут занятия, оставив сменную обувь в гардеробе, взять лыжи и приготовиться к занятию.

1.11. Преподавателю запрещается:

- допускать к занятиям по лыжной подготовке обучающихся, не прошедших инструктаж по охране труда и технике безопасности;
- использовать неисправный спортивный инвентарь;
- ремонтировать неисправное электрооборудование самостоятельно.

1.12. Преподаватель обязан:

- пройти инструктаж по охране труда при проведении учебных занятий по лыжной подготовке;

- провести инструктаж по охране труда при проведении учебных занятий по лыжной подготовке со всеми обучаемыми с обязательной отметкой в «Журнале инструктажа по технике безопасности и охраны труда»;

- проводить занятия по лыжной подготовке только по согласованию с медицинским работником института в соответствии с температурой воздуха;

- проверить перед началом занятия соответствие одежды обучаемых с погодными условиями, ознакомиться с медицинскими показаниями;

- проверить крепление лыж к обуви;

- проверять исправность спортивного инвентаря, перед проведением каждого занятия;

- о возникших неполадках доложить руководству кафедры;

- исключить из пользования непригодный лыжный инвентарь;

- обеспечить дисциплину обучаемых во время занятий;

- соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения на лыжной базе и направления эвакуации при пожаре.

1.13. Обучаемые, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции, привлекаются к ответственности, с последующими дисциплинарными мерами наказания.

2. Требования к спортивному инвентарю и оборудованию

2.1. Лыжный инвентарь следует подбирать в соответствии с весоростовыми данными обучаемых и подгонять индивидуально.

Палки должны быть легкими, прочными и удобными, иметь петли для хвата руками, ограничительную чашечку с острым наконечником для упора.

Поверхность лыж не должна иметь перекосов и боковых исправлений, трещин, заусенцев и сколов, скользящая поверхность смазана специальной мазью в соответствии с погодными условиями.

3. Требования безопасности перед началом учебного занятия по лыжной подготовке

3.1. Преподаватель обязан:

- провести инструктаж по охране труда и технике безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке для всех обучаемых с

обязательной отметкой в «Журнале инструктажа по технике безопасности и охраны труда»;

- проверить готовность лыжной трассы для обеспечения безопасности и эффективности данной формы занятий;
- проверять исправность спортивного инвентаря перед проведением каждого занятия по лыжной подготовке;
- о возникших неполадках доложить руководству кафедры;
- исключить из пользования непригодный лыжный инвентарь;
- проверить перед началом занятия по лыжной подготовке соответствие одежды обучаемых с погодными условиями, ознакомиться с медицинскими показаниями;

3.2. Преподавателю запрещается:

- допускать к занятиям обучаемых, не прошедших инструктаж по охране труда и технике безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке;
- использовать неисправный лыжный инвентарь.

3.3. Обучаемые обязаны:

- пройти инструктаж по охране труда при проведении учебных занятий по лыжной подготовке;
- надеть легкую, теплую, не стесняющую движений одежду, теплые носки и перчатки или варежки;
- проверить исправность лыжного инвентаря и подогнать крепление лыж к обуви. Лыжные ботинки должны соответствовать размеру ноги;
- выполнять требования охраны труда и правил для обучаемых при проведении учебных занятий по лыжной подготовке;
- при обнаружении внезапной опасности на трассе прекратить катание и немедленно сообщить об этом преподавателю.

4. Требования безопасности во время занятий по лыжной подготовке

4.1. Обучаемые обязаны:

- соблюдать дистанцию при движении на лыжах 3-4 м, при спусках с горы - не менее 30 м;
- знать первые признаки обморожения;
- наблюдать друг за другом и немедленно сообщать преподавателю о первых же признаках обморожения.

4.2. Обучаемым запрещается:

- при спуске с горы выставлять вперед лыжные палки;
- после спуска останавливаться у подножия горы;
- жевать жевательную резинку.

4.3. Преподаватель обязан:

- обеспечить безопасное выполнение различных упражнений Обучаемыми;
- обеспечить безопасное использование спортивного инвентаря;

- знать первые признаки обморожения и уметь оказывать первую медицинскую помощь;
- провести разминку;
- обеспечить дисциплину во время проведения занятий по лыжной подготовке.

5. Требования безопасности в аварийных ситуациях

5.1. Обучаемый обязан:

- при поломке или порче лыжного снаряжения и невозможности починить его в пути сообщить об этом преподавателю и с его разрешения двигаться к месту расположения лыжной базы;
- при первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии сообщить преподавателю;
- при получении травмы немедленно сообщить об этом преподавателю, который должен оказать первую медицинскую помощь и, при необходимости, отправить обучаемый в медицинскую часть или в ближайшее лечебное учреждение в сопровождении офицера.

6. Требования безопасности и гигиены по окончании занятий лыжной подготовкой

- 6.1. Снять лыжные ботинки, сменить нательное белье.
- 6.2. Убрать в отведенное для хранения место лыжный инвентарь.
- 6.3. Тщательно вымыть руки и лицо с мылом.

Тема 11. Строевые приемы с лыжами и на лыжах.

Скрепление лыж

Перед построением лыжи скрепляются с палками. По команде «Лыжи – СКРЕПИТЬ» взять лыжи за грузовые площадки и соединить скользящими поверхностями, закрепить носки и пятки скобами (тесьмой), вставить лыжные палки чашками вверх между носок лыж, закрепить тесьмой верхние концы палок с лыжами ниже грузовых площадок:

Строевые приемы с лыжами

По команде «СТАНОВИСЬ» поставить скрепленные лыжи пятками у носка правой ноги палками к себе, удерживая лыжи правой рукой за верхнюю часть грузовой площадки;

по команде «РАВНЯЯСЬ», поворачивая голову вправо, лыжи прижать к плечу.

по команде «СМИРНО» поставить голову прямо, а руку с лыжами перевести в прежнее положение;

при поворотах на месте по предварительной команде лыжи приподнимаются, после выполнения поворота опускаются на снег;

по команде «Лыжи на пле-чо» скрепленные лыжи взять на левое плечо палками назад, придерживая левой рукой за нижние концы;

по команде «Лыжи к но-ге» правой рукой взять лыжи выше креплений и перенести их вниз к правой ноге так, чтобы пятки лыж касались носка правой ноги, одновременно левой рукой поддерживать лыжи выше кисти правой руки, затем левую руку опустить, а правой поставить лыжи на снег;

при длительном передвижении в пешем строю лыжи берутся в положение «под руку». По команде «Лыжи под ру-ку» взять правой рукой палки около крепления, а левой - за грузовую площадку лыжи, обращенной вперед, и наклонить верхние концы лыж вперед вниз. Затем, поворачивая лыжи слева направо палками вниз, прижать их локтем правой руки к боку, одновременно энергично опустить левую руку. Носки лыж держать на высоте колен;

лыжи к ноге из положения «под руку» берутся по команде «Лыжи к но-ге». По этой команде взяться за лыжные палки левой рукой снизу около крепления, а правой повернуть лыжи влево палками вверх, поднять носки лыж; удерживая лыжи вертикально, перехватить их правой рукой выше креплений; быстро опустить левую руку, правой рукой плавно и четко поставить лыжи пятками у носка правой ноги.

При передвижении с лыжами у ноги, на плече или под рукой производить движения свободной рукой. По команде "СТОЯ" остановиться и взять лыжи к ноге без дополнительной команды.

Строевые приемы на лыжах

Для постановки на лыжи предварительно производится размыкание строя на интервалы и дистанцию три шага. По команде «На лыжи СТАНОВИСЬ» взять лыжи в левую руку, правой рукой открепить палки и поставить в снег или положить их кольцами назад с правой стороны: разъединить лыжи и положить их так, чтобы грузовые площадки находились у ног справа и слева. Прикрепить лыжи к обуви, взять палки, надеть петли и принять строевую стойку на лыжах:

по команде «РАВНЯЯСЬ» («налево-РАВНЯЙСЬ») верхние концы палок прижать к груди и повернуть голову направо (налево);

по команде «СМИРНО» принять строевую стойку на лыжах; по команде «НАЛЕВО» («НАПРАВО»), переставляя на четыре счета лыжи и палки повернуться на 1/4 круга;

по команде "КРУГОМ" поднять согнутую в колене левую ногу с лыжей вперед вверх, одновременно с перестановкой левой палки назад за пятку правой лыжи повернуть ногу с лыжей налево назад и опустить лыжу на снег. Переноса тяжесть тела на левую ногу, обнести правую ногу с лыжей вокруг левой ноги и поставить ее на снег рядом с левой ногой, палки поставить у креплений;

повороты в движении налево и направо производятся так же, как и на месте, с замедлением движения по предварительной команде. Делая поворот, при первом переступании внешнюю по отношению к повороту

лыжу приставить к внутренней, а при втором - послать ее вперед для продолжения движения в новом направлении. Поворот кругом в движении выполняется по команде «Кругом–МАРШ». По предварительной команде делается остановка, а по исполнительной -поворот (выполняется так же, как и на месте);

перемена направления захождением плечом производится, как при повороте на месте, с сохранением скольжения на лыжах.

Для снятия лыж подается команда «Лыжи–СНЯТЬ». По этой команде скрепить палки, поставить (положить) их на снег справа, поочередно открепить лыжи и сойти с них влево.

Ходьба без палок. Применяется при передвижении как вспомогательное упражнение при обучении. При ходьбе на лыжах без палок движения ног и рук чередуются, как при обыкновенной ходьбе.

Тема 12. Способы преодоления спусков и подъемов.

Техника преодоления подъемов

Подъемы в гору на лыжах отличаются друг от друга как по направлению (прямо, наискось, «зигзагом»), так и по способу передвижения попеременным двухшажным ходом, «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой». Кроме того. Различают подъемы без использования ребер лыж скользящим или ступающим шагом и подъемы, когда одна или обе лыжи ставятся на ребра. К первым относятся подъемы попеременным двухшажным ходом, ко вторым- подъемы «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой». Применение того или иного способа зависит от длины и крутизны склона, состояния снежного покрова, технической подготовленности лыжника и смазки лыж.

Подъем попеременным двухшажным ходом является основным способом. Он применяется на пологих склонах и склонах средней крутизны (до 10 градусов), а также при подъемах наискось и «зигзагом». Движения при подъеме такие же, как при попеременном двухшажном ходе, но, поднимаясь в гору по склону данным ходом, необходимо наклонять туловище вперед тем больше, чем круче подъем. При увеличении крутизны склона следует усиливать упор палками и «прихлопывать» лыжами снег для улучшения сцепления мази со снегом, избегая проскальзывания лыж назад, т.е. идти ступающим шагом. Палки следует переставлять быстрее для создания непрерывной опоры на них. Толчок ногой заканчивать несколько раньше толчка палкой.

Подъем «лесенкой» (рис.1) применяется на крутых склонах. Для подъема «лесенкой» необходимо встать боком к склону, переставить палку и одновременно сделать шаг вверх по склону.

Опираясь на палки и лыжу, стоящую выше по склону, переставить нижнюю лыжу к верхней, затем переставить вторую палку. Лыжи при подъеме ставить на ребра, обращенные к склону. Подъем «лесенкой»

можно выполнять на два счета. На счет «Раз» переставить верхнюю лыжу и палку, на счет «Два» - нижнюю лыжу и палку.



Рис.1. Подъем «лесенкой»

Подъем «полуелочкой» (рис.2) применяется на подъеме наискось или когда лыжи проскальзывают назад. При подъеме наискось по склону так же, как попеременным двухшажным ходом, лыжа, находящаяся выше по склону, ставится прямо в направлении движения, а другая лыжа – на внутреннее ребро с разворотом носка в сторону. Туловище следует наклонять вперед в зависимости от крутизны склона. Отталкивание палками производить, как при подъеме попеременным двухшажным ходом.



Рис.2. Подъем «полуелочкой»

Подъем «елочкой» (рис.3) применяется на склонах средней крутизны. При подъеме носки лыж разводятся в стороны и лыжи ставятся на внутренние ребра. Палки для опоры и отталкивания ставятся сзади. Чем круче подъем, тем шире разворачиваются носки лыж.



Рис.3. Подъем «елочкой»

Подъем «зигзагом» применяется при преодолении длинных и крутых склонов, когда подъем прямо затруднен. Движение производится наискось с переменной направленности. При подъеме «зигзагом»

Методические указания:

техника подъемов проста и к выполнению того или иного способа в целом можно приступать сразу после ознакомления;

при разучивании следует обращать внимание на правильное сочетание движений рук и ног, на наклон туловища вперед в зависимости от крутизны склона;

подъем попеременным двухшажным ходом лучше разучивать на неразбитой лыжне на склоне с постепенно увеличивающейся крутизной. Это даст возможность переходить от скользящего шага к ступающему;

подъем «лесенкой» проводить из разных исходных положений, стоя к склону сначала правым, а затем левым боком;

подъем «лесенкой» вначале следует разучивать с продвижением вверх, а затем с продвижением вперед вверх и назад вверх;

подъем «зигзагом» разучивается после того, как будут изучены все способы подъемов.

Типичными ошибками в выполнении подъемов являются:

недостаточный наклон корпуса вперед;

недостаточная опора на палки;

нарушение сочетания работы рук и ног;

недостаточная постановка лыж на ребра;

недостаточное разведение носков лыж при подъеме «елочкой»;
прямые и напряженные ноги;
лыжи поставлены не поперек склона горы при подъеме «лесенкой».

Появляющиеся ошибки устраняются путем правильного показа, ознакомления и дополнительных тренировок в медленном темпе, а иногда по разделениям и под счет в облегченных условиях.

Техника спуска на лыжах

При передвижении на лыжах по пересеченной местности большое значение имеет умение спускаться с гор. В зависимости от крутизны и длины склона, состояния снежного покрова или лыжни, подготовленности лыжника, направления спуска (прямо или наискось) применяются спуски с гор с различным положением тела и шириной ведения лыж, а также спуск «лесенкой». По положению тела различают среднюю, высокую и низкую стойки, а также стойку «отдыха». По ширине ведения лыж различают узкое и широкое ведение.

На незнакомых склонах, на склонах средней крутизны при наличии неровностей и в случае, если во время спуска необходимо выполнить повороты или торможения, применяется средняя или основная стойка (рис.4). При спуске в средней стойке лыжи поставить на ширину ступни, полуприсесть, корпус слегка наклонить вперед, руки согнутые в локтях, вынести вперед, палки держать кольцами (лапками) назад. Для сохранения устойчивости дону ногу следует выдвинуть несколько вперед.



Рис.4.Средняя или основная стойка при спуске на лыжах

На крутых и неровных склонах, при движении по глубокому рыхлому снегу и для замедления скорости спуска применяется высокая стойка (рис.5). Положение корпуса такое же, как в средней стойке, ноги при этом слегка согнуты в коленях. При прохождении бугров следует сгибать ноги в коленных суставах, а впадин – выпрямлять их. С увеличением крутизны склона и скорости движения надо сохранять перпендикулярное положение тела по отношению к склону.

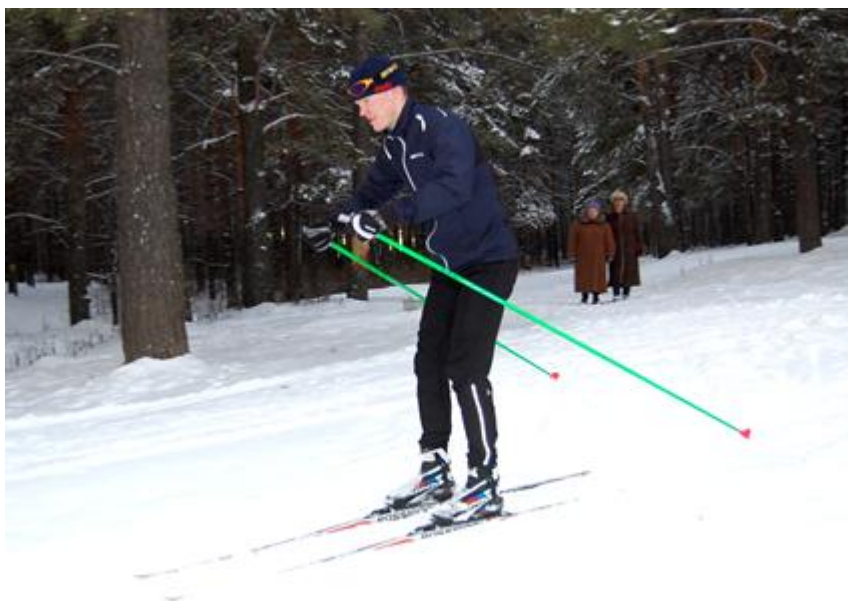


Рис.5. Спуск на лыжах в высокой стойке

Для увеличения скорости спуска на длинных и ровных склонах применяется низкая стойка. Для принятия положения низкой стойки необходимо из средней стойки глубоко присесть, не отрывая пяток ботинок от лыж. Туловище наклонить, а руки вытянуть вперед, палки держать кольцами (лапками) назад почти параллельно склону.

Стойка «отдыха» (рис.6) применяется на пологих и длинных склонах. Для принятия стойки «отдыха» следует в средней стойке положить руки предплечьями на бедра, палки держать под мышками.



Рис.6. Стойка «отдыха»

Спуск «лесенкой» применяется на крутых обрывистых склонах. Для спуска надо встать боком к склону и переставлять лыжи и палки, как при подъеме «лесенкой», только в обратном порядке.

Методические указания:

осваивать способы спуска начинайте с изучения средней (основной) стойки при спуске прямо, затем спуск в низкой, высокой стойках и стойке отдыха, спуск «лесенкой» изучается последним;

вначале необходимо научиться принимать стойки спуска на месте, контролируя положение туловища, рук, ног, упражнение необходимо выполнять на ровной площадке, на вершине склона или на склоне, располагая лыжи строго поперек склона;

затем спуск выполняете в облегченных условиях (ровный пологий открытый склон с равномерным снежным покровом), все спуски необходимо начинать с активного выполнения одного - двух скользящих шагов.

Типичными ошибками при выполнении спусков являются:

излишнее напряжение ног и туловища;

чрезмерный наклон туловища вперед и прямые ноги;

отклонение туловища назад;

вынос палок лапками вперед или в стороны.

Появляющиеся ошибки в выполнении спусков на лыжах следует устранять путем принятия на месте соответствующих тому или иному способу спуска положению тела, рук и ног и выполнения способа спуска в облегченных условиях.

Тема 13. Способы передвижения на лыжах.

Попеременный двухшажный ход

Этот ход – один из основных способов передвижения на лыжах, применяется на подъемах малой и средней крутизны, а также на равнине при плохих условиях скольжения.

Основой правильной техники этого хода является почти одновременное отталкивание левой (правой) ногой и правой (левой) палкой с последующим скольжением на одной лыже (рис.7)



Рис.7. Попеременный двухшажный ход

Для успешного овладения техникой необходимо научиться отталкиванию с полным выпрямлением ноги и руки и сохранению равновесия при последующем скольжении на одной лыже.

Изучение техники двухшажного хода необходимо осуществлять последовательно: вначале освоить стойку лыжника, затем отработать технику ходьбы без палок и с палками.

Для освоения стойки необходимо выполнить стойку лыжника на месте вначале без работы рук, а затем с работой руками, но без палок. Выполняя эти упражнения, занимающиеся осваивают стойку лыжника при полном расслаблении мышц: ноги слегка согнуты, центр тяжести смещен вперед, плечи поданы вперед, спина округлена. При работе руками следует избегать вертикальных покачиваний.

После освоения стойки лыжника следует переходить к разучиванию работы ног. Для этого применяется ходьба на лыжах без палок вначале ступающим шагом по целине, а затем скользящим шагом по лыжне.

Ходьба на лыжах ступающим шагом чаще применяется новичками для изучения элементарных навыков в передвижении на лыжах.

Более подготовленным занимающимся изучение работы ног можно начинать сразу с выполнения скользящего шага (рис.8).



Рис.8. Скользящий шаг на лыжах без палок

Выполняя это упражнение необходимо научиться производить сильные толчки ногами, выпрямляя их полностью в момент окончания толчка, переносить массу тела с одной ноги на другую и скользить на одной лыже, уверенное сохраняя равновесие. При ступающем и скользящем шаге руки поочередно выполняют размашистые движения вперед и назад, как при ходьбе с палками.

Для облегчения выполнения скользящего шага обучение необходимо начать при движении под уклон, а затем на ровном месте.

После освоения передвижения на лыжах скользящим шагом следует приступить к изучению работы рук. Для этого рекомендуется применять передвижение на лыжах скользящим шагом с палками, взятыми за

верхнюю треть, и передвижение попеременным двухшажным ходом с отталкиванием палками.

При выполнении указанных упражнений необходимо добиваться правильного сочетания работы рук и ног. Вынос руки вперед должен совпадать с движением противоположной ноги. Нижний конец палки не обгоняет кисть одноименной руки. Толчки палками производятся до полного выпрямления рук.

Выполнение упражнений необходимо начать с передвижения скользящим шагом с широким размахом рук вначале без постановки палок в снег, а затем включается отталкивание с постепенной возрастающей силой. Для улучшения работы рук можно использовать передвижение на лыжах за счет попеременного отталкивания палками без движения ногами. Это упражнение лучше выполнять, скользя под небольшой уклон и при хорошей опоре для палок.

После освоения перечисленных выше упражнений можно начинать совершенствование техники попеременного двухшажного хода в целом. Для этого передвижение на лыжах проводится по пересеченной местности.

В процессе тренировки установите оптимальное соотношение длины и частоты шагов, совершенствуйте умение менять технику, соотнося ее с условиями скольжения, рельефом местности.

Методические указания:

При передвижении попеременным двухшажным ходом типичными ошибками являются:

- слишком высокая или слишком низкая стойка;
- чрезмерное выдвигание стопы вперед;
- скольжение на двух лыжах одновременно (двойная опора);
- незаконченность толчка ногой;
- незаконченность толчка рукой;
- большие вертикальные и боковые колебания;
- нарушение сочетания движения рук и ног – «иноходь», напряженность движений.

Для предупреждения ошибок в передвижении на лыжах попеременным двухшажным ходом следует добиваться правильного выполнения всех подготовительных упражнений. Исправлять ошибки следует путем многократного повторения соответствующих подготовительных упражнений. При пассивной работе рук полезно применять передвижение на лыжах за счет толчков палками без движения ног. Для выработки равновесия, толчка ногой и устранения двойной опоры целесообразно применять «коньковый» ход.

Одновременный бесшажный ход.

Передвижение этим ходом осуществляется только за счет одновременного отталкивания руками. Применяется ход на пологих спусках, а также на равнине при хороших условиях скольжения.

Передвижение этим ходом осуществляется только за счет отталкивания одновременно двумя палками и наклона туловища для усиления отталкивания (рис.9).



Рис.9. Одновременный бесшажный ход

Подготовительным упражнением является имитация бесшажного хода на месте. Выполняя это упражнение, необходимо освоить правильную последовательность положения туловища и рук лыжника для отдельных фаз бесшажного хода. Вначале упражнение следует выполнять раздельно. При затруднениях в овладении техникой хода использовать имитацию одновременного бесшажного хода на три счета из исходного положения, создающегося после толчка палками: на счет «Раз» - выпрямляя туловище, руки с палками вынести вперед, центр тяжести сместить вперед, палки на снег не ставить. На счет «Два» - обозначить толчок палками. Толчок надо начинать с наклона туловища. После того как наклон закончен, толчок продолжается руками до полного их выпрямления. Затем это упражнение выполняется слитно.

Освоив имитацию хода на месте, приступают к передвижению бесшажным ходом в целом. Первоначальное изучение хода проводится в облегченных условиях (под уклон, при хорошей опоре для палок) и при концентрации внимания на последовательном выполнении отдельных элементов техники. Вначале надо концентрировать внимание на правильном выносе палок и постановке их на снег, затем на выполнении толчка до полного выпрямления рук при активном участии туловища.

Совершенствование в передвижении бесшажным ходом можно осуществлять путем выполнения его в различных условиях (ровные отрезки лыжни, движение под уклон, преодоление обледенелых участков) и с разной скоростью. Совершенствование должно идти по пути наиболее рационального применения хода в зависимости от условий в комбинации с попеременными ходами, не нарушая при этом ритма и не снижая скорости движения.

Методические рекомендации:

Типичными ошибками при выполнении одновременного бесшажного хода являются:

- недостаточный наклон корпуса при толчке палками;
- прямые и напряженные руки при выносе палок вперед;
- глубокое приседание как в начале, так и в конце толчка палками;
- недостаточное отведение рук назад.

Для устранения ошибок следует применять многократное выполнение имитации одновременного бесшажного хода на месте; передвижение одновременным бесшажным ходом под счет и по отдельным элементам с акцентом внимания на наклоне туловища и законченности толчка палками. Обратить внимание на вынос рук до уровня плеч.

Одновременный одношажный ход

Этот ход применяется на равнинных участках местности и на пологих подъемах при хороших и отличных условиях скольжения.

Цикл одновременного одношажного хода состоит из одного скользящего шага, одновременного толчка палками и проката на двух лыжах (рис.10).



Рис.10. Одновременный одношажный ход

Основной задачей при изучении одновременного одношажного хода является овладение правильным сочетанием движений рук и ног.

Осваивать одновременный одношажный ход следует начинать с подготовительного упражнения – разучивая сочетания движения рук и ног имитацией одношажного хода вначале по разделениям, а затем слитно.

Исходное положение – основная стойка лыжника; поставить нижние концы палок на снег у носков лыж, оттолкнуться ногой и, когда палки окажутся под острым углом, оттолкнуться ими, одновременно махом приставляя толчковую ногу к опорной сделать прокат. При затруднениях в овладении техникой хода использовать имитацию одновременного одношажного хода на три счета из исходного положения, создающегося после толчка палками: на счет «Раз» - вынести руки с палками вперед (руки слегка согнуты в локтях, палки опущены вниз). На счет «Два» - сделать шаг ногой, перенести на нее массу тела, пятку задней лыжи приподнять. На счет «Три» - обозначить толчок палками с одновременным приставлением ноги. В последующем на счет «Три» производится толчок и выполняется прокат на двух лыжах.

Изучив сочетание движений рук и ног, можно переходить к овладению техникой движений рук, ног и туловища при выполнении хода в целом. Для этого используется передвижение одновременным одношажным ходом под счет и без счета: вначале на лыже, идущей под уклон, а затем на ровном месте.

Главное при выполнении одновременного одношажного хода под счет – правильное сочетание одного скользящего шага с одновременным отталкиванием палками.

В ходе тренировок в передвижении одновременным одношажным ходом необходимо научиться выполнять его с чередованием шагов левой и правой ноги.

Методические указания:

Кроме ошибок, отмеченных при выполнении одновременного безшажного хода, в одношажном ходе еще могут быть:

преждевременное приставление ноги;

недостаточный наклон туловища;

нарушение сочетания работы рук и ног.

При выполнении хода по разделениям более точно выделить фазы, не начинать толчок ногой, пока руки с палками не вынесены вперед (лапками от себя). Для исправления ошибок в работе рук и корпуса следует применять бесшажный ход, проводить тренировки в передвижении одновременным одношажным ходом под небольшой уклон.

Коньковые хода

Приступить к изучению коньковых способов передвижения на лыжах следует после овладения основными классическими ходами:

одновременным бесшажным, попеременным двухшажным, одновременным одношажным и двухшажным. При изучении коньковых ходов, освоившие технику классических способов передвижения, могут использовать умение отталкиваться руками и согласовывать действия, выполняемые руками и ногами.

Основное отличие коньковых ходов в том, что лыжник отталкивается ногами скользящим упором, научиться такому отталкиванию ногой – главная задача. Чтобы решить ее, используются некоторые подводящие упражнения:

поочередное отталкивание ногами с внутреннего ребра скользящей лыжи и перенос массы тела на другую лыжу при спуске с пологого склона с широко расставленными лыжами;

то же, но с подтягиванием толчковой ноги к опорной после переноса массы тела;

преодоление пологого подъема «елочкой» с энергичным отталкиванием нижней лыжей с ребра;

активное отталкивание нижней лыжей вниз – отведением при спуске наискось (вправо и влево);

передвижение коньковым ходом без отталкивания руками под небольшой уклон, на равнине, в подъем со значительным (акцентированным) сгибанием ног в коленных и тазобедренных суставах и различным углом отведения носка лыж.

Обучение коньковым ходам надо выполнять на хорошо укатанной равнинной площадке и пологом склоне. Чтобы отталкивание ногой при скольжении на ней было эффективным, к толчку следует готовиться – сгибать опорную ногу (группироваться), а также активно начинать его – давить на весь внутренний свод стопы ботинка, включая и пяточную часть. Массу тела с лыжи на лыжу переносить постепенно. Все упражнения выполнять вначале без отталкивания руками. По мере освоения толчков ногами скользящим упором при каждом переступании одновременно отталкиваться руками.

Коньковый ход (одновременный двухшажный)

Этим ходом лыжники преодолевают преимущественно подъемы 2-6 градусов, а также равнинные участки при средних и плохих условиях скольжения. При отсутствии лыжной колес.

Цикл хода состоит из двух скользящих шагов, в процессе которых лыжник отталкивается обеими руками. Например, скольжение выполняется на левой ноге с отведенным в сторону под углом 16-24 градуса носком лыжи, подтянув к ней вторую лыжу, носок которой отведен в сторону под тем же углом кисти рук на уровне бедра левой ноги, туловище наклонено вперед. На счет «И» - отталкивание левой ногой, вынос другой ноги махом вперед – в сторону и постепенный перенос на нее массы тела с одновременным выносом полусогнутых рук вперед; на

счет «раз» - отталкивание руками, отталкивание правой ногой и плавный перенос тела на левую лыжу, руки сзади (рис.12).



Рис.12. Одновременный двухшажный коньковый ход

Главная задача обучающихся научиться согласовывать работу ног и рук. Вначале одновременный двухшажный коньковый ход разучивают с помощью имитации по разделениям на два счета (цикл хода описан выше), далее выполняется то же под уклон 2-3 градуса, затем слитная имитация, то же по равнине и на подъеме крутизной 2-6 градусов.

В соревнованиях по лыжным гонкам, проводимых свободным стилем, кроме основного двухшажного хода применяются: полуконьковый ход, одновременный одношажный коньковый ход и коньковый ход без отталкивания палками.

Тема 14. Совершенствование способов передвижения на лыжах

Занятие 1. Задача: совершенствование техники скользящего шага, развитие общей выносливости.

Разминка. Медленное передвижение на лыжах с применением различных лыжных ходов, 15 мин (в дальнейшем будет указываться только время).

Основная часть. 1. Совершенствование техники скользящего шага, попеременного двухшажного хода, спусков в основной и низкой стойках, подъема попеременным ходом, торможения. 2. Равномерная тренировка, слабой интенсивности, мужчины 15 км, женщины 10 км.

Заключительная часть. Медленное передвижение на лыжах 8 мин (может быть кросс слабой интенсивности 1-1,5 км). Упражнения на гибкость и расслабление с глубоким дыханием без лыж (в дальнейшем будет указываться только время).

Занятие 2. Задача: совершенствование техники скользящего шага и попеременного двухшажного хода, развитие общей выносливости.

Разминка 15 мин.

Основная часть. 1. Совершенствование техники скользящего шага, попеременного двухшажного хода, спусков в основной, низкой и высокой стойках, подъема «полуелочкой», поворотов. 2. Равномерная тренировка, слабой интенсивности, мужчины 10 км, женщины 8 км.

Заключительная часть 5 мин.

Занятие 3. Задача: овладение техникой одновременного бесшажного хода, развитие общей выносливости, силы рук.

Разминка 15 мин.

Основная часть. 1. Совершенствование техники одновременного бесшажного хода, спусков в основной, низкой и высокой стойках, подъема «полуелочкой» и «елочкой». 2. Переменная тренировка, мужчины (1 км слабой интенсивности + ускорение 1,5 км, ЧСС: 160-180 уд/мин) x 3 раза, женщины (500 м слабой интенсивности + ускорение 1 км, ЧСС: 160-180 уд/мин).

Заключительная часть 5 мин.

День отдыха.

Занятие 4. Задача: совершенствование техники спусков и поворотов, развитие общей и силовой выносливости.

Разминка 15 мин.

Основная часть. 1. Совершенствование техники одновременного бесшажного и попеременного двухшажного ходов, спусков в основной, низкой и высокой стойках, подъема и «елочкой». 2. Равномерная тренировка на трассе с жестким, сильно пересеченным рельефом, средней интенсивности, мужчины 12 км, женщины 8 км

Заключительная часть 5 мин.

Занятие 5. Задача: совершенствование техники одновременного двухшажного хода, развитие скоростной выносливости.

Разминка 15 мин.

Основная часть. 1. Совершенствование техники одновременного двухшажного, спусков в основной, низкой и высокой стойках, подъема и «елочкой». 2. Переменная тренировка, мужчины (500 м слабой интенсивности + ускорение 500 м, ЧСС: 160 уд/мин + 1 км, ЧСС: 170-190 уд/мин) x 3 раза, женщины (500 м слабой интенсивности + ускорение 1 км, ЧСС: 160-170 уд/мин + 500 м, ЧСС: 180-190 уд/мин) x 3 раза.

Заключительная часть 10 мин.

Занятие 6. Задача: совершенствование техники одновременного одношажного хода. Развитие общей и силовой выносливости.

Разминка 15 мин.

Основная часть. 1. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода, техники одновременного одношажного хода, совершенствование преодоления спусков, ранее изученных подъемов. 2.

Равномерная тренировка, слабой интенсивности, мужчины 15 км, женщины 10 км.

Заключительная часть 10 мин.

День отдыха.

Занятие 7. Задача: совершенствование техники одновременных ходов, развитие скоростной выносливости.

Разминка 15 мин.

Основная часть. 1. Совершенствование техники одновременных ходов, совершенствование техники преодоления крутых подъемов, поворотов. 2. Переменная тренировка, мужчины (500 м слабой интенсивности + ускорение 500 м, ЧСС: 160 уд/мин + 1,5 км, ЧСС: 170-190 уд/мин) x 3 раза, женщины (500 м слабой интенсивности + ускорение 500 м, ЧСС: 160 уд/мин + 1 км, ЧСС: 180-190 уд/мин) x 3 раза.

Заключительная часть 8 мин.

Занятие 8. Задача: совершенствование техники классических ходов, развитие скоростной выносливости.

Разминка 15 мин.

Основная часть. 1. Совершенствование техники ранее изученных ходов, спусков, торможений, поворотов. 2. Повторная тренировка, мужчины выполняют ускорение 1кмх5 раз, ЧСС: 170-190 уд/мин; женщины выполняют ускорение 800 мх3 раза, ЧСС: 170-190 уд/мин, между ускорениями отдых до полного восстановления пульса.

Заключительная часть 8 мин.

Занятие 9. Задача: совершенствование техники ранее изученных классических ходов и горной техники, развитие общей и скоростной выносливости.

Разминка 15 мин.

Основная часть. 1. Совершенствование техники ранее изученных лыжных ходов, спусков, подъемов, торможений, поворотов, обращая внимание на недостаточно освоенные из ходов и элементы горной техники. 2. Равномерная тренировка на сильно пересеченной трассе, мужчины 15 км, женщины 10 км, средней интенсивности ЧСС: 140-160 уд/мин.

Заключительная часть 8 мин.

Занятие 10. Задача: совершенствование техники классических ходов, развитие скоростной выносливости.

Разминка 15 мин.

Основная часть. 1. Совершенствование техники ранее изученных лыжных ходов, спусков. 2. Повторная тренировка, мужчины выполняют ускорение 2кмх3 раз, ЧСС: 170-190 уд/мин; женщины выполняют ускорение 1 кмх3 раза, ЧСС: 170-190 уд/мин, между ускорениями отдых до полного восстановления пульса.

Заключительная часть 10 мин.

День отдыха.

Занятие 11. Задача: ознакомление с трассой соревнований, настройка на темп прохождения дистанции в условиях соревнований.

Разминка 10 мин.

Основная часть. 1. Совершенствование техники ранее изученных лыжных ходов, спусков. 2. Равномерная тренировка на соревновательной лыжне. Передвижение слабой интенсивности, мужчины 35 мин, женщины 25 мин, можно выполнить 2-3 ускорения в темпе предполагаемого прохождения дистанции на соревнованиях, выбрав небольшие отрезки 150-200 м, между ускорениями отдых до полного восстановления.

Заключительная часть 8 мин.

Занятие 12. Задача: участие в соревнованиях.

Разминка. Медленное передвижение на лыжах с применением различных лыжных ходов, кросс, упражнения на гибкость: на все 20 мин.

Основная часть. 1. Прохождение дистанции в условиях соревнований, мужчины 10 км, женщины 5 км.

Заключительная часть 15 мин.

Накануне старта проверяется исправность лыж, прочность лыжных палок и надежность креплений, состояние одежды и обуви. С лыж снимается старая смазка, их надо подготовить для смазки в день старта. За день до старта надо вовремя лечь спать, совершив перед сном прогулку.

За 30 мин до старта начинается разминка для разогрева мышц, в которую входят спокойная и равномерная ходьба на лыжах и бег без них. Разминку лучше проводить на лыжах, проверяя качество

смазки. За 15-20 мин разминку надо интенсифицировать, так это способствует достижению лучших результатов. В оттепель и гололед ее проводят без лыж. Одежда должна быть теплой и не стеснять движения.

Гонка на лыжах начинается организованно, без суеты. Дистанция преодолевается широким скользящим шагом, сохраняя определенный ритм дыхания, а также применяя разнообразную технику ходов в зависимости от скольжения по снегу и рельефа местности. Скорость передвижения на лыжах рассчитывается так, чтобы всю дистанцию пройти равномерно. Перед финишем прилагается максимум усилий для увеличения скорости и успешного завершения бега.

После финиша необходимо, провести заминку: пройти в слабом темпе 3-5 км, и затем уйти в теплое помещение, не задерживаясь на воздухе, по возможности принять горячий душ, надеть теплую, сухую одежду.

Заключение

Все упражнения, рекомендованные студентам для организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту: легкая атлетика, гимнастика, подвижные и спортивные игры, лыжная подготовка», являются прикладными и содействуют воспитанию прикладных физических качеств: общая и специальная выносливость, сила, скоростно-силовые качества. Помимо воспитания физических качеств, физическая подготовка создает благоприятные условия для формирования положительных черт характера, закладывает нравственные основы личности (чувства собственного достоинства, товарищества, взаимопомощи, ответственности, умения заниматься самостоятельно и в коллективе); осуществляет воспитание волевых качеств (смелость, решительность, уверенность в своих силах, выдержка, настойчивость в преодолении трудностей, самообладание); прививает культуру чувств, эстетическое отношение к физическим упражнениям.

Список литературы

1. Виленский М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента [Текст] : учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков – М. : Кнорус, 2013. – 240 с.
2. Дзержинская, Л. Б. Физическая культура [Текст] : учебное пособие для студентов высш.учеб.заведений ф-ов заоч.обучения / Л. Б. Дзержинская, И.В. Прохорова, Г.А. Дзержинский — М. : Издательство Волгоградского филиала РАНХиГС, 2016. — 120 с.
3. Могилевская, Т. Е. Организация самостоятельной работы по физической культуре [Текст] : метод. рекоменд. / Т. Е. Могилевская. – Екатеринбург : Уральский институт ГПС МЧС России, 2019. – 51 с.
4. Могилевская, Т. Е. Гимнастика в физической подготовке будущих специалистов МЧС России [Текст] : учебное пособие / Т. Е. Могилевская. – Екатеринбург : Уральский институт ГПС МЧС России, 2020. – 98 с.
5. О внесении изменений в приказ МЧС России от 30.03.2011 г. №153 [Электронный ресурс] : приказ МЧС России от 26 июля 2016 г. № 402. – 2016. – 6 с. – Режим доступа: <http://www.consultant.ru>.
6. Об организации проведения ежедневных спортивных занятий в образовательных учреждениях МЧС России, соединениях и воинских частях войск гражданской обороны [Электронный ресурс] : приказ МЧС России от 26 апреля 2010 г. №199. – 2010. – 2 с. – Режим доступа: <http://www.consultant.ru>.
7. Об утверждении Наставления по физической подготовке личного состава Федеральной противопожарной службы [Текст] : приказ МЧС РФ от 30 марта 2011 г. № 153. – 2011. – 38 с.
8. Подбор и подготовка инвентаря при самостоятельных занятиях по лыжной подготовке [Текст] : учебно-методическое пособие / Е.В. Кокшаров, Д.Р. Гареев, Э.Ю. Башмаков. – Екатеринбург : Уральский институт ГПС МЧС России, 2021. – 53 с.
9. Физическая культура. Специальная физическая подготовка бегунов на средние дистанции на этапе совершенствования спортивного мастерства [Электронный ресурс] : методические рекомендации по организации тренировочного процесса / Д. Р. Гареев. – Екатеринбург: Уральский институт ГПС МЧС России, 2016. – 32 с. Режим доступа: <http://10.97.170.7>.