

**БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВОЛОГОДСКОЙ ОБЛАСТИ
«ГУБЕРНАТОРСКИЙ КОЛЛЕДЖ НАРОДНЫХ ПРОМЫСЛОВ»**

**Методические рекомендации для студентов по выполнению
самостоятельных работ по учебной дисциплине «Физическая
культура»**

по специальностям

54.02.02. Декоративно-прикладное искусство и народные промыслы
(по видам),

4.02.01 Дизайн (по отраслям) в области культуры и искусства,

43.02.10 Туризм,

по профессии 09.01.03 Мастер по обработке цифровой информации

Вологда

2017 год

Введение

Внеаудиторная работа студентов по физической культуре – одна из форм самостоятельной работы, которая носит индивидуальный характер.

Индивидуальные упражнения в домашних условиях способствуют развитию необходимых двигательных качеств таких, как гибкость, выносливость, быстрота, сила, повышая кондиционную физическую подготовленность, которая является основным показателем физического развития и здоровья. Регулярное выполнение самостоятельных заданий по физической культуре вырабатывает привычку активно и добросовестно работать, приобщая тем самым обучающихся к систематическим занятиям физическими упражнениями, совершенствованию двигательных навыков и умений, повышению физического развития.

В начале учебного года, на первых уроках, выявляется уровень развития двигательных качеств каждого обучающегося. Исходя из этого, каждому из них предлагаются упражнения, направленные на развитие двигательных качеств. Каждый учащийся выполняет предписанные ему упражнения в домашних условиях, проводит самоконтроль. При контроле упражнений, который проводится, ежемесячно оценивается техническая и физическая подготовка групповым методом и методом круговой тренировки. Прирост показателей в упражнении оценивается на балл выше.

В применяемых упражнениях используется дифференциация по полу, состоянию здоровья, уровню подготовленности обучающихся с учетом возрастных особенностей развития физических качеств.

Таким образом, целенаправленная и систематически организованная самостоятельная работа по физической культуре призвана способствовать тому, что количество обучающихся с высоким уровнем физического развития будет увеличиваться.

1. Виды внеаудиторной самостоятельной работы по дисциплине «Физическая культура»

Внеаудиторная самостоятельная работа студентов по дисциплине «Физическая культура» предполагает:

1. Занятия в секциях по видам спорта (волейбол, гимнастика.).
2. Самостоятельное и при помощи преподавателя составление индивидуального плана комплексов физических упражнений для формирования фигуры, укрепления здоровья, физического развития; выполнение комплексов в домашних условиях. Самостоятельные занятия физическими упражнениями, спортом и туризмом.
3. Участие в спортивных соревнованиях и праздниках университета и колледжа («Спартакиады», «Дни здоровья» и др.).
4. Участие в городских, областных и т. д. соревнованиях по различным видам спорта.
5. Подготовка письменных самостоятельных работ по теоретической части дисциплины «Физическая культура» (сообщения).
6. Подготовка к практическим зачетам по дисциплине «Физическая культура».

2 Общие рекомендации обучающимся при выполнении внеаудиторной самостоятельной работы

Приступая к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, обязательно учитывайте состояние своего здоровья и, если есть какие-либо нарушения, посоветуйтесь с врачом и вашим преподавателем физической культуры.

Правила выполнения внеаудиторных самостоятельных занятий:

1. Не стремитесь к достижению высоких результатов в кратчайшие сроки. Спешка может привести к перегрузке организма и переутомлению.

Физические нагрузки должны соответствовать вашим возможностям, поэтому нагрузки и их сложность повышайте постепенно, контролируя реакцию организма на них.

2. Составляя план внеаудиторных самостоятельных занятий, включайте упражнения для развития всех физических качеств. Это поможет достичь более высоких результатов.

3. Помните, что результат тренировок зависит от их регулярности, так как большие перерывы (3-4 дня и более) между занятиями сводят на нет эффект предыдущих упражнений. Поэтому даже при очень большой загруженности, например, вовремя подготовки к экзаменам, все равно найдите 20-30 мин для выполнения комплекса упражнений.

4. Для того чтобы у вас сохранялись высокая активность и желание заниматься, меняйте места проведения внеаудиторных самостоятельных занятий, чаще занимайтесь на открытом воздухе, в парке, сквере, привлекайте к тренировке своих друзей, членов семьи.

5. Очень хорошо заниматься под музыкальное сопровождение. Это повышает интерес к тренировке и способствует хорошему настроению.

6. Старайтесь соблюдать физиологические принципы выполнения упражнений: постепенное увеличение трудности упражнений, объема и интенсивности нагрузок; правильное чередование нагрузок и отдыха между упражнениями с учетом вашей тренированности и переносимости нагрузок. Более трудные упражнения потребуют и большей продолжительности пауз между ними, и меньшего числа повторений. В зависимости от самочувствия, переносимости нагрузок, задачи упражнения можете волнообразно повышать или понижать нагрузки на протяжении одного занятия в течение недели или более длительного периода. Во время выполнения упражнений не стремитесь выполнить сразу максимальную нагрузку.

7. Выполнение упражнений обязательно начинайте с разминки, а по завершении используйте восстанавливающие процедуры (массаж, теплый душ, ванна, сауна и т. п.).

8. Если вы почувствовали какие-либо отклонения в состоянии здоровья, переутомление, посоветуйтесь с преподавателем, врачом.

9. Помните, что эффект от выполнения упражнений будет наиболее высоким, если вы в совокупности будете использовать физические упражнения, закаливающие процедуры, соблюдать гигиенические условия, режим дня и правильное питание.

2.1 Комплексы упражнений для выполнения внеаудиторной самостоятельной работы по различным разделам учебной дисциплины «Физическая культура»

2.2 Разделы «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка»

Выполнять следующие комплексы упражнений:

1. Упражнения для укрепления мышц спины
2. Упражнения для мышц брюшного пресса
3. Упражнение на укрепление косых мышц спины
4. Упражнения на гибкость
5. Упражнения на координацию движений
6. Упражнения на растяжку
7. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа
8. Присед на одной ноге («пистолет»)
9. Присед из основной стойки 3х30
10. Кроссовая подготовка 1000-3000 м
11. Бег с преодолением препятствий
12. Прыжки через препятствия

13. Метание различных предметов из различных исходных положений в цель и на дальность правой и левой рукой.

Можно использовать комплексы упражнений, описанные в §26-27 учебника Лях, В.И., Зданевич, А.А. Физическая культура 10-11 кл.: учеб.дляобщеобразоват. учреждений/ В.И. Лях. А.А. Зданевич; под общ.ред. В.И. Ляха. – М., Просвещение, 2015. – 207 с.

Для внеаудиторных самостоятельных заданий по развитию быстроты также пред

- бег на месте – 10 секунд
- бег в гору
- повторный бег по лестнице через одну, две ступеньки
- прыжки по лестнице с поочередной сменой ног, с отягощением и без
- повторный бег с ускорением на отрезках 30, 60, 100, 200 м
- бег с отягощениями, прыжки со скакалкой в максимальном темпе
- серийные многоскоки
- челночный бег с предметами
- прыжок в длину с места и с разбега
- выпрыгивание вверх из низкого приседа.

Упражнения для повышения общей и скоростной выносливости служат основой повышения физической работоспособности, а косвенно также и умственной (поскольку способствуют улучшению кровоснабжения не только мышц, но и мозга), развивают волевые качества.

Для внеаудиторных самостоятельных занятий для развития выносливости можно также выполнять:

- гладкий бег
- кроссовый бег
- бег в умеренном темпе по лестнице
- бег 400-800 м.
- игра в баскетбол
- игра в футбол
- игра в настольный теннис
- прыжки со скакалкой 3-4 мин
- бег по лестнице в умеренном темпе
- ходьба на лыжах
- катание на коньках.

2.3 Разделы «Гимнастика, атлетическая гимнастика»

Выполнять следующие комплексы упражнений:

1. Упражнения для укрепления мышц спины
2. Упражнения для мышц брюшного пресса
3. Упражнение на укрепление косых мышц спины
4. Упражнения на гибкость
5. Упражнения на координацию движений
6. Упражнения на растяжку
7. Силовые упражнения с отягощением (гантели)
8. Упражнения с резиновой лентой
9. Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами
10. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа
11. Присед на одной ноге («пистолет»)
12. Присед из основной стойки 3х30
13. Элементы игры в водное поло (для юношей)
14. Элементы фигурного плавания (для девушек)

Можно использовать комплексы упражнений, описанные в §§26,27 учебника Лях,

В.И., Зданевич, А.А. Физическая культура 10-11 кл.: учеб.дляобщеобразоват. учреждений [Текст]/ В.И. Лях. А.А. Зданевич; под общ.ред. В.И. Ляха. – М., Просвещение, 2015. – 207 с.

Для внеаудиторных самостоятельных занятий индивидуально также предлагается выполнять для развития гибкости:

- наклоны вперед
- упражнения на диске вращения «Грация»
- упражнения на растягивание по методике В. М. Гомозова: «Трон»,

«Лодочка»,

«Скоба», «Лягушка», «Корзинка».

Для развития силы в домашних условиях предлагаются упражнения:

- подъем переворотом
- подтягивание на высокой перекладине
- сгибание рук в упоре лежа
- приседание с отягощениями
- поднимание прямых ног лежа до угла 90 градусов и медленное

опускание

- бег и прыжки с грузом по лестнице
- упражнения с гириями, гантелями, штангой.

Девушкам с низким уровнем развития силы предлагается сгибание рук сначала от скамейки, затем от пола.

2.4 Раздел «Спортивные игры (баскетбол, волейбол)»

Выполнять следующие комплексы упражнений:

1. Упражнения для укрепления мышц спины
2. Упражнения для мышц брюшного пресса
3. Упражнение на укрепление косых мышц спины
4. Упражнения на гибкость
5. Упражнения на координацию движений
6. Упражнения на растяжку
7. Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами
8. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа
9. Присед на одной ноге («пистолет»)
10. Присед из основной стойки 3х30

Можно использовать комплексы упражнений, описанные в §§27,28,29 учебника Лях, В.И., Зданевич, А.А. Физическая культура 10-11 кл.: учеб.дляобщеобразоват. учреждений [Текст]/ В.И. Лях. А.А. Зданевич; под общ.ред. В.И. Ляха. – М., Просвещение, 2015. – 207 с.

3 Методические рекомендации по выполнению внеаудиторных самостоятельных письменных работ по физической культуре (подготовка сообщений на заданную тему)

Цели выполнения внеаудиторных самостоятельных письменных работ (сообщений) по учебной дисциплине «Физическая культура» – **формирование навыков:**

- поиска, отбора, систематизации и обобщения информации по заданной теме;
- закрепления, углубления, расширения и систематизации знаний, полученных во время аудиторных теоретических занятий.

Оформление результатов внеаудиторной самостоятельной работы:

Результаты внеаудиторной самостоятельной работы оформляются в виде письменного отчета по прилагаемой форме.

Критерии оценки выполнения внеаудиторных самостоятельных письменных работ:

Критерии оценки сообщения

№ п/п	Критерии оценки	Метод оценки	Работа выполнена	Работа выполнена не полностью	Работа не выполнена
			Высокий уровень 3 балла	Средний уровень 2 балла	Низкий уровень 1 балл
1	Соответствие представленной информации заданной теме	Наблюдение преподавателя	Содержание сообщения полностью соответствует заданной теме, тема раскрыта полностью	– Содержание сообщения соответствует заданной теме, но в тексте есть отклонения от темы или тема раскрыта не полностью. – Слишком краткий либо слишком пространственный текст сообщения.	1. Обучающийся работу не выполнил вовсе. 2. Содержание сообщения не соответствует заданной теме, тема не раскрыта. 3. Отчет выполнен и оформлен небрежно, без соблюдения установленных требований. 4. Объем текста сообщения значительно превышает регламент.
2	Характер и стиль изложения материала сообщения	Наблюдение преподавателя	– Материал в сообщении излагается логично, по плану; – В содержании используются термины по изучаемой теме; – Произношение и объяснение терминов сообщения не вызывает у обучающегося затруднений	– Материал в сообщении не имеет четкой логики изложения (не по плану). – В содержании не используются термины по изучаемой теме, либо их недостаточно для раскрытия темы. – Произношение и объяснение терминов вызывает у обучающегося затруднения.	
3	Правильность оформления	Проверка работы	– Текст сообщения оформлен аккуратно и точно в соответствии с правилами оформления. – Объем текста сообщения соответствует регламенту.	– Текст сообщения оформлен недостаточно аккуратно. – Присутствуют неточности в оформлении. – Объем текста сообщения не соответствует регламенту.	
Оценка			4-5 баллов «удовлетворительно»	6-7 баллов «хорошо»	8-9 баллов «отлично»

Подготовка сообщения

Задание: Подготовить сообщение по одной из тем:

1. Инновационные виды занятий физическими упражнениями (аэробика, шейпинг, йога, фитбол, аэробика, пилатес и т.п.).
2. Классификация видов лыжного спорта.
3. Общая характеристика и классификация легкоатлетических видов спорта.
4. Общая характеристика, причины возникновения и профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы.
5. Общая характеристика, причины возникновения и профилактика заболеваний дыхательной системы.
6. Общая характеристика, причины возникновения и профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата.
7. Общая характеристика, причины возникновения и профилактика некоторых заболеваний пищеварительной системы.
8. Основы техники бега на короткие дистанции.
9. Основы техники бега на средние и длинные дистанции.
10. Основы техники легкоатлетических прыжков.
11. Основы техники эстафетного бега.
12. Питание при занятиях оздоровительными видами физической культуры.
13. Предупреждение, профилактика и помощь при лечении некоторых заболеваний обучающихся, освобожденных от практических занятий физическими упражнениями.
14. Развитие физических качеств, преобладающих в легкоатлетических видах спорта.
15. Регулировка массы тела в процессе занятий физической культурой.
16. Самоконтроль состояния здоровья учащегося, его цели и задачи.
17. Современные популярные виды спорта.
18. Способы передачи эстафетной палочки.
19. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся техникума.
20. Физическая культура и здоровый образ жизни.

Время выполнения: 2 часа.

Цель работы:

- научиться самостоятельно искать, отбирать, систематизировать и оформлять в виде сообщения информацию по заданной теме;
- получить опыт публичной защиты сообщения.

Отчет: оформить текст сообщения в соответствии с «Правилами оформления текстовых материалов»

Форма отчета для сообщения: сообщение оформляется текстовым файлом, набранным компьютерным способом в одном из текстовых процессоров и распечатывается на листах формата А4. Объем сообщения – не более 3 страниц печатного текста.

Отчет должен иметь следующую структуру:

1. Титульный лист
2. Текст сообщения.
3. Список использованной литературы и источников.

Возможные типичные ошибки:

1. Содержание сообщения не соответствует заданной теме, тема не раскрыта.
2. Материал в сообщении не имеет четкой логики изложения (не по плану).
3. Слишком краткий либо слишком пространственный текст сообщения. Объем текста сообщения значительно превышает регламент.
4. В содержании не используются термины по изучаемой теме, либо их недостаточно для раскрытия темы.

5. Объяснение терминов сообщения вызывает затруднения.
6. Отчет выполнен и оформлен небрежно, без соблюдения установленных требований.

При оценке сообщения будут учитываться:

	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Соответствие представленной информации заданной теме	1 балл	2 балла	3 балла
Характер и стиль изложения материала сообщения	1 балл	2 балла	3 балла
Правильность оформления	1 балл	2 балла	3 балла
Итого максимально	3	6	9
Оценка	4-5 баллов «удовлетворительно»	6-7 баллов «хорошо»	8-9 баллов «отлично»

Сообщения, оформленные не по правилам, не принимаются и не оцениваются. Если работа сдана не вовремя (с опозданием), преподаватель имеет право снизить оценку на 1 балл.

Список литературы и источников:

Основная литература:

1. Лях, В.И., Зданевич, А.А. Физическая культура 10-11 кл.: учеб.дляобщегообразоват. учреждений [Текст]/ В.И. Лях. А.А. Зданевич; под общ.ред. В.И. Ляха. – М., Просвещение, 2015. – 207 с.

2. Решетников, Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб.пособие для студентов СПО.[Текст]/Н.В. Решетников. – М., Академия, 2006. – 327 с.

Электронные ресурсы

1. Газета «Здоровье детей»/ <http://zdd.1september.ru/>.– Режим доступа: 28.08.2013

2. Газета «Спорт в школе»/ <http://spo.1september.ru/>. – Режим доступа: 28.08.2013

3. Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного журнала <http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm>. – Режим доступа: 28.08.2013

4. Если хочешь быть здоров. Публикуются различные материалы по физкультуре и спорту, различным методикам оздоровления и т.п.[Электронный ресурс]/<http://members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm>.–Режим доступа: 28.08.2013

5. Роль и место физического воспитания в формировании валеологической службы в школе. Статья в журнале «Физическая культура» /<http://fkvot.infosport.ru/1996N2/p2-10.htm>.– Режим доступа: 28.08.2013

6. Спортивное право. База данных, содержащая нормативные и законодательные акты, регулирующие правовые, организационные, экономические и социальные отношения в сфере физической культуры и спорта/<http://sportlaws.infosport.ru>.– Режим доступа: 28.08.2013

7. Физическая культура студента. Электронный учебник. Содержание учебника соответствует примерной программе дисциплины «Физическая культура» для высших учебных заведений/http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/– Режим доступа: 28.08.2013

Алгоритм самостоятельной работы над сообщением на заданную тему:

1. Ознакомьтесь с предлагаемыми темами сообщений.
2. Ознакомьтесь со списком рекомендуемой литературы и источников и подготовьте их для работы
3. Получите консультацию преподавателя и изучите рекомендации.
4. Повторите лекционный материал по теме сообщения.
5. Изучите материал, касающийся темы сообщения не менее чем по двум рекомендованным источникам.
6. Составьте план сообщения, запишите его.
7. Еще раз внимательно прочтите текст выбранных источников информации, стараясь понять общее содержание и выделить из контекста значение незнакомых слов и терминов.
8. Обратитесь к словарю, чтобы найти значения незнакомых слов.
9. Проработайте найденный материал, выбирая только то, что раскрывает пункты плана.
10. Составьте список ключевых слов из текста так, чтобы он отражал суть содержания.
11. Составьте окончательный текст сообщения.
12. Оформите материал в соответствии с «Правилами оформления текстовых материалов».
13. Прочтите текст медленно вслух, обращая особое внимание на произношение новых терминов и стараясь запомнить информацию.
14. Ответьте после чтения на вопросы и задания к текстам источников.
15. Восстановите последовательность изложения текста сообщения (что очень целесообразно), пересказав его устно после завершения работы над вопросами и заданиями.
16. Проводите самоконтроль не только после окончания работы над сообщением, но и непосредственно в ходе нее, чтобы не только сразу обнаружить ошибку, но и установить ее причину.
17. Сформулируйте вопросы и проблемы, желательные для обсуждения на занятии.
18. Проверьте еще раз свои знания спустя некоторое время, чтобы выяснить прочность усвоения учебного материала.
19. Еще раз устно проговорите своё сообщение в соответствии с планом.
20. Защита подготовленного сообщения проходит в устной форме, чтобы получить навык устного изложения и научиться отстаивать свою точку зрения, если вы убеждены в своей правоте.
21. Пользуйтесь планом сообщения и зачитывайте отдельные небольшие части, строки или цитаты.
22. Соблюдайте регламент – время изложения информации с одного печатного листа приблизительно равно 4-5 минутам.

Рекомендации по изучению игровых видов спорта

СТОЙКИ БАСКЕТБОЛИСТА

Понятие «стойка баскетболиста» подразумевает оптимальное положение всех частей тела, благодаря которому игрок может быстро и эффективно начать определённые атакующие действия.

Правильная стойка позволяет баскетболисту сохранять равновесие и быстро начать перемещение по площадке. В технике нападения различают два вида таких позиций: стойка игрока, который владеет мячом, и стойку готовности (то есть без мяча).

Стойка готовности предполагает, что игрок в любой момент может начать движение или принять мяч от партнёра. При этом слегка согнутые в коленях ноги баскетболиста расставлены на ширину плеч. Одна из них чуть выдвинута вперёд. Ступня этой ноги направлена вперёд, а вторая ступня слегка развёрнута. Туловище должно быть немного наклонено вперёд (примерно 130 градусов), руки полусогнуты, а кисти расположены на уровне груди. Вес тела баскетболиста равномерно распределяется на обе ноги, чтобы обеспечить наиболее устойчивое положение.

Стойка игрока, который владеет мячом, мало чем отличается от стойки готовности. Исключение составляют кисти рук, которые удерживают мяч пальцами. При этом ладони его не касаются. Положение мяча относительно тела баскетболиста зависит от текущей игровой ситуации. Он может находиться в районе груди, у пояса, плеча, на уровне подбородка или у головы.

В современном баскетболе наиболее часто нападающими используется стойка с тройной угрозой. Положение тела при этом соответствует обычной стойке, но мяч удерживается на «рабочей кисти» (то есть кисти более сильной руки). Другая рука поддерживает его сбоку. Данная стойка получила своё название, потому что игрок, использующий её, имеет возможность без дополнительной подготовки выполнить любое из трёх действий: передачу мяча партнёру, бросок в корзину или скоростное ведение мяча к щиту соперника.

Существуют и другие разновидности стоек, которые используются в различных игровых ситуациях.

В современном баскетболе изучению правильных стоек уделяется особое внимание, поскольку эффективность любого технического приёма во многом зависит от правильно выбранного положения тела игрока. Передача мяча - один из важнейших и наиболее технически сложных элементов баскетбола, самый главный элемент в игре разыгрывающего. Умение правильно и точно передать мяч - основа четкого, целенаправленного взаимодействия баскетболистов в игре.

Передачи мяча в баскетболе. Способов передач мяча - огромное множество. К основным способам передач можно отнести пасы от груди, от плеча, из-за головы, снизу, сбоку, из рук в руки и др. Эти передачи применяют в большинстве игровых моментов. Помимо них существуют также «скрытые» передачи, которые используются обычно в условиях активного противодействия соперников и позволяют замаскировать истинное направление передачи. Основные движения, связанные с выпуском мяча в нужном направлении, частично скрыты от глаз опекающего противника и являются для него до некоторой степени неожиданными. Чаще всего применяют такие разновидности «скрытых» передач, как передачи под рукой, передачи за спиной, передачи из-за плеча, иногда передачи из-под ноги. Для «скрытых» передач характерны сравнительно короткий замах, требующий минимума времени, и мощное завершающее движение кисти и пальцев.

В зависимости от той или иной игровой ситуации, расстояния, на которое нужно послать мяч, расположения или направления движения партнёра, характера и способов противодействия соперников нужно решить какой именно способ передачи мяча использовать.

Быстрота и точность выполнения всех способов передач в значительной мере зависят от правильной, энергичной работы кистей рук и пальцев в основной фазе приема, поэтому на детали движения кистей рук следует обращать самое пристальное внимание. При передаче мяча нужно в основном действовать кистями и пальцами рук: это затруднит противнику определение направления передачи.

Передающий отвечает за точность, своевременность, быстроту паса, его неожиданность для соперников и за удобство обработки мяча. Уверенность при передаче мяча - очень важный фактор, здесь основное правило: "Не уверен - не отдавай". Игрок, передающий мяч партнеру, отвечает за то, чтобы мяч дошел до адресата. Часть вины при потере иногда ложится на партнера, принимающего мяч, но в 95% случаев виновен пасующий.ока.

Броски по кольцу - важнейший технический элемент игры, конечная цель всех действий на площадке.

Броски по кольцу в баскетболе. Игроки любого класса обычно уделяют тренировке бросков наибольшее внимание и работают над ними особенно тщательно. В задачу тренера входит направление этой работы, ее дозировка и исправление технических ошибок. Тренер вместе с игроком определяет оптимальный способ броска, исходя из физических возможностей, двигательных навыков и психологических особенностей игрока. После этого начинается сложная и очень важная работа по отработке технического исполнения броска, доведения его до совершенства.

Броски различаются по типу их исполнения: одной или двумя руками; по способу исполнения: с места, в прыжке, в движении, после прохода, после обманного движения, крюком, полукрюком, броском сверху; по расстоянию от кольца: ближние (0-3 м), средние (3-5 м) и дальние (из-за линии радиусом 6,25 м), или трехочковые броски.

Тренировать броски по кольцу можно индивидуально, без сопротивления, с пассивным сопротивлением (используя стул, манекен-чучело), с активным сопротивлением защитников, в парах, тройках, группах, в состоянии утомления и психологического напряжения

Точность броска зависит прежде всего от техники - доведенной до автоматизма, стабильной и рациональной, а также от психологических свойств - смелости и уверенности в своих действиях, собранности, умения противостоять сопернику.

Поставить правильный в техническом отношении бросок необходимо в самой ранней стадии обучения, поскольку исправлять ошибки в технике броска значительно сложнее, чем сразу обучить правильному выполнению его. Игрокам полезно постоянно просматривать кинопрограммы лучших снайперов, с тем чтобы учиться правильной постановке кисти, положению рук, ног, корпуса, выполнению прыжка. Еще полезнее увидеть действия известного снайпера на тренировке, когда он совершает бросок по кольцу. Хорошо, если тренер сам может продемонстрировать правильное выполнение броска, но еще важнее, если он подмечает все технические ошибки учеников и умеет их исправлять.

Остановки в баскетболе.

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

Обучению остановке двумя шагами посвящают самые первые занятия по овладению навыками игры, так как двухшажный ритм является базовым для большинства приемов техники нападения, выполняемых в движении.

Существует два варианта выполнения остановки двумя шагами: 1) с удлиненным шагом правой ногой и 2) с удлиненным шагом левой ногой.

В подготовительной фазе игрок находится в движении.

Основная фаза начинается удлиненным, гасящим скорость шагом с постановкой ноги

на всю стопу и с разворотом носком наружу. В момент касания площадки ногой начинается ее сгибание в коленном и тазобедренном суставах, а тело смещается в сторону, противоположную движению. Чем больше скорость передвижения, тем сильнее сгибание ноги (ниже опускается центр тяжести тела), увеличивается разворот носка и отклонение туловища назад. Второй шаг выполняет стопорящую функцию, для чего нога ставится практически выпрямленной, а стопа — почти перпендикулярно направлению движения с разворотом носком внутрь. Поворот туловища в сторону ноги, выполнившей первый шаг остановки, придает игроку более устойчивое положение.

В завершающей фазе игрок приходит в стойку готовности.

Остановка прыжком осуществляется толчком правой или левой ноги

В завершающей фазе следует приземление на обе сильно согнутые ноги с одновременным касанием пола обеими стопами. Для удержания равновесия выпрямленные голова и туловище немного отклоняются назад. Причем в зависимости от планируемого дальнейшего действия стопы могут ставиться на площадку на одном уровне или с выставлением вперед маховой ноги. В первом случае игрок приходит в стойку с параллельным расположением стоп и незначительным разворотом обоих носков наружу. Во втором — в стойку готовности с выставленной вперед ногой.

Таким образом, при остановке прыжком горизонтальная скорость снижается и движение игрока прекращается за счет «стелющегося» прыжка вперед, а также благодаря амортизационному сгибанию ног в момент приземления.

Ведение мяча

Ведение мяча осуществляется последовательными толчкообразными касаниями к нему рукой с одновременным продвижением игрока. Само по себе ведение не сложно, пока оно проводится как упражнение, но ведение в процессе соревнования осложняется тем, что игрок должен, двигаясь и толкая мяч, в то же время следить за расположением партнеров, противников и ориентироваться на корзину. Для этого очень важно иметь хорошо развитое распределенное внимание, чтобы игрок успевал одновременно следить за несколькими объектами. При высокой технике владения мячом возможно периодически переводить взгляд с мяча на площадку.

Техника ведения заключается в следующем: игрок накладывает кисть согнутой руки с свободно разведенными пальцами на поверхность мяча, обращенную к игроку. Затем толчкообразным движением руки и пальцев мяч направляется вниз-вперед. Основная работа приходится на кисть и предплечье с осью вращения в локтевом суставе. Движения должны быть мягкими и производиться с таким расчетом, чтобы мяч отскакивал на нужную высоту. После отскока мяч встречается согнутой в локте рукой. Ноги должны быть все время согнутой поясница опущена—этим достигается понижение центра тяжести, способствующее сохранению равновесия и изменению направления движения. Туловище слегка наклоняется вперед для укрывания мяча и удобства продвижения. Чрезмерный наклон туловища и опускание головы лишают игрока возможности следить за обстановкой на площадке.

Скорость движения игрока зависит от высоты отскока и угла, под которым мяч ударяется о площадку. Чем выше отскок и меньше угол, тем дальше от игрока отражается мяч; следовательно, приходится бежать быстрее, чтобы не упустить мяча. При низком и вертикальном отскоке мяч все время находится перед игроком, поэтому продвижение замедляется. Из сказанного вытекают тактические приемы ведения. Если путь игрока свободен, он может продвигаться, отпуская мяч далеко от себя. Если же игроку приходится вести в непосредственной близости от противников, мяч следует держать как можно ближе к себе.

Верхняя передача в волейболе.

Пас, или верхняя передача, является одним из самых сложных элементов волейбола, потому как требуется определенная искусность для его выполнения. Однако, этот элемент является несомненно очень полезным навыком для всех игроков на площадке. Приложив

немного усердия на тренировках вы скоро будете пасовать как профессионал.

Двигайтесь под мяч.

Очень важно занять правильное положение под мячом таким образом, чтобы мяч был направлен непосредственно в область лба. Расположите вашу толчковую ногу чуть впереди другой ноги и разверните плечи в том направлении, куда вы хотите направить мяч. Колени держите слегка согнутыми.

Положение рук.

Задолго до того, как мяч достигнет вас, поднимите руки над головой и готовьтесь к приему мяча. Разверните ладони наружу, а большие и указательные пальцы расположите так, чтобы они образовали нечто вроде треугольника над вашим лбом. Кисти должны быть расположены на расстоянии примерно в 20 см от лба, пальцы разведены и напряжены.

Локти наружу.

Очень важно, чтобы ваши локти были разведены наружу до того как мяч достигнет вас и во время выполнения верхней передачи.

Пасуйте при помощи пальцев.

Принимайте и пасуйте мяч только при помощи пальцев. То, сколько пальцев вы задействуете для выполнения верхней передачи, будет зависеть исключительно от величины ваших кистей. Мяч не должен контактировать с вашими ладонями.

Провожайте мяч кистями.

Во время паса (выброс мяча) разгибайте руки в локтях, а затем продолжайте движение при помощи кистей. Также не забывайте работать ногами во время выполнения верхней передачи, так как это позволит вам лучше сохранять равновесие и регулировать силу полета мяча.

Нижняя передача в волейболе.

Подготовка к приему подачи.

Прием подачи является ключевым элементом в волейболе. Перед подачей, ноги должны быть согнуты в коленях и расположены на ширине плеч. Правая нога чуть впереди левой.

Следите за подающим.

Следите за подающим и будьте готовы предугадать возможное направление куда будет подан мяч.

Двигайтесь к мячу.

Держа руки разведенными, начинайте быстро передвигаться к мячу. Вновь займите исходное положение с ногами, согнутыми в коленях и расположенными на ширине плеч. Будьте готовы к контакту с мячом.

Создайте платформу.

Соедините кисти, полностью вытянув руки вперед и вниз. Сведите локти вместе создав тем самым прочную, крепкую платформу для приема мяча.

Создание ровной поверхности.

Создайте ровную поверхность путем сведения локтей настолько близко друг с другом, насколько это возможно.

Контакт с мячом.

При осуществлении контакта с мячом, держите руки параллельно бедрам. Принимайте мяч предплечьями таким образом, чтобы соприкосновение с ним произошло чуть выше кистей.

Держите плечи опущенными.

Оставайтесь как можно ниже и держите плечи опущенными. При приеме мяча нельзя стоять вертикально ровно.

Сведите движения к минимуму.

При контакте с мячом не дергайтесь, а просто придайте нужное направление мячу путем изменения угла наклона рук. Не сгибайте руки при приеме мяча.

Дополнительные советы.

Сгибание рук при осуществлении нижней передачи приведет к риску потери контроля мяча. В большинстве случаев, силы полета мяча будет достаточно для того, чтобы придать

ему нужное направление путем изменения угла положения рук. Для того, чтобы придать мячу дополнительную скорость, слегка поднимите плечи вверх при приеме или чуть-чуть поднимитесь при помощи ног.

Верхняя подача в волейболе.

При правильном выполнении, планирующая подача в волейболе может стать грозным оружием. В идеальной планирующей подаче мяч летит без какого-либо вращения. Собственно название говорит само за себя. Мяч должен раскачиваться, «нырять» во время полета, планируя, «плывя» по воздуху, скажем как морской буй в открытом океане. Хорошо выполненная планирующая подача может значительно затруднить прием соперника из-за своей непредсказуемости.

Все инструкции приведенные ниже, предназначены для праворуких подающих. Если вы левша, делайте все в обратном порядке.

Исходное положение.

Поставьте левую ногу слегка впереди и перенесите вес тела на правую ногу. Встаньте лицом по направлению к тому месту, куда вы хотите подать и разверните плечи, как бы формируя воображаемый квадрат с целью. Возьмите мяч в левую руку, а правую отведите назад таким образом, чтобы кисть оказалась напротив уха, а локоть над плечом позади вас (схожее с положением при стрельбе из лука).

Подбрасывание мяча.

Без вращения, подбросьте мяч вертикально в воздух примерно на 30-60 см выше вашего плеча. Подбросив мяч в сторону или за голову, вы значительно снизите точность подачи.

Шаг для подачи.

Сделайте небольшой шаг вперед левой ногой и в момент наклона, для осуществления подачи, перенесите вес тела с правой на левую ногу. После удара по мячу, переведите инерционное движение вашего тела на то место, куда встанет носок вашей правой ноги.

Удар по мячу.

Плавным движением поднимите и отведите назад правую руку, а затем выбросьте ее вперед и нанесите удар по мячу ладонью. Снимайте мяч высоко, на одной линии с вашим бьющим плечом. В противоположность нападающему удару, не сгибайте кисть во время контакта с мячом и не сопровождайте мяч после удара.

Это как примерно «дать пять» кому-нибудь вытянутой вверх рукой. Кисть при этом не сгибается, не продолжает движение вперед, а просто останавливается после контакта с ладонью товарища.

Дополнительные советы.

Траектория полета хорошей планирующей подачи должна быть как можно ниже к верхнему краю сетки. Во время тренировки, выберите место между верхним краем сетки и кончиком антенны и старайтесь подавать в этой плоскости.

Удар по мячу должен сопровождаться глухим шлепком (почти как звук хлопка). Если вы слышите звук похожий на удар по чему-то твердому, вероятнее всего вы попали по мячу пальцами или ребром ладони.

Планирующая подача не эффективна если мяч вращается. Минимизировать вращение можно следующим образом: 1) убедитесь, что мяч не вращается когда вы его подбрасываете для подачи; 2) Удар по мячу должен производиться ровной, гладкой поверхностью ладони.

Убедитесь, что вы стоите на достаточном расстоянии от лицевой линии при выполнении подачи, дабы избежать заступа во время шага вперед.

Как только освоитесь с выполнением планирующей подачи, попробуйте отойти подальше от лицевой линии. Планирующая подача из глубины, подхватывается большим потоком воздуха, что значительно затрудняет ее прием. Некоторые игроки подают с расстояния 3 или даже 6 метров от лицевой линии.

Нападающий удар.

Начальная точка.

Располагайтесь позади трехметровой линии. Важно, чтобы у вас было достаточно

большое пространство для разбега, который является ключевым пунктом для успешного осуществления нападающего удара. Подберите разбег и прыжок таким образом, чтобы контакт с мячом произошел в самой верхней точке вашего прыжка.

Обмен информацией.

Дайте знать связующему о том, что вы готовы к атаке. Если все игроки атаки, включая играющих на задней линии, голосом подадут сигнал о готовности атаковать, связующий будет точно знать кому можно пасовать, а кто не готов.

Взмах рук.

Сделайте мах руками назад непосредственно перед прыжком, а затем с силой выбросьте руки вперед во время прыжка. Таким образом вы придадите ускорение вашему телу по направлению вперед-вверх во время прыжка, а поднятые вверх руки готовы к удару по мячу.

Лицом к связующему.

Прыгайте всегда лицом к связующему. Ваши плечи должны формировать воображаемый квадрат по направлению к связующему, что намного облегчит выполнение нападающего удара.

Снимайте мяч высоко.

Удар по мячу должен осуществляться полностью вытянутой рукой в самой высокой точке вашего прыжка. Мяч должен находиться на одной линии с плечом вашей бьющей руки.

Движение кисти.

Кисть должна быть напряжена, пальцы немного разведены. Удар по мячу должен быть завершен движением кисти вниз. Придание нисходящей траектории мячу в большей степени, если не полностью, зависит от сгибательного движения кисти во время удара, а не от маха ударной руки.

Сопровождение удара.

При ударе по мячу продолжайте движение тела, сгибаясь в направлении удара.

Сфокусируйтесь на том месте, куда бьете.

Выберите место куда вы хотите направить мяч после удара, в независимости от того, «дыра» ли это в блоке противника, или определенная часть площадки. Сфокусируйтесь на этом месте во время удара, а не просто наносите произвольный удар.

Равновесие при приземлении.

Приземляйтесь на носочки и сохраняйте равновесие при приземлении. Важно, чтобы вы были готовы к блокированию (или приему мяча в падении, если вы на задней линии) и не выключались из игры.

Дополнительные советы

Прыгайте вертикально вверх. Не смещайтесь вперед вовремя прыжка, так как это может привести к касанию сетки. Также вы рискуете потерять равновесие при приземлении.

При ударе задействуйте все ваше тело. Используйте мышцы брюшного пресса. Усиление крутящего момента может быть достигнуто путем продолжения движения плеча в момент удара.

При ударе мяч должен быть на одной линии с плечом вашей бьющей руки. Удары поперек туловища или «из-за головы» могут привести к ошибкам в атаке.

При правильно проведенной атаке, мячу придается верхнее вращение, что является результатом сгибания кисти во время удара.