федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

«Оренбургский государственный медицинский университет»

Министерства здравоохранения Российской Федерации

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

**ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО**

**КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

**ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

по направлению подготовки (специальности)

*31.05.01 Лечебное дело*

Является частью основной профессиональной образовательной программы высшего образования по направлению подготовки (специальности) *31.05.01 Лечебное дело*, одобренной ученом советом ФГБОУ ВО ОрГМУ Минздрава России (протокол № 9 от 30.04.2021 года) и утвержденной ректором ФГБОУ ВО ОрГМУ Минздрава России 30.04.2021 года

Оренбург

1. **Паспорт фонда оценочных средств**

Фонд оценочных средств по дисциплине содержит типовые контрольно-оценочные материалы для текущего контроля успеваемости обучающихся, в том числе контроля самостоятельной работы обучающихся, а также для контроля сформированных в процессе изучения дисциплины результатов обучения на промежуточной аттестации в форме зачета.

Контрольно-оценочные материалы текущего контроля успеваемости распределены по темам дисциплины и сопровождаются указанием используемых форм контроля и критериев оценивания. Контрольно – оценочные материалы для промежуточной аттестации соответствуют форме промежуточной аттестации по дисциплине, определенной в учебной плане ОПОП и направлены на проверку сформированности знаний, умений и навыков по каждой компетенции, установленной в рабочей программе дисциплины.

В результате изучения дисциплины у обучающегося формируются **следующие компетенции:**

УК - 7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовки для обеспечения социальной и профессиональной деятельности.

Инд.УК7.1. Способность использовать методы и принципы физической подготовки и воспитания для повышения адаптационных резервов организма, укрепления здоровья.

Инд.УК7.2. Способность владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры.

1. **Оценочные материалы для текущего контроля успеваемости обучающихся.**

**Оценочные материалы в рамках всей дисциплины**

Контрольные нормативы

Юноши

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | семестр | Тесты (испытания)  Баллы | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1 | осень | Бег на 30м (с) | 4.3 | 4.6 | 4.8 | 5.0 | 5.2 |
| Или бег на 60м (с) | 7.9 | 8.6 | 9.0 | 9.3 | 9.6 |
| Или бег на 100м (с) | 13.1 | 14.1 | 14.4 | 14.8 | 15.0 |
| 2 | осень | Бег на 3000м (мин,с) | 12.0 | 13.50 | 14.30 | 15.0 | 15.40 |
| 3 | весна | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 240 | 225 | 210 | 205 | 195 |
| 4 | осень | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | 15 | 12 | 10 | 8 | 6 |
| Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | 44 | 32 | 28 | 25 | 22 |
| Или рывок гири 16кг (кол-во раз) | 43 | 25 | 21 | 19 | 15 |
| 5 | осень-весна  \*первый курс | Плавание 50 м (мин,с) | 0.5 | 1.00 | 1.10 | 1.20 | Без вр. |
| 6 | весна | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см) | 13 | 8 | 6 | 4 | 0 |
| 7 | весна | Бег на лыжах 5000м (мин,с) | 22.0 | 25.30 | 27.0 | 29.0 | 30.0 |
| Или кросс по пересеченной местности 5км (мин,с) | 22.0 | 25.0 | 26.0 | 27.3 | 28.0 |

Девушки

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | семестр | Тесты (испытания)  Баллы | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1 | осень | Бег на 30м (с) | 5.1 | 5.7 | 5.9 | 6.4 | 7.0 |
| Или бег на 60м (с) | 9.6 | 10.5 | 10.9 | 11.2 | 11.6 |
| Или бег на 100м (с) | 16.4 | 17.4 | 17.8 | 18.2 | 18.8 |
| 2 | осень | Бег на 2000м (мин,с) | 10.5 | 12.3 | 13.1 | 14.0 | 14.8 |
| 3 | весна | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 195 | 180 | 170 | 165 | 160 |
| 4 | осень | Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см (кол-во раз) | 18 | 12 | 10 | 8 | 6 |
| Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | 17 | 12 | 10 | 8 | 6 |
| 5 | осень-весна  \*первый курс | Плавание 50 м (мин,с) | 1.0 | 1.15 | 1.20 | 1.30 | 1.50 |
| 6 | весна | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см) | 16 | 11 | 8 | 6 | 4 |
| 7 | весна | Бег на лыжах 3000м (мин,с) | 18.0 | 19.4 | 21.0 | 22.0 | 24.0 |
| Или кросс по пересеченной местности 3км (мин,с) | 17.3 | 18.3 | 19.15 | 20.0 | 22.0 |

Контрольные упражнения.

**1 модуль**

**1.1.** Выполнение специально беговых упражнений (10 упр).

1) бег с высоким подниманием бедра.

2) бег с захлестом голени.

3) приставным бегом пр., лев. боком.

4) скрестным бегом пр., лев. боком.

5) бег спиной вперед.

6) подскоки с продвижение вперед.

7) бег со взмахами прямых ног вперед.

8) бег со взмахами прямых ног в стороны.

9) бег со взмахами прямых ног назад.

10) ускорение.

**1.2.** Выполнение комплекса ОРУ на месте (10-15 упр).

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание** | **Количество** |
| 1. И.п. – руки вверх, ноги на ширине плеч, упираться ногами в пол, кисти рук направлены в потолок. 1–4 – напрячь мышцы, опустить руки и наклониться вперед; 5–8 – расслабление | 6–8 раз |
| 2. И.п. – ноги на ширине плеч, руки к плечам. 1 – свести локти;  2 – и.п. | 8–12 раз |
| 3. И.п. – руки перед грудью, локти на уровне плеч. 1–2 – рывки руками перед грудью, локти не опускать; 3–4 – руки в стороны | 8 раз |
| 4. И.п. – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.  1–2 – сцепить руки за спиной, правая рука сверху, левая рука снизу;  3–4 – наоборот (спина прямая) | По 4–6 раз в каждую сторону |
| 5. И.п. – ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 – наклон вперед, руки вперед;  2 – наклон чуть ниже, руки в стороны;  3 – наклон вниз, достать руками пол;  4 – и.п. | 6–8 раз |
| 6. И.п. – ноги на ширине плеч, руки к плечам. 1–4 – вращение рук вперед, соединяя локти; 5–8 – вращение рук назад, соединяя лопатки | 4–6 раз |
| 7. И.п. – ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1 – руки вперед, поднять правую ногу, коснуться руки; 2 и.п.;  3–4 – то же другой ногой (следить за прямой спиной в и.п., при поднимании ноги – выдох, при выпрямлении туловища – вдох) | 6–8 раз |
| 8. И.п. – ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 – присед, руки вперед (представить упор кистями в стенку – выдох);  2 – и.п. (вдох) | 8–12 раз |
| 9. И.п. – о.с. Прыжки в сочетании с движениями рук. 1–6 – поочередно поднимать руки на пояс, затем к плечам и вверх;  7–12 – то же назад | 1 мин. |
| 10. И.п. – ноги на ширине плеч, руки вверх. Сильно упереться ногами в пол, кисти рук направлены строго в потолок. 1–4 – сильно напрячь мышцы, опустить руки и наклониться вперед;  5–8 – расслабление (постепенно опустить руки вниз) | 6–8 раз |

**1.3.** Выполнение комплекса ОРУ в движении (10-15 упр).

1) Движения по кругу, плечи расправлены, подбородок приподнят.

2) Руки в стороны, круговые движения в кистевом суставе, вперед – назад, 1 круг.

3) Руки в стороны, круговые движения в локтевом суставе, внутрь – наружу, 1 круг.

4) Круговые движения в плечевом суставе, вперед – назад, поднимаясь на махе вперед на носки, 1 круг.

5) Руки в стороны, покачивающие движения вверх – вниз с поворотом ладони вверх – вниз, 1 круг.

6) Руки вверх, потянуться за руками, покачивающие движения руками со сменным положением ладони внутрь – наружу, 1 круг.

7) Руки прямые, максимально отвести назад, покачивающие движения со сменой положения ладони вперед – назад, 1 круг.

8) Руки перед грудью, поворот влево – вправо, не разворачивая таз, 1 круг.

9) Руки вверх в замок, прогибаясь назад, 1 круг.

10) Руки за спиной в замок, рывки вверх, 1 круг.

11) Сомкнуть руки за спиной, небольшие покачивающие движения локтями вперед – назад, далее медленно меняем положение рук, 2 круга

12) Руки на пояс, ходьба на носках, руки вверх тоже самое, руки за спину тоже самое, 3 круга.

13)«Острый шаг», руки на пояс, 1 круг.

14) «Широкий шаг», руки на пояс, 1 круг.

15) Ходьба в полуприседе, тоже в полном приседе, 0,5 круг.

**1.4.** Выполнение попеременного двухшажного лыжного хода (прохождение дистанции 500м).

Для выполнения данного хода необходимо наклонить немного туловище вперед и сделать левой ногой скользящий шаг вперед. При этом нужно отталкиваться правой ногой и одновременно выносить слегка согнутую правую руку с палкой вперед. Кисть на уровне плеча, палка ставится на снег около носка ботинка. Левая рука заканчивает отталкивание, она вытянута назад-вниз. После толчка лыжа отрывается от снега, стопа приподнимается на 10 см. Скользить необходимо поочередно, то на левой, то на правой ноге, плавно перенося вес тела на опорную ногу и с нажимом отталкиваться палками.

**1.5.** Выполнение ведения мяча в баскетболе змейкой (дистанция 20м.).

Ведение технический прием, при котором игрок одной рукой толчкообразным движением по­сылает мяч в пол. Голова должна быть поднята, а взгляд устремлен вперед. В баскетболе чаще всего применяют ведение с обычным и сниженным от­скоками мяча. При ведении мяча с обычным, средним по высоте отскоком баскетболист пере­двигается на слегка согнутых ногах, туловище несколько наклонено вперед, рука, ведущая мяч, согнута в локте (предплечье параллельно площад­ке), кисть со свободно расставленными пальцами встречает отскакивающий мяч и накладывается на мяч сверху «от себя». Толчки мяча выполняют равномерно, согласованно со скоростью продви­жения и несколько сбоку от игрока. Нужно стре­миться к тому, чтобы рука сопровождала мяч воз­можно дольше, а это способствует хорошему кон­тролю мяча и лучшему управлению им. Для быс­трого передвижения применяют ведение с высо­ким отскоком мяча. Ведение мяча со сниженным отскоком игрок осуществляет в более низкой стой­ке и раньше встречает мяч, отскакивающий от площадки. Это достигается за счет движения ки­сти почти выпрямленной рукой. Применяют его, когда необходимо изменить ритм ведения, если защитник находится вблизи.

**1.6.** Выполнение штрафного броска в баскетболе на точность (10 бросков).

Мяч должен находиться на уровне груди (стопы могут располагаться на одной линии или одна нога выдвинута немного вперед) удерживается пальцами, локти у туловища, ноги в коленных суставах слегка согнуты, туловище прямое, взгляд направлен на корзину. Одновременно с круговым движением мяча (как в одновременной передаче) и еще большим сгибанием ног в коленных суставах мяч подносится к груди. Не останавливая движения, мяч выносится вдоль туловища вверх-вперед в направлении кольца и захлестывающим движением кистей, придавая мячу, обратное движение выпускается с кончиков пальцев, одновременно выпрямляются ноги. Вес тела переносится на впереди стоящую ногу, тело и руки должны сопровождать полет мяча. После выпуска мяча игрок возвращается в исходное положение.

**2 модуль**

**2.1.** Выполнение прыжка в длину в полной координации.

Подготовка к отталкиванию: обучающийся подходит к линии отталкивания, стопы ставятся на ширину плеч или чуть уже ширины плеч, затем спортсмен поднимает руки вверх чуть назад, одновременно прогибаясь в пояснице и поднимаясь на носки. После этого плавно, но достаточно быстро опускает руки вниз-назад, одновременно опускается на всю стопу, сгибает ноги в коленных и тазобедренных суставах, наклоняясь вперед так, чтобы плечи были впереди стоп, а тазобедренный сустав находился над носками.

Руки, отведенные назад, слегка согнуты в локтевых суставах. Не задерживаясь в этом положении, спортсмен переходит к отталкиванию.

Отталкивание важно начинать в момент, когда тело прыгуна еще опускается по инерции вниз, т.е. тело движется вниз, но уже начинается разгибание в тазобедренных суставах, при этом руки активно и быстро выносятся вперед чуть вверх по направлению прыжка.

Далее происходит разгибание в коленных суставах и сгибание в голеностопных суставах. Завершается отталкивание в момент отрыва стоп от грунта.

**2.2.** Выполнение строевых упражнений, построений, перестроений.

### Строевые приемы на месте.

1. "Равняйсь!" Все, кроме правофлангового по этой команде поворачивают голову направо, чтобы каждый видел грудь четвертого человека, считая себя первым.

2. "Смирно!". По этой команде нужно стоять в строю прямо, без напряжения, пятки вместе, носки развернуты по линии фронта на ширину ступни.

3. "Вольно!" По этой команде нужно стоять свободно, ослабив в колене правую, или левую ногу, но не сходить с места и не разговаривать,

4. "Правой/левой/- Вольно!". Эта команда применяется в разомкнутом строю. Занимающиеся отставляют названную ногу на шаг в сторону, распределяя тяжесть тела на обеих ногах и кладут руки за спину.

5. "Отставить!" Поданной команде применяется предшествующее положение.

6. "Нале- во!". Занимающиеся поворачиваются в сторону левой руки на

левой пятке и правом носке /раз/ и приставляют правую к левой, опускаясь на полную ступню /два/.

7. "Напра- во!". Занимающиеся поворачиваются в сторону правой руки на правой пятке и левом носке /раз/ и приставляют левую к правой /два/.

8. "Кру- гом!" Поворот осуществляется в сторону левой руки на левой пятке, правом носке на 180 /раз/ и приставляют правую ногу к левой /два/.

### Перестроения на месте.

1. Перестроение из одной шеренги в две. Вначале подается команда: "На первый- второй- расчитайсь!". Затем подается команда: "В две шеренги - стройся!". По этой команде вторые номера делают шаг левой назад /раз/ правой вправо за первые номера /два/ и приставляют левую /три/. При обучении необходимо давать подсчет 1,2,3. При обратном перестроении подается команда: "В одну шеренгу - стройся!". По этой команде вторые номера делают шаг левой в сторону /раз/, правой вперед /два/ и приставляют левую /три/.

2. Перестроение из одной шеренги в три. Подается команда: " По три -расчитайсь!"

Затем вторая команда: "В три шеренги - стройся!" По этой команде вторые номера стоят на месте, первые номера делают шаг правой вперед / раз/, левой е сторону /два/ и, приставляя правую к левой /три/, становятся перед вторыми номерами. Третьи номера делают шаг левой назад /раз/, правой в сторону /два/ и, приставляя левую ногу /три/, становятся в затылок вторым номерам. Для обратного перестроения подается команда: "В одну шеренгу стройся!". Перестроение происходит в обратном порядке.

3. Перестроение из шеренги "уступами".

В зависимости от того, сколько шеренг надо построить и подается соответствующая команда: "На 9, 6,3 на месте - расчитайсь!". - Вторая команда: "По расчету шагом - марш!"

Занимающиеся выходят на положенное им по расчету количество шагов и приставляют ногу. Преподаватель делает подсчет до того момента, когда первая шеренга приставит ногу /делая подсчет 7, или 10/. Для обратного построения подается команда: "Кругом!", а затем: "На свои места шагом -марш!". По этой команде, все выходившие из шеренги, поворачиваются кругом, идут на свои места в одну шеренгу и делают поворот кругом.

4. Перестроение из одной колонны в три "уступом".

После предварительного расчета по три подается команда: "Первые номера два/три, четыре и т.д./ шага вправо, третьи номера два/три, четыре и т.д./ шага влево шагом марш!" Перестроение выполняется приставными шагами. Для обратного перестроения подается команда: "На свои места шагом- марш!" Перестроение выполняется приставными шагами.

### Перестроения в движении.

1. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три и т.д. с поворотом в движении. При движении группы налево в обход, как правило, на верхней или нижней границы зала подается команда: "В колонну по два / по три и т.д./ налево - марш!" После поворота первой двойки следующие делают поворот самостоятельно. Для обратного перестроения подаются команды: "Напра-во!", "(слева в обход; налево, в колонну по одному) шагом -марш!".

2. Перестроение из колонны по одному в колонны по два, по четыре, по восемь дроблением и сведением. Перестроение выполняется в движении. Команда: "Через центр- марш!", как правило, подается на одной из середин зала Команда: "В колонну по одному направо и налево в обход- марш! " подается на противоположной середине. По этой команде первые номера идут направо, вторые номера налево в обход. Команда: "В колонну по два через центр- марш!" Команда подается при встрече колонн в той середине зала, где началось перестроение. Продолжая дробление и сведение, можно построить колонны по четыре, по восемь и т.д. Обратное перестроение называется разведением и слиянием. Например, перестроение из колонны по два в колонну по одному. Команды: "В колонны по одному направо и налево в обход шагом - марш!" По этой команде правая колонна идет направо в обход, левая – налево. При встрече колонн на противоположной середине подается команда: "В колонну по одному через центр - Марш!".

**2.3.** Выполнение одновременного двухшажного хода (прохождение дистанции 500м).

В его основе два скользящих шага ногами с одновременным выносом и отталкиванием палками. Скользящий шаг левой ногой выносить вперед палки. Шагая правой ногой, ставить палки на снег вперед кольцами и, отталкиваясь левой ногой, начинайте отталкиваться палками, наклоняя их вперед-вниз. Заканчивается толчок вместе с приставлением левой ноги и сильным наклоном туловища. Этот ход легче выполнять на три счета.

**2.4.** Выполнение верней и нижней передачи в волейболе (в парах, 20 передач).

Верхняя передача чаще всего используется у сетки для нападающего удара как второе касание мяча. Это требует от игроков своевременного, точного выхода к мячу и принятия удобной стойки: ноги согнуты в коленях и расставлены на ширину плеч, руки согнуты и выставлены вперед, кисти отведены назад, развернуты друг к другу и находятся на уровне плеча.

Передача начинается с разгибания ног, в которое последовательно включаются туловище и руки.

Основную роль при передаче выполняют первые фаланги большого, указательного и среднего пальцев. Разгибание кистей в лучезапястном суставе и эластичное движение пальцев придают полету мяча нужное направление. В зависимости от характера передачи (высота, длина, направление, скорость и т. п.) игрок обязан постоянно корректировать свои действия.

Завершается передача пружинистым движением пальцев и кистей, за счет которого мяч выталкива­ется в новом напра­влении. При этом ноги почти полностью выпрямляются в коленных, а руки в локтевых суставах.

Соотношение уступающего и направляющего (преодолевающего) движений руками в момент передачи во многом зависит от встречной скорости полета мяча и от расстояния передачи. Чем больше встречная скорость, тем напряженнее и короче движение рук. В передачах на небольшое расстояние амплитуда движений руками уменьшается, но более активны движения кистей и паль­цев (кистевой способ).

Выполнения нижней передачи:

1. Перед передачей ступни на одном уровне, или одна впереди другой на 0,5 ступни. Ступни на расстоянии не менее ширины плеч.
2. При передаче вперёд туловище наклонено вперёд (во всех фазах), при передаче за спину - вертикально.
3. Ноги согнуты в коленях, начинают выпрямляться раньше рук.
4. Перед передачей руки (предплечья и кисти) находятся на уровне пояса, локти впереди туловища.
5. Кисти сложены в замок и опущены.
6. Руки выпрямлены в локтях и плотно сложены. Мяч принимается на предплечья, чуть выше лучезапястных суставов. Положение рук позволяет игроку зрительно контролировать мяч в момент приёма.
7. При приёме мяча, летящего в стороне от игрока, ближнее к мячу плечо поднимается до того, как руки складываются.
8. После приёма руки остаются в положении приёма, или незначительно сопровождают мяч.

**2.5.** Выполнение нижней подачи в волейболе (через сетку, 6 подач).

### Положение ног и туловища

Поставьте ноги на ширине плеч. Выдвиньте левую ногу вперед (у левшей выдвигается правая нога), а после согните ноги, находясь в полу приседе. Теперь вы устойчиво стоите на ногах и обладаете достаточно подвижностью, чтобы сориентироваться, если неудачно подбросите мяч. Верхнюю часть туловища направьте немного вперед, чтобы повысить вероятность попадания мяча в площадку.

### Кисть

При выполнении нижней подаче в волейболе требуется сжать кисть в кулак. Большой палец отведите в сторону. Если он располагается сверху кулака, то траектория мяча окажется непредсказуемой, и он улетит в аут. Рекомендуется образовать ровную плоскость кулака, поскольку удар приходится именно на эту часть.

### Положение рук

При выполнении подачи рука должна двигаться параллельно полу. Вторым условием является соблюдение прямой линии, начиная с момента замаха и заканчивая маховым движением в сторону площадки. Подача под заднюю линию выполняется при отведении руки до уровня плеч.

Амплитуда движений руки позволит регулировать дальность полета мяча. Если вы желаете направить мяч на трехметровую линию, то отведите руку на 90 градусов (перпендикулярно площадке).

### Подбрасывание мяча

Перед тем как начать подавать закрепостите руку. Для успешного ввода мяча в игру требуется, чтобы рука была прямой. Бросок мяча осуществляется на высоту не более 20 сантиметров. Ориентиром послужит грудная клетка. Игрок должен подбрасывать мяча на уровне этой части тела.

### Подача

Маховые движения рукой необходимо производить плавно. Когда рука доходит до уровня пояса (при условии согнутых ног и наклона туловища вперед) требуется остановить движение руки, иначе мяч попадет в потолок.

**2.6.** Выполнение верхней подачи в волейболе (через сетку, 6 подач).

1. Исходное положение: левой ногой игрок стоит прочно всей ступней, при этом правая опирается на носок, находящийся на линии пятки левой ноги.

2. Согнутой левой рукой игрок держит мяч на уровне подбородка, т.е. нижней части лица. При этом правая рука поднята.

3. Старт начинается с правой ноги: выполняется первый шаг, при этом пяткой вперед, которой игрок касается пола, после ступней и быстро делается второй шаг левой ногой, снова опора на пятку. Мяч подбрасывается мяч вверх на 30 или 40 см от ладони вытянутой руки, и делается шаг на опору.

4. Все перемещения игрока и его действия будут правильными при условии слияния их в одно движение

5. Ударять надо строго с той стороны мяча, которая является противоположной желательному направлению полета мяча.

6. Удар осуществляется ладонью руки (только ладонью), кисть игрока должна быть достаточно твердой в лучезапястном суставе (жесткая кисть), для этого ее необходимо максимально напрячь. Во время удара рука выпрямлена.

После правильного удара по мячу, рука продолжает свободное движение вперед в выбранном направлении полета мяча.

7. Подбрасывается мяч обычно одной рукой и вертикально вверх, чуть впереди, на высоту примерно 50 см, удар необходимо делать в наивысшей точке траектории полета мяча.

**3 модуль**

**3.1.** Выполнение бега не короткие дистанции (30м. в полной координации).

Низкий старт - наиболее распространенный способ начала спринтерского бега, так как позволяет быстрее начать бег и развить максимальную скорость на коротком отрезке. Для обеспечения удобства и прочности опоры ног используются стартовые колодки или стартовые станки.

Наиболее оптимальным является такой способ установки стартовых колодок, когда передняя колодка для сильнейшей (толчковой) ноги устанавливается на расстоянии 1,5 стопы от линии старта, а задняя - на расстоянии 1-1,5 стопы от передней (или на расстоянии длины голени от передней колодки). Опорная площадка передней колодки наклонена под углом 45-60°, задняя - под углом 60-80°. Расстояние между колодками по ширине обычно равно длине стопы.

По команде: «На старт!» обучающийся перешагивает через стартовую линию и встает так, чтобы колодки оказались позади него. Далее обучающийся приседает, ставит руки на грунт, упирается стопой сильнейшей ноги в опорную площадку задней колодки. Затем он опускается на колено ноги, упирающейся в заднюю колодку, подтягивает руки за стартовую линию и ставит их вплотную к ней таким образом, чтобы опора тела приходилась на кисти, большие пальцы были повернуты внутрь, а остальные - наружу (можно опираться на кисти с согнутыми пальцами).

Руки в локтях должны быть выпрямлены, но не напряжены, плечи - слегка падать вперед. Спину следует округлить, но не напрягать. Голова свободно продолжает линию тела, а взгляд устремлен вперед на расстояние 0,5-1 м от стартовой линии.

По команде: «Внимание!» обучающийся отрывает колено ноги, упирающейся в заднюю колодку, от земли, поднимает таз несколько выше плеч и подает туловище вперед-вверх. Тяжесть тела перемещается на руки и впереди стоящую ногу. Переходить из положения «На старт!» в положение «Внимание!» следует плавно. Затем надо прекратить всякие движения, ожидая выстрела или команды: «Марш!».

После выстрела или команды: «Марш!» обучающийся отрывает руки от дорожки и одновременно отталкивается от колодок. Первой от колодки отрывается сзади стоящая нога, которая выносится вперед и слегка внутрь бедром. Чтобы сократить время и путь прохождения стопы от колодки до места ее постановки на грунт, первый шаг должен быть стелющимся, т.е. проносить стопу нужно возможно ближе к земле.

Благоприятные условия для наращивания скорости бега в возможно более короткий срок создаются благодаря достаточно острому углу отталкивания от колодок и наклонному положению тела спринтера при выходе со старта.

**Стартовый разбег.** Чтобы добиться лучшего результата в спринте, очень важно после старта быстрее достичь в фазе стартового разбега скорости, близкой к максимальной.

**Бег по дистанции.** К моменту достижения высшей скорости туловище бегуна незначительно (72—80°) наклонено вперед. В течение бегового шага происходит изменение величины наклона. Во время отталкивания наклон туловища уменьшается, а в полетной фазе он увеличивается.

Финиширование. Максимальную скорость в беге на 100 и 200 м необходимо стараться поддерживать до конца дистанции, однако на последних 20-15 м дистанции скорость обычно снижается на 3-8%.

Бег заканчивается в момент, когда бегун коснется туловищем вертикальной плоскости, проходящей через линию финиша. Бегущий первым касается ленточки (нити), протянутой на высоте груди над линией, обозначающей конец дистанции. Чтобы быстрее ее коснуться, надо на последнем шаге сделать резкий наклон грудью вперед, отбрасывая руки назад. Этот способ называется «бросок грудью».

**3.2.** Выполнение челночного бега (в полной координации 4x10м.).

Упражнение выполняется с максимальной скоростью от команды «Марш» до преодоления спортсменом линии финиша. Поскольку дистанция для преодоления является небольшой, особое значение имеет положение тела, с самого старта, необходимо максимально скоординировать работу рук и ног.

Недопустимо на столь коротком отрезке проводить полное распрямление тела, корпус тела должен быть постоянно наклоненным вперед. Руки движутся параллельно телу, при этом желательно не проводить разгибание рук в локтях. При преодолении 5-7 метров, постепенно необходимо снижать ускорение и готовиться к началу торможения и разворота.

Торможение, должно проводится интенсивно, при этом необходимо часть усилий направить на выбор положения тела, для того чтобы провести разворот с наименьшими потерями с одновременным занятием положения для старта.

Завершающим этапом выполнения элемента будет касание линии. Касание проводится рукой, таким образом, что после него обучающийся принимает положение низкого старта.

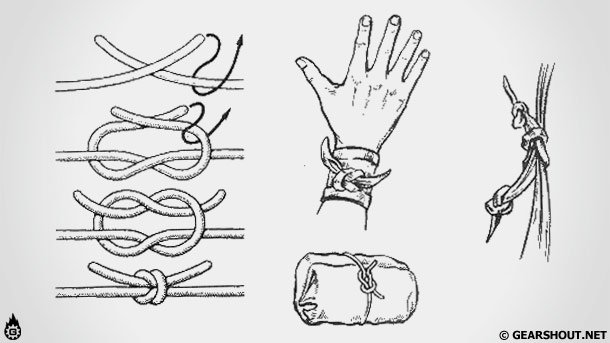
Отдельное внимание финишу. Такие «рваные» отрезки дистанции не позволяют осуществить разгон спортсмену на полную силу, ведь при беге на короткие дистанции 100 – 200 метров спортсмены первые 10-15 метров проводят разгон, при котором положение тела постепенно принимает вертикальное положение, а шаги практически на 1/3 короче, чем обычный шаг в середине дистанции.

Вместе с тем при выполнении этого упражнения, независимо от того сколько отрезков необходимо преодолеть важным с точки зрения конечного результата, является последний отрезок. Это объясняется тем, что при его прохождении уже не требуется снижать скорость и  проводить разворот. Такой особенностью пользуются опытные атлеты, уделяя большое внимание в тренировках именно последнему участку, от момента разворота, до пересечения финишной линии.

**3.3.** Выполнить вязку узлов (3 туристических узла по выбору обучающегося).

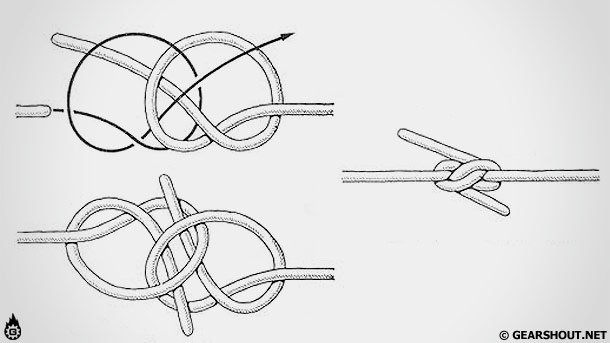
Простой узел

Простой узел, служит для соединения веревок и является составным элементом многих узлов, также его можно завязать на конце веревки, для предотвращения ее распускания. Пожалуй, это самый простейший из всех узлов и самый маленький. Но при натяжении троса узел сильно затягивается и порой его трудно развязать. Простой узел сильно изгибает веревку, что уменьшает прочность троса более чем в 2 раза. Но, тем не менее, это самый популярный узел.



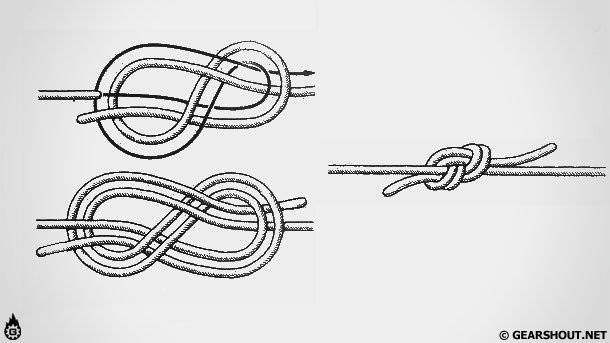
Прямой узел (Рифовый)

Прямой узел, служит для соединения веревок примерно одинакового диаметра. Связывать веревки разного диаметра этим узлом не безопасно, так как тонкий трос будет рвать более толстую веревку. Прямой узел был известен еще в пять тысяч лет до нашей эры в Египте. А древни греки и римляне, называли его Геракловым, потому что так мифический герой Геракл завязывал шкуру льва на своей груди. У прямого узла есть четыре варианта вязки, но достаточно знать и уметь вязать один из них. На коренных конца обязательны контрольные узлы.



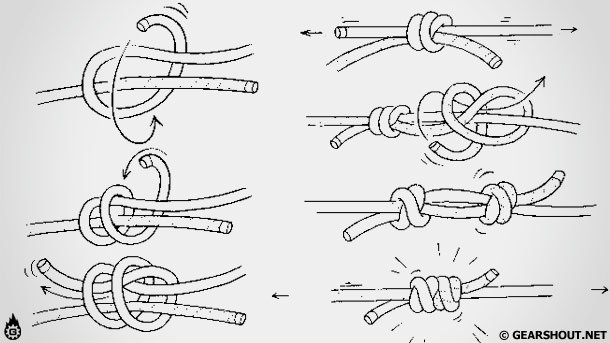
Узел Хантера (Охотничий узел)

В 1968 году английский доктор Эдвард Хантер (Edward Hunter) случайно изобрел узел, который отлично держится на тросах и даже на синтетической леске. По существу это было удачное сплетение двух простых узлов завязанных на концах двух веревок. Это изобретение в определённых кругах вызвало сенсацию, а британские патентоведы выдали Эдварду за это изобретение патент. Узел Хантера держится на всех веревках в особенности на мягких, а также на лентах и лесках. Автор книги «Морские узлы» Л. Н. Скрягин дал этому узлу другое название — «Охотничий узел» так как Фамилия Hunter с английского переводиться как охотник.



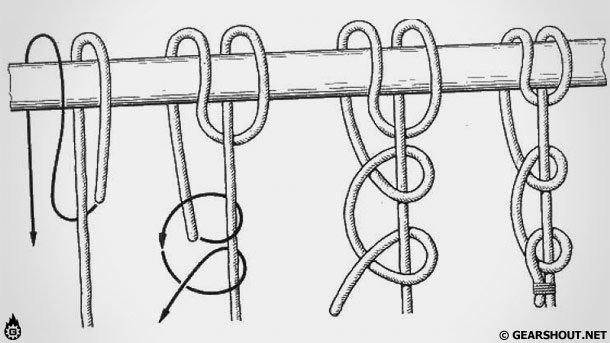
Встречная восьмерка

Еще один из древнейших узлов для связывания двух веревок. У этого узла есть и другое название «фламандский узел». Это надежный и прочный узел, он практически не уменьшает прочность веревки. Для начала на конце одной из веревки вяжут восьмерку, а затем ходовым концом второй веревки повторяют все изгибы восьмерки на первой веревке и пропускают его в сторону коренного конца. После этого затягивают. Встречную восьмерку сравнительно легко развязать.



Узел Грейпвайн

Грейпвайн является самым прочным из узлов предназначенных для связывания веревок одинакового диаметра. Этот узел имеет наименьший коэффициент ослабления веревок в 5%, таких показателей нет у других узлов. При вязке узла Грейпвайн можно обойтись без контрольных узлов, он всё равно остается довольно безопасным.

и др.

**3.4.** Выполнение одновременного одношажного хода (прохождение дистанции 500м).

1) После окончания толчка руками лыжник скользит на лыжах.

2) Медленно выпрямляясь, выводит палки вперед.

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

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

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

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

Цикл движений повторяется.

**3.5.** Выполнить остановку и передачу мяча в футболе (в парах, 10 передач и остановок любым способом).

Остановка мяча ногой (подошвой, внутренней стороной стопы, средней частью подъема и т.д.) - выполняется различными способами. Основные фазы движения являются общими для всех способов.

Подготовительная фаза — принятие исходного положения. Она характеризуется одноопорной позой. Вес тела на опорной ноге, которая несколько согнута для устойчивости. Останавливающая нога посылается навстречу мячу и разворачивается к нему останавливающей поверхностью.

Рабочая фаза — уступающее (амортизирующее) движение останавливающей ногой, которая несколько расслаблена. Амортизирующий путь зависит от скорости движения мяча. Если скорость невелика, то остановка осуществляется расслабленной ногой без уступающего движения.

В момент соприкосновения мяча и останавливающей поверхности (или несколько раньше) начинается движение назад, которое постепенно замедляется, и скорость мяча гасится.

Завершающая фаза — принятие исходного положения для последующих действий. ОЦТ переносится в сторону останавливающей ноги и мяча. После остановки выполняются передачи мяча.

При выполнении передачи нога, которой наносят удар по мячу, напряженная. Чем больше стопа приближается к мячу, тем более носок разворачивается наружу и одновременно суставы становятся напряженными.

От постановки опорной ноги зависит не только направление, но и высота передачи мяча, поскольку их положение предопределяет стабильность положения игрока в момент удара. Собственно поэтому опорная нога немного согнута в коленном суставе, за счет чего происходит упругое выравнивание без возможных мелких нарушений двигательных импульсов. Корпус в момент передачи несколько наклонен, а руки сохраняют равновесие.

**3.6.** Выполнить дальний удар в створы ворот на точность (6 ударов).

Удар выполняется любым способом, с дистанции 15м.

Основные фазы движений:

Предварительная фаза - разбег. При выполнении разбега, необходимо учитывать все факты, чтобы удар по мячу был выполнен заранее намеченной ногой.

Подготовительная фаза - замах ударной и постановка опорной ноги. Во время последнего бегового шага после заднего толчка реализуется крайне важная подфаза - замах ударной ногой.

Существенное разгибание бедра и сгибание голени дают возможность осуществить удар требуемой силы, так как увеличивается путь стопы и предварительно растягиваются мышцы передней поверхности бедра. Для того чтобы грамотно выполнять замах, необходимо немного удлинить последний шаг разбега.

Рабочая фаза - ударное движение и проводка. Ударное движение начинается в момент постановки опорной ноги и с активного сгибания бедра. При этом угол, образованный бедром и согнутой голенью, сохраняется. Отставание голени и стопы от движения бедра приближает центр тяжести всей ноги к тазобедренному суставу, что приводит к увеличению её угловой скорости. Непосредственно перед ударом наблюдается торможение бедра. Резким захлестывающим движением голени и стопы производится удар по мячу. В момент удара нога зафиксирована в голеностопном и коленном суставах. Преобразование ноги в «жесткий рычаг» дает возможность увеличить массу ударяющего звена. С началом ударного взаимодействия стопа бьющей ноги деформирует мяч, который сжимается до тех пор, пока скорость обоюдного перемещения ноги и мяча не станет равной нулю. Затем упругие силы восстанавливают форму мяча и его скорость резко увеличивается до определенной величины, которая несколько меньше скорости бьющей ноги в начале удара. Завершается рабочая фаза так называемой проводкой, когда ударная нога продолжает движение вместе с мячом.

Завершающая фаза - принятие исходного положения для следующего движения. После удара нога продолжает движение вперед-вверх. Общий центр тяжести, находящийся в момент удара над площадью опоры, перемещается в сторону движения ноги.

**4 модуль**

**4.1.** Выполнить эстафетный бег в полной координации с передачей эстафетной палки (по четыре человека, дистанция 4x100м.).

На 1-м этапе бег начинается с низкого старта. Бегун держит эстафету в правой руке, сжимая ее конец тремя или двумя пальцами, а большим и указательным опирается на грунт у стартовой линии.

Бег со старта и по дистанции не отличается от обычного бега на 100 и 200 м. Сложность техники эстафетного бега заключается в передаче эстафеты на высокой скорости в ограниченной зоне. Для передачи эстафеты установлена 20-метровая зона. Она начинается за 10 м до конца одного этапа и продолжается на 10 м вперед от начала другого. Принимающий эстафету имеет право начинать разбег за 10 м до начала зоны передачи. Это позволяет достигнуть более высокой скорости.

Существует два способа передачи эстафетной палочки.

Передача эстафетной палочки по этапам в беге 4x100 м проводится следующим образом. Стартующий на 1-м этапе держит эстафету в правой руке и бежит возможно ближе к бровке. Ожидающий его второй бегун стоит ближе к наружному краю своей дорожки и принимает эстафету левой рукой. Он пробегает прямую (вторые 100 м) по правой стороне своей дорожки и передает эстафету левой рукой в правую руку третьего участника, бегущего по левой стороне дорожки. Четвертый бежит по правой части дорожки и принимает эстафету левой рукой. Другой способ передачи (с перекладыванием бегуном принятой эстафеты из одной руки в другую) в эстафете 4x100 м менее эффективен.

Спортсмены, бегущие на 2, 3 и 4-м этапах, используют зоны разбега (10 м) и передачи (20 м), чтобы получить эстафету на максимальной скорости и пробежать свой этап с ходу. Для решения этой задачи бегун, принимающий эстафету, занимает позу, близкую к позе низкого старта. Встав правой ногой у линии, обозначающей начало разбега, он левую ногу ставит вперед, опирается правой рукой о дорожку, а левую руку отводит вверх-назад. В этом положении спортсмен смотрит назад под левое плечо на приближающегося бегуна. Бегун 1-го этапа приближается с максимальной скоростью к зоне передачи. Когда до зоны разбега ему остается 9—11 м, бегун 2-го этапа стремительно начинает бег вдоль правого края своей дорожки, стараясь развить возможно большую скорость, чтобы за 2—3 м до конца зоны догоняющий его бегун мог передать ему эстафету. Расстояние между бегунами во время передачи (1—1,3 м) равно длине отведенной назад руки бегуна, принимающего эстафету, и длине вытянутой вперед руки бегуна, передающего ее. Расстояние может увеличиваться за счет наклона туловища бегуна, передающего эстафету. Скорость бегуна на этапах спринтерской эстафеты должна быть максимальной, ее нельзя снижать в зонах передачи. До момента передачи эстафеты у обоих бегунов руки движутся как в спринте. Но как только бегун приблизится к принимающему эстафету на расстояние, нужное для передачи, он дает сигнал «хоп». По этому сигналу принимающий эстафету, не снижая темпа и не нарушая ритма бега, выпрямляет левую (для бегунов 2-го и 4-го этапов) руку с опущенной кистью (отведенный большой палец образует с остальными пальцами угол, открытый книзу). В это мгновение бегун, передающий эстафету, быстро вытягивает правую руку и движением снизу вперед и слегка вверх точно вкладывает эстафету в кисть принимающего.

Еще лучше, если принимающий эстафету отбрасывает руку назад не по сигналу «хоп», а в момент, когда достигает отметки, установленной в процессе тренировки. Разумеется, такой способ требует хорошей согласованности в действиях бегунов.

Для точности передачи эстафеты важно еще в ходе занятий определить момент начала бега принимающего. Для этого на некотором расстоянии перед линией разбега делается отметка. В момент, когда бегун, передающий эстафету, достигнет этой отметки, принимающий стремительно начинает бег вдоль правого края своей дорожки, стараясь развить возможно большую скорость.

Расстояние до отметки должно быть таким, чтобы бегун с эстафетой догнал принимающего точно у места, намеченного для передачи (за 4—5 м до конца зоны). К моменту передачи важно бежать в ногу. Для этого хорошо тренированный бегун на 100 м добивается такого однообразия всех шагов, которое позволяет ему вбегать в зону передачи почти всегда в одном и том же месте, одной и той же ногой. Чтобы убедиться в этом, следует пробежать весь этап и зону 2—3 раза. Если шаги не совпадают, то стартующему в зону нужно приноровиться к шагам другого бегуна.

**4.2**. Выполнить спуск со склона в основной стойке, с использованием любого вида торможения.

При прямом спуске в основной стойке лыжи расставлены на 10-15 см одна от другой, ноги слегка согнуты в коленных суставах, туловище немного наклонено вперед, руки опущены и несколько выведены вперед, палки (обязательно кольцами назад) не касаются склона. Для увеличения устойчивости одну ногу выдвигают вперед на 10-20 см. Основная стойка обеспечивает наибольшую устойчивость при спуске.

**Оценочные материалы по каждой теме дисциплины.**

**Модуль 1** Обучение тактическим действиям в базовых видах спорта

**Тема 1** Инструктаж по технике безопасности. Легкоатлетическая терминология. Правила соревнований по легкой атлетике.

**Форма текущего контроля успеваемости:** устный опрос.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости:** вопросы для устного опроса.

1. Ходьба и бег как естественные способы передвижения человека.
2. Сходства и различие между ходьбой и бегом.
3. Прыжок как естественный и наиболее рациональный способ преодоления препятствий.
4. Общие требования по техники безопасности на занятиях по легкой атлетике.
5. Основные термины в легкой атлетике.
6. Основные правила соревнований по легкой атлетике.

**Модуль 1** Обучение тактическим действиям в базовых видах спорта

**Тема 2** Обучение технике движений ног и таза, рук в сочетании с движениями ног в спортивной ходьбе.

**Форма текущего контроля успеваемости** проверка

практических навыков.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости**

Продемонстрировать технику движений ног и таза, рук в сочетании с движениями ног в спортивной ходьбе.

Одним из главных технических условий спортивной ходьбы является фиксация двухопорного положения, т.е. вынесенная вперед маховая нога должна коснуться земли раньше, чем носок опорной ноги оторвется от земли. Вторым обязательным требованием, по правилам соревнований, является то, что в каждом шаге опорная нога при прохождении вертикали должна быть выпрямлена в коленном суставе.

Во время спортивной ходьбы таз перемещается не только в передне-заднем, но и в поперечном направлении, что связано с выпрямлением в момент вертикали опорной ноги в коленном суставе.

В спортивной ходьбе, как и в обычной, происходит чередование одноопорных и двухопорных фаз. В момент, когда стопа, отталкиваясь, еще касается грунта носком, другая нога, заканчивая выпрямление впереди, ставится с внешней стороны пятки на грунт.

Движения при спортивной ходьбе, несмотря на высокий темп, должны быть естественными, плавными и мягкими, особенно в области плеч и таза, следует избегать резких и угловых движений. Повороты плеч и таза в противоположные стороны уравновешивают движения ног и таза, уменьшают отклонения корпуса от прямолинейного продвижения вперед и способствуют увеличению мышечных усилий при отталкивании. Согнутыми руками скороход энергично двигает вперед-назад. В момент вертикали спортсмены держат руки согнутыми под острым, прямым и даже тупым углом (66-108°), кисти не напряжены.

**Модуль 1** Обучение тактическим действиям в базовых видах спорта

**Тема 3** Совершенствование движений ног и таза, рук в сочетании с движениями ног в спортивной ходьбе. Обучение технике спринтерского бега: низкий старт, стартовый разгон, финиширование, бег по дистанциям.

**Форма текущего контроля успеваемости** проверка

практических навыков.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости**

Продемонстрировать технику спортивной ходьбы в полной координации.

Одним из главных технических условий спортивной ходьбы является фиксация двухопорного положения, т.е. вынесенная вперед маховая нога должна коснуться земли раньше, чем носок опорной ноги оторвется от земли. Вторым обязательным требованием, по правилам соревнований, является то, что в каждом шаге опорная нога при прохождении вертикали должна быть выпрямлена в коленном суставе.

Во время спортивной ходьбы таз перемещается не только в передне-заднем, но и в поперечном направлении, что связано с выпрямлением в момент вертикали опорной ноги в коленном суставе.

В спортивной ходьбе, как и в обычной, происходит чередование одноопорных и двухопорных фаз. В момент, когда стопа, отталкиваясь, еще касается грунта носком, другая нога, заканчивая выпрямление впереди, ставится с внешней стороны пятки на грунт.

Движения при спортивной ходьбе, несмотря на высокий темп, должны быть естественными, плавными и мягкими, особенно в области плеч и таза, следует избегать резких и угловых движений. Повороты плеч и таза в противоположные стороны уравновешивают движения ног и таза, уменьшают отклонения корпуса от прямолинейного продвижения вперед и способствуют увеличению мышечных усилий при отталкивании. Согнутыми руками скороход энергично двигает вперед-назад. В момент вертикали спортсмены держат руки согнутыми под острым, прямым и даже тупым углом (66-108°), кисти не напряжены.

**Низкий старт** - наиболее распространенный способ начала спринтерского бега, так как позволяет быстрее начать бег и развить максимальную скорость на коротком отрезке. Для обеспечения удобства и прочности опоры ног используются стартовые колодки или стартовые станки.

**Наиболее оптимальным является такой способ установки стартовых колодок**, когда передняя колодка для сильнейшей (толчковой) ноги устанавливается на расстоянии 1,5 стопы от линии старта, а задняя - на расстоянии 1-1,5 стопы от передней (или на расстоянии длины голени от передней колодки). Опорная площадка передней колодки наклонена под углом 45-60°, задняя - под углом 60-80°. Расстояние между колодками по ширине обычно равно длине стопы.

По команде: **«На старт!»** обучающийся перешагивает через стартовую линию и встает так, чтобы колодки оказались позади него. Далее обучающийся приседает, ставит руки на грунт, упирается стопой сильнейшей ноги в опорную площадку задней колодки. Затем он опускается на колено ноги, упирающейся в заднюю колодку, подтягивает руки за стартовую линию и ставит их вплотную к ней таким образом, чтобы опора тела приходилась на кисти, большие пальцы были повернуты внутрь, а остальные - наружу (можно опираться на кисти с согнутыми пальцами).

Руки в локтях должны быть выпрямлены, но не напряжены, плечи - слегка падать вперед. Спину следует округлить, но не напрягать. Голова свободно продолжает линию тела, а взгляд устремлен вперед на расстояние 0,5-1 м от стартовой линии.

По команде: **«Внимание!»** обучающийся отрывает колено ноги, упирающейся в заднюю колодку, от земли, поднимает таз несколько выше плеч и подает туловище вперед-вверх. Тяжесть тела перемещается на руки и впереди стоящую ногу. Переходить из положения «На старт!» в положение «Внимание!» следует плавно. Затем надо прекратить всякие движения, ожидая выстрела или команды: «Марш!».

После выстрела или команды: **«Марш!»** обучающийся отрывает руки от дорожки и одновременно отталкивается от колодок. Первой от колодки отрывается сзади стоящая нога, которая выносится вперед и слегка внутрь бедром. Чтобы сократить время и путь прохождения стопы от колодки до места ее постановки на грунт, первый шаг должен быть стелющимся, т.е. проносить стопу нужно возможно ближе к земле.

Благоприятные условия для наращивания скорости бега в возможно более короткий срок создаются благодаря достаточно острому углу отталкивания от колодок и наклонному положению тела спринтера при выходе со старта.

**Стартовый разбег.** Чтобы добиться лучшего результата в спринте, очень важно после старта быстрее достичь в фазе стартового разбега скорости, близкой к максимальной.

**Бег по дистанции.** К моменту достижения высшей скорости туловище бегуна незначительно (72—80°) наклонено вперед. В течение бегового шага происходит изменение величины наклона. Во время отталкивания наклон туловища уменьшается, а в полетной фазе он увеличивается.

**Финиширование.** Максимальную скорость в беге на 100 и 200 м необходимо стараться поддерживать до конца дистанции, однако на последних 20-15 м дистанции скорость обычно снижается на 3-8%.

Бег заканчивается в момент, когда бегун коснется туловищем вертикальной плоскости, проходящей через линию финиша. Бегущий первым касается ленточки (нити), протянутой на высоте груди над линией, обозначающей конец дистанции. Чтобы быстрее ее коснуться, надо на последнем шаге сделать резкий наклон грудью вперед, отбрасывая руки назад. Этот способ называется «бросок грудью».

**Модуль 1** Обучение тактическим действиям в базовых видах спорта

**Тема 4** Совершенствование техники спринтерского бега. Развитие скоростных способностей. Обучение технике эстафетного бега.

**Форма текущего контроля успеваемости** проверка практических навыков.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости**

Продемонстрировать технику спринтерского бега.

**Низкий старт** - наиболее распространенный способ начала спринтерского бега, так как позволяет быстрее начать бег и развить максимальную скорость на коротком отрезке. Для обеспечения удобства и прочности опоры ног используются стартовые колодки или стартовые станки.

**Наиболее оптимальным является такой способ установки стартовых колодок**, когда передняя колодка для сильнейшей (толчковой) ноги устанавливается на расстоянии 1,5 стопы от линии старта, а задняя - на расстоянии 1-1,5 стопы от передней (или на расстоянии длины голени от передней колодки). Опорная площадка передней колодки наклонена под углом 45-60°, задняя - под углом 60-80°. Расстояние между колодками по ширине обычно равно длине стопы.

По команде: **«На старт!»** обучающийся перешагивает через стартовую линию и встает так, чтобы колодки оказались позади него. Далее обучающийся приседает, ставит руки на грунт, упирается стопой сильнейшей ноги в опорную площадку задней колодки. Затем он опускается на колено ноги, упирающейся в заднюю колодку, подтягивает руки за стартовую линию и ставит их вплотную к ней таким образом, чтобы опора тела приходилась на кисти, большие пальцы были повернуты внутрь, а остальные - наружу (можно опираться на кисти с согнутыми пальцами).

Руки в локтях должны быть выпрямлены, но не напряжены, плечи - слегка падать вперед. Спину следует округлить, но не напрягать. Голова свободно продолжает линию тела, а взгляд устремлен вперед на расстояние 0,5-1 м от стартовой линии.

По команде: **«Внимание!»** обучающийся отрывает колено ноги, упирающейся в заднюю колодку, от земли, поднимает таз несколько выше плеч и подает туловище вперед-вверх. Тяжесть тела перемещается на руки и впереди стоящую ногу. Переходить из положения «На старт!» в положение «Внимание!» следует плавно. Затем надо прекратить всякие движения, ожидая выстрела или команды: «Марш!».

После выстрела или команды: **«Марш!»** обучающийся отрывает руки от дорожки и одновременно отталкивается от колодок. Первой от колодки отрывается сзади стоящая нога, которая выносится вперед и слегка внутрь бедром. Чтобы сократить время и путь прохождения стопы от колодки до места ее постановки на грунт, первый шаг должен быть стелющимся, т.е. проносить стопу нужно возможно ближе к земле.

Благоприятные условия для наращивания скорости бега в возможно более короткий срок создаются благодаря достаточно острому углу отталкивания от колодок и наклонному положению тела спринтера при выходе со старта.

**Стартовый разбег.** Чтобы добиться лучшего результата в спринте, очень важно после старта быстрее достичь в фазе стартового разбега скорости, близкой к максимальной.

**Бег по дистанции.** К моменту достижения высшей скорости туловище бегуна незначительно (72—80°) наклонено вперед. В течение бегового шага происходит изменение величины наклона. Во время отталкивания наклон туловища уменьшается, а в полетной фазе он увеличивается.

**Финиширование.** Максимальную скорость в беге на 100 и 200 м необходимо стараться поддерживать до конца дистанции, однако на последних 20-15 м дистанции скорость обычно снижается на 3-8%.

Бег заканчивается в момент, когда бегун коснется туловищем вертикальной плоскости, проходящей через линию финиша. Бегущий первым касается ленточки (нити), протянутой на высоте груди над линией, обозначающей конец дистанции. Чтобы быстрее ее коснуться, надо на последнем шаге сделать резкий наклон грудью вперед, отбрасывая руки назад. Этот способ называется «бросок грудью».

### Техника эстафетного бега на короткие дистанции.

На 1-м этапе бег начинается с низкого старта. Бегун держит эстафету в правой руке, сжимая ее конец тремя или двумя пальцами, а большим и указательным опирается на грунт у стартовой линии.

Бег со старта и по дистанции не отличается от обычного бега на 100 и 200 м. Сложность техники эстафетного бега заключается в передаче эстафеты на высокой скорости в ограниченной зоне. Для передачи эстафеты установлена 20-метровая зона. Она начинается за 10 м до конца одного этапа и продолжается на 10 м вперед от начала другого. Принимающий эстафету имеет право начинать разбег за 10 м до начала зоны передачи. Это позволяет достигнуть более высокой скорости.

Существует два способа передачи эстафетной палочки.

Передача эстафетной палочки по этапам в беге 4x100 м проводится следующим образом. Стартующий на 1-м этапе держит эстафету в правой руке и бежит возможно ближе к бровке. Ожидающий его второй бегун стоит ближе к наружному краю своей дорожки и принимает эстафету левой рукой. Он пробегает прямую (вторые 100 м) по правой стороне своей дорожки и передает эстафету левой рукой в правую руку третьего участника, бегущего по левой стороне дорожки. Четвертый бежит по правой части дорожки и принимает эстафету левой рукой. Другой способ передачи (с перекладыванием бегуном принятой эстафеты из одной руки в другую) в эстафете 4x100 м менее эффективен.

Спортсмены, бегущие на 2, 3 и 4-м этапах, используют зоны разбега (10 м) и передачи (20 м), чтобы получить эстафету на максимальной скорости и пробежать свой этап с ходу. Для решения этой задачи бегун, принимающий эстафету, занимает позу, близкую к позе низкого старта. Встав правой ногой у линии, обозначающей начало разбега, он левую ногу ставит вперед, опирается правой рукой о дорожку, а левую руку отводит вверх-назад. В этом положении спортсмен смотрит назад под левое плечо на приближающегося бегуна. Бегун 1-го этапа приближается с максимальной скоростью к зоне передачи. Когда до зоны разбега ему остается 9—11 м, бегун 2-го этапа стремительно начинает бег вдоль правого края своей дорожки, стараясь развить возможно большую скорость, чтобы за 2—3 м до конца зоны догоняющий его бегун мог передать ему эстафету. Расстояние между бегунами во время передачи (1—1,3 м) равно длине отведенной назад руки бегуна, принимающего эстафету, и длине вытянутой вперед руки бегуна, передающего ее. Расстояние может увеличиваться за счет наклона туловища бегуна, передающего эстафету.   
Скорость бегуна на этапах спринтерской эстафеты должна быть максимальной, ее нельзя снижать в зонах передачи. До момента передачи эстафеты у обоих бегунов руки движутся как в спринте. Но как только бегун приблизится к принимающему эстафету на расстояние, нужное для передачи, он дает сигнал «хоп». По этому сигналу принимающий эстафету, не снижая темпа и не нарушая ритма бега, выпрямляет левую (для бегунов 2-го и 4-го этапов) руку с опущенной кистью (отведенный большой палец образует с остальными пальцами угол, открытый книзу). В это мгновение бегун, передающий эстафету, быстро вытягивает правую руку и движением снизу вперед и слегка вверх точно вкладывает эстафету в кисть принимающего.

Еще лучше, если принимающий эстафету отбрасывает руку назад не по сигналу «хоп», а в момент, когда достигает отметки, установленной в процессе тренировки. Разумеется, такой способ требует хорошей согласованности в действиях бегунов.

Для точности передачи эстафеты важно еще в ходе занятий определить момент начала бега принимающего. Для этого на некотором расстоянии перед линией разбега делается отметка. В момент, когда бегун, передающий эстафету, достигнет этой отметки, принимающий стремительно начинает бег вдоль правого края своей дорожки, стараясь развить возможно большую скорость.

Расстояние до отметки должно быть таким, чтобы бегун с эстафетой догнал принимающего точно у места, намеченного для передачи (за 4—5 м до конца зоны). К моменту передачи важно бежать в ногу. Для этого хорошо тренированный бегун на 100 м добивается такого однообразия всех шагов, которое позволяет ему вбегать в зону передачи почти всегда в одном и том же месте, одной и той же ногой. Чтобы убедиться в этом, следует пробежать весь этап и зону 2—3 раза. Если шаги не совпадают, то стартующему в зону нужно приноровиться к шагам другого бегуна.

**Модуль 1** Обучение тактическим действиям в базовых видах спорта

**Тема 5** Совершенствование техники эстафетного бега. Развитие двигательных качеств посредством круговой тренировки. Обучение технике прыжка в длину с места (отталкивание; полет; приземление).

**Форма текущего контроля успеваемости** проверка практических навыков.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости**

Продемонстрировать технику эстафетного бега.

Эстафетный бег на стадионе проводится по кругу беговой дорожки. Беговые эстафеты на стадионе могут включать в себя этапы коротких и средних дистанций. Наряду с этим применяется эстафетный бег с этапами различной длины.

Эстафетный бег (4x100 м, 4x200 м) проводится по отдельным дорожкам, а в остальных эстафетах — по общей дорожке. Первый этап или часть его можно пробегать по отдельным дорожкам.

Наряду с эстафетным бегом на беговой дорожке стадиона проводятся эстафетные соревнования на улицах города с этапами разной длины.

### Техника эстафетного бега на короткие дистанции.

На 1-м этапе бег начинается с низкого старта. Бегун держит эстафету в правой руке, сжимая ее конец тремя или двумя пальцами, а большим и указательным опирается на грунт у стартовой линии.

Бег со старта и по дистанции не отличается от обычного бега на 100 и 200 м. Сложность техники эстафетного бега заключается в передаче эстафеты на высокой скорости в ограниченной зоне. Для передачи эстафеты установлена 20-метровая зона. Она начинается за 10 м до конца одного этапа и продолжается на 10 м вперед от начала другого. Принимающий эстафету имеет право начинать разбег за 10 м до начала зоны передачи. Это позволяет достигнуть более высокой скорости.

Существует два способа передачи эстафетной палочки.

Передача эстафетной палочки по этапам в беге 4x100 м проводится следующим образом. Стартующий на 1-м этапе держит эстафету в правой руке и бежит возможно ближе к бровке. Ожидающий его второй бегун стоит ближе к наружному краю своей дорожки и принимает эстафету левой рукой. Он пробегает прямую (вторые 100 м) по правой стороне своей дорожки и передает эстафету левой рукой в правую руку третьего участника, бегущего по левой стороне дорожки. Четвертый бежит по правой части дорожки и принимает эстафету левой рукой. Другой способ передачи (с перекладыванием бегуном принятой эстафеты из одной руки в другую) в эстафете 4x100 м менее эффективен.

Спортсмены, бегущие на 2, 3 и 4-м этапах, используют зоны разбега (10 м) и передачи (20 м), чтобы получить эстафету на максимальной скорости и пробежать свой этап с ходу. Для решения этой задачи бегун, принимающий эстафету, занимает позу, близкую к позе низкого старта. Встав правой ногой у линии, обозначающей начало разбега, он левую ногу ставит вперед, опирается правой рукой о дорожку, а левую руку отводит вверх-назад. В этом положении спортсмен смотрит назад под левое плечо на приближающегося бегуна. Бегун 1-го этапа приближается с максимальной скоростью к зоне передачи. Когда до зоны разбега ему остается 9—11 м, бегун 2-го этапа стремительно начинает бег вдоль правого края своей дорожки, стараясь развить возможно большую скорость, чтобы за 2—3 м до конца зоны догоняющий его бегун мог передать ему эстафету. Расстояние между бегунами во время передачи (1—1,3 м) равно длине отведенной назад руки бегуна, принимающего эстафету, и длине вытянутой вперед руки бегуна, передающего ее. Расстояние может увеличиваться за счет наклона туловища бегуна, передающего эстафету.   
Скорость бегуна на этапах спринтерской эстафеты должна быть максимальной, ее нельзя снижать в зонах передачи. До момента передачи эстафеты у обоих бегунов руки движутся как в спринте. Но как только бегун приблизится к принимающему эстафету на расстояние, нужное для передачи, он дает сигнал «хоп». По этому сигналу принимающий эстафету, не снижая темпа и не нарушая ритма бега, выпрямляет левую (для бегунов 2-го и 4-го этапов) руку с опущенной кистью (отведенный большой палец образует с остальными пальцами угол, открытый книзу). В это мгновение бегун, передающий эстафету, быстро вытягивает правую руку и движением снизу вперед и слегка вверх точно вкладывает эстафету в кисть принимающего.

Еще лучше, если принимающий эстафету отбрасывает руку назад не по сигналу «хоп», а в момент, когда достигает отметки, установленной в процессе тренировки. Разумеется, такой способ требует хорошей согласованности в действиях бегунов.

Для точности передачи эстафеты важно еще в ходе занятий определить момент начала бега принимающего. Для этого на некотором расстоянии перед линией разбега делается отметка. В момент, когда бегун, передающий эстафету, достигнет этой отметки, принимающий стремительно начинает бег вдоль правого края своей дорожки, стараясь развить возможно большую скорость.

Расстояние до отметки должно быть таким, чтобы бегун с эстафетой догнал принимающего точно у места, намеченного для передачи (за 4—5 м до конца зоны). К моменту передачи важно бежать в ногу. Для этого хорошо тренированный бегун на 100 м добивается такого однообразия всех шагов, которое позволяет ему вбегать в зону передачи почти всегда в одном и том же месте, одной и той же ногой. Чтобы убедиться в этом, следует пробежать весь этап и зону 2—3 раза. Если шаги не совпадают, то стартующему в зону нужно приноровиться к шагам другого бегуна.

**Техника прыжка с места делится на:**

* подготовку к отталкиванию
* отталкивание
* полет
* приземление

Подготовка к отталкиванию: обучающийся подходит к линии отталкивания, стопы ставятся на ширину плеч или чуть уже ширины плеч, затем спортсмен поднимает руки вверх чуть назад, одновременно прогибаясь в пояснице и поднимаясь на носки. После этого плавно, но достаточно быстро опускает руки вниз-назад, одновременно опускается на всю стопу, сгибает ноги в коленных и тазобедренных суставах, наклоняясь вперед так, чтобы плечи были впереди стоп, а тазобедренный сустав находился над носками.

Руки, отведенные назад, слегка согнуты в локтевых суставах. Не задерживаясь в этом положении, спортсмен переходит к отталкиванию.

Отталкивание важно начинать в момент, когда тело прыгуна еще опускается по инерции вниз, т.е. тело движется вниз, но уже начинается разгибание в тазобедренных суставах, при этом руки активно и быстро выносятся вперед чуть вверх по направлению прыжка.

Далее происходит разгибание в коленных суставах и сгибание в голеностопных суставах. Завершается отталкивание в момент отрыва стоп от грунта.

После отталкивания прыгун распрямляет свое тело, вытянувшись как струна, затем сгибает ноги в коленных и тазобедренных суставах и подтягивает их к груди. Руки при этом отводятся назад-вниз, после чего спортсмен выпрямляет ноги в коленных суставах, выводя стопы вперед к месту приземления. В момент касания ногами места приземления прыгун активно выводит руки вперед, одновременно сгибает ноги в коленных суставах и подтягивает таз к месту приземления, заканчивается фаза полета. Сгибание ног должно быть упругим, с сопротивлением. После остановки прыгун выпрямляется, делает два шага вперед и выходит с места приземления.

**Модуль 1** Обучение тактическим действиям в базовых видах спорта.

**Тема 6** Совершенствование техники прыжка в длину с места. Обучение технике прыжка в длину с разбега (техника разбега; техника последних ритмичных шагов разбега; отталкивание; полет; приземление)

**Форма текущего контроля успеваемости** проверка

практических навыков, прием контрольного упражнения.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости**

Продемонстрировать технику прыжка в длину.

Техника прыжка с места делится на:

* подготовку к отталкиванию
* отталкивание
* полет
* приземление

Подготовка к отталкиванию: обучающийся подходит к линии отталкивания, стопы ставятся на ширину плеч или чуть уже ширины плеч, затем спортсмен поднимает руки вверх чуть назад, одновременно прогибаясь в пояснице и поднимаясь на носки. После этого плавно, но достаточно быстро опускает руки вниз-назад, одновременно опускается на всю стопу, сгибает ноги в коленных и тазобедренных суставах, наклоняясь вперед так, чтобы плечи были впереди стоп, а тазобедренный сустав находился над носками.

Руки, отведенные назад, слегка согнуты в локтевых суставах. Не задерживаясь в этом положении, спортсмен переходит к отталкиванию.

Отталкивание важно начинать в момент, когда тело прыгуна еще опускается по инерции вниз, т.е. тело движется вниз, но уже начинается разгибание в тазобедренных суставах, при этом руки активно и быстро выносятся вперед чуть вверх по направлению прыжка.

Далее происходит разгибание в коленных суставах и сгибание в голеностопных суставах. Завершается отталкивание в момент отрыва стоп от грунта.

После отталкивания прыгун распрямляет свое тело, вытянувшись как струна, затем сгибает ноги в коленных и тазобедренных суставах и подтягивает их к груди. Руки при этом отводятся назад-вниз, после чего спортсмен выпрямляет ноги в коленных суставах, выводя стопы вперед к месту приземления. В момент касания ногами места приземления прыгун активно выводит руки вперед, одновременно сгибает ноги в коленных суставах и подтягивает таз к месту приземления, заканчивается фаза полета. Сгибание ног должно быть упругим, с сопротивлением. После остановки прыгун выпрямляется, делает два шага вперед и выходит с места приземления.

Контрольное упражнение: 1.1. Выполнение специально беговых упражнений.

Прыжок в длину состоит из разбега, отталкивания, полетной фазы и приземления. Все эти части прыжка взаимосвязаны.

**Разбег.**

Применяется прыгунами для создания начальной скорости полета тела. Разбег состоит из 30-35 м у женщин и 40-45 м у мужчин. Он устанавливается из индивидуальных особенностей прыгунов, от способностей быстрее или медленнее набирать скорость в разбеге. Соответственно разбег состоит из 18-21 беговых шагов у женщин и 19-24- у мужчин. На более короткой дистанции нельзя достичь максимальной скорости, а на меньшей скорости далеко прыгнуть невозможно. В исходном положении ступни прыгуна на начало разбега находятся на отметке разбега на ширине 10-15 см, ноги слегка согнуть в коленных суставах, руки спущены вниз, туловище слегка наклонено вперед. Развитие скорости в разбеге зависит от увеличения длины и частоты шагов.

Прыгун распределяет свои силы так, чтобы с наибольшей скоростью пробежать последние 2-4 шага. Во время разбега туловище бегуна наклонено вперед, особенно в начале ускорения (35-40°). С развитием скорости наклон уменьшается (75-80°). В предпоследнем шаге туловище должно быть в вертикальном положении. Чувство согласованности в работе рук и ног очень ценно для общего ритма разбега, стремительного темпа движения. Нога ставиться на дорожку с передней части стопы активным движением сверху вниз, пятка держится невысоко, нога в колене несколько согнута. Прыгун выполняет энергичное отталкивание от дорожки. В выполнении последних шагов разбега перед отталкиванием отмечается особый ритм, что облегчает переход к отталкиванию и способствует его усилению. Выполнять их важно, не теряя скорости бега, который достигает примерно 10 м/сек и более. Эти шаги надо совершать свободно, сочетая с активным движением рук. Здесь ОЦТ (общий центр тяжести) тела плавно снижается, особенно при завершении предпоследнего шага маховой ногой, которая больше сгибается в коленном суставе, чем в предыдущих шагах разбега, и ставится плоско на стону с внешнего свода. Поэтому предпоследний шаг' самый большой во всем разбеге. Последний шаг обычно уменьшается на 30 см и более в результате быстрого передвижения на маховой ноге вперед-вверх и быстрой постановкой ноги для толчка. Тело прыгуна находится в вертикальном положении, таз продвигается вперед. Оставлять таз сзади в момент постановки толчковой ноги нельзя - грубая ошибка.

**Отталкивание.**

Нога выносится и ставится на брусок обычным беговым движением, выполненным лишь с меньшей амплитудой, собраннее и быстрее.

Задачей прыгуна в отталкивании является сохранение полученной в забеге скорости. Вот почему последний шаг делается и быстрее и короче, чем предыдущий. Нога ставится на брусок почти полностью выпрямленной в 30-40 см перед проекцией ОЦТ, касаясь бруска сперва пяткой. Также длина прыжка зависит от устойчивости прыгуна в полетной фазе прыжка и от правильности приземления. Шум при постановке ноги (шлепок) означает, что мышцы голеностопного сустава расслабленные или слабые. Упругая постановка стопы на внешний свод всегда бесшумна. Энергичному в быстрому отталкиванию способствует активное движение маховой ноги вперед-вверх, выпрямление туловища и подъем плеч. При этом одну руку спортсмен отводит назад (разноименную маховой ноги) и через сторону поднимает вверх до уровня плеча. Это создает равновесие в отталкивании. У хороших прыгунов время отталкивания не превышает 0,] 1-0,13 сек, угол отталкивания составляет 70-75° и более. При этом прыгун поднимается в полете на 40-60 см и показывает хороший результат.

**Полет.**

Отделившись от опоры, прыгун переходит в фазу полета. Нужно стремится к тому, чтобы полет начинался под углом 18-24°, маховая нога с высоко поднятым бедром выносилась вперед, толчковая оставалась сзади. Первая часть полета (полет в шаге) почти одинакова во всех способах прыжка в длину с разбега. Дальнейшие движения спортсмена зависят от избранного способа прыжка.

**Приземление.**

Правильное приземление имеет большое значение для дальности прыжка. Многие прыгуны не показывают своих лучших результатов только из-за плохого приземления. Перед приземлением примерно за полметра, прыгун выпрямляет ноги в коленных суставах вперед, а руки отводит назад. Усилия и внимание прыгуна должны быть сосредоточены на удержании ног от падения, а ступней на одном уровне и следует держать их "на себя". Не следует спешить с приземлением. Его нужно выполнять длиннее. В момент приземления ступни ног погружаются в песок и происходит быстрое сгибание ног в коленных суставах. Таз проходит низко над поверхностью песка, руки посылаются вперед, что способствуетсохранению равновесия и выхода из приземления вперед.

**Модуль 1** Обучение тактическим действиям в базовых видах спорта.

**Тема 7** Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Обучение технике бега на средние дистанции, кроссовая подготовка.

**Форма текущего контроля успеваемости:** проверка практических навыков.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости:** продемонстрировать технику прыжка в длину с разбега.

Прыжок в длину состоит из разбега, отталкивания, полетной фазы и приземления. Все эти части прыжка взаимосвязаны.

**Разбег.**

Применяется прыгунами для создания начальной скорости полета тела. Разбег состоит из 30-35 м у женщин и 40-45 м у мужчин. Он устанавливается из индивидуальных особенностей прыгунов, от способностей быстрее или медленнее набирать скорость в разбеге. Соответственно разбег состоит из 18-21 беговых шагов у женщин и 19-24- у мужчин. На более короткой дистанции нельзя достичь максимальной скорости, а на меньшей скорости далеко прыгнуть невозможно. В исходном положении ступни прыгуна на начало разбега находятся на отметке разбега на ширине 10-15 см, ноги слегка согнуть в коленных суставах, руки спущены вниз, туловище слегка наклонено вперед. Развитие скорости в разбеге зависит от увеличения длины и частоты шагов.

Прыгун распределяет свои силы так, чтобы с наибольшей скоростью пробежать последние 2-4 шага. Во время разбега туловище бегуна наклонено вперед, особенно в начале ускорения (35-40°). С развитием скорости наклон уменьшается (75-80°). В предпоследнем шаге туловище должно быть в вертикальном положении. Чувство согласованности в работе рук и ног очень ценно для общего ритма разбега, стремительного темпа движения. Нога ставиться на дорожку с передней части стопы активным движением сверху вниз, пятка держится невысоко, нога в колене несколько согнута. Прыгун выполняет энергичное отталкивание от дорожки. В выполнении последних шагов разбега перед отталкиванием отмечается особый ритм, что облегчает переход к отталкиванию и способствует его усилению. Выполнять их важно, не теряя скорости бега, который достигает примерно 10 м/сек и более. Эти шаги надо совершать свободно, сочетая с активным движением рук. Здесь ОЦТ (общий центр тяжести) тела плавно снижается, особенно при завершении предпоследнего шага маховой ногой, которая больше сгибается в коленном суставе, чем в предыдущих шагах разбега, и ставится плоско на стопу с внешнего свода. Поэтому предпоследний шаг самый большой во всем разбеге. Последний шаг обычно уменьшается на 30 см и более в результате быстрого передвижения на маховой ноге вперед-вверх и быстрой постановкой ноги для толчка. Тело прыгуна находится в вертикальном положении, таз продвигается вперед. Оставлять таз сзади в момент постановки толчковой ноги нельзя - грубая ошибка.

**Отталкивание.**

Нога выносится и ставится на брусок обычным беговым движением, выполненным лишь с меньшей амплитудой, собраннее и быстрее.

Задачей прыгуна в отталкивании является сохранение полученной в забеге скорости. Вот почему последний шаг делается и быстрее и короче, чем предыдущий. Нога ставится на брусок почти полностью выпрямленной в 30-40 см перед проекцией ОЦТ, касаясь бруска сперва пяткой. Также длина прыжка зависит от устойчивости прыгуна в полетной фазе прыжка и от правильности приземления. Шум при постановке ноги (шлепок) означает, что мышцы голеностопного сустава расслабленные или слабые. Упругая постановка стопы на внешний свод всегда бесшумна. Энергичному в быстрому отталкиванию способствует активное движение маховой ноги вперед-вверх, выпрямление туловища и подъем плеч. При этом одну руку спортсмен отводит назад (разноименную маховой ноги) и через сторону поднимает вверх до уровня плеча. Это создает равновесие в отталкивании. У хороших прыгунов время отталкивания не превышает 0,1-0,13 сек, угол отталкивания составляет 70-75° и более. При этом прыгун поднимается в полете на 40-60 см и показывает хороший результат.

**Полет.**

Отделившись от опоры, прыгун переходит в фазу полета. Нужно стремится к тому, чтобы полет начинался под углом 18-24°, маховая нога с высоко поднятым бедром выносилась вперед, толчковая оставалась сзади. Первая часть полета (полет в шаге) почти одинакова во всех способах прыжка в длину с разбега. Дальнейшие движения спортсмена зависят от избранного способа прыжка.

**Приземление.**

Правильное приземление имеет большое значение для дальности прыжка. Многие прыгуны не показывают своих лучших результатов только из-за плохого приземления. Перед приземлением примерно за полметра, прыгун выпрямляет ноги в коленных суставах вперед, а руки отводит назад. Усилия и внимание прыгуна должны быть сосредоточены на удержании ног от падения, а ступней на одном уровне и следует держать их "на себя". Не следует спешить с приземлением. Его нужно выполнять длиннее. В момент приземления ступни ног погружаются в песок и происходит быстрое сгибание ног в коленных суставах. Таз проходит низко над поверхностью песка, руки посылаются вперед, что способствуетсохранению равновесия и выхода из приземления вперед.

**Техника бега на средние дистанции**

Освоение техники бега на дистанции от 800 до 3000 метров заключается в постепенном изучении отдельных элементов и совмещение их в процессе регулярных тренировок.

Спортсмен должен уметь перестроить технику при появлении утомления впоследствии наполнения мышц молочной кислотой таким образом, чтобы сохранить интенсивность бега.

В технике бега принято выделять старт и стартовый разгон, бег по дистанции и финиширование.

В беге на средние расстояния применяется **высокий старт**. По сигналу "На старт” занимают положение – толчковая нога впереди, маховая сзади на расстоянии 20-30 см от пятки толчковой. Обе ноги слегка согнуты в коленях, масса тела переносится вперед. Положение рук разноименное (если толчковая нога правая, тогда вперед выносится левая рука), кисти слегка сжаты в кулак.

По команде "Марш” спортсмены начинают бежать. В этом виде бега отсутствует команда "Внимание”. После старта бегун набирает оптимальную скорость, которая должна экономично расходовать запас сил. Темп выбирается на основании задачи спортсмена пробежать дистанцию за определенное время.

Чтобы набор скорости происходил с меньшей затратой сил рекомендуется выходить на оптимальный темп только к 50-70 метрам дистанции. Обычно стартовая скорость выше дистанционной по причине необходимости занять нужное место среди соперников.

Во время **бега по дистанции** длина шага 180-210 сантиметров или 3-4 шага в секунду. Туловище наклонено на 5 градусов, что помогает двигаться вперед благодаря инерции. Движение рук является важной составляющей техники. Здесь работает простое правило – чем выше интенсивность работы рук, тем выше скорость бега. Руки согнуты в локтевом суставе на 90 градусов.

Важно! Во время бега мышцы шеи и рук должны быть расслаблены. Излишние напряжение верхней части тела приводит к увеличению затрат энергии и потери скорости.

**Финиширование** осуществляется на последнем круге за 200-400 метров. Сопровождается увеличением наклона туловища и частоты шагов. Финишное ускорение называют – спурт. За 1 метр до финиша применяются приемы, активно применяемые в спринте — выпад грудью или плечом.

**Модуль 1** Обучение тактическим действиям в базовых видах спорта.

**Тема 8** Совершенствование техники бега на средние дистанции. Обучение техники челночного бега.

**Форма текущего контроля успеваемости:** проверка практических навыков.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости:** продемонстрировать технику бега на средние дистанции.

**Техника бега на средние дистанции**

Освоение техники бега на дистанции от 800 до 3000 метров заключается в постепенном изучении отдельных элементов и совмещение их в процессе регулярных тренировок.

Обучающийся должен уметь перестроить технику при появлении утомления впоследствии наполнения мышц молочной кислотой таким образом, чтобы сохранить интенсивность бега.

В технике бега принято выделять старт и стартовый разгон, бег по дистанции и финиширование.

В беге на средние расстояния применяется **высокий старт**. По сигналу "На старт” занимают положение – толчковая нога впереди, маховая сзади на расстоянии 20-30 см от пятки толчковой. Обе ноги слегка согнуты в коленях, масса тела переносится вперед. Положение рук разноименное (если толчковая нога правая, тогда вперед выносится левая рука), кисти слегка сжаты в кулак.

По команде "Марш” спортсмены начинают бежать. В этом виде бега отсутствует команда "Внимание”. После старта бегун набирает оптимальную скорость, которая должна экономично расходовать запас сил. Темп выбирается на основании задачи спортсмена пробежать дистанцию за определенное время.

Чтобы набор скорости происходил с меньшей затратой сил рекомендуется выходить на оптимальный темп только к 50-70 метрам дистанции. Обычно стартовая скорость выше дистанционной по причине необходимости занять нужное место среди соперников.

Во время **бега по дистанции** длина шага 180-210 сантиметров или 3-4 шага в секунду. Туловище наклонено на 5 градусов, что помогает двигаться вперед благодаря инерции. Движение рук является важной составляющей техники. Здесь работает простое правило – чем выше интенсивность работы рук, тем выше скорость бега. Руки согнуты в локтевом суставе на 90 градусов.

Важно! Во время бега мышцы шеи и рук должны быть расслаблены. Излишние напряжение верхней части тела приводит к увеличению затрат энергии и потери скорости.

**Финиширование** осуществляется на последнем круге за 200-400 метров. Сопровождается увеличением наклона туловища и частоты шагов. Финишное ускорение называют – спурт. За 1 метр до финиша применяются приемы, активно применяемые в спринте — выпад грудью или плечом.

**Правила и техника челночного бега**.

Условия выполнения этого норматива не являются особенно сложными: на ровной площадке отмеряется дистанция 10 метров; проводится четко видимая линия старта и финиша; старт проводится с положения высокого или низкого старта; движение осуществляется бегом до линии отметки 10 метров, достигнув которую спортсмен должен коснуться линии любой частью тела; касание является сигналом выполнения одного из элементов выполнения норматива, сделав касание, спортсмен должен развернутся, и проделать обратный путь, снова заступив за линию, это будет являться сигналом преодоления второго участка дистанции; по такому же принципу преодолевается и последний участок дистанции.

Норматив засекается по времени от команды «Марш» до преодоления спортсменом линии финиша. Технически это упражнение относится к разряду координационных упражнений, в котором, кроме скорости, атлету необходимо обладать и высокими навыками координации движений. Поскольку дистанция для преодоления является небольшой, особое значение имеет положение тела, с самого старта, необходимо максимально скоординировать работу рук и ног.

Недопустимо на столь коротком отрезке проводить полное распрямление тела, корпус тела должен быть постоянно наклоненным вперед. Руки движутся параллельно телу, при этом желательно не проводить разгибание рук в локтях. При преодолении 5-7 метров, постепенно необходимо снижать ускорение и готовиться к началу торможения и разворота.

Торможение, должно проводится интенсивно, при этом необходимо часть усилий направить на выбор положения тела, для того чтобы провести разворот с наименьшими потерями с одновременным занятием положения для старта.

Завершающим этапом выполнения элемента будет касание линии. Касание проводится рукой, таким образом, что после него спортсмен принимает положение низкого старта.

Отдельное внимание финишу. Такие «рваные» отрезки дистанции не позволяют осуществить разгон спортсмену на полную силу, ведь при беге на короткие дистанции 100 – 200 метров спортсмены первые 10-15 метров проводят разгон, при котором положение тела постепенно принимает вертикальное положение, а шаги практически на 1/3 короче, чем обычный шаг в середине дистанции.

Вместе с тем при выполнении этой дисциплины, независимо от того сколько отрезков необходимо преодолеть важным с точки зрения конечного результата, является последний отрезок. Это объясняется тем, что при его прохождении уже не требуется снижать скорость и  проводить разворот. Такой особенностью пользуются опытные атлеты, уделяя большое внимание в тренировках именно последнему участку, от момента разворота, до пересечения финишной линии.

Здесь нужно рассмотреть буквально каждый метр более внимательно: при развороте принимается наиболее эффективное положение тела, с которого спортсмен должен сделать рывок с максимальным ускорением; первые 2-3 шага, делаются немного короткими, первоначальное ускорение дополняется разгоном, корпус тела наклонен вперед, голова наклонена вперед, движение руками проводится резко вдоль тела, без разгибания руки в локте, и отбрасывания кисти назад; после набора необходимого ускорения, происходит постепенное выпрямление корпуса и поднятие головы, но без запрокидывания ее вверх, шаги делаются большими, движения руками допускают отбрасывание кистей назад с расправлением рук в локтях; максимальный темп движения должен сохраняться так, чтобы при пересечении финишной линии атлет продолжал движение в максимальном темпе, а торможение начинал только после 7-10 шагов после пересечения линии финиша.

**Модуль 1** Обучение тактическим действиям в базовых видах спорта.

**Тема 9** Совершенствование техники челночного бега, эстафеты. Гимнастика. Техника безопасности, предупреждение травматизма, страховка, гимнастическая терминология.

**Форма текущего контроля успеваемости** проверка практических навыков.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости** продемонстрировать технику челночного бега.

**Правила и техника челночного бега**.

Условия выполнения этого норматива не являются особенно сложными: на ровной площадке отмеряется дистанция 10 метров; проводится четко видимая линия старта и финиша; старт проводится с положения высокого или низкого старта; движение осуществляется бегом до линии отметки 10 метров, достигнув которую спортсмен должен коснуться линии любой частью тела; касание является сигналом выполнения одного из элементов выполнения норматива, сделав касание, спортсмен должен развернутся, и проделать обратный путь, снова заступив за линию, это будет являться сигналом преодоления второго участка дистанции; по такому же принципу преодолевается и последний участок дистанции.

Норматив засекается по времени от команды «Марш» до преодоления спортсменом линии финиша. Технически это упражнение относится к разряду координационных упражнений, в котором, кроме скорости, атлету необходимо обладать и высокими навыками координации движений. Поскольку дистанция для преодоления является небольшой, особое значение имеет положение тела, с самого старта, необходимо максимально скоординировать работу рук и ног.

Недопустимо на столь коротком отрезке проводить полное распрямление тела, корпус тела должен быть постоянно наклоненным вперед. Руки движутся параллельно телу, при этом желательно не проводить разгибание рук в локтях. При преодолении 5-7 метров, постепенно необходимо снижать ускорение и готовиться к началу торможения и разворота.

Торможение, должно проводится интенсивно, при этом необходимо часть усилий направить на выбор положения тела, для того чтобы провести разворот с наименьшими потерями с одновременным занятием положения для старта.

Завершающим этапом выполнения элемента будет касание линии. Касание проводится рукой, таким образом, что после него спортсмен принимает положение низкого старта.

Отдельное внимание финишу. Такие «рваные» отрезки дистанции не позволяют осуществить разгон спортсмену на полную силу, ведь при беге на короткие дистанции 100 – 200 метров спортсмены первые 10-15 метров проводят разгон, при котором положение тела постепенно принимает вертикальное положение, а шаги практически на 1/3 короче, чем обычный шаг в середине дистанции.

Вместе с тем при выполнении этой дисциплины, независимо от того сколько отрезков необходимо преодолеть важным с точки зрения конечного результата, является последний отрезок. Это объясняется тем, что при его прохождении уже не требуется снижать скорость и  проводить разворот. Такой особенностью пользуются опытные атлеты, уделяя большое внимание в тренировках именно последнему участку, от момента разворота, до пересечения финишной линии.

Здесь нужно рассмотреть буквально каждый метр более внимательно: при развороте принимается наиболее эффективное положение тела, с которого спортсмен должен сделать рывок с максимальным ускорением; первые 2-3 шага, делаются немного короткими, первоначальное ускорение дополняется разгоном, корпус тела наклонен вперед, голова наклонена вперед, движение руками проводится резко вдоль тела, без разгибания руки в локте, и отбрасывания кисти назад; после набора необходимого ускорения, происходит постепенное выпрямление корпуса и поднятие головы, но без запрокидывания ее вверх, шаги делаются большими, движения руками допускают отбрасывание кистей назад с расправлением рук в локтях; максимальный темп движения должен сохраняться так, чтобы при пересечении финишной линии атлет продолжал движение в максимальном темпе, а торможение начинал только после 7-10 шагов после пересечения линии финиша.

1. Общие требования по технике безопасности на занятиях по гимнастике.
2. Предупреждение травматизма, страховка.
3. Гимнастическая терминология.
4. Охарактеризовать строевые упражнения - построения, перестроения.
5. Охарактеризовать строевые упражнения - смыкания и размыкания.
6. Охарактеризовать строевые упражнения- упражнения на равновесие.
7. Характеристика базовых (общеразвивающих) видов гимнастики.

**Модуль 1** Обучение тактическим действиям в базовых видах спорта.

**Тема 10** Строевые упражнения: обучение построению в одну, две, три шеренги; повороты на месте (налево, направо, кругом).

**Форма текущего контроля успеваемости** проверка практических навыков.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости**

Знать и уметь четко выполнять строевые приемы.

1. Строем называется установленное размещение занимающихся для их совместных действий.

2. Шеренгой называется строй, в котором занимающиеся размещены один возле другого на одной линии.

3. Флангом называется правая и левая оконечность строя. При поворотах названия флангов не изменяются.

4. Фронт - сторона строя, в которую занимающиеся обращены лицом.

5. Тыл - сторона строя, противоположная фронту.

6. Интервалом называется расстояние по фронту между занимающимися,

7. Ширина строя - расстояние между фронтами.

8. Колонной называется строй, в котором занимающиеся стоят в затылок друг к другу.

9. Дистанцией называется расстояние в глубину между занимающимися.

10. Глубина строя - это расстояние от впереди стоящего (от первой шеренги) до позади стоящего занимающегося (до последней шеренги) в колонне.

11. Двухшеренговый строй - занимающиеся одной шеренги расположены в затылок занимающихся другой шеренги Шеренги называются первой и второй.

12. Ряд - занимающиеся, стоящие в двухшеренговом строю в затылок один другому.

13. Направляющий - занимающийся, двигающийся в указанном направлении первым в колонне.

14. Замыкающий - занимающийся, двигающийся последним в колонне

### Построения.

1. Для начала занятий группу необходимо построить. Для этого существуют определенные команды:

1 Построение в шеренгу. Для построения в шеренгу проводящему необходимо встать лицом к фронту в положение "смирно", в той точке , где должен стоять правофланговый и подать команду " в одну / две , три и т. д./ шеренгу- становись"! Группа выстраивается слева от него.

2 Построение в колонну. Подается команда : "В колонну по одному / два, три и т. д./-становись!".

Проводящий одновременно с подачей команды становится в положение "смирно" на расстоянии одного шага оттого места, где должен стоять направляющий. Группа выстраивается за проводящим.

3 Для построения в круг произносится: "Встаньте в круг".

### Строевые приемы на месте.

1. "Равняйсь!" Все, кроме правофлангового по этой команде поворачивают голову направо, чтобы каждый видел грудь четвертого человека, считая себя первым.

2. "Смирно!". По этой команде нужно стоять в строю прямо, без напряжения, пятки вместе, носки развернуты по линии фронта на ширину ступни.

3. "Вольно!" По этой команде нужно стоять свободно, ослабив в колене правую, или левую ногу, но не сходить с места и не разговаривать,

4. "Правой/левой/- Вольно!". Эта команда применяется в разомкнутом строю. Занимающиеся отставляют названную ногу на шаг в сторону, распределяя тяжесть тела на обеих ногах и кладут руки за спину.

5. "Отставить!" Поданной команде применяется предшествующее положение.

6. "Нале- во!". Занимающиеся поворачиваются в сторону левой руки на

левой пятке и правом носке /раз/ и приставляют правую к левой, опускаясь на полную ступню /два/.

7. "Напра- во!". Занимающиеся поворачиваются в сторону правой руки на правой пятке и левом носке /раз/ и приставляют левую к правой /два/.

8. "Кру- гом!" Поворот осуществляется в сторону левой руки на левой пятке, правом носке на 180 /раз/ и приставляют правую ногу к левой /два/.

**Модуль 1** Обучение тактическим действиям в базовых видах спорта

**Тема 11** Строевые упражнения: совершенствование построения в одну, две, три шеренги; поворотов на месте; обучение перестроению на месте и в движении из колонны по одному в колонну по два, по три, по четыре.

**Форма текущего контроля успеваемости** проверка практических навыков.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости**

Знать и уметь четко выполнять строевые приемы.

### Перестроения на месте.

1. Перестроение из одной шеренги в две. Вначале подается команда: "На первый- второй- расчитайсь!". Затем подается команда: "В две шеренги - стройся!". По этой команде вторые номера делают шаг левой назад /раз/ правой вправо за первые номера /два/ и приставляют левую /три/. При обучении необходимо давать подсчет 1,2,3. При обратном перестроении подается команда: "В одну шеренгу - стройся!". По этой команде вторые номера делают шаг левой в сторону /раз/, правой вперед /два/ и приставляют левую /три/.

2. Перестроение из одной шеренги в три. Подается команда: " По три -расчитайсь!"

Затем вторая команда: "В три шеренги - стройся!" По этой команде вторые номера стоят на месте, первые номера делают шаг правой вперед / раз/, левой е сторону /два/ и, приставляя правую к левой /три/, становятся перед вторыми номерами. Третьи номера делают шаг левой назад /раз/, правой в сторону /два/ и, приставляя левую ногу /три/, становятся в затылок вторым номерам. Для обратного перестроения подается команда: "В одну шеренгу стройся!". Перестроение происходит в обратном порядке.

3. Перестроение из шеренги "уступами".

В зависимости от того, сколько шеренг надо построить и подается соответствующая команда: "На 9, 6,3 на месте - расчитайсь!". - Вторая команда: "По расчету шагом - марш!"

Занимающиеся выходят на положенное им по расчету количество шагов и приставляют ногу. Преподаватель делает подсчет до того момента, когда первая шеренга приставит ногу /делая подсчет 7, или 10/. Для обратного построения подается команда: "Кругом!", а затем: "На свои места шагом -марш!". По этой команде, все выходившие из шеренги, поворачиваются кругом, идут на свои места в одну шеренгу и делают поворот кругом.

4. Перестроение из одной колонны в три "уступом".

После предварительного расчета по три подается команда: "Первые номера два/три, четыре и т.д./ шага вправо, третьи номера два/три, четыре и т.д./ шага влево шагом марш!" Перестроение выполняется приставными шагами. Для обратного перестроения подается команда: "На свои места шагом- марш!" Перестроение выполняется приставными шагами.

### Перестроения в движении.

1. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три и т.д. с поворотом в движении. При движении группы налево в обход, как правило, на верхней или нижней границы зала подается команда: "В колонну по два / по три и т.д./ налево - марш!" После поворота первой двойки следующие делают поворот самостоятельно. Для обратного перестроения подаются команды: "Напра-во!", "(слева в обход; налево, в колонну по одному) шагом -марш!".

2. Перестроение из колонны по одному в колонны по два, по четыре, по восемь дроблением и сведением. Перестроение выполняется в движении. Команда: "Через центр- марш!", как правило, подается на одной из середин зала Команда: "В колонну по одному направо и налево в обход- марш! " подается на противоположной середине. По этой команде первые номера идут направо, вторые номера налево в обход. Команда: "В колонну по два через центр- марш!" Команда подается при встрече колонн в той середине зала, где началось перестроение. Продолжая дробление и сведение, можно построить колонны по четыре, по восемь и т.д. Обратное перестроение называется разведением и слиянием. Например, перестроение из колонны по два в колонну по одному. Команды: "В колонны по одному направо и налево в обход шагом - марш!" По этой команде правая колонна идет направо в обход, левая – налево. При встрече колонн на противоположной середине подается команда: "В колонну по одному через центр - Марш!".

**Модуль 1** Обучение тактическим действиям в базовых видах спорта

**Тема 12** Строевые упражнения: совершенствовать перестроения на месте и в движении из колонны по одному в колонну по два, по три, по четыре; обучение смыканию, размыканию в колоннах, шеренгах.

**Форма текущего контроля успеваемости** проверка практических навыков.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости**

Знать и уметь четко выполнять строевые приемы.

### Размыкание и смыкание.

1. Команды: "Направо/налево/ от середины на столько- то шагов "Разомкнись!" Если количество шагов не указывается, то размыкание производится на один шаг. Все, за исключением занимающегося, от которого производится размыкание, выполняют поворот направо/налево/ и, продвинувшись на столько, чтобы расстояние между партнерами составило указанное количество шагов, поворачиваются лицом к фронту. После подачи команды проводящий считает по два до тех пор, пока все не займут своего места в строю. Для смыкания подается команда: "Налево/направо, к середине/ сомкнись!". Все действия выполняются в обратном порядке. Это же размыкание можно выполнять бегом. При подаче команды добавляется слово: "бегом".

2. Размыкание приставными шагами производится по команде: "От середины вправо/ влево/ на два/три и т.д./ шага приставными шагами разомкнись!". После подачи команды проводящий начинает счет по два до тех пор, пока размыкание не закончится. Начинают размыкание крайние колонны, а затем последовательно, через каждые два счета, вступают остальные. Для смыкания подается команда: "К середине вправо/ влево/ приставными шагами сом-кнись!" Начинают смыкание все колонны одновременно. Проводящий ведет счет по два до окончания смыкания.

3. Размыкание по распоряжению. Например: "Встаньте на два шага друг от друга", "Разомкнитесь на два шага" и т.д. Размыкание по направляющим в колоннах, которых преподаватель ставит на необходимый интервал.

4. Размыкание дугами. Из колонны по четыре, по команде: "Дугами/или дугами назад/ разомкнись!" вторые и третьи номера пятью шагами но дуге/ вперед/ выходят наружу от крайних на два шага, приставляют ногу на 7-8-и счеты поворачиваются кругом, а затем /с третьего счета/ выходят дугами назад на установленные места и приставляют ногу. Для смыкания подается команда: "Дугами/дугами назад/ сом-кнись!"

**Модуль 1** Обучение тактическим действиям в базовых видах спорта

**Тема 13** Выполнение контрольного упражнения.

**Форма текущего контроля успеваемости** прием контрольного упражнения.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости**

Контрольное упражнение: 1.1. Выполнение специально беговых упражнений (10 упр).

Контрольное упражнение: 1.2. Выполнение комплекса ОРУ на месте (10-15 упр).

1.3. Выполнение комплекса ОРУ в движении (10-15 упр).

**Модуль 1** Обучение тактическим действиям в базовых видах спорта

**Тема 14** Прием контрольных нормативов.

**Форма текущего контроля успеваемости** прием контрольных нормативов.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости**

Смотреть таблицу «Контрольные нормативы».

**Модуль 1** Обучение тактическим действиям в базовых видах спорта

**Тема 15** Лыжная подготовка. Инструктаж по технике безопасности. Обучение технике выполнения строевых приемов с лыжами и на лыжах на месте.

**Форма текущего контроля успеваемости** устный опрос

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости** вопросы для устного опроса

1. Общие требования по технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке.
2. Лыжная подготовка и лыжный спорт, их краткая характеристика.
3. Классификация способов передвижения на лыжах.
4. Лыжный инвентарь и уход за ним.

**Строевые приемы с лыжами и на лыжах**

1. Перед построением лыжи скрепляются с палками. По команде «Лыжи - СКРЕПИТЬ» взять лыжи за грузовые площадки: правую лыжу - правой рукой сверху, левую лыжу - левой рукой снизу, продеть правую лыжу носком под ремни креплений левой лыжи, верхние концы скрепленных палок пропустить под носковые ремни и надеть палки кольцами на носки лыж.
2. По команде **«СТАНОВИСЬ»** поставить скрепленные лыжи пятками у носка правой ноги скользящими поверхностями вперед (палками к себе), удерживая лыжи правой рукой за грузовую площадку выше скобы.
3. По команде **«РАВНЯЯСЬ»,** поворачивая голову, лыжи прижать к плечу. По команде **«СМИРНО»** поставить голову прямо, а руку с лыжами перевести в прежнее положение.
4. При поворотах на месте по предварительной команде лыжи приподнимаются, после выполнения поворота опускаются на снег.
5. По команде **«Лыжи на пле-ЧО»** скрепленные лыжи взять на левое плечо палками назад, придерживая левой рукой за нижние концы.
6. 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.
7. При длительном передвижении в пешем строю лыжи берутся в положение «под руку». По команде **«Лыжи под ру-КУ»** взяться правой рукой за палки около скоб крепления, а левой - со стороны скользящей поверхности лыж у грузовой площадки и наклонить верхние концы лыж вперед вниз. Затем, поворачивая лыжи слева направо скользящей поверхностью вверх, прижать их локтем правой руки к боку, одновременно энергично опустить левую руку. Носки лыж держать на высоте колен.
8. Лыжи к ноге из положения «под руку» берутся по команде **«Лыжи к но-ГЕ»**. По этой команде взяться за лыжи левой рукой со стороны скользящей поверхности у грузовых площадок, а правой повернуть лыжи, влево скользящей поверхностью вниз, поднять носки лыж; удерживая лыжи вертикально, перехватить их правой рукой выше креплений; быстро опустить левую руку, правой плавно и четко поставить лыжи пятками у носка правой ноги.
9. При передвижении с лыжами у ноги, на плече или под рукой производить движения свободной рукой.
10. По команде **«Стой»** остановиться и взять лыжи к ноге без дополнительной команды.
11. Лыжи из положения «к ноге» кладутся на снег по команде **«Лыжи - ПОЛОЖИТЬ».** По этой команде в двухшереножном строю первая шеренга делает три шага вперед, затем обе шеренги одновременно делают шаг левой ногой вперед и кладут лыжи на снег скользящими поверхностями вправо, после чего приставляют левую ногу к правой.
12. В одношереножном строю выполняются только два последних приема.
13. Для того чтобы взять лыжи, подаются команды **«Группа - к ЛЫЖАМ»** и затем **«Лыжи - ВЗЯТЬ».** По первой команде занять место у своих лыж, по второй - сделав шаг левой ногой, взять лыжи и принять строевую стойку с лыжами.
14. В двухшереножном строю после приставления левой ноги к правой вторая шеренга делает три шага вперед.
15. 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.
16. По команде **«Равняйсь»** **(«Налево - Равняйсь»)** верхние концы палок прижать к груди и повернуть голову направо (налево). По команде **«Смирно»** принять строевую стойку на лыжах.
17. Строевая стойка на лыжах
18. По команде **«Налево»** **(«Направо»**), переставляя на четыре счета лыжи и палки, повернуться на 1/4круга.
19. 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.
20. Перенося 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.
21. 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.
22. 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).
23. Перемена направления захождением плечом производится, как и при повороте на месте, с сохранением скольжения на лыжах.  
    Для снятия лыж подается команда **«Лыжи - СНЯТЬ».** По этой команде скрепить палки, поставить (положить) их в снег справа, поочередно открепить лыжи и сойти с них влево.
24. При длительных остановках лыжи составляются в козлы по команде **«Лыжи** - **со-СТАВЬ».** По этой команде снять палки и верхние концы их скрепить петлями, воткнуть в снег в одном шаге перед собой, разведя нижние концы в стороны; снять лыжи, соединить их скользящими поверхностями и положить носками на петли между палками.
25. Составление лыж в козлы
26. По команде **«К лыжам»** встать слева от лыж у грузовых площадок. После этого подается команда **«На лыжи - СТАНОВИСЬ»** или **«Лыжи - СКРЕПИТЬ».**

**Модуль 1** Обучение тактическим действиям в базовых видах спорта.

**Тема 16** Обучение одновременному двухшажному ходу.

**Форма текущего контроля успеваемости** проверка практических навыков.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости** продемонстрировать технику выполнения попеременного двухшажного хода.

**Техника одновременного  двухшажного хода**.

В его основе два скользящих шага ногами с одновременным выносом и отталкиванием палками. Скользящий шаг левой ногой выносить вперед палки. Шагая правой ногой, ставить палки на снег вперед кольцами и, отталкиваясь левой ногой, начинайте отталкиваться палками, наклоняя их вперед-вниз. Заканчивается толчок вместе с приставлением левой ноги и сильным наклоном туловища. Этот ход легче выполнять на три счета.

Двухшажный одновременный ход применяют на равнине, при плохом скольжении - на пологих спусках.

**Модуль 1** Обучение тактическим действиям в базовых видах спорта

**Тема 17** Обучение попеременному одношажному ходу; совершенствование одновременного двухшажного хода.

**Форма текущего контроля успеваемости** проверка практических навыков.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости** продемонстрировать технику выполнения одновременного одношажного хода.

**Техника** **одновременного одношажного хода.**

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

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

Основной вариант выполняется следующим образом:   
1. После окончания толчка руками лыжник скользит на лыжах.   
2. Медленно выпрямляясь, выводит палки вперед.   
3. Предварительно перенеся вес тела на левую ногу, лыжник выполняет толчок левой ногой одновременно с постановкой палок на снег.   
4. В момент окончания толчка ногой начинается отталкивание руками, которое выполняется так же, как и в других одновременных ходах.   
5-6. Лыжник скользит на правой лыже, продолжая толчок руками. Левая нога активным маховым движением выносится вперед и приставляется к опорной в момент окончания толчка руками.   
7. Толчок руками закончен, лыжник скользит на двух лыжах.   
Цикл движений повторяется.

**Техника попеременного  двухшажного хода.**

Для выполнения данного хода необходимо наклонить немного туловище вперед и сделать левой ногой скользящий шаг вперед. При этом нужно отталкиваться правой ногой и одновременно выносить слегка согнутую правую руку с палкой вперед. Кисть на уровне плеча, палка ставится на снег около носка ботинка. Левая рука заканчивает отталкивание, она вытянута назад-вниз. После толчка лыжа отрывается от снега, стопа приподнимается на 10 см. Скользить необходимо поочередно, то на левой, то на правой ноге, плавно перенося вес тела на опорную ногу и с нажимом отталкиваться палками.

**Техника одновременного  двухшажного хода**.

В его основе два скользящих шага ногами с одновременным выносом и отталкиванием палками. Скользящий шаг левой ногой выносить вперед палки. Шагая правой ногой, ставить палки на снег вперед кольцами и, отталкиваясь левой ногой, начинайте отталкиваться палками, наклоняя их вперед-вниз. Заканчивается толчок вместе с приставлением левой ноги и сильным наклоном туловища. Этот ход легче выполнять на три счета.

Двухшажный одновременный ход применяют на равнине, при плохом скольжении - на пологих спусках.

**Модуль 1** Обучение тактическим действиям в базовых видах спорта

**Тема 18**  Обучение попеременному двухшажному ходу; совершенствование одновременного одношажного хода.

**Форма текущего контроля успеваемости** проверка практических навыков.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости** продемонстрировать технику выполнения попеременного двухшажного хода.

**Техника попеременного  двухшажного хода.**

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

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

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

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

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

7. Свободное скольжение закончено, начало махового выноса правой ноги вперед. Правая палка ставится на снег, а левая начинает выноситься вперед.

8. Начало толчка почти выпрямленной правой рукой. Палка находится под углом - это позволяет сразу начать эффективное отталкивание. Продолжаются вынос левой палки вперед, выпрямление опорной ноги в коленном суставе и маховый вынос правой ноги вперед.

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

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

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

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

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

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

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

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

**Техника** **одновременного одношажного хода.**

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

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

Основной вариант выполняется следующим образом:   
1. После окончания толчка руками лыжник скользит на лыжах.   
2. Медленно выпрямляясь, выводит палки вперед.   
3. Предварительно перенеся вес тела на левую ногу, лыжник выполняет толчок левой ногой одновременно с постановкой палок на снег.   
4. В момент окончания тол9чка ногой начинается отталкивание руками, которое выполняется так же, как и в других одновременных ходах.   
5-6. Лыжник скользит на правой лыже, продолжая толчок руками. Левая нога активным маховым движением выносится вперед и приставляется к опорной в момент окончания толчка руками.   
7. Толчок руками закончен, лыжник скользит на двух лыжах.   
Цикл движений повторяется.

**Модуль 1** Обучение тактическим действиям в базовых видах спорта

**Тема 19**  Совершенствование попеременного двухшажного хода. Обучение бесшажному ход

**Форма текущего контроля успеваемости** проверка практических навыков.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости** продемонстрировать технику выполнения попеременного двухшажного хода.

**Техника попеременного  двухшажного хода.**

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

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

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

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

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

7. Свободное скольжение закончено, начало махового выноса правой ноги вперед. Правая палка ставится на снег, а левая начинает выноситься вперед.

8. Начало толчка почти выпрямленной правой рукой. Палка находится под углом - это позволяет сразу начать эффективное отталкивание. Продолжаются вынос левой палки вперед, выпрямление опорной ноги в коленном суставе и маховый вынос правой ноги вперед.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Одновременный бесшажный ход выполняется следующим образом:

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

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

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

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

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

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

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

Цикл движений повторяется.

Контрольное упражнение: 1.4. Выполнение попеременного двухшажного лыжного хода.

**Модуль 1** Обучение тактическим действиям в базовых видах спорта

**Тема 20** Совершенствование попеременного двухшажного хода. Обучение торможению «плугом», «упором»

**Форма текущего контроля успеваемости** проверка практических навыков.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости** продемонстрировать технику выполнения попеременного двухшажного хода.

**Техника попеременного  двухшажного хода.**

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

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

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

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

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

7. Свободное скольжение закончено, начало махового выноса правой ноги вперед. Правая палка ставится на снег, а левая начинает выноситься вперед.

8. Начало толчка почти выпрямленной правой рукой. Палка находится под углом - это позволяет сразу начать эффективное отталкивание. Продолжаются вынос левой палки вперед, выпрямление опорной ноги в коленном суставе и маховый вынос правой ноги вперед.

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

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

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

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

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

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

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

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

**Торможение упором**. Как правило, применяется для уменьшения скорости при спусках наискось в условиях как твердого, так и мягкого снега перед слишком крутыми участками трассы. Начните спуск наискось на параллельных лыжах, а затем, немного освободив нижнюю лыжу от веса тела, отведите ее в упор и снова плавно загружайте. Поставленная на кант, она будет срезать слой снега и замедлять движение. После нескольких метров торможения вновь поставьте нижнюю лыжу параллельно верхней. Для усиления торможения необходимо выдвинуть нижнюю лыжу немного вперед и еще больше загрузить ее весом тела. Перенесите вес тела в сторону этой лыжи с одновременным разворотом туловища и принятием углового положения.

Для обучения этому приему подыщите небольшие участки склона чуть большей, чем обычно, крутизны и, приняв положение упора, начинайте спуск. Вы почувствуете, что кант нижней лыжи с силой цепляется за снег. Чтобы усилить торможение, полностью перенесите вес тела на нижнюю лыжу и с силой давите на нее пяткой. Выдвинутая вперед нога служит вам опорой, не давая туловищу слишком подаваться вперед.

**Торможение «плугом»**. Применяется на склонах различной крутизны и снежного покрова при движении прямо вниз. Разведите задники лыж в стороны, удерживая носки, и, постепенно став на канты, с силой надавите на них. Чем сильнее вы будете давить на задники, не изменяя их положения, тем больший эффект торможения получите.

На пологом и твердом склоне научитесь раздвигать задники, скользить в «плуге» на почти плоско поставленных лыжах и снова сводить их вместе. Затем освойте постановку обеих лыж на канты сведением коленей, и вы почувствуете, как это значительно усиливает торможение. Постепенно вырабатывайте умение принимать положение «плуга» очень быстро и гасить скорость на все более коротких участках торможения. Для сохранения равновесия в передне-заднем направлении с началом торможения отклоняйтесь назад и с силой давите на задники лыж.

**Модуль 1** Обучение тактическим действиям в базовых видах спорта.

**Тема 21** Совершенствование бесшажного хода. Обучение поворотам в движении с переступанием

**Форма текущего контроля успеваемости** проверка практических навыков, прием контрольного упражнения.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости** продемонстрировать технику выполнения бесшажного хода.

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

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

Одновременный бесшажный ход выполняется следующим образом:

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

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

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

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

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

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

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

Цикл движений повторяется.

Контрольное упражнение: 1.4. Выполнение попеременного двухшажного лыжного хода.

Способы поворотов на лыжах делятся на две группы: повороты на месте, повороты в движении.

Повороты на месте. Эти повороты относятся к специально-прикладным уп­ражнениям. Они используются для овладения лыжами как снарядом, для воспитания «чувства лыж и снега», для сво­бодного управления лыжами, для поворотов при прохождении трассы.

Основными способами поворотов на месте, предусмотренные программой обучения являются:

1) поворот переступанием вокруг пяток лыж;

2) поворот переступанием вокруг носков лыж;

3) поворот махом правой вправо и махом левой влево;

**Поворот переступанием вокруг пяток лыж**. Этот поворот выполняется из исходного положения - лы­жи параллельно, палки поставлены рядом с креплениями.

Переступать начинают с той ноги, которая ближе к на­правлению предполагаемого поворота. Например, при выполнении поворота вправо лыжник переносит вес тела на левую ногу и приподнимая носок правой лыжи, отво­дит его в сторону. Затем, перенося вес тела на правую лы­жу, приставляет к ней левую, одновременно переставляя одноименную палку. Переступание таким способом вы­полняется до нужного угла поворота. Пятки лыж при этом не отрываются от снега.

Типичные ошибки при освоении этого поворота:

1) отрыв пятки лыжи от снега или каблука ботинка от лыжи;

2) недостаточный перенос веса тела с одной лыжи на другую;

3) переступание выполняется на прямых ногах;

4) несогласованное (неодновременное) движение палки и лыжи в момент переступания;

5) наступание пяткой одной лыжи на другую (перекре­щивание лыж).

**Поворот переступанием вокруг носков лыж**. Лыжник пе­реносит вес тела на одну из лыж, а другую (отрывая пятку от снега) отводит в сторону и, перенося на нее вес тела, приставляет к ней другую лыжу. Палка переставляет­ся одновременно с одноименной лыжей. Носки лыж остаются на одном месте, не перекрещиваясь друг с другом. Для облегчения освоения этого поворота можно использовать какой-либо вспомогательный ориентир (например, лыжную палку, ветку дерева, круг, начерченный на снегу, и т.п.), вокруг которого выполняется движение.

**Поворот махом правой ноги вправо и махом левой вле­во**. Этот поворот позволяет разворачиваться на месте значительно быстрее, чем переступанием. Кроме того, поворот махом часто единственный способ повер­нуться на узкой лыжне или на склоне.

Поворот выполняется из исходного положения - лыжи параллельно, палки рядом с креплениями. Вес тела пере­носится на одну ногу, например на правую, и выполняется мах левой ногой с разворотом ноги и туловища влево. Левая палка не должна мешать движению лыжи. Поэтому она одновременно с махом левой ногой ставится за пра­вую лыжу. После выполнения маха левая лыжа ставится на лыжню в направлении, противоположном исходному. Затем лыжник, приподнимая одновременно правую лыжу и одноименную палку, поворачивается вокруг левой ноги и ставит их на снег. Поворот завершен. Точно так же вы­полняется поворот в другую сторону.

**Модуль 1** Обучение тактическим действиям в базовых видах спорта

**Тема 22** Совершенствование способов торможений, поворотов в движении с переступанием. Обучение спуску в основной стойке, с поворотом направо/налево

**Форма текущего контроля успеваемости** проверка практических навыков.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости** продемонстрировать технику выполнения торможения «плугом», «упором».

**Торможение упором**. Как правило, применяется для уменьшения скорости при спусках наискось в условиях как твердого, так и мягкого снега перед слишком крутыми участками трассы. Начните спуск наискось на параллельных лыжах, а затем, немного освободив нижнюю лыжу от веса тела, отведите ее в упор и снова плавно загружайте. Поставленная на кант, она будет срезать слой снега и замедлять движение. После нескольких метров торможения вновь поставьте нижнюю лыжу параллельно верхней. Для усиления торможения необходимо выдвинуть нижнюю лыжу немного вперед и еще больше загрузить ее весом тела. Перенесите вес тела в сторону этой лыжи с одновременным разворотом туловища и принятием углового положения.

Для обучения этому приему подыщите небольшие участки склона чуть большей, чем обычно, крутизны и, приняв положение упора, начинайте спуск. Вы почувствуете, что кант нижней лыжи с силой цепляется за снег. Чтобы усилить торможение, полностью перенесите вес тела на нижнюю лыжу и с силой давите на нее пяткой. Выдвинутая вперед нога служит вам опорой, не давая туловищу слишком подаваться вперед.

**Торможение «плугом»**. Применяется на склонах различной крутизны и снежного покрова при движении прямо вниз. Разведите задники лыж в стороны, удерживая носки, и, постепенно став на канты, с силой надавите на них. Чем сильнее вы будете давить на задники, не изменяя их положения, тем больший эффект торможения получите.

На пологом и твердом склоне научитесь раздвигать задники, скользить в «плуге» на почти плоско поставленных лыжах и снова сводить их вместе. Затем освойте постановку обеих лыж на канты сведением коленей, и вы почувствуете, как это значительно усиливает торможение. Постепенно вырабатывайте умение принимать положение «плуга» очень быстро и гасить скорость на все более коротких участках торможения. Для сохранения равновесия в передне-заднем направлении с началом торможения отклоняйтесь назад и с силой давите на задники лыж.

**Модуль 1** Обучение тактическим действиям в базовых видах спорта

**Тема 23** Инструктаж по технике безопасности на занятиях по баскетболу. Правила игры. Баскетбольная терминология. Судейские жесты.

**Форма текущего контроля успеваемости** устный опрос.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости** вопросы для устного опроса.

1. Общие требования по технике безопасности в спортивной игре «Баскетбол».
2. Правила игры в спортивной игре «Баскетбол».
3. Судейские жесты в спортивной игре «Баскетбол».
4. Перечислить и охарактеризовать разновидности передач в спортивной игре «Баскетбол».
5. Перечислить и охарактеризовать разновидности бросков мяча в спортивной игре «Баскетбол».

**Модуль 1** Обучение тактическим действиям в базовых видах спорта

**Тема 24** Основная стойка баскетболиста; Обучение перемещениям баскетболиста (шагом, бегом, прыжками); Обучение техники остановки (шагом, прыжком); двусторонняя учебная игра.

**Форма текущего контроля успеваемости** проверка практических навыков.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости** продемонстрировать стойку баскетболиста, технику перемещения баскетболиста.

Стойка является исходным положением для всех приемов с мячом и действий без мяча.

Тяжесть тела равномерно распределяется на обе стопы, расстояние между ними 40 см, колени согнуты, туловище слегка наклонено вперед, руки согнуты в локтях, кисти расставлены вперед в стороны и располагаются у груди.

Ходьба применяется в баскетболе либо при смене позиций, либо при перемене темпа движения. Игрок передвигается на слегка согнутых ногах, что дозволяет ему стремительно изменить метод передвижения - сделать рывок, прыжок и т. д. При игре в охране он, как водится, передвигается приставным шагом, в низкой либо средней стойке. 1-й шаг делается ногой, ближайшей к направлению движения, иная нога скользящим движением приставляется к первой. Ноги не скрещивать.

Передвижениям приставным шагом следует уделять как дозволено огромнее внимания и времени на тренировках, совмещая их с движением лицом вперед, спиной вперед, боком, а также с движениями руками, имитирующими выбивание, вырывание мяча у конкурента. Тем самым единовременно решается вопрос подготовки так называемого энергичного защитника. Нужно следить за тем, дабы движения были легкими, пружинящими.

Бег является основным методом передвижений по площадке. Игрок должен уметь бегать и лицом и спиной вперед, боком, приставным шагом, усердствуя при этом не терять зрительного контроля за действиями и своих игроков и конкурента, как принято говорить, «видеть поле».

В баскетболе бег имеет свои особенности. Соприкосновение ноги с площадкой осуществляется перекатом с пятки на носок либо мягкой постановкой ноги на всю ступню.

Остановки осуществляются либо прыжком, либо двумя шагами. В первом случае игрок делает невысокий скользящий прыжок по ходу движения.

Остановка прыжком используется баскетболистом, завершившим ведение, получившим мяч в движении, поймавшим мяч в высоком прыжке, а также с целью сближения с конкурентом и дальнейшего прохода.

Дабы остановиться этим методом, баскетболист исполняет прыжок вверх - вперед - вправо, (налево). Приземляется он единовременно на обе обширно расставленные и мощно согнутые ноги с легким проскальзыванием, одна нога выдвигается вперед. Туловище баскетболиста расслаблено, вес тела переносится на ногу, отставленную назад.

Главное значение в баскетболе, придается остановкам позже бега, которые используются для постановки заслона, перемены направления, освобождения от плотно опекающего конкурента.

**Модуль 1** Обучение тактическим действиям в базовых видах спорта

**Тема 25** Обучение техники передачи мяча: с места, в движении и в прыжке. Обучение технике ведения мяча (правой, левой, попеременно); двусторонняя учебная игра.

**Форма текущего контроля успеваемости:** проверка практических навыков.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости:** продемонстрировать технику передачи мяча: с места, в движении и в прыжке.

В баскетболе применяются различные способы передач мяча партнеру. Их можно разделить на две большие группы: передачи двумя руками и передачи одной рукой.

Передачи мяча выполняются без отскока и с отскоком от площадки, с места, в движении, с прыжком, с прыжком и поворотом в воздухе, при встречном передвижении игроку, двигающемуся впереди, с низкой и высокой траекторией. Точность, и своевременность передач - необходимое условие их выполнения. Решающее значение в технике передач имеет активное движение кистью.

Передачи мяча двумя руками выполняются от груди, сверху и снизу.

**Передача двумя руками от груди** - основной способ взаимодействия с партнером на коротком и среднем расстоянии. Для выполнения этой передачи игрок, заняв стойку для игры, держит мяч двумя руками перед грудью. При этом большие пальцы направлены друг к другу, остальные - вверх-вперед. Руки согнуты, локти обращены вниз. Для выполнения замаха руки с мячом описывают небольшое кругообразное движение вниз-назад-вверх, кисти разгибаются. Затем руки резко выпрямляются, толкая мяч от груди в направлении цели. Бросок заканчивается активным сгибанием кистей и разгибанием ног.

**Передача двумя руками сверху** применяется в тех случаях, когда противник находится близко от передающего. В исходном положении игрок держит мяч вверху, руки слегка согнуты, ноги на ширине плеч согнуты и расставлены параллельно или одна впереди. Для выполнения передачи игрок делает небольшой замах назад, затем, разгибая ноги, активным движением рук вперед с захлестывающим движением кистей направляет мяч партнеру.

**Передача двумя руками снизу** применяется, когда противник находится близко и мешает сделать передачу сверху или когда у нападающего нет времени для применения другого способа. В исходном положении игрок держит мяч двумя руками перед собой. Делая замах, он отводит руки с мячом назад к бедру сзади стоящей ноги. Затем маховым движением рук вперед с одновременным шагом сзади стоящей ноги игрок посылает мяч в нужном направлении, делая активное движение кистями в момент, когда руки доходят до уровня пояса. Этим способом мяч передается на короткое расстояние непосредственно из рук в руки.

Передачи мяча одной рукой выполняются: от плеча, сверху (крюк), снизу, сбоку.

**Передача мяча одной рукой от плеча** выполняется быстро и на любое расстояние. Из исходной стойки игрок, поддерживая мяч левой рукой, переводит его на раскрытую правую ладонь (при передаче справа) к правому плечу. Одновременно он поворачивает в ту же сторону туловище и сгибает ноги. Закончив замах, отпускает левую руку и, выпрямляя правую, с захлестывающим движением кисти и поворотом туловища направляет мяч к цели. При этом он разгибает ноги. Если мяч нужно передать на дальнее расстояние, то рука с мячом при замахе отводится над плечом дальше назад, а сзади стоящая нога при выпуске мяча из рук резким толчком выносится вперед.

**Передача мяча одной рукой сверху**(крюком) применяется, когда противник подошел близко и поднял руки. Для выполнения этой передачи правой рукой игрок, повернувшись левым боком к противнику, опускает руки с мячом вниз-вправо, сгибает ноги и переводит мяч на правую руку, которая, описывая круг, продолжает движение вниз-в сторону-вверх. Когда рука с мячом достигнет вертикального положения, игрок сделав заключительное движение кистью, бросает мяч и переносит тяжесть тела на левую ногу.

Ведение технический прием, при котором игрок одной рукой толчкообразным движением по­сылает мяч в пол. Голова должна быть поднята, а взгляд устремлен вперед. В баскетболе чаще всего применяют ведение с обычным и сниженным от­скоками мяча. При ведении мяча с обычным, средним по высоте отскоком баскетболист пере­двигается на слегка согнутых ногах, туловище несколько наклонено вперед, рука, ведущая мяч, согнута в локте (предплечье параллельно площад­ке), кисть со свободно расставленными пальцами встречает отскакивающий мяч и накладывается на мяч сверху «от себя». Толчки мяча выполняют равномерно, согласованно со скоростью продви­жения и несколько сбоку от игрока. Нужно стре­миться к тому, чтобы рука сопровождала мяч воз­можно дольше, а это способствует хорошему кон­тролю мяча и лучшему управлению им. Для быс­трого передвижения применяют ведение с высо­ким отскоком мяча. Ведение мяча со сниженным отскоком игрок осуществляет в более низкой стой­ке и раньше встречает мяч, отскакивающий от площадки. Это достигается за счет движения ки­сти почти выпрямленной рукой. Применяют его, когда необходимо изменить ритм ведения, если защитник находится вблизи.

**Модуль 1** Обучение тактическим действиям в базовых видах спорта

**Тема 26** Обучение техники поворотов; Обучение техники отбора мяча (выбивание, вырывание, перехват двусторонняя учебная игра.

**Форма текущего контроля успеваемости:** проверка практических навыков.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости:** продемонстрировать технику поворотов в баскетболе**.**

**Повороты** предназначены для маневрирования нападающего, стоя на месте, с целью ухода от защитника или укрывания мяча от выбивания. Они выполняются без мяча или с мячом, на месте и в движении. Существует два способа поворотов на месте: вперед и назад, название способа поворота зависит от направления движения плеча, одноименного с выполняющей переступание ногой: если движение (переступание) выполняется в сторону опорной ноги, то это — поворот вперед, соответственно при движении (переступании) в противоположном направлении — поворот назад.

В зависимости от игровой ситуации размах переступания, а соответственно и амплитуда поворота может колебаться от 30 до 180°.

В подготовительной фазе игрок находится в стойке готовности.  
Решающее значение для совершения эффективных движений в основной фазе данного технического приема имеют следующие действия:

* непринужденное, лишенное скованности движение игрока вокруг носка опорной ноги;
* выполнение поворота за счет переноса тяжести тела с впередистоящей ноги на сзади стоящую (опорную), отталкивания и переступания впередистоящей с одновременным вращением на опорной;
* выполнение движения на согнутых ногах.

Для завершающей фазы характерен приход в устойчивое двух-опорное положение после завершения поворота.

Опорная («осевая») нога — это нога, вокруг носка которой, как вокруг ножки циркуля, игрок совершает вращение. У нападающего без мяча любая нога может быть использована как опорная. Другое положение при выполнении поворотов игроком, владеющим мячом. Если этому предшествовала остановка двумя шагами с ловлей мяча в движении или после ведения, то статус опорной получает та нога, которая первой касается пола. Когда же игрок остановился прыжком, или поймал мяч в прыжке с одновременным касанием пола обеими ногами, либо овладел мячом, стоя на месте, то опорной может стать любая нога, т.е. переступание может осуществляться любой ногой, но не поочередно. После определения (обозначения) игроком опорной ноги отрывать ее от площадки при выполнении поворотов с мячом запрещено правилами. Возможна также ситуация, при которой ни одна из ног не может быть использована как опорная. Это происходит, если при овладении мячом игрок касается пола одной ногой и далее, оттолкнувшись ею же, приземляется на две, т. е. имеет место комбинированный вид остановки.

**Поворот в движении** применяется нападающим для ухода от соперника без мяча или с ведением мяча при маневрировании по площадке. В подготовительной фазе игрок находится в движении. Движения в основной фазе носят взрывной двухтактный характер. Вначале благодаря вращению, как правило, на 180° на впередистоящей ноге, с одновременным обратным шагом другой ногой игрок поворачивается спиной к направлению движения. Последующим вращением с требуемой амплитудой на совершившей переступание ноге и очередным шагом другой ногой в ту же сторону он поворачивается лицом в избранном направлении. В завершающей фазе нападающий возобновляет перемещение. Все перечисленные движения взаимосвязаны и носят целостный, непрерывный характер.

Эффективность поворота в движении зависит от быстроты и неожиданности исполнения, умения мгновенно переносить массу тела с одной ноги на другую и не терять равновесия и ориентировки в пространстве при вращении вокруг своей оси.

Выбивание мяча — один из наиболее часто используемых при­емов при игре в защите, позволяющий с большой эффективно­стью овладеть мячом. Особую значимость данный прием приобрел в современном баскетболе в связи с новой трактовкой отдельных пунктов правил игры, допускающих при выполнении выбивания мяча контакт с рукой нападающего.

Выбивание мяча в игре выполняют из рук соперника или при ведении мяча.

*Выбивание мяча из рук соперника*осуществляется, как прави­ло, после активного противодействия владению мячом за счет не­глубоких выпадов к нападающему и возвращению обратно в и.п., сопровождающихся движением вытянутой вперед рукой. В удоб­ный момент следует короткий удар по мячу сверху или снизу ки­стью с плотно прижатыми пальцами. Наиболее эффективным при­нято считать *выбивание снизу в момент ловли мяча нападающим,*в частности при приземлении после овладения мячом в прыжке и недостаточном его укрывании.

*Выбивание при ведении мяча*требует умения защитника оттес­нить нападающего к боковой линии, подстроиться ему за спину, набрав ту же, что и он, скорость, и, определив ритм ведения, *выбить мяч сзади*ближайшей к сопернику рукой в момент подни­мания его после отскока. Очень результативно выбивание мяча сзади в начальный момент ведения.

*Выбить мяч*можно и *сбоку*по отношению к сопернику бли­жайшей к нему рукой, передвигаясь на одинаковой с ним скоро­сти. При этом также необходимо предварительно напраhttps://studfiles.net/html/2706/479/html_vENpZ2Tpno.Vtmz/img-FsXneK.pngвить дриблера вдоль боковой линии и сравняться с ним в быстро­те перемещения.

Баскетболисты высокого уровня мастерства способны выбить мяч, находясь перед нападающим. Это достигается за счет взрывного движения ближней к мячу рукой после неожиданного выпада.

Вырывание мяча осуществляется в ситуации, когда нападающий несколько ослабил контроль над мячом. Наиболее подходящим для этого считается момент опускания мяча вниз после овладения им (при ловле, передаче или взятии отскока), а также момент поворота спиной к атакуемой корзине после прерванного ведения.

Сблизившись с соперником, защитник должен обхватить мяч руками как можно глубже (одной сверху, другой снизу) и сделать резкое движение на себя с одновременным поворотом туловища в сторону опорной ноги.

Поворот мяча вокруг горизонтальной оси облегчает преодоление сопротивления противника.

Контрольное упражнение: «Техника ведения мяча в баскетболе».

**Модуль 1** Обучение тактическим действиям в базовых видах спорта

**Тема 27** Обучение техники броска мяча в кольцо с места/ в движении; эстафеты с бросками в кольцо с места; двусторонняя игра

**Форма текущего контроля успеваемости:** проверка практических навыков.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости:** продемонстрировать технику броска мяча в кольцо с места**.**

**Бросок двумя руками от груди**в современном баскетболе при­меняется крайне редко и главным образом для атаки корзины с дальних дистанций. Этот способ броска занимающиеся осваивают наиболее быстро. С него и начинают обучение дистанционным брос­кам с места.

В и. п. игрок удерживает мяч у груди, находясь в стойке напада­ющего. Так как бросок выполняется двумя руками, расположение ног может изменяться: стопы, носками направленные в сторону корзины, ставятся параллельно на одном уровне или одна из них (любая) выставляется вперед. Игрок индивидуально выбирает оп­тимальную для себя стойку.

По структуре движений в *подготовительной, основной*и *завер­шающей фазах*бросок двумя руками от груди соответствует одно­именной передаче. Начинается бросок тем же петлеобразным дви­жением замаха, а выпуск мяча осуществляется после его проноса вдоль туловища и лица снизу вверх обеими кистями и последую­щего полного выпрямления рук. Одновременно все части тела выпрямляются вверх. Для сообщения мячу необходимой траекто­рии полета угол вылета здесь отличается большей крутизной по сравнению с передачей. Перед выпуском мяча кисти максимально разгибаются («берутся» на себя), а заканчивается бросковое дви­жение мягким скатыванием мяча с конечных фаланг средних и указательных пальцев с последующим сопровождением его кис­тями и полным расслаблением рук.

**Бросок двумя руками от голо­вы***(сверху)*целесообразен со средней дистанции при плотной опеке соперника и полностью со­впадает со структурными особен­ностями одноименной передачи.

Расположение ног, как и в предыдущем броске, произволь­ное. Для замаха мяч из стойки нападающего кратчайшим путем поднимается двумя руками к го­лове: локти оптимально разве­дены в стороны, высота поднимания мяча индивидуальна, кисти «взведены» — находятся под мячом, направлены ладонями вверх и расположены параллельно полу. Одновременное и плавное выпрямление нижних и верхних конечностей завершается мягким выпуском мяча. Направление полета задается синхронным движением указательных пальцев обеих кистей в завершающий момент *основной фазы*броска, т.е. после полного выпрямления всех звеньев тела. Кисти после вы­пуска мяча повернуты тыльными сторонами ладоней друг к дру­гу, большие пальцы смотрят вниз.

**Бросок одной рукой от плеча***—*эффективный способ атаки коль­ца с места со средних и дальних дистанций, а также успешно используется в качестве штрафного броска.

В отличие от бросков двумя руками в и. п. игрок всегда выставля­ет вперед одноименную с бросающей рукой ногу: голеностопный, коленный, тазобедренный, плечевой, локтевой и лучезапястный

Ё суставы располагают в одной вертикальной плоскости с мячом. Последовательность и структура движений во всех фазах брос­ка идентичны особенностям выполнения одноименной передачи. *Основная функция в достижении результативности броска отво­дится бросающей руке.*Высота поднимания ее локтя варьируется у разных игроков и относится к индивидуальным особенностям, т.е. не влияет на точность броскового движения. Важно, чтобы разгибательное движение было мягким, плавным и совершалось для всех суставов бросающей руки в одной вертикальной плоско­сти, а мяч направлялся в корзину через указательный палец. Дру­гая рука лишь поддерживает мяч, не принимая непосредственно­го участия в броске.

**Бросок одной рукой от головы (сверху)**— основной бросок в бас­кетболе для поражения корзины с близкой, средней или дальней дистанции, а также с линии штрафного броска. Причем с места этот бросок в игре применяется в большей мере лишь для реализа­ции штрафного. В основном он выполняется в прыжке.

В и. п., как и в предыдущем способе бросков, баскетболист при­нимает стойку с тройной угрозой: одноименная с бьющей рукой нога находится впереди и носком направлена в сторону корзины; другая нога ставится на полстопы сзади и развернута носком на­ружу под углом до 45°; мяч удерживается двумя руками у плеча бросающей руки (рабочей кистью со стороны задней поверхности мяча, а поддерживающей сбоку).

*Подготовительная фаза*начинается одновременным сгибанием ног в коленных и голеностопных суставах (ноги «заряжаются») и выносом мяча к голове (угол сгибания в локтевом суставе при­ближается к 90°). Игрок находится в положении, когда указатель­ный палец бросающей руки, локоть, одноименное колено и стб-па находятся в одной вертикальной плоскости с корзиной. Взгляд концентрируется на верхней, ближней к игроку точке дуги коль­ца при «чистом» броске или на соответствующей точке маленько­го квадрата щита при броске с отскоком. Мяч лежит на кисти бросающей руки, максимально «взятой» на себя, и поддержива­ется другой рукой сбоку.

Для *основной фазы*характерным является согласованное разги­бание в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах обеих ног, плечевом и локтевом суставах бросающей руки. Мяч удержи­вается двумя руками до их почти полного выпрямления в локтевых суставах, после чего поддерживающая рука отводится в сторону (кисть направлена в сторону бросающей руки). Туловище и голова сохраняют вертикальное положение. Заканчивается бросковое дви­жение активным сгибанием вперед в лучезапястном суставе рабо­чей руки — хлестом кисти. Выпуск мяча осуществляется при пол­ном выпрямлении нижних конечностей и бросающей руки. Направ­ляющее движение мячу задается преимущественно указательным пальцем (большой и средний пальцы не дают свалиться мячу в сторону). Усилие приходится на нижнюю часть мяча, что придает ему обратное вращательное движение вокруг поперечной оси.

При выполнении штрафного броска мяч выпуска­ется в сторону корзины под углом около 55° относительно гори­зонтали, что позволяет придать ему такую траекторию, чтобы он приближался к корзине под углом 45°. В других случаях угол выпуска мяча незначительно варьируется в зависимости от роста игрока, дистанции до корзины и степени противодействия.

В *завершающей фазе*выполнения приема бросающая рука со­провождает полет мяча к корзине: выпрямленная рука образовы­вает с ухом угол около 60°, рабочая кисть расслабленно «брошена вниз» — согнута в лучезапястном суставе; игрок «тянется» за мячом, поднимаясь на носки, а затем приходит в стойку готовности.

**Бросок одной рукой снизу**целесообразен во время прохода под щит в условиях активного сопротивления противодействующего защитника и применяется, чтобы избежать накрывающего мяч дви­жения руками вверху.

В *подготовительной фазе*после овладения мячом и выполнения двухшажного разбега, которые совпадают по всем параметрам с движениями при броске одной рукой сверху, игрок стремится выпрыгнуть как можно дальше вперед-вверх, а не вертикально вверх. Для этого он, наклоняясь вперед, выносит общий центр тяжести тела за толчковую ногу; бросающая рука (дальняя от за­щитника), развернутая ладонью к корзине, самостоятельно удер­живает мяч на уровне пояса.

В безопорном положении в *основной фазе*рука выносится впе­ред-вверх, полностью выпрямляясь, — игрок как бы пытается дотянуться до кольца. При этом для удлинения полета толчковая нога может сгибаться й подноситься к маховой. Завершающее дви­жение кистью в высшей точке прыжка выполняется резко на себя, придавая мячу вращение вперед вокруг поперечной оси.

*Завершающая фаза*выполняется, как и при броске в движении одной рукой сверху, т.е. игрок приземляется на толчковую или обе ноги в готовности продолжить игру.

**Бросок двумя руками снизу**отличается от предыдущего тем, что мяч контролируется двумя руками с момента овладения им до выпуска. Вынос мяча для броска осуществляется выпрямлением рук снизу вперед-вверх. Кисти направляются вверх ладонями: боль­шие пальцы — вперед, мизинцы — вниз. Мяч посылается в корзи­ну средними, безымянными пальцами и мизинцами обеих кис­тей, которые придают ему поступательное вперед вращение.

https://studfiles.net/html/2706/479/html_vENpZ2Tpno.Vtmz/img-q0TLMU.png*Бросок одной рукой над головой {крюком)*эффективен в непо­средственной близости от щита противника или на средней ди­станции, когда игрок получает мяч, стоя боком или спиной к корзине, и его активно опекает высокорослый защитник. Может осуществляться как после вышагивания с места, так и после ов­ладения мячом в движении.

При броске после вышагивания с места *подгото­вительная фаза*начинается с шага разноименной с бросающей рукой ноги в сторону от соперника. Стопа ставится перекатом с пятки на носок и на внешнюю сторону с последующим поворо­том в положение боком к щиту. Опорная нога при этом слегка сгибается, взгляд игрока устремлен на корзину, мяч лежит на со­гнутой кисти бросающей руки, поднят на уровень плеча и под­держивается сверху другой рукой. Если же игрок получает мяч в движении, используется двухтактный ритм разбега.

В *основной фазе,*отталкиваясь разноименной ногой, игрок крат­чайшим путем поднимает полусогнутую руку с мячом вверх-в сто­рону. Свободная рука, согнутая в локтевом суставе под прямым углом, ограждает мяч от защитника. Одновременно с махом одно­именной с бросающей рукой ногой, согнутой в колене, туловище разворачивается вперед. В наиболее высокой точке прыжка мяч дугообразным движением над головой направляется в корзину» Выпуск производится скатывающим движением кисти, когда вер­тикально выведенная рука приближается к голове.

В *завершающей фазе*игрок сопровождает мяч за счет сгибания бросающей руки в локтевом и лучезапястном суставах («накрыва­ет голову») и приземляется в устойчивое двухопорное положение с поднятыми для борьбы за взятие отскока руками: в готовности продолжить игровое противоборство.

*Броски одной и двумя руками снизу, одной рукой над головой {крю­ком) могут выполняться в игре также после ведения.*При этом техни­ка выполнения данных бросковых движений остается неизменной.

**Модуль 1** Обучение тактическим действиям в базовых видах спорта

**Тема 28** Обучение техники добивания мяча в кольцо, техники штрафного броска; двусторонняя учебная игра в стритбол.

**Форма текущего контроля успеваемости:** проверка практических навыков.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости** продемонстрировать технику добивания мяча в кольцо.

**Техника добивания мяча в кольцо**

1. При добивании пальцы расставьте и расслабьте, а кисть закрепите.

2. Мяч на мгновение задержите на кончиках пальцев и затем направьте в корзину, но не шлепком, а выталкиванием.

3. Добивайте как одной, так и двумя руками, но наибольшей высоты достигнете, добивая одной рукой.

4. Мяч добивайте мягко. Это будет способствовать лучшему попаданию, если мяч задержится на кольце.

5. Учитесь отлично сочетать свои действия во времени и пространстве.

6. При добивании мяча будьте активны.

Во многих случаях вам удастся сделать несколько добиваний.

Мяч должен находиться на уровне груди (стопы могут располагаться на одной линии или одна нога выдвинута немного вперед) удерживается пальцами, локти у туловища, ноги в коленных суставах слегка согнуты, туловище прямое, взгляд направлен на корзину. Одновременно с круговым движением мяча (как в одновременной передаче) и еще большим сгибанием ног в коленных суставах мяч подносится к груди. Не останавливая движения, мяч выносится вдоль туловища вверх-вперед в направлении кольца и захлестывающим движением кистей, придавая мячу, обратное движение выпускается с кончиков пальцев, одновременно выпрямляются ноги. Вес тела переносится на впереди стоящую ногу, тело и руки должны сопровождать полет мяча. После выпуска мяча игрок возвращается в исходное положение.

**Модуль 1** Обучение тактическим действиям в базовых видах спорта

**Тема 29** Обучение технике защитной стойки (стойка с выставленной ногой вперед, на одной линии); Обучение тактическим действиям в нападении (заслоны, передвижения, отскок); учебная двусторонняя игра.

**Форма текущего контроля успеваемости:** проверка практических навыков, прием контрольного упражнения.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости:** продемонстрировать технику защитной стойки.

Защитная стойка — это боевая позиция игрока, она должна создавать наиболее благоприятные условия для выполнения защитных функций.

Она должна быть устойчивой, удобной для наблюдения за противником и для быстрого передвижения в любом направлении, а также удобной для ведения борьбы за овладение мячом.

Наиболее рациональная стойка: ноги игрока согнуты в коленях, для устойчивости одна нога впереди, а другая сзади. Вес тела равномерно распределяется на подошвы обеих ног. Голова защитника повернута так, чтобы иметь в поле зрения как игрока, которого он держит, так и окружающую обстановку. Положение рук у защитника может быть различным. Наиболее распространены следующие три положения рук:  
В первом случае руки разведены в стороны и образуют как бы барьер для нападающего. Такое положение рук используется для того, чтобы помешать передаче мяча.

Во втором — руки согнуты в локтях, что создает благоприятные условия для удара по мячу или перехвата его.

В третьем случае одна рука поднята вверх, чтобы помешать броску в корзину, а вторая опущена вниз, чтобы помешать ведению мяча.

Руки играют огромную роль в выполнении защитных функций. Боевая стойка в защите не может быть полноценной, если руки защитника пассивно опушены вниз.

Защитная стойка игрока должна видоизменяться в зависимости от конкретной игровой обстановки и от характерных особенностей подопечного игрока. В частности, она меняется в зависимости от того, имеет ли мяч противник, как расположен нападающий по отношению к щиту и от того, с какой стороны есть угроза корзине.

Защитная стойка имеет следующие разновидности: а) левая и правая стойки, б) высокая, средняя и низкая стойки. Левой стойкой называется стойка, когда у защищающегося игрока левая нога впереди, правой стойкой, — когда у защищающегося игрока правая нога впереди.

Высокая, средняя и низкая стойки отличаются друг от друга глубиной посадки защищающегося игрока. При высокой стойке колени баскетболиста слегка согнуты, при средней стойке колени сгибаются больше, при низкой стойке посадка игрока еще ниже.

Контрольное упражнение:1.6. Выполнение штрафного броска в баскетболе.

Индивидуальные действия — это действия отдельных игроков, направленные на разрешение отдельных задач, возникающих по ходу игры. От индивидуальных действий нередко зависит успех всей команды.

Действия игрока определяются обстановкой на поле и должны полностью быть подчинены выполнению коллективных тактических задач. Каждый игрок должен уметь действовать самостоятельно (единоборство, ведение мяча, выход под щит). Качество действия отдельного игрока в команде и в единоборстве зависит от его общей физической, технической и тактической подготовки, умения определять обстановку на поле и выбрать средства нападения, наиболее соответствующие этой обстановке.

* [Действия игрока без мяча в борьбе с защитником](http://www.offsport.ru/basketball/napadenie/dejstvija-igroka-bez-mjacha-v-borbe-s-zashhitnikom.shtml)
* [Действия игрока с мячом в борьбе с защитником](http://www.offsport.ru/basketball/napadenie/dejstvija-igroka-s-mjachom-v-borbe-s-zashhitnikom.shtml)
* [Отвлекающие действия при атаке корзины](http://www.offsport.ru/basketball/napadenie/otvlekajushhie-dejstvija-pri-atake-korziny.shtml)

## Коллективные действия в нападении

Общий успех команды складывается из успеха ее отдельных участников. Казалось бы, что высокотехничная индивидуальная игра каждого игрока должна обеспечить успех команды. Однако практика показывает, что в нападении успех коллектива зависит от четкого взаимодействия нескольких или всех игроков. Даже индивидуально способные баскетболисты иногда проигрывают в единоборстве и бывают беспомощными перед коллективными действиями противника. Если все игроки будут стремиться действовать индивидуально, не наблюдая за развитием игры в целом и не прибегая к взаимодействию, то им трудно будет бороться с противником.

Взаимопонимание и взаимопомощь — основные условия успешного совместного действия и коллективной игры в нападении.

* [Групповые действия](http://www.offsport.ru/basketball/napadenie/gruppovye-dejstvija.shtml)
* [Командные действия](http://www.offsport.ru/basketball/napadenie/komandnye-dejstvija.shtml)

**Модуль 1** Обучение тактическим действиям в базовых видах спорта

**Тема 30** Совершенствование технических и тактических действий в двусторонней игре.

**Форма текущего контроля успеваемости** проверка практических навыков.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости** продемонстрировать тактические действия в нападении.

Индивидуальные действия — это действия отдельных игроков, направленные на разрешение отдельных задач, возникающих по ходу игры. От индивидуальных действий нередко зависит успех всей команды.

Действия игрока определяются обстановкой на поле и должны полностью быть подчинены выполнению коллективных тактических задач. Каждый игрок должен уметь действовать самостоятельно (единоборство, ведение мяча, выход под щит). Качество действия отдельного игрока в команде и в единоборстве зависит от его общей физической, технической и тактической подготовки, умения определять обстановку на поле и выбрать средства нападения, наиболее соответствующие этой обстановке.

* [Действия игрока без мяча в борьбе с защитником](http://www.offsport.ru/basketball/napadenie/dejstvija-igroka-bez-mjacha-v-borbe-s-zashhitnikom.shtml)
* [Действия игрока с мячом в борьбе с защитником](http://www.offsport.ru/basketball/napadenie/dejstvija-igroka-s-mjachom-v-borbe-s-zashhitnikom.shtml)
* [Отвлекающие действия при атаке корзины](http://www.offsport.ru/basketball/napadenie/otvlekajushhie-dejstvija-pri-atake-korziny.shtml)

## Коллективные действия в нападении

Общий успех команды складывается из успеха ее отдельных участников. Казалось бы, что высокотехничная индивидуальная игра каждого игрока должна обеспечить успех команды. Однако практика показывает, что в нападении успех коллектива зависит от четкого взаимодействия нескольких или всех игроков. Даже индивидуально способные баскетболисты иногда проигрывают в единоборстве и бывают беспомощными перед коллективными действиями противника. Если все игроки будут стремиться действовать индивидуально, не наблюдая за развитием игры в целом и не прибегая к взаимодействию, то им трудно будет бороться с противником.

Взаимопонимание и взаимопомощь — основные условия успешного совместного действия и коллективной игры в нападении.

* [Групповые действия](http://www.offsport.ru/basketball/napadenie/gruppovye-dejstvija.shtml)
* [Командные действия](http://www.offsport.ru/basketball/napadenie/komandnye-dejstvija.shtml)

**Модуль 1** Обучение тактическим действиям в базовых видах спорта

**Тема 31** Правила техники безопасности на занятиях по плаванию. Требования по соблюдению мер личной гигиены.

**Форма текущего контроля успеваемости:** устный опрос.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости:** вопросы для устного опроса.

1. Общие требования по технике безопасности по плаванию.
2. Источники опасности в бассейне.
3. Ушибы и судороги.
4. Противопоказания для занятий по плаванию.
5. Требования по соблюдению личной гигиены на занятиях по плаванию.

**Модуль 1** Обучение тактическим действиям в базовых видах спорта

**Тема 36** Обучение техники кроль на груди, на спине, техники дыхания кроль на груди.

**Форма текущего контроля успеваемости:** проверка практических навыков.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости:** продемонстрировать технику кроль на груди.

### Положение тела

Тело пловца находится в горизонтальном положении у поверхности воду, плечи чуть выше таза - это образует угол атаки. Благодаря углу атаки создаются подъемные силы облегчающие продвижение вперед. При плавании кролем на груди оптимальный угол атаки составляет 3-5 градусов.

### Дыхание

При плавании кролем  на один цикл движения  выполняется один вдох (под правую или под левую руку). Также есть варианты плавания с выполнением вдоха через каждые 3 гребка или 5 гребков, таким образом выполнение вдоха чередуется то под правую, то под левую руку. Такое дыхание называют 3х3 или 5х5.

Вдох выполняется над водой через открытый рот в начале проноса руки над водой, далее лицо опускается в воду и начинается продолжительный выдох через рот и нос, который заканчивается резким выдохом в момент поворота головы для вдоха. Выдох заканчивается над водой. Сам выдох продолжительнее вдоха.

### Движения руками

Движение каждой руки состоит из следующих фаз:

* **вход руки в воду**

Рука  входит в воду под острым углом, ладонь обращена вниз–назад, пальцы соединены. Погружение руки в воду осуществляется в следующей последовательности: кисть, предплечье, плечо. Войдя в воду рука  начинается захват.

Рука входит в воду близко к продольной оси тела или между ней и параллельной линией, условно проведенной на ширине плеча. В момент касания воды кистью руки угол крена тела на противоположный бок еще составляет 10–15°, в момент завершения входа в воду он равен нулю.

* **захват**

Захват начинается с движения руки вперед-вниз, незначительно сгибаясь в локтевом суставе. Далее рука продолжает сгибаться в локтевом суставе и меняет направления на движение вниз-внутрь, перемещаясь под продольную линию.

* **подтягивание**

Фаза начинается с  вращения руки внутрь и сгибания предплечья  путем плавного усиления давления кисти  на воду.

* **отталкивание**

наиболее энергичная часть цикла. Кисть с ускорением движется под животом и тазом спереди назад и немного кнаружи, сохраняя положение, близкое к фронтальному. Рука разгибается в локтевом суставе. Пловец засчёт хорошей опоры о воду ускоряет движение тела вперед. Завершается подфаза скользящим движением кисти вверх–назад и немного кнаружи, преимущественно за счёт разгибания предплечья. Оптимальному завершению способствует начало крена тела на противоположный бок.

* **выход руки из воды**

совпадает с креном туловища на противоположный бок. Когда кисть руки достигла бедра, активные мышечные усилия, направленные на продвижение тела вперед, прекращаются, а локоть поднимается из воды. В следующий момент из воды последовательно поднимается плечо, предплечье и кисть и начинается движение (пронос) руки над водой. Кисть выходит из воды за линией таза, у бедра.

* **пронос руки над водой**

Согнутая рука без излишнего напряжения кратчайшим путем быстро проносится над водой и входит в воду. Во время проноса локоть находится в высоком положении и направлен вверх–в сторону, а кисть удерживается у поверхности воды.

### Движения ногами

Ноги выполняют попеременные движения вверх-вниз. Работа ног обеспечивает устойчивое горизонтальное положение тела и поддерживает скорость продвижения вперед. Работу ног можно поделить на две фазы: подготовительную и рабочую. Когда одна но­га делает удар, другая начинает подготовительное движе­ние. Рабочее (или ударное) движение  про­изводится вниз, а подготовительное— вверх.

### Общая согласованность движений

Общая согласованность движений  обеспечивается непрерывностью рабочих движений рук и ног, четкого согласования движений с дыханием.

# Положение тела

Для максимальной обтекаемости в воде при стиле **кроль на спине** тело пловца должно располагаться практически горизонтально — угол атаки не должен быть выше 6-8°, плечевой пояс находится чуть выше таза.

В процессе обучения технике плаваниякролем на спине важным аспектом является выработка у учащихся навыков правильного положения головы. Во время движения уровень воды должен проходить примерно на уровне ушей плывущего, чья голова лежит затылком на так называемой передней волне. Шея расслаблена и находится на одной линии с позвоночником. Глаза смотрят вверх и немного назад.

Такое положение головы во время заплыва должно стать естественным, если вы хотите, чтобы ваша **техника кроля на спине**приносила оптимальные результаты, позволяя выполнять наиболее продуктивные гребки руками.

Кроме этого, при **плавании кролем на спине** плечевой пояс пловца ритмично раскачивается влево-вправо относительно продольной оси его тела. Эти полуобороты помогают рукам усилить гребок, осуществив его на нужной глубине, а также с минимальным сопротивлением пронести над водой другую руку. Угол крена в стороны не должен превышать 25-35°.

# Движение рук

Когда одна рука совершает гребок, вторая в это время переносится над водой. В момент, когда рука на уровне бедра заканчивает гребок и выходит из воды, другая входит в воду и выполняет наплыв.

На начальной стадии одна рука вытянута под водой за голову и расположена параллельно водной поверхности.

При осуществлении наплыва и опорной части гребка вытянутая за голову рука начинает сгибаться в локтевом суставе, кисть и предплечье остаются на одной линии.

Начинается основная часть гребка с последовательным разгибанием руки в локте, во время которого кисть занимает почти перпендикулярное положение к поверхности воды для формирования большей площади отталкивания при гребке.

По мере вывода руки из воды на поверхности последовательно оказываются плечо, предплечье, кисть. При этом плечо выходящей руки приподнимается из воды, значительно помогая ускорить вывод.

Слегка полусогнутая в локте, вышедшая из воды рука быстро проносится по воздуху в направлении движения плывущего. Её кисть разворачивается ладонью наружу, чтобы в воду войти вниз мизинцем. Разворот кисти облегчает процесс кругового перемещения руки по воздуху и начало нового гребка, при котором рука опускается в воду за головой приблизительно на линии своего плеча и занимает исходное для наплыва положение.

Общая схема поочерёдной работы рук в стиле **кроль на спине**выглядит так — при гребке каждая рука совершает**:**

1. наплыв и опорный этап гребка;
2. основной этап гребка;
3. выход из воды.

Деление гребка на опорный и основной этап является условным.

# Дыхание

Один цикл движений плывущего включает 1 вдох и 1 выдох. Вдох выполняется в конце гребка, ртом, как правило, под более сильную (ведущую) руку. После непродолжительной задержки в лёгких, воздух начинает медленно выдыхаться через рот вплоть до нового вдоха. В конце выдоха оставшийся воздух выдыхается с усилением, предотвращая попадание в рот воды при выполнении вдоха.

# Работа ног

Техника работы ног в **плавании на спине** во многом аналогична работе ног в кроле на груди — те же непрерывные, поочерёдные, ритмичные движения вверх-вниз, хлестообразные движения ног так же начинаются от бедра, переходят на голень и завершаются стопами. Однако в **кроле на спине** носки сильнее повёрнуты внутрь, и в крайних точках расстояние между ними несколько больше.

В работе ног максимальный эффект для продвижения пловца даёт энергичное разгибание ног в коленных суставах, способствующее более сильному отталкиванию от воды.

Когда одна нога из крайнего нижнего положения устремляется вверх, вторая из крайней верхней позиции движется вниз. В **плавании кролем на спине** ноги могут опускаться на большую глубину, чем в кроле на груди. При увеличении пловцом скорости перемещения амплитуда движения ног сокращается.

**Модуль 1** Обучение тактическим действиям в базовых видах спорта

**Тема 32** Выполнение контрольного упражнения.

**Форма текущего контроля успеваемости** прием контрольного упражнения.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости**

Контрольное упражнение: 1.4.Выполнение попеременного двухшажного лыжного хода (прохождение дистанции 500м).

Контрольное упражнение: 1.5.Выполнение ведения мяча в баскетболе змейкой (дистанция 20м.).

**Модуль 1** Обучение тактическим действиям в базовых видах спорта

**Тема 33, 34** Прием контрольных нормативов.

**Форма текущего контроля успеваемости** прием контрольных нормативов.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости**

Смотреть таблицу «Контрольные нормативы».

**Модуль 1** Обучение тактическим действиям в базовых видах спорта

**Тема самостоятельной работы** Легкая атлетика

**Форма контроля самостоятельной работы** контрольная работа.

**Оценочные материалы контроля самостоятельной работы**

Контрольная работа № 1

**Обучающийся знакомится с теоретическим разделом контрольной работы и переходит к индивидуальному и самостоятельному выполнению практического раздела. В практическом разделе обучающийся должен выполнить 3 задания и оформить их в виде печатной работы.**

*Задание 1. Дать определение что такое бег и ходьба. Сходство и различие между бегом и ходьбой.*

*Задание 2.Заполнить таблицу.*

*Задание 3.Заполнить схему «Техника низкого старта»*

**Задание 1. *После изучения теоретического материала необходимо дать точный и краткий ответ на вопрос, который не должен превышать 5-7 предложений.***

**Задание 2. *Заполните таблицу по образцу.***

|  |  |
| --- | --- |
| Виды дистанций | Особенности |
| спринт | 1.60,100,200,400 метров  2.начинается с низкого старта  3.имеет 4 фазы. |
|  | 1.  2.  3. |
|  | 1.  2.  3. |
|  | 1.  2.  3. |

**Задание 3. *Заполните схему***

Низкий старт

«Марш»

бегун выпрямляет ноги настолько, чтобы таз оказался несколько выше плеч, но голова не должна изменять своего положения по отношению к туловищу.

«На старт»

**Модуль 1** Обучение тактическим действиям в базовых видах спорта

**Тема** самостоятельной работы Баскетбол

**Форма контроля самостоятельной работы** контрольная работа

**Оценочные материалы контроля самостоятельной работы**

Контрольная работа № 2

**Обучающийся знакомится с теоретическим разделом контрольной работы и переходит к индивидуальному и самостоятельному выполнению практического раздела. В практическом разделе обучающийся должен выполнить 3 задания и оформить их в виде печатной работы.**

Задание 1. Дайте определение понятию "Дриблинг". Назовите особенность дриблинга в баскетболе.

Задание 2. Заполните таблицу.

Задание 3. Выполнить тестовые задания.

**Задание 1. *После изучения теоретического материала необходимо дать точный и краткий ответ на вопрос, который не должен превышать 5-7 предложений.***

**Задание 2. *Заполните таблицу по образцу.***

Виды бросков.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Название | Очки в игре | Особенности |
| 1. Штрафной | 1 очко | Выполняется игроком после нарушения на нем правил игроком противоположной команды |
|  |  |  |
|  |  |  |

**Задание 3. *Выполните тестовое задание***

1. Размеры баскетбольной площадки (м):

а) 26×14; б) 28×15; в) 30×16.

2. Ширина линий разметки баскетбольной площадки (см):

а) 5; б) 6; в) 8.

3. Диаметр центрального круга площадки (см):

а) 300; б) 360; в) 380.

4. Температура в зале при проведении соревнований:

а) 5 – 30°С; б) 15 – 30°С; в) 10 – 25°С.

5.Высота баскетбольной корзины (см):

а) 300; б) 305; в) 307.

6. Окружность мяча (см):

а) 60 – 65; б) 70 – 75; в) 75 – 78.

7. Размеры баскетбольного щита (см):

а) 120×180; б) 115×185; в) 105×180.

8. Вес мяча (г):

а) 600 – 620; б) 650 – 700; в) 600 – 650

9. Во время игры на площадке с одной стороны может находиться (игроков):

а) 4; б) 5; в) 6.

10. Какой должна быть высота от пола до щита (см):

а) 270; б) 290; в) 275.

11. Майки игроков должны быть пронумерованы:

а) от 1 до 10; б) от 4 до 15; в) от 1 до 50.

12. В каком году появился баскетбол как игра:

а) 1819; б) 1899; в) 1891.

13. Кто придумал баскетбол как игру:

а) Д.Формен; б) Д.Фрейзер; в) Д.Нейсмит.

14. Капитан команды должен отличаться от других игроков:

а) другим цветом номера на груди;

б) иметь на майке полоску, подчеркивающую номер на груди;

в) иметь повязку на руке.

15. Разрешается ли игрокам играть в очках или линзах?

а) Разрешается;

б) не разрешается;

в) разрешается под собственную ответственность.

**Модуль 1** Обучение тактическим действиям в базовых видах спорта

**Тема 35** Зачетное занятие.

**Форма текущего контроля успеваемости** прием практических навыков.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости** Практические задания (контрольные нормативы, контрольные упражнения) для проверки сформированных умений и навыков для первого курса.

**Модуль 2** Обучениетактическим действиям и совершенствование технических действий в базовых видах спорта.

**Тема 1** Легкая атлетика. Инструктаж по технике безопасности.

**Форма текущего контроля успеваемости:** устный опрос.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости:**

1. Ходьба и бег как естественные способы передвижения человека.
2. Сходства и различие между ходьбой и бегом.
3. Прыжок как естественный и наиболее рациональный способ преодоления препятствий.
4. Общие требования по техники безопасности на занятиях по легкой атлетике.
5. Основные термины в легкой атлетике.
6. Основные правила соревнований по легкой атлетике.

**Модуль 2** Обучениетактическим действиям и совершенствование технических действий в базовых видах спорта.

**Тема 2** Совершенствование техники движений ног и таза, рук в сочетании с движениями ног в спортивной ходьбе.

**Форма текущего контроля успеваемости:** прием контрольных нормативов.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости:** продемонстрировать технику спортивной ходьбы в полной координации.

Одним из главных технических условий спортивной ходьбы является фиксация двухопорного положения, т.е. вынесенная вперед маховая нога должна коснуться земли раньше, чем носок опорной ноги оторвется от земли. Вторым обязательным требованием, по правилам соревнований, является то, что в каждом шаге опорная нога при прохождении вертикали должна быть выпрямлена в коленном суставе.

Во время спортивной ходьбы таз перемещается не только в передне-заднем, но и в поперечном направлении, что связано с выпрямлением в момент вертикали опорной ноги в коленном суставе.

В спортивной ходьбе, как и в обычной, происходит чередование одноопорных и двухопорных фаз. В момент, когда стопа, отталкиваясь, еще касается грунта носком, другая нога, заканчивая выпрямление впереди, ставится с внешней стороны пятки на грунт.

Движения при спортивной ходьбе, несмотря на высокий темп, должны быть естественными, плавными и мягкими, особенно в области плеч и таза, следует избегать резких и угловых движений. Повороты плеч и таза в противоположные стороны уравновешивают движения ног и таза, уменьшают отклонения корпуса от прямолинейного продвижения вперед и способствуют увеличению мышечных усилий при отталкивании. Согнутыми руками скороход энергично двигает вперед-назад. В момент вертикали спортсмены держат руки согнутыми под острым, прямым и даже тупым углом (66-108°), кисти не напряжены.

**Модуль 2** Обучениетактическим действиям и совершенствование технических действий в базовых видах спорта

**Тема 3** Совершенствование техники спринтерского бега: низкий старт, стартовый разгон, финиширование, бег по дистанции

**Форма текущего контроля успеваемости:** проверка практических навыков.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости:** продемонстрировать технику спринтерского бега.

**Техника спринтерского бега**

При команде «На старт» бегун ногами должен упереться в колодки, а руки приставить к стартовой черте, при этом ему необходимо опуститься на колено ноги, расположенной позади. Такое положение называется «пятиопорным». Голова расположена параллельно корпусу, спина сохраняется ровной (некоторым спортсменам удобнее ее чуть согнуть). Руки следует выпрямить в локтях и расположить их немного шире плечей.

Взгляд должен быть направлен в точку, которая находится на расстоянии метра за стартовой линией. Опора кистей рук должна осуществляться на указательный и большой пальцы, саму кисть расположить параллельно стартовой линии. Опора стоп осуществляется на поверхность стартовых колодок, при этом носочная часть кроссовок касается беговой дорожки.

Во время команды «Внимание» спортсмен должен оторвать колено задней ноги от опоры и приподнять тазовую область примерно на 10 см выше уровня, на котором находятся плечи. В это же время плечи должны выдвинуться немного вперед, за стартовую линию и опереться на колодки и руки. Угол, под которым сгибаются ноги в коленных суставах, имеется важнейшее значение. Между бедром и голенью той ноги, которая опирается на переднюю колодку, угол должен быть 95-100 градусов, а между бедром и голенью задней ноги – 112-139 градусов. Между корпусом и бедром передней ноги угол должен составлять 18-26 градусов. Во время обучения низкому старту для правильного выбора углов обычно используются деревянные рейки или транспортир.

Когда бегун принимает стартовую готовность, ему нельзя чересчур напрягаться и быть скованным. При этом ему необходимо проявить максимальную концентрацию внимания – быть словно сжатая пружина, в любое мгновение готовая начать движение.

Со стартовым сигналом бегун молниеносно отталкивается от колодки задней ногой, а от линии старта рукой, и начинает двигаться вперед. Маховое движение задней ноги начинается одновременно с отталкиванием от колодки передней ногой. При этом впереди стоящая нога должна резко начать разгибаться в суставах. Руки при этом двигаются одновременно, а частота их движения должна быть выше частоты ног, чтобы спортсмен первые шаги выполнил наиболее активно.

Отталкивание ног от колодок осуществляется под углом 45-48°. Первый шаг производится с углом между бедрами, равным 90 градусов. Это позволит принять низкое положение при отталкивании толчковой ногой, а также эффективнее управлять вектором движения корпуса.

В момент старта следует помнить, что если корпус и голова расположены неправильно, то ошибок в дальнейших движениях не миновать. Если голова находится слишком низко, а таз – слишком высоко, бегуну будет трудно выпрямиться со стартовым сигналом, он даже может упасть, если резко начнет выпрямляться из такого положения. Если же таз чересчур низко, а голова – высоко, подъем будет произведен слишком рано, а это приведет к утрате скорости на стартовом разгоне.

Стартовый разгон.

На данном этапе забега спортсмен пробегает 15-30 метров (это зависит от способностей бегуна). Его основной задачей является быстрый набор максимальной скорости бега. Чтобы первые шаги от старта были выполнены правильно, необходимо сильно оттолкнуться и начать быстрое движение. Несколько первых шагов нужно бежать с наклоном корпуса, а уже с пятого шага постепенно начинать подъем туловища. Постепенность очень важна, поскольку при резком подъеме будет сложно достичь оптимального эффекта от начала движения и стартового разбега. Правильный наклон предполагает подъем бедра под углом 90° к выпрямленной передней ноге, при этом наибольшее усилие должно быть приложено к тому, чтобы направить бедро не вверх, а вперед.

На первых шагах требуется маховую ногу ставить назад и вниз, чтобы с усилием толкать тело вперед. От этого движения будет зависеть мощность следующего отталкивания. Первый шаг выполняется с максимальной мощностью и быстротой – это позволит задать необходимую начальную скорость. Поскольку корпус наклонен, длина шага во время стартового разгона составляет около 120 см. Сокращать эту длину не нужно, потому что равная частота шагов обеспечит повышенную скорость.

В начале движения центр тяжести бегуна должен приходиться впереди точки опоры, при последующих шагах – наравне с бегуном. В это время туловище выпрямляется и принимает положение, которое будет сохраняться на протяжении всего забега по дистанции. Вместе с наращиванием скорости нужно уменьшать величину ускорения, вплоть до 30 метров дистанции – к этому времени скорость должна составлять около 95% от максимальной.

Во время стартового разбега увеличение скорости больше достигается удлинением шаговой длины, а не частоты. При этом не допускается слишком широкая постановка ног, поскольку это может привести к переходу на прыжки и сбою двигательного ритма. Чтобы этого не происходило, нужно внимательно контролировать частоту и длину шагов, а достигнуть этого можно лишь в процессе длительных тренировок.

При забегах на короткие дистанции ногу нужно преимущественно на носок и не допускать, чтобы она опускалась на пятку, особенно на первом этапе забега. Скорость бега будет увеличиваться, если ноги будут быстро переставляться вниз и назад. Движения рук должны быть энергичными, с высокой амплитудой, которая заставит ноги повторять движения с крупным размахом. Постановка стоп осуществляется с большей шириной, чем на последующих этапах забега, затем она расстояние между стопами постепенно сужается. Но и слишком широко ставить стопы нельзя – это вызовет нарушение центра тяжести и приведет к раскачиванию корпуса, а также к снижению эффективности отталкивания.

**Бег по дистанции.**

 К моменту достижения высшей скорости туловище бегуна незначительно (72—80°) наклонено вперед. В течение бегового шага происходит изменение величины наклона. Во время отталкивания наклон туловища уменьшается, а в полетной фазе он увеличивается.

Финиширование.

 Максимальную скорость в беге на 100 и 200 м необходимо стараться поддерживать до конца дистанции, однако на последних 20-15 м дистанции скорость обычно снижается на 3-8%.

Бег заканчивается в момент, когда бегун коснется туловищем вертикальной плоскости, проходящей через линию финиша. Бегущий первым касается ленточки (нити), протянутой на высоте груди над линией, обозначающей конец дистанции. Чтобы быстрее ее коснуться, надо на последнем шаге сделать резкий наклон грудью вперед, отбрасывая руки назад. Этот способ называется «бросок грудью».

**Модуль 2** Обучениетактическим действиям и совершенствование технических действий в базовых видах спорта.

**Тема 4** Совершенствование техники эстафетного бега.

**Форма текущего контроля успеваемости** проверка практических навыков.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости** продемонстрировать технику эстафетного бега.

Эстафетный бег на стадионе проводится по кругу беговой дорожки. Беговые эстафеты на стадионе могут включать в себя этапы коротких и средних дистанций. Наряду с этим применяется эстафетный бег с этапами различной длины.

Эстафетный бег (4x100 м, 4x200 м) проводится по отдельным дорожкам, а в остальных эстафетах — по общей дорожке. Первый этап или часть его можно пробегать по отдельным дорожкам.

Наряду с эстафетным бегом на беговой дорожке стадиона проводятся эстафетные соревнования на улицах города с этапами разной длины.

### Техника эстафетного бега на короткие дистанции.

На 1-м этапе бег начинается с низкого старта. Бегун держит эстафету в правой руке, сжимая ее конец тремя или двумя пальцами, а большим и указательным опирается на грунт у стартовой линии.

Бег со старта и по дистанции не отличается от обычного бега на 100 и 200 м. Сложность техники эстафетного бега заключается в передаче эстафеты на высокой скорости в ограниченной зоне. Для передачи эстафеты установлена 20-метровая зона. Она начинается за 10 м до конца одного этапа и продолжается на 10 м вперед от начала другого. Принимающий эстафету имеет право начинать разбег за 10 м до начала зоны передачи. Это позволяет достигнуть более высокой скорости.

Существует два способа передачи эстафетной палочки.

Передача эстафетной палочки по этапам в беге 4x100 м проводится следующим образом. Стартующий на 1-м этапе держит эстафету в правой руке и бежит возможно ближе к бровке. Ожидающий его второй бегун стоит ближе к наружному краю своей дорожки и принимает эстафету левой рукой. Он пробегает прямую (вторые 100 м) по правой стороне своей дорожки и передает эстафету левой рукой в правую руку третьего участника, бегущего по левой стороне дорожки. Четвертый бежит по правой части дорожки и принимает эстафету левой рукой. Другой способ передачи (с перекладыванием бегуном принятой эстафеты из одной руки в другую) в эстафете 4x100 м менее эффективен.

Спортсмены, бегущие на 2, 3 и 4-м этапах, используют зоны разбега (10 м) и передачи (20 м), чтобы получить эстафету на максимальной скорости и пробежать свой этап с ходу. Для решения этой задачи бегун, принимающий эстафету, занимает позу, близкую к позе низкого старта. Встав правой ногой у линии, обозначающей начало разбега, он левую ногу ставит вперед, опирается правой рукой о дорожку, а левую руку отводит вверх-назад. В этом положении спортсмен смотрит назад под левое плечо на приближающегося бегуна. Бегун 1-го этапа приближается с максимальной скоростью к зоне передачи. Когда до зоны разбега ему остается 9—11 м, бегун 2-го этапа стремительно начинает бег вдоль правого края своей дорожки, стараясь развить возможно большую скорость, чтобы за 2—3 м до конца зоны догоняющий его бегун мог передать ему эстафету. Расстояние между бегунами во время передачи (1—1,3 м) равно длине отведенной назад руки бегуна, принимающего эстафету, и длине вытянутой вперед руки бегуна, передающего ее. Расстояние может увеличиваться за счет наклона туловища бегуна, передающего эстафету.   
Скорость бегуна на этапах спринтерской эстафеты должна быть максимальной, ее нельзя снижать в зонах передачи. До момента передачи эстафеты у обоих бегунов руки движутся как в спринте. Но как только бегун приблизится к принимающему эстафету на расстояние, нужное для передачи, он дает сигнал «хоп». По этому сигналу принимающий эстафету, не снижая темпа и не нарушая ритма бега, выпрямляет левую (для бегунов 2-го и 4-го этапов) руку с опущенной кистью (отведенный большой палец образует с остальными пальцами угол, открытый книзу). В это мгновение бегун, передающий эстафету, быстро вытягивает правую руку и движением снизу вперед и слегка вверх точно вкладывает эстафету в кисть принимающего.

Еще лучше, если принимающий эстафету отбрасывает руку назад не по сигналу «хоп», а в момент, когда достигает отметки, установленной в процессе тренировки. Разумеется, такой способ требует хорошей согласованности в действиях бегунов.

Для точности передачи эстафеты важно еще в ходе занятий определить момент начала бега принимающего. Для этого на некотором расстоянии перед линией разбега делается отметка. В момент, когда бегун, передающий эстафету, достигнет этой отметки, принимающий стремительно начинает бег вдоль правого края своей дорожки, стараясь развить возможно большую скорость.

Расстояние до отметки должно быть таким, чтобы бегун с эстафетой догнал принимающего точно у места, намеченного для передачи (за 4—5 м до конца зоны). К моменту передачи важно бежать в ногу. Для этого хорошо тренированный бегун на 100 м добивается такого однообразия всех шагов, которое позволяет ему вбегать в зону передачи почти всегда в одном и том же месте, одной и той же ногой. Чтобы убедиться в этом, следует пробежать весь этап и зону 2—3 раза. Если шаги не совпадают, то стартующему в зону нужно приноровиться к шагам другого бегуна.

**Модуль 2** Обучениетактическим действиям и совершенствование технических действий в базовых видах спорта.

**Тема 5** Совершенствование техники прыжка в длину (отталкивание; полет; приземление).

**Форма текущего контроля успеваемости** проверка практических навыков.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости:** продемонстрировать технику прыжка в длину.

Техника прыжка с места делится на:

* подготовку к отталкиванию
* отталкивание
* полет
* приземление

Подготовка к отталкиванию: обучающийся подходит к линии отталкивания, стопы ставятся на ширину плеч или чуть уже ширины плеч, затем спортсмен поднимает руки вверх чуть назад, одновременно прогибаясь в пояснице и поднимаясь на носки. После этого плавно, но достаточно быстро опускает руки вниз-назад, одновременно опускается на всю стопу, сгибает ноги в коленных и тазобедренных суставах, наклоняясь вперед так, чтобы плечи были впереди стоп, а тазобедренный сустав находился над носками.

Руки, отведенные назад, слегка согнуты в локтевых суставах. Не задерживаясь в этом положении, спортсмен переходит к отталкиванию.

Отталкивание важно начинать в момент, когда тело прыгуна еще опускается по инерции вниз, т.е. тело движется вниз, но уже начинается разгибание в тазобедренных суставах, при этом руки активно и быстро выносятся вперед чуть вверх по направлению прыжка.

Далее происходит разгибание в коленных суставах и сгибание в голеностопных суставах. Завершается отталкивание в момент отрыва стоп от грунта.

После отталкивания прыгун распрямляет свое тело, вытянувшись как струна, затем сгибает ноги в коленных и тазобедренных суставах и подтягивает их к груди. Руки при этом отводятся назад-вниз, после чего спортсмен выпрямляет ноги в коленных суставах, выводя стопы вперед к месту приземления. В момент касания ногами места приземления прыгун активно выводит руки вперед, одновременно сгибает ноги в коленных суставах и подтягивает таз к месту приземления, заканчивается фаза полета. Сгибание ног должно быть упругим, с сопротивлением. После остановки прыгун выпрямляется, делает два шага вперед и выходит с места приземления.

**Модуль 2** Обучениетактическим действиям и совершенствование технических действий в базовых видах спорта.

**Тема 6** Совершенствование техники бега на средние дистанции, кроссовая подготовка.

**Форма текущего контроля успеваемости:** проверка практических навыков.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости:** продемонстрировать технику бега на средние дистанции.

**Техника бега на средние дистанции**

Освоение техники бега на дистанции от 800 до 3000 метров заключается в постепенном изучении отдельных элементов и совмещение их в процессе регулярных тренировок.

Спортсмен должен уметь перестроить технику при появлении утомления впоследствии наполнения мышц молочной кислотой таким образом, чтобы сохранить интенсивность бега.

В технике бега принято выделять старт и стартовый разгон, бег по дистанции и финиширование.

В беге на средние расстояния применяется**высокий старт**. По сигналу "На старт” занимают положение – толчковая нога впереди, маховая сзади на расстоянии 20-30 см от пятки толчковой. Обе ноги слегка согнуты в коленях, масса тела переносится вперед. Положение рук разноименное (если толчковая нога правая, тогда вперед выносится левая рука), кисти слегка сжаты в кулак.

По команде "Марш” спортсмены начинают бежать. В этом виде бега отсутствует команда "Внимание”. После старта бегун набирает оптимальную скорость, которая должна экономично расходовать запас сил. Темп выбирается на основании задачи спортсмена пробежать дистанцию за определенное время.

Чтобы набор скорости происходил с меньшей затратой сил рекомендуется выходить на оптимальный темп только к 50-70 метрам дистанции. Обычно стартовая скорость выше дистанционной по причине необходимости занять нужное место среди соперников.

Во время **бега по дистанции** длина шага 180-210 сантиметров или 3-4 шага в секунду. Туловище наклонено на 5 градусов, что помогает двигаться вперед благодаря инерции. Движение рук является важной составляющей техники. Здесь работает простое правило – чем выше интенсивность работы рук, тем выше скорость бега. Руки согнуты в локтевом суставе на 90 градусов.

Важно! Во время бега мышцы шеи и рук должны быть расслаблены. Излишние напряжение верхней части тела приводит к увеличению затрат энергии и потери скорости.

**Финиширование** осуществляется на последнем круге за 200-400 метров. Сопровождается увеличением наклона туловища и частоты шагов. Финишное ускорение называют – спурт. За 1 метр до финиша применяются приемы, активно применяемые в спринте — выпад грудью или плечом.

**Модуль 2** Обучениетактическим действиям и совершенствование технических действий в базовых видах спорта.

**Тема 7** Гимнастика. Техника безопасности, предупреждение травматизма.

**Форма текущего контроля успеваемости** устный опрос.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости** вопросы для устного опроса.

1. Общие требования по технике безопасности на занятиях по гимнастике.
2. Предупреждение травматизма, страховка.
3. Гимнастическая терминология.
4. Характеристика базовых (общеразвивающих) видов гимнастики.

**Модуль 2** Обучениетактическим действиям и совершенствование технических действий в базовых видах спорта.

**Тема 8** Строевые упражнения: совершенствование построения в одну, две, три шеренги; поворотов на месте.

**Форма текущего контроля успеваемости** проверка практических навыков, прием контрольного упражнения.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости**

Знать и уметь четко выполнять строевые приемы.

1. Строем называется установленное размещение занимающихся для их совместных действий.

2. Шеренгой называется строй, в котором занимающиеся размещены один возле другого на одной линии.

3. Флангом называется правая и левая оконечность строя. При поворотах названия флангов не изменяются.

4. Фронт - сторона строя, в которую занимающиеся обращены лицом.

5. Тыл - сторона строя, противоположная фронту.

6. Интервалом называется расстояние по фронту между занимающимися,

7. Ширина строя - расстояние между фронтами.

8. Колонной называется строй, в котором занимающиеся стоят в затылок друг к другу.

9. Дистанцией называется расстояние в глубину между занимающимися.

10. Глубина строя - это расстояние от впереди стоящего (от первой шеренги) до позади стоящего занимающегося (до последней шеренги) в колонне.

11. Двухшеренговый строй - занимающиеся одной шеренги расположены в затылок занимающихся другой шеренги Шеренги называются первой и второй.

12. Ряд - занимающиеся, стоящие в двухшеренговом строю в затылок один другому.

13. Направляющий - занимающийся, двигающийся в указанном направлении первым в колонне.

14. Замыкающий - занимающийся, двигающийся последним в колонне

**Построения.**

1. Для начала занятий группу необходимо построить. Для этого существуют определенные команды:

1 Построение в шеренгу. Для построения в шеренгу проводящему необходимо встать лицом к фронту в положение "смирно", в той точке , где должен стоять правофланговый и подать команду " в одну / две , три и т. д./ шеренгу- становись"! Группа выстраивается слева от него.

2 Построение в колонну. Подается команда : "В колонну по одному / два, три и т. д./-становись!".

Проводящий одновременно с подачей команды становится в положение "смирно" на расстоянии одного шага оттого места, где должен стоять направляющий. Группа выстраивается за проводящим.

3 Для построения в круг произносится: "Встаньте в круг".

Строевые приемы на месте.

1. "Равняйсь!" Все, кроме правофлангового по этой команде поворачивают голову направо, чтобы каждый видел грудь четвертого человека, считая себя первым.

2. "Смирно!". По этой команде нужно стоять в строю прямо, без напряжения, пятки вместе, носки развернуты по линии фронта на ширину ступни.

3. "Вольно!" По этой команде нужно стоять свободно, ослабив в колене правую, или левую ногу, но не сходить с места и не разговаривать,

4. "Правой/левой/- Вольно!". Эта команда применяется в разомкнутом строю. Занимающиеся отставляют названную ногу на шаг в сторону, распределяя тяжесть тела на обеих ногах и кладут руки за спину.

5. "Отставить!" Поданной команде применяется предшествующее положение.

6. "Нале- во!". Занимающиеся поворачиваются в сторону левой руки на

левой пятке и правом носке /раз/ и приставляют правую к левой, опускаясь на полную ступню /два/.

7. "Напра- во!". Занимающиеся поворачиваются в сторону правой руки на правой пятке и левом носке /раз/ и приставляют левую к правой /два/.

8. "Кру- гом!" Поворот осуществляется в сторону левой руки на левой пятке, правом носке на 180 /раз/ и приставляют правую ногу к левой /два/.

Контрольное упражнение: 2.2. Выполнение строевых упражнений, построений, перестроений.

**Модуль 2** Обучениетактическим действиям и совершенствование технических действий в базовых видах спорта.

**Тема 9** Выполнение контрольного упражнения.

**Форма текущего контроля успеваемости** прием контрольного упражнения.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости**

Контрольное упражнение: 2.1. Выполнение прыжка в длину в полной координации.

Контрольное упражнение: 2.2. Выполнение строевых упражнений, построений, перестроений.

**Модуль 2** Обучениетактическим действиям и совершенствование технических действий в базовых видах спорта.

**Тема 10** Выполнение контрольного упражнения.

**Форма текущего контроля успеваемости** прием контрольного упражнения.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости**

Контрольное упражнение: 2.3. Выполнение одновременного двухшажного хода (прохождение дистанции 500м).

**Модуль 2** Обучениетактическим действиям и совершенствование технических действий в базовых видах спорта.

**Тема 11, 12** Прием контрольных нормативов.

**Форма текущего контроля успеваемости** прием контрольных нормативов.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости**

Смотреть таблицу «Контрольные нормативы».

**Модуль 2** Обучениетактическим действиям и совершенствование технических действий в базовых видах спорта

**Тема 13** Акробатика. Разучивание акробатического комплекса.

**Форма текущего контроля успеваемости** проверка практических навыков.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости**

Продемонстрировать технику акробатического элемента: «Перекатом назад стойка на лопатках, кувырок назад через голову, выход в полушпагат» (девушки); «Силой, стойка на голове с опорой руками, кувырок вперед через голову, прыжок прогнувшись» (юноши).

**Техника выполнения** акробатического элемента «Перекатом назад стойка на лопатках, кувырок назад через голову, выход в полушпагат».

Из упора присев, взявшись руками за середину голени, выполнить перекат назад. В конце переката, коснувшись пола лопатками, опереться в поясницу и разогнув ноги выполнить стойку на лопатках.

Туловище должно быть прямым, локти широко не разводить.

При выполнении кувырка назад из упора присев, разгибаясь, перекатится на спину, энергично поднять согнутые ноги в коленях (принять положение плотной группировки).

Заканчивая кувырок назад, согнуть одну ногу к груди и, опираясь на руки, поставить ее на колено, другую ногу не сгибать и не опускать; выпрямиться, разогнуть руки в упор стоя на колене. Опуская ногу и отодвигаясь, выпрямиться, скользя руками по полу - полушпагат.

**Техника выполнения** акробатического элемента «Силой, стойка на голове с опорой руками, кувырок вперед через голову, прыжок прогнувшись».

Из упора присев стойку силой можно выполнить с согнутыми или прямыми ногами (согнувшись). Но в обоих вариантах из упора присев, предварительно разогнув ноги и не отрывая их от пола, необходимо поставить вертикально туловище, а затем поднять ноги: в первом случае — сгибая их в коленях через стойку, согнув ног, а во втором — разгибаясь в тазобедренных суставах с прямыми ногами, затем выполнить перекат в упор присев, из упора присев, разгибая ноги, перенести тяжесть тела на руки, наклонить голову вперед; сгибая руки, оттолкнуться ногами и перевернуться через голову – сгруппироваться; выполнить перекат в упор присев – выполнить прыжок прогнувшись.

**Модуль 2** Обучениетактическим действиям и совершенствование технических действий в базовых видах спорта

**Тема 14** Акробатика. Совершенствование акробатического комплекса.

**Форма текущего контроля успеваемости** проверка практических навыков.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости**

Продемонстрировать технику акробатического элемента: «Перекатом назад стойка на лопатках, кувырок назад через голову, выход в полушпагат» (девушки); «Силой, стойка на голове с опорой руками, кувырок вперед через голову, прыжок прогнувшись» (юноши).

**Техника выполнения** акробатического элемента «Перекатом назад стойка на лопатках, кувырок назад через голову, выход в полушпагат».

Из упора присев, взявшись руками за середину голени, выполнить перекат назад. В конце переката, коснувшись пола лопатками, опереться в поясницу и разогнув ноги выполнить стойку на лопатках.

Туловище должно быть прямым, локти широко не разводить.

При выполнении кувырка назад из упора присев, разгибаясь, перекатится на спину, энергично поднять согнутые ноги в коленях (принять положение плотной группировки).

Заканчивая кувырок назад, согнуть одну ногу к груди и, опираясь на руки, поставить ее на колено, другую ногу не сгибать и не опускать; выпрямиться, разогнуть руки в упор стоя на колене. Опуская ногу и отодвигаясь, выпрямиться, скользя руками по полу - полушпагат.

**Техника выполнения** акробатического элемента «Силой, стойка на голове с опорой руками, кувырок вперед через голову, прыжок прогнувшись».

Из упора присев стойку силой можно выполнить с согнутыми или прямыми ногами (согнувшись). Но в обоих вариантах из упора присев, предварительно разогнув ноги и не отрывая их от пола, необходимо поставить вертикально туловище, а затем поднять ноги: в первом случае — сгибая их в коленях через стойку, согнув ног, а во втором — разгибаясь в тазобедренных суставах с прямыми ногами, затем выполнить перекат в упор присев, из упора присев, разгибая ноги, перенести тяжесть тела на руки, наклонить голову вперед; сгибая руки, оттолкнуться ногами и перевернуться через голову – сгруппироваться; выполнить перекат в упор присев – выполнить прыжок прогнувшись.

**Модуль 2** Обучениетактическим действиям и совершенствование технических действий в базовых видах спорта

**Тема 15** Лыжная подготовка. Инструктаж по технике безопасности.

**Форма текущего контроля успеваемости** устный опрос.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости:** вопросы для устного опроса.

1. Общие требования по технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке.
2. Лыжная подготовка и лыжный спорт, их краткая характеристика.
3. Классификация способов передвижения на лыжах.
4. Лыжный инвентарь и уход за ним.
5. Требования к одежде.
6. Переноска лыж.
7. Надевание лыж

**Модуль 2** Обучение тактическим действиям и совершенствование технических действий в базовых видах спорта.

**Тема 16** Совершенствование одновременного двухшажного хода; одновременного одношажного хода

**Форма текущего контроля успеваемости** проверка практических навыков, прием контрольного упражнения.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости** продемонстрировать технику выполнения одновременного двухшажного хода.

**Техника одновременного двухшажного хода**.

В его основе два скользящих шага ногами с одновременным выносом и отталкиванием палками. Скользящий шаг левой ногой выносить вперед палки. Шагая правой ногой, ставить палки на снег вперед кольцами и, отталкиваясь левой ногой, начинайте отталкиваться палками, наклоняя их вперед-вниз. Заканчивается толчок вместе с приставлением левой ноги и сильным наклоном туловища. Этот ход легче выполнять на три счета.

Двухшажный одновременный ход применяют на равнине, при плохом скольжении - на пологих спусках.

Контрольное упражнение:2.3. Выполнение одновременного двухшажного хода.

**Техника** **одновременного одношажного хода.**

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

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

Основной вариант выполняется следующим образом:

1. После окончания толчка руками лыжник скользит на лыжах.

2. Медленно выпрямляясь, выводит палки вперед.

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

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

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

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

Цикл движений повторяется.

**Модуль** 2 Обучение тактическим действиям и совершенствование технических действий в базовых видах спорта.

**Тема 17** Совершенствование попеременного двухшажного хода; бесшажного хода.

**Форма текущего контроля успеваемости** проверка практических навыков.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости** продемонстрировать технику выполнения попеременного двухшажного хода.

**Техника попеременного двухшажного хода.**

Для выполнения данного хода необходимо наклонить немного туловище вперед и сделать левой ногой скользящий шаг вперед. При этом нужно отталкиваться правой ногой и одновременно выносить слегка согнутую правую руку с палкой вперед. Кисть на уровне плеча, палка ставится на снег около носка ботинка. Левая рука заканчивает отталкивание, она вытянута назад-вниз. После толчка лыжа отрывается от снега, стопа приподнимается на 10 см. Скользить необходимо поочередно, то на левой, то на правой ноге, плавно перенося вес тела на опорную ногу и с нажимом отталкиваться палками.

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

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

Одновременный бесшажный ход выполняется следующим образом:

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

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

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

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

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

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

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

Цикл движений повторяется.

**Модуль 2** Обучение тактическим действиям и совершенствование технических действий в базовых видах спорта.

**Тема 18** Совершенствование способов торможений; спуска в основной стойке

**Форма текущего контроля успеваемости** проверка практических навыков.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости** продемонстрировать технику выполнения торможения «плугом», «упором».

**Торможение упором**. Как правило, применяется для уменьшения скорости при спусках наискось в условиях как твердого, так и мягкого снега перед слишком крутыми участками трассы. Начните спуск наискось на параллельных лыжах, а затем, немного освободив нижнюю лыжу от веса тела, отведите ее в упор и снова плавно загружайте. Поставленная на кант, она будет срезать слой снега и замедлять движение. После нескольких метров торможения вновь поставьте нижнюю лыжу параллельно верхней. Для усиления торможения необходимо выдвинуть нижнюю лыжу немного вперед и еще больше загрузить ее весом тела. Перенесите вес тела в сторону этой лыжи с одновременным разворотом туловища и принятием углового положения.

Для обучения этому приему подыщите небольшие участки склона чуть большей, чем обычно, крутизны и, приняв положение упора, начинайте спуск. Вы почувствуете, что кант нижней лыжи с силой цепляется за снег. Чтобы усилить торможение, полностью перенесите вес тела на нижнюю лыжу и с силой давите на нее пяткой. Выдвинутая вперед нога служит вам опорой, не давая туловищу слишком подаваться вперед.

**Торможение «плугом»**. Применяется на склонах различной крутизны и снежного покрова при движении прямо вниз. Разведите задники лыж в стороны, удерживая носки, и, постепенно став на канты, с силой надавите на них. Чем сильнее вы будете давить на задники, не изменяя их положения, тем больший эффект торможения получите.

На пологом и твердом склоне научитесь раздвигать задники, скользить в «плуге» на почти плоско поставленных лыжах и снова сводить их вместе. Затем освойте постановку обеих лыж на канты сведением коленей, и вы почувствуете, как это значительно усиливает торможение. Постепенно вырабатывайте умение принимать положение «плуга» очень быстро и гасить скорость на все более коротких участках торможения. Для сохранения равновесия в передне-заднем направлении с началом торможения отклоняйтесь назад и с силой давите на задники лыж.

Бег на лыжах 3000м (мин,с) – девушки;

Бег на лыжах 5000м (мин,с) – юноши

**Модуль 2** Обучениетактическим действиям и совершенствование технических действий в базовых видах спорта

**Тема 19** Волейбол. Техника безопасности, правила игры, судейские жесты в спортивной игре «Волейбол».

**Форма текущего контроля успеваемости** устный опрос.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости:** вопросы для устного опроса.

1. Общие требования по технике безопасности в спортивной игре «Волейбол».
2. Предупреждение травматизма в спортивной игре «Волейбол».
3. Правила игры в спортивной игре «Волейбол».
4. Судейские жесты в спортивной игре «Волейбол».

**Модуль 2** Обучениетактическим действиям и совершенствование технических действий в базовых видах спорта.

**Тема 20** Техника передачи мяча в учебной игре

**Форма текущего контроля успеваемости** проверка практических навыков.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости:** продемонстрировать технику верхней передачи мяча двумя руками в волейболе.

Верхняя передача чаще всего используется у сетки для нападающего удара как второе касание мяча. Это требует от игроков своевременного, точного выхода к мячу и принятия удобной стойки: ноги согнуты в коленях и расставлены на ширину плеч, руки согнуты и выставлены вперед, кисти отведены назад, развернуты друг к другу и находятся на уровне плеча.

Передача начинается с разгибания ног, в которое последовательно включаются туловище и руки.

Основную роль при передаче выполняют первые фаланги большого, указательного и среднего пальцев. Разгибание кистей в лучезапястном суставе и эластичное движение пальцев придают полету мяча нужное направление. В зависимости от характера передачи (высота, длина, направление, скорость и т. п.) игрок обязан постоянно корректировать свои действия.

Завершается передача пружинистым движением пальцев и кистей, за счет которого мяч выталкива­ется в новом напра­влении. При этом ноги почти полностью выпрямляются в коленных, а руки в локтевых суставах.

Соотношение уступающего и направляющего (преодолевающего) движений руками в момент передачи во многом зависит от встречной скорости полета мяча и от расстояния передачи. Чем больше встречная скорость, тем напряженнее и короче движение рук. В передачах на небольшое расстояние амплитуда движений руками уменьшается, но более активны движения кистей и паль­цев (кистевой способ).

**Техника выполнения нижней передачи:**

1.Перед передачей ступни на одном уровне, или одна впереди другой на 0,5 ступни. Ступни на расстоянии не менее ширины плеч.

2.При передаче вперёд туловище наклонено вперёд (во всех фазах), при передаче за спину - вертикально.

3.Ноги согнуты в коленях, начинают выпрямляться раньше рук.

4.Перед передачей руки (предплечья и кисти) находятся на уровне пояса, локти впереди туловища.

5.Кисти сложены в замок и опущены.

6.Руки выпрямлены в локтях и плотно сложены. Мяч принимается на предплечья, чуть выше лучезапястных суставов. Положение рук позволяет игроку зрительно контролировать мяч в момент приёма.

7.При приёме мяча, летящего в стороне от игрока, ближнее к мячу плечо поднимается до того, как руки складываются.

8.После приёма руки остаются в положении приёма, или незначительно сопровождают мяч.

**Модуль 2** Обучениетактическим действиям и совершенствование технических действий в базовых видах спорта.

**Тема 21** Выполнение контрольного упражнения.

**Форма текущего контроля успеваемости** прием контрольного упражнения.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости**

Контрольное упражнение: 2.4. Выполнение верней и нижней передачи в волейболе (в парах, 20 передач).

Контрольное упражнение: 2.5. Выполнение нижней подачи в волейболе (через сетку, 6 подач).

**Модуль 2** Обучениетактическим действиям и совершенствование технических действий в базовых видах спорта.

**Тема 22** Выполнение контрольного упражнения.

**Форма текущего контроля успеваемости** прием контрольного упражнения.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости**

Контрольное упражнение: 2.6. Выполнение верхней подачи в волейболе (через сетку, 6 подач).

**Модуль 2** Обучениетактическим действиям и совершенствование технических действий в базовых видах спорта.

**Тема 23, 24** Прием контрольных нормативов.

**Форма текущего контроля успеваемости** прием контрольных нормативов.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости**

Смотреть таблицу «Контрольные нормативы».

**Модуль 2** Обучениетактическим действиям и совершенствование технических действий в базовых видах спорта.

**Тема самостоятельной работы** Гимнастика

**Форма контроля самостоятельной работы** контрольная работа.

**Оценочные материалы контроля самостоятельной работы**

Контрольная работа № 1

**Обучающийся знакомится с теоретическим разделом контрольной работы и переходит к индивидуальному и самостоятельному выполнению практического раздела. В практическом разделе обучающийся должен выполнить 3 задания и оформить их в виде печатной работы.**

***Задание.1 Прочитайте текст и ответьте на вопросы:***

1.Строевые упражнения ,определение и понятие.

2.Строевые упражнения, современная классификация.

3.Дайте определение основным понятиям строевых упражнений: шеренга, колонна, дистанция, интервал, фронт.

4.Перечислите основные команды при построениях и перестроениях

***Задание.2 Выберите правильный вариант ответа.***

**Вопрос №1**

**Как называется вид строя изображённый на рисунке?**



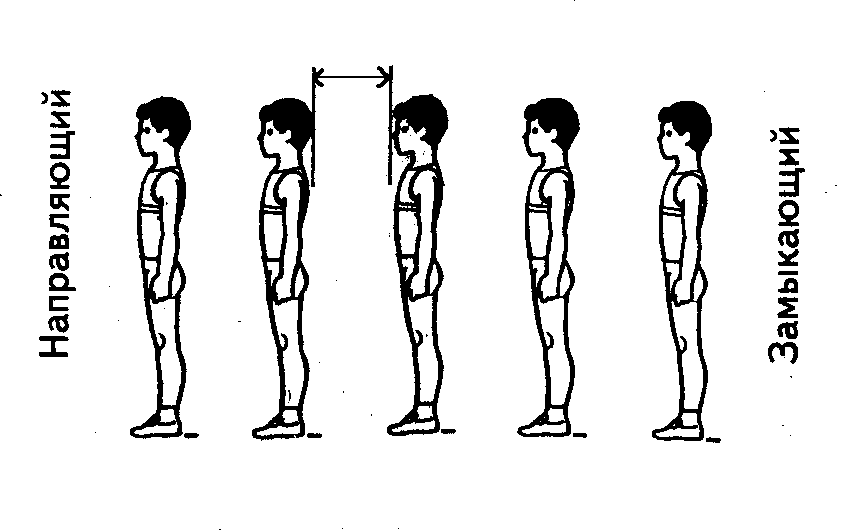
**а) колонна**

**б) шеренга**

**в) линия**

**Вопрос №2**

**Как называется расстояние между занимающимися, изображённое на рисунке?**

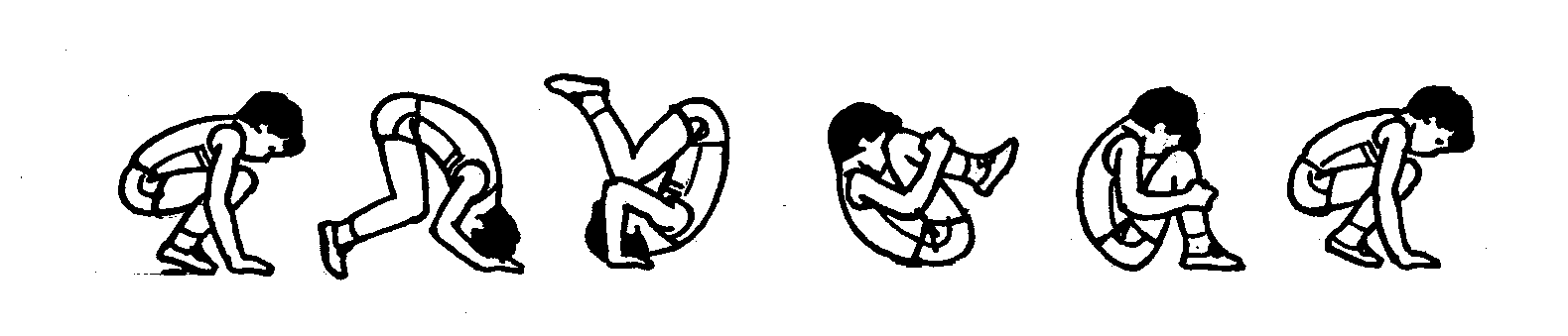


**а) дистанция**

**б) интервал**

**Вопрос №3**

**Какой кувырок изображён на рисунке?**



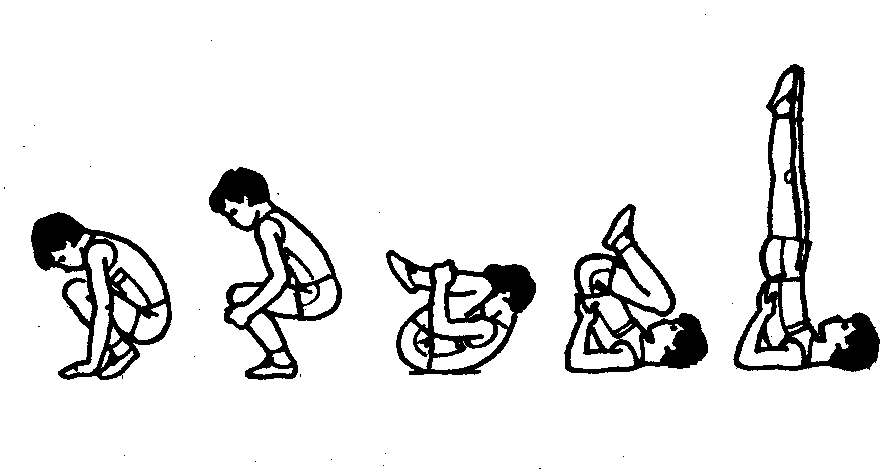
**а) кувырок назад**

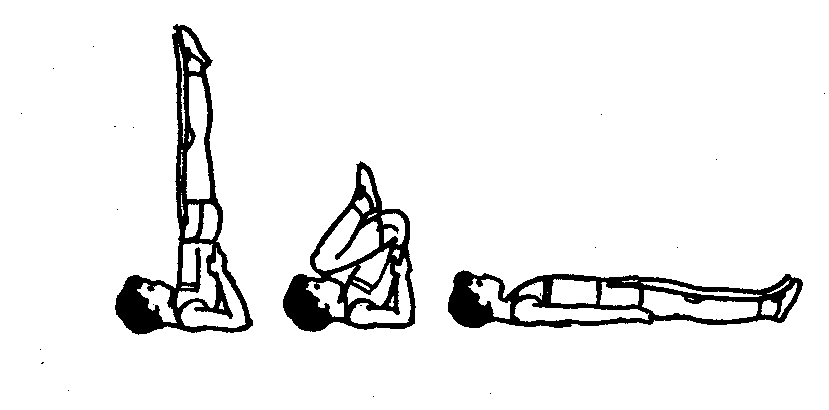
**б) кувырок вперёд**

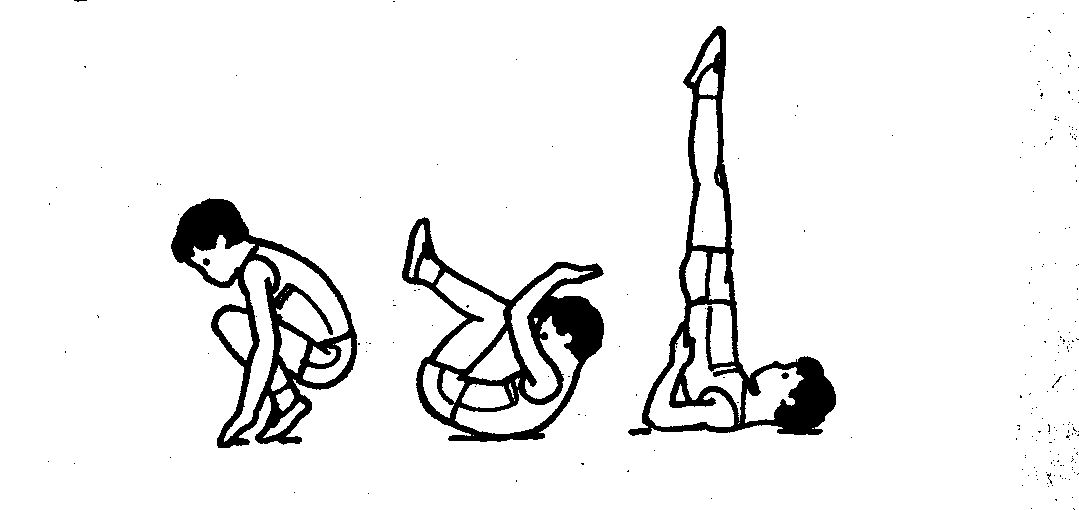
**в) перекат вперёд, назад**

**Вопрос №4**

**На каком рисунке изображена стойка на лопатках перекатом назад из упора присев?**

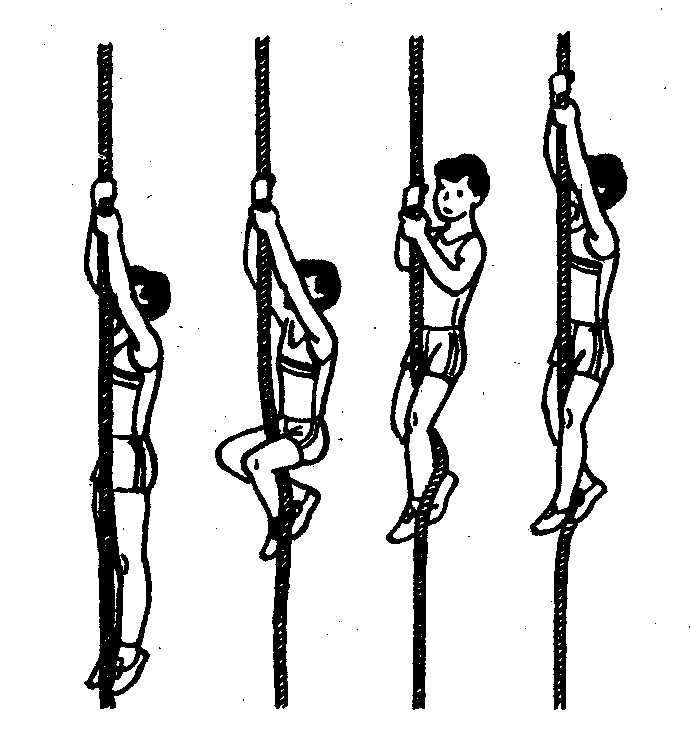
а)

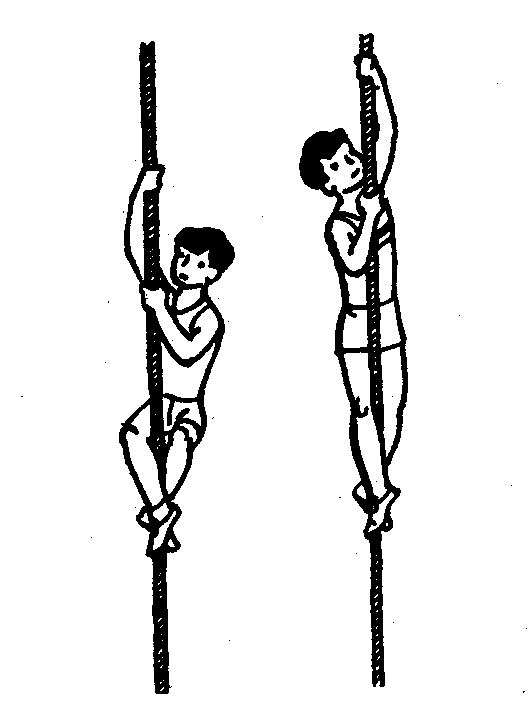
б)

в) 

**Вопрос №5**

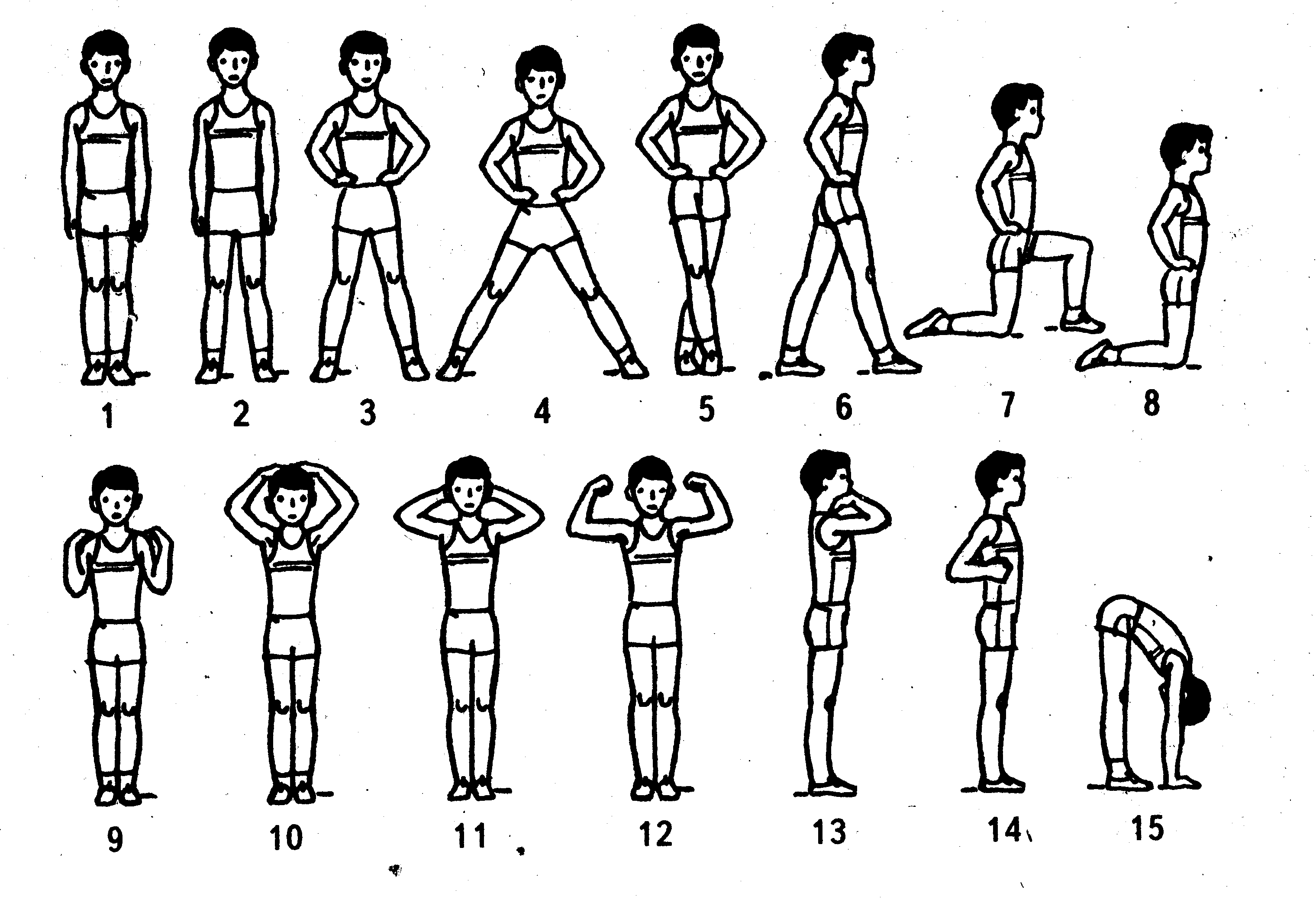
**На каком рисунке изображено лазание по канату в два приёма?**

**а)** ****

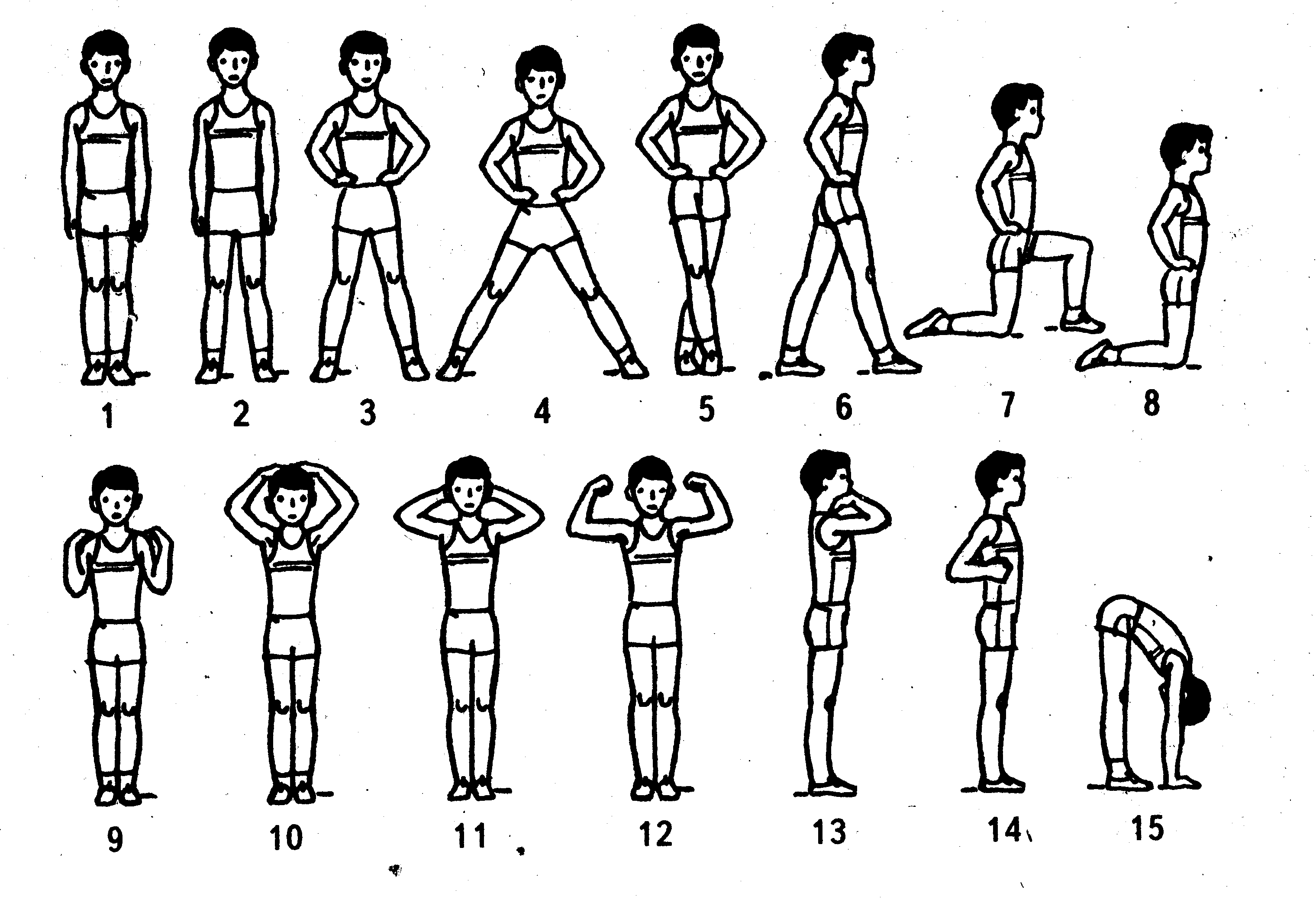
б) 

**Вопрос №6**

**На каком рисунке изображено положение «Основная стойка»?**

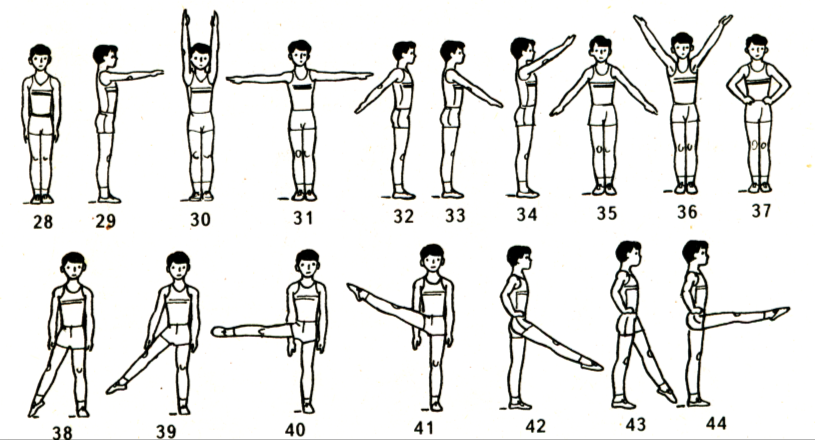


**Вопрос №7**

**На каком рисунке изображено положение «Стойка ноги врозь, руки на пояс»?** ****

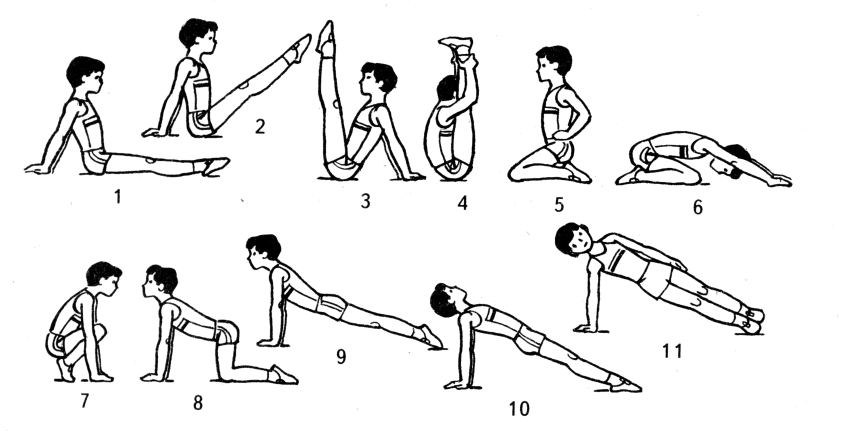
**Вопрос №8**

**На каком рисунке изображено положение ног «Руки вверх наружу»?**



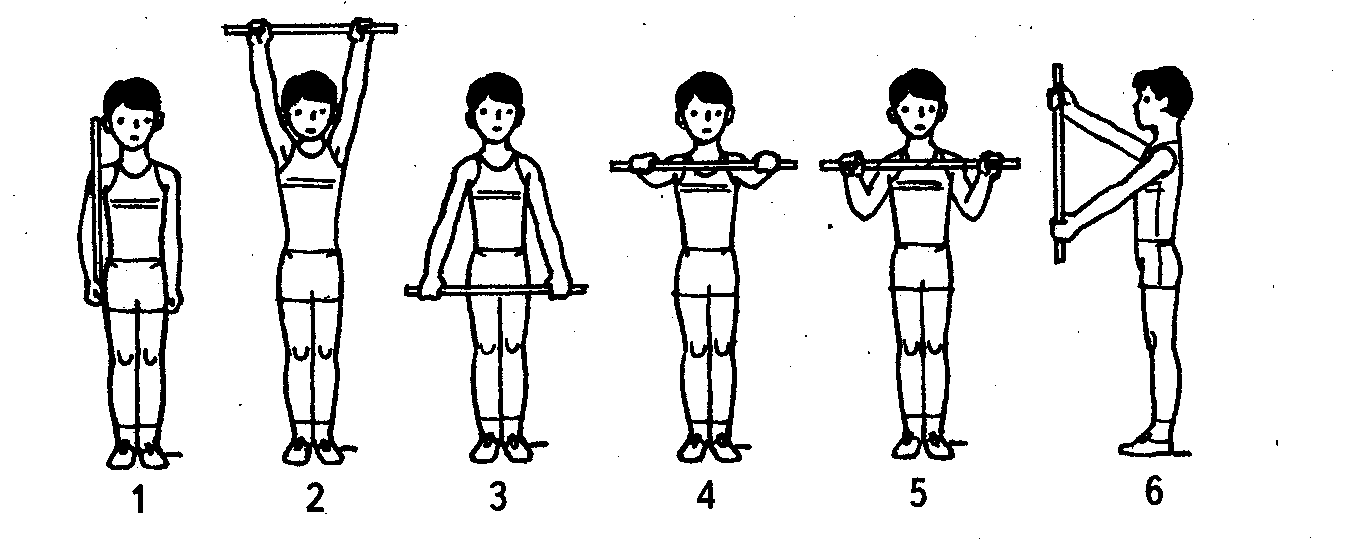
**Вопрос №9**

**На каком рисунке изображено положение «Сед»?**



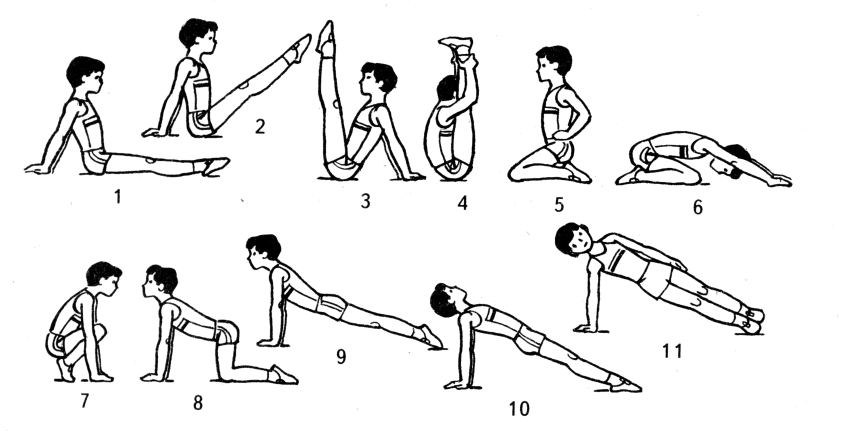
**Вопрос №10**

**На каком рисунке изображено положение «Палка перед грудью»?**



**Вопрос №11**

**На каком рисунке изображено положение «Сед углом»?**



***Задание.3 Разгадайте кроссворд.***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  | 8 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | 3 |  |  | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 15 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | 11 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 17 |  |  |
|  |  |  | 7 |  | 10 |  |  |  | 14 |  | 16 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 13 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

1)Размещение занимающихся для совместных действий.

2)Дугообразное движение рукой в любой плоскости с возвращением в исходное положение

3)Подводящие упражнения для обучения кувыркам

4)Положение гимнаста на снаряде, при котором его плечевая ось находится выше опоры

5)Групповое размещение учащихся в виде композиционно оформленной фигуры

6)Система физич. упражнений и гигиенических средств, используемых в целях общего всестороннего физич. развития и оздоровления занимающихся, укрепления здоровья, гармонического развития всех органов и систем человека, а также его физич. качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости и выносливости).

7)Выставление ноги в любом направлении с одновременным ее сгибанием

8)Сторона строя, в которую занимающиеся обращены лицом.

9)Правая и левая оконечности строя.

10)Выполнение спортсменом набора технических элементов различной сложности в гимнастике называется

11)Дугообразное, максимально прогнутое положение, спиной к опорной плоскости, с опорой руками и ногами

12)Расстояние между занимающимися в глубину строя в колонне.

13)Назовите правильно переход из виса в упор

14)Расстояние по фронту между занимающимися.

15)Человек занимающийся, двигающийся в колонне первым в указанном направлении.

16)Сторона строя, противоположная фронту.

17)Человек занимающийся, двигающийся в колонне последним.

***Задание 1***

**Строевые упражнения** — двигательные действия учащихся, выполняемые одновременно всем классом, группами учащихся или отдельными учениками. С помощью строевых упражнений решаются задачи формирования навыков коллективных дейст­вий (в строю), воспитания дисциплины и организованности, вы­работки чувства темпа и ритма, формирования правильной осан­ки. Использование строевых упражнений на уроках гимнастики позволяет быстро и целесообразно размещать занимающихся в зале или на площадке. Учителем физической культуры строевые упражнения применяются в различных частях урока. В подгото­вительной части урока они используются для организованного начала занятий, размещения учащихся для выполнения обще-развивающих упражнений. В основной части урока строевые уп­ражнения используются для организованного перехода от одного вида упражнений к другому. В конце урока (в его заключительной части) эти упражнения являются хорошим средством я того, чтобы снизить нагрузку, подготовить учащихся к предстоящей учебной работе и организованно закончить занятие.

Строевые упражнения представляют собой совместные действия в том или ином строго.

Строевые упражнения являются средством организации занимающихся и целесообразного их размещения на площадке. Они способствуют формированию правильной осанки, развивают глазомер, чувство ритма и темпа. Формируют навыки коллективных действий, поднимают эмоциональное состояние занимающихся, могут служить средством снижения физической нагрузки. А в сочетании с другими упражнениями способствуют развитию двигательных и психических способностей.

Эффективная организация занятий по физической культуре немыслима, без использования строевых упражнений. Их применение позволяет быстро и целесообразно размещать группу в зале или на площадке. Благодаря возможности управления большими массами занимающихся и многообразию различных форм перемещения, строевые упражнения - одна из основных частей массовых гимнастических выступлений. Большая часть строевых действий и команд взята из Строевого устава Вооруженных Сил, другая создавалась в процессе работы по гимнастике.

**Классифицируются строевые упражнения на четыре группы:**

- строевые приёмы;

- построения и перестроения;

- передвижения;

- размыкания и смыкания.

Для использования строевых упражнений при проведении занятий по физической культуре, необходимо знать основные понятия о строе.

**Основные понятия о строе**

**Строй** - установленное размещение учащихся для совместных действий.

**Фланг** - правая или левая оконечность строя. При поворотах строя названия флангов не меняется.

**Тыльная сторона строя** - сторона противоположная фронту.

**Фронт** - сторона строя в которую занимающиеся обращены лицом.

**Интервал**- расстояние по фронту между учащимися. Для сомкнутого строя он равен ширине ладони между локтями стоящих рядом учащихся.

**Дистанция** - расстояние в глубину между учащимися, стоящими в колонне для сомкнутого строя нормой считается расстояние вытянутой вперёд руки.

**Ширина строя** - расстояние между флангами.

**Глубина строя** - расстояние от первой шеренги (впереди стоящего учащегося) до последней шеренги (позади стоящего учащегося).

**Направляющий** - учащийся идущий в колонне первым.

**Замыкающий** - учащийся, идущий в колонне последним.

**Шеренга** - строй, в котором занимающиеся размещены один возле другого на одной линии и обращены лицом в одну сторону.

**Колонна** - строй, в котором занимающиеся, расположены, а затылок друг другу.

**Сомкнутый строй** - строй, в котором занимающиеся расположены в шеренгах с интервалом, равным ширине ладони (между локтями), один от другого или в колоннах на дистанции, равной поднятой вперед руки.

**Разомкнутый строй** - строй, в котором занимающиеся, расположены в шеренгах с интервалом в один шаг или с интервалом указанным   
преподавателем.

**Ряд -** два учащихся стоящие в двухшереножном строю в затылок один другому, последний ряд всегда должен быть полным.

**Строевые приемы**

К строевым приёмам относятся команды: "Становись!", "Равняйсь!", "Смирно!", "Вольно!", "Отставить!", "Правой (левой) - вольно!". Расчет, куда входят команды: "По порядку - Рассчитайсь!" и др. Повороты на месте. В отдельных случаях команды могут заменяться распоряжениями.

**Построения и перестроения**

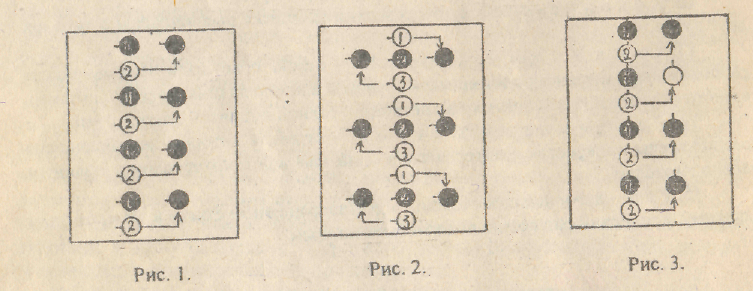
**Построения**- действия занимающихся после команды преподавателя и принятия того или иного строя.

**Перестроения** - переход из одного строя в другой.

**Перестроения из одной шеренги в две.** После предварительною расчета по два подается команда: "В две шеренги - Стройся!" По этой команде вторые номера делают левой ногой шаг назад, правой ногой, не приставляя её шаг вправо и, вставая в затылок первому, приставляют левую ногу. Для обратного перестроения подаётся команда. В одну шеренгу - Стройся!" После команды все выполняется в обратной последовательности (рис. 1).

**Перестроение из одной шеренги и три.** После предварительного расчета подаётся команда: "В три шеренги - Стройся!". По этой команде вторые номера стоят на месте, первые номера делают шаг правой ногой назад, не приставляя ногу, шаг левой в сторону и, приставляя правую, становятся в затылок вторым номерам. Третьи номера делают шаг левой вперёд, шаг правой в сторону и, приставляя левую, становятся впереди вторых номеров. Для обратного перестроения подаётся команда: "В одну шеренгу - Стройся!". И все выполняется в обратной последовательности (рис. 2).

**Перестроения из колонны по одному в колонны по два (три).** После предварительного расчета подаётся команда: "В колонну по два (три) - Стройся!". Действия учащихся при этом аналогичны тем, которые выполняются при перестроениях из одной шеренги в две, три (рис. 3).



**Перестроение из шеренги уступом.** После предварительного расчета (6 -3 - на месте, 6 - 4 - 2 - на месте и др.), подаётся команда: "По расчету шагом марш!" Занимающиеся выходят на положенное им по расчету количество шагов. Преподаватель ведет подсчёт на один больше, максимального количества шагов. При расчете 6 - 3 - на месте - до семи.

Для обратного перестроения подаётся команда: "На свои места шагом - Марш!". Все выходившие из строя делают поворот кругом, и идут на свои места и, дойдя до них, выполняют поворот кругом. Преподаватель ведет подсчёт до тех пор, пока последний вошедший в строй не сделает поворот кругом (рис.4).

**Перестроение из одной колонны в три уступом.** После предварительного расчёта по три подаётся команда: "Первые номера - два (три и т.д.) шага вправо, третьи номера - два (три и т.д.) шага влево шагом - Марш!". По команде занимающиеся выполняют указанное количество шагов.

Для обратного перестроения подаётся команда: "На свои места шагом - Марш!". Перестроение выполняется приставными шагами (рис.5).

**Перестроение из шеренги в колонну захождением отделений плечом.**После предварительного расчёта по три, четыре и т.д. подаётся команда: Отделениями в колонну по три (четыре) левые (правые) плечи вперед шагом, - Марш!". По этой команде учащиеся, сохраняя равнение по фронту начинают захождение плечом до образования колонны. Вторая команда: "Группа - Стой!".

Для обратного перестроения подаются команды:

1. "Кругом!".

2. "Отделениями в одну шеренгу, правые (левые) плечи вперёд шагом - Марш!".

3. "Группа - Стой!". Последняя команда подаётся в тот момент, когда занимающиеся доходят до своего места в шеренге (рис. 6).

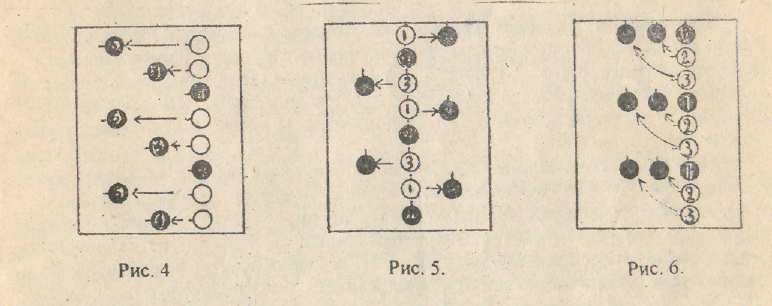
**Перестроения из колонны по одному в колонну по два (три и т.д.) поворотом в движении.** При движении группы налево в обход подаём команда: "В колонну по два (три и т.д.) налево - Марш!". После поворота первой двойки (тройки и т.д.), следующие делают поворот под команду своего замыкающего, на том же месте, что и первые.

Для обратного перестроения подаются команды:

1. "Напра-Во!".

2. "В колонну по одному направо в обход шагом - Марш!".

При обучении целесообразно предварительно рассчитать учащихся по два (по три и т.д.) рис. 7.



**Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь дроблением и сведением.**Перестроение выполняется в движении.

Команды:

1. "Через центр - Марш!" (как правило, подаётся на одной из середин).

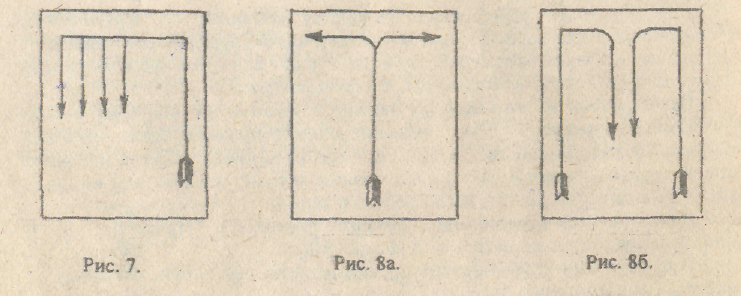
2. "В колонны по одному направо, налево в обход - Марш!" (подаётся на противоположной середине). По этой команде первые номера идут направо, вторые - налево в обход.

3. "В колонну по два через центр - Марш!", подается при встрече колонн (рис. 8 а, б, в). Обратное перестроение называется разведением и слиянием.

**Сведение** - соединение колонн низшего порядка в колонну высшего порядка.

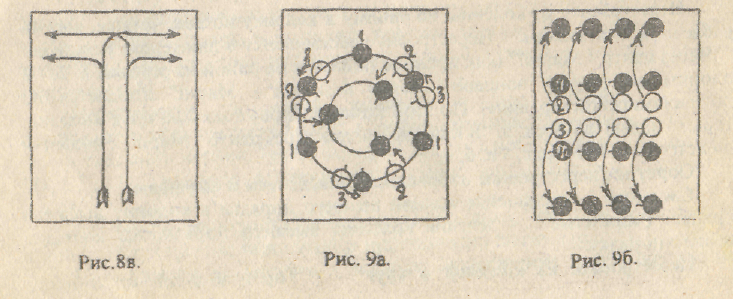
**Разведение**- деление колонны высшего порядка на колонны низшего порядка.

**Перестроение из колонны в круг** производится по команде "Взявшись за руки, в круг, шагом - Марш!" (предварительно преподаватель обозначает центр будущего круга). По этой команде оба фланговые заходят вокруг указанной точки до взаимной встречи, "размыкая" всех занимающихся на указанный интервал.



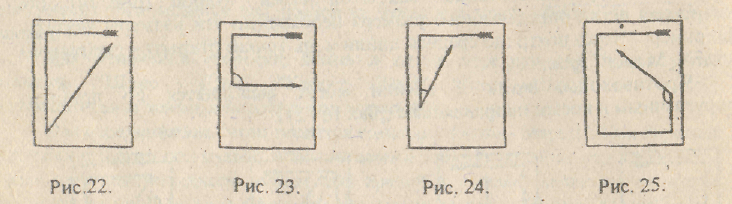
**Перестроение из одного круга в два.** Подаются команды: 1. "По три - Рассчитайсь!". 2. "Вторые номера три шага (два и т.д.) вперёд, третьи номера полшага вправо, шагом - Марш!". Занимающиеся выполняют указанные действия. Обратное перестроение производится по команде: "В один круг - Стройся!". По этой команде все выполняется в обратном порядке (с поворотом кругом) рис. 9 а.

**Перестроение из одного круга в три.** Подаются команды: 1. "По семь - Рассчитайсь!", 2. "Четвертые номера шесть шагов вперёд, вторые и шестые - три шага вперёд, седьмые полшага вправо, шагом.- Марш!". Занимающиеся выполняя указанные действия, перестраиваются в три круга. Обратное перестроение производится по команде: "В один круг - Стройся!", по которой занимающиеся становятся на свои места с поворотом кругом.



**Зигзаг**- фигура состоять из двух или более соединённых углов. При подаче команд указываются те точки площадки, через которые занимающиеся должны пройти. Например, при по строении острого угла, колонна идет в обход по левой границе зала: на левой середине подается и команда: "К верхней середине - Марш!", и занимающиеся перемещаются к верхней середине зала обозначая острый угол. Таким образом можно построить любую фигуру (рис. 27).

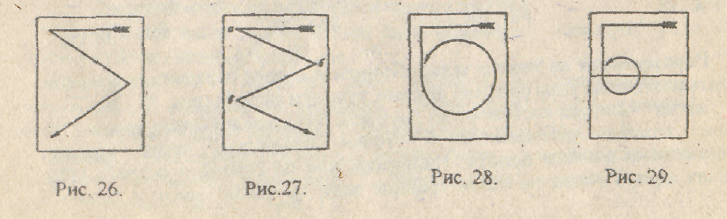
**Круг.** Для построения круга необходимо на одной из середин площадки подать команду: "По кругу - Марш!", по которой начинается построение круга (рис. 28). При подаче команды с указанием какой либо точки зала, круг строится соответственно указанию. Например, "По кругу через центр - Марш!". В этом случае направляющий строит круг, проходя через центр (рис. 29).



**Дуга**- фигура равная половине круга. Для построения дуги подаётся команда: "Дугой - Марш!". После команды занимающиеся начинают строить дугу (рис. 30). При подаче команд с указанием какой либо точки, дуга строится соответственно этому указанию: "Дугой до центра - Марш!" (рис, 33 а) или "Дугой направо (налево) - Марш!" (рис. 31б). Во всех случаях направляющий, пройдя по окружности половину круга, обозначает шаг на месте, а остальные участники выравниваются по дуге.

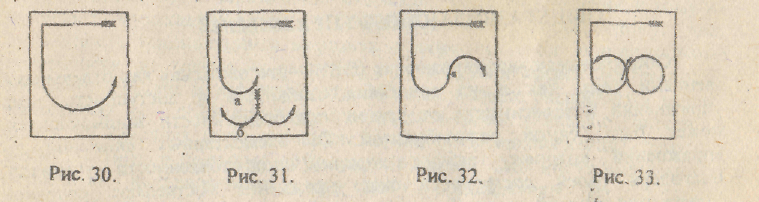
**Противодуги** - фигура, состоящая из двух соединённых дуг, построенных в разных направлениях. При построении фигуры указывается точка соединения двух дуг. Например, "Противодугами через центр - Марш!" (рис.32).

**Восьмёрка** - состоит из двух противодуг. При построении фигуры также указывается точка через, которую происходит построение. "Восьмеркой, через центр - Марш!". В указанной точке производится скрещение (занимающиеся проходят через точку по очереди) рис. 33.

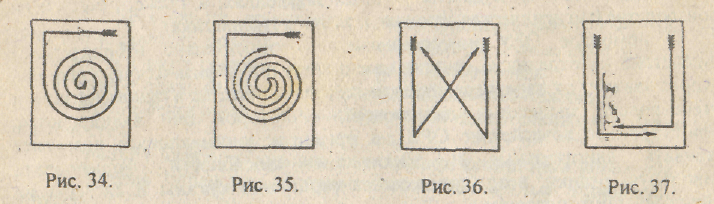


**Спираль**- построение начинается, как правило, из круга и может быть открытой и закрытой. По команде: "Закрытой спиралью - Март!", направляющий закручивает спираль (постепенно уменьшая радиусы), сохраняя интервал в один шаг. Построив спираль, обозначает шаг на месте, остальные сохраняют дистанцию в один шаг (рис, 34). Выход из спирали осуществляется поворотом кругом.

По команде: "Открытой спиралью - Марш!", выполняется то же, что и в первом случае, но интервал между кольцами спирали - два шага. Выход из открытой спирали осуществляется противоходом (рис. 35).

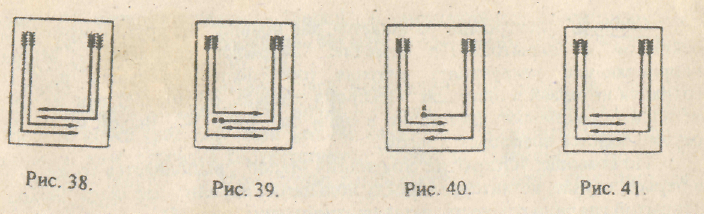


**Скрещение**- прохождение встречных колонн через одну точку. Прохождение производится последовательно, по очереди (рис. 36).



**Проходы.** 1. Команда; "Проход - Справа!". Встречные колонны по одному проходят, одна мимо другой на расстоянии одного шага придерживаясь правой руки (рис. 37) или левой руки, при команде: "Проход - Слева!".

2. Встречные колонны "по два" могут проходить справа (рис, 38) или слева (как в колонны по одному), а также внутри или снаружи - по команде Проход - Внутри!" (рис. 39), снаружи по команде: "Проход - Снаружи!" (рис. 40), и колоннами по одному - по команде: "Колоннами по одному проход, проход - Справа (слева рис. 41).



**Модуль 2** Обучениетактическим действиям и совершенствование технических действий в базовых видах спорта.

**Тема самостоятельной работы** Волейбол

**Форма контроля самостоятельной работы** контрольная работа.

**Оценочные материалы контроля самостоятельной работы**

**Контрольная работа №2**

**Обучающийся знакомится с теоретическим разделом контрольной работы и переходит к индивидуальному и самостоятельному выполнению практического раздела. В практическом разделе обучающийся должен выполнить 3 задания и оформить их в виде печатной работы.**

***Задание.1 Выполните тестовые задания***

1.Размер волейбольной площадки?

А) 8 х16м

Б) 9х18м

В) 10х20м

Г) 12х24м

2. Высота волейбольной сетки для мужчин?

А) 240 см

Б) 242 см

В) 243 см

Г) 245 см

3. Высота волейбольной сетки для женщин?

А) 220см

Б) 223см

В) 224 см

Г) 225см

4. Максимальная окружность волейбольного мяча?

А) 64 см

Б) 65 см

В) 66 см

Г) 67 см

5. Максимальный вес волейбольного мяча?

А) 260 гр

Б) 270 гр

В) 280 гр

Г) 300 гр

6. Максимальный состав игроков команды в волейболе?

А) 10

Б) 12

В) 14

Г) 16

7. Максимальное количество замен в партии?

А) 3

Б) 4

В) 6

Г) 8

8. Команде дано право на максимальное количество ударов (без блокирования) . Сколько?

А) 1

Б) 2

В) 3

Г) 4

9. Сколько раз можно подбросить мяч для подачи?

А) 1

Б) 2

В) 3

Г) Бесконечно

10. Сколько времени после свистка судьи дается на выполнение подачи?

А) 3 секунды

Б) 5 секунд

В) 8 секунд

Г) 10 секунд

11. Сколько времени дается на перерыв между партиями?

А) 30 сек.

Б) 1 мин.

В) 3 мин.

Г) 5 мин.

12. Игрок либеро является……

А) игроком нападения

Б) подающим игроком

В) игроком защиты

13. Диагональным игроком является …..

А) нападающий игрок второго темпа, атакующий с краев сетки

Б) игрок, атакующий с задней линии

В) нападающий игрок первого темпа, атакующий с третьей зоны

14. Волейбол, в переводе с английского это - ……..

А) «мяч над сеткой»

Б) «игра в мяч руками»

В) «парящий мяч»

***Задание.2 Составьте конспект по плану***

1. Классификация упражнений.

2. Понятие «техника волейбола» и элементы техники волейбола (прием передачи, перемещения, нападающий удар, подача, блокирование).

3. Основы методики обучения технике приема-передачи двумя руками

сверху и снизу, назад за голову.

4. Основы методики обучения технике подач.

5. Основы методики обучения технике нападающего удара.

6. Основы методики обучения технике выполнения одиночного

блокирования.

7. Классификация типичных ошибок в технике волейбола и способы их

предупреждения.

***Задание.3 Найдите соответствие***

1. Соответствие видов передач и их содержания:

1) длинные а) направлены через зону

2) скоростные б) более 16 м/с

3) низкие в) высота траектории полета мяча над сеткой до 1 м

г) до 16 м/с

д) направлены в соседнюю зону

е) высота над сеткой до 2 м

2. Соответствие понятий технических приемов и их содержания:

1) Зона а) нападающий удар перед пасующим и сзади него

2) Прострел б) удар по мячу в момент появления его над сеткой

3) Возврат в) удар с участием нескольких нападающих в одной зоне

г) нападающий удар с низкой передачи из зоны в зону

д) нападающий удар с высокой траектории в зону

3. Соответствие видов подготовки и их содержания:

1) психологическая а) комплекс развития определенных сторон

психики игрока

2) теоретическая б) определяется знаниями по следующим

разделам: история, техника, тактика и т.д.

3) соревновательная в) серия контрольных, товарищеских и официаль-

ных соревнований

г) упражнения с игровыми заданиями,

учебные игры

д) процесс обучения и совершенствования

движений для овладения техническими приемами

4.Соответствие судей и их прав:

1) первый а) выносит предупреждения командам

2) второй б)разрешает перерывы, контролирует их про-

должительность

3) секретарь в) разрешает капитану команды записать

в протокол протест

г) показывает сигнал о заступе любого игрока

д) ведет протокол в соответствии с правилами

5. Соответствие высот инвентаря и их содержания:

1) 180 см а) высота сетки у мужчин

2) 224 см б) высота сетки у женщин

3) 243 см в) высота ограничительных антенн

г) высота от пола до верхнего края судейской вышки

д) ширина зоны, в которой осуществляется подача

**Модуль 2** Обучениетактическим действиям и совершенствование технических действий в базовых видах спорта.

**Тема** Зачетное занятие.

**Форма текущего контроля успеваемости** прием практических навыков.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости** Практические задания (контрольные нормативы, контрольные упражнения) для проверки сформированных умений и навыков для второго курса.

**Модуль 3** Совершенствование тактических и технических действий в базовых видах спорта

**Тема 1** Легкая атлетика инструктаж по технике безопасности. Совершенствование техники движений ног и таза, рук в сочетании с движениями ног в спортивной ходьбе; прыжка в длину

**Форма текущего контроля успеваемости:** устный опрос.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости:** вопросы для устного опроса.

1. Общие требования по техники безопасности на занятиях по легкой атлетике.
2. Основные термины в легкой атлетике.
3. Основные правила соревнований по легкой атлетике.

Одним из главных технических условий спортивной ходьбы является фиксация двухопорного положения, т.е. вынесенная вперед маховая нога должна коснуться земли раньше, чем носок опорной ноги оторвется от земли. Вторым обязательным требованием, по правилам соревнований, является то, что в каждом шаге опорная нога при прохождении вертикали должна быть выпрямлена в коленном суставе.

Во время спортивной ходьбы таз перемещается не только в передне-заднем, но и в поперечном направлении, что связано с выпрямлением в момент вертикали опорной ноги в коленном суставе.

В спортивной ходьбе, как и в обычной, происходит чередование одноопорных и двухопорных фаз. В момент, когда стопа, отталкиваясь, еще касается грунта носком, другая нога, заканчивая выпрямление впереди, ставится с внешней стороны пятки на грунт.

Движения при спортивной ходьбе, несмотря на высокий темп, должны быть естественными, плавными и мягкими, особенно в области плеч и таза, следует избегать резких и угловых движений. Повороты плеч и таза в противоположные стороны уравновешивают движения ног и таза, уменьшают отклонения корпуса от прямолинейного продвижения вперед и способствуют увеличению мышечных усилий при отталкивании. Согнутыми руками скороход энергично двигает вперед-назад. В момент вертикали спортсмены держат руки согнутыми под острым, прямым и даже тупым углом (66-108°), кисти не напряжены.

Техника прыжка с места делится на:

* подготовку к отталкиванию
* отталкивание
* полет
* приземление

Подготовка к отталкиванию: обучающийся подходит к линии отталкивания, стопы ставятся на ширину плеч или чуть уже ширины плеч, затем спортсмен поднимает руки вверх чуть назад, одновременно прогибаясь в пояснице и поднимаясь на носки. После этого плавно, но достаточно быстро опускает руки вниз-назад, одновременно опускается на всю стопу, сгибает ноги в коленных и тазобедренных суставах, наклоняясь вперед так, чтобы плечи были впереди стоп, а тазобедренный сустав находился над носками.

Руки, отведенные назад, слегка согнуты в локтевых суставах. Не задерживаясь в этом положении, спортсмен переходит к отталкиванию.

Отталкивание важно начинать в момент, когда тело прыгуна еще опускается по инерции вниз, т.е. тело движется вниз, но уже начинается разгибание в тазобедренных суставах, при этом руки активно и быстро выносятся вперед чуть вверх по направлению прыжка.

Далее происходит разгибание в коленных суставах и сгибание в голеностопных суставах. Завершается отталкивание в момент отрыва стоп от грунта.

После отталкивания прыгун распрямляет свое тело, вытянувшись как струна, затем сгибает ноги в коленных и тазобедренных суставах и подтягивает их к груди. Руки при этом отводятся назад-вниз, после чего спортсмен выпрямляет ноги в коленных суставах, выводя стопы вперед к месту приземления. В момент касания ногами места приземления прыгун активно выводит руки вперед, одновременно сгибает ноги в коленных суставах и подтягивает таз к месту приземления, заканчивается фаза полета. Сгибание ног должно быть упругим, с сопротивлением. После остановки прыгун выпрямляется, делает два шага вперед и выходит с места приземления.

**Модуль 3** Совершенствование тактических и технических действий в базовых видах спорта

**Тема 2** Совершенствование техники спринтерского бега; эстафетного бега. Совершенствование техники бега на средние дистанции; челночного бег

**Форма текущего контроля успеваемости** проверка практических навыков, прием контрольного упражнения.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости**

Продемонстрировать технику спринтерского бега.

**Низкий старт** - наиболее распространенный способ начала спринтерского бега, так как позволяет быстрее начать бег и развить максимальную скорость на коротком отрезке. Для обеспечения удобства и прочности опоры ног используются стартовые колодки или стартовые станки.

**Наиболее оптимальным является такой способ установки стартовых колодок**, когда передняя колодка для сильнейшей (толчковой) ноги устанавливается на расстоянии 1,5 стопы от линии старта, а задняя - на расстоянии 1-1,5 стопы от передней (или на расстоянии длины голени от передней колодки). Опорная площадка передней колодки наклонена под углом 45-60°, задняя - под углом 60-80°. Расстояние между колодками по ширине обычно равно длине стопы.

По команде: **«На старт!»** обучающийся перешагивает через стартовую линию и встает так, чтобы колодки оказались позади него. Далее обучающийся приседает, ставит руки на грунт, упирается стопой сильнейшей ноги в опорную площадку задней колодки. Затем он опускается на колено ноги, упирающейся в заднюю колодку, подтягивает руки за стартовую линию и ставит их вплотную к ней таким образом, чтобы опора тела приходилась на кисти, большие пальцы были повернуты внутрь, а остальные - наружу (можно опираться на кисти с согнутыми пальцами).

Руки в локтях должны быть выпрямлены, но не напряжены, плечи - слегка падать вперед. Спину следует округлить, но не напрягать. Голова свободно продолжает линию тела, а взгляд устремлен вперед на расстояние 0,5-1 м от стартовой линии.

По команде: **«Внимание!»** обучающийся отрывает колено ноги, упирающейся в заднюю колодку, от земли, поднимает таз несколько выше плеч и подает туловище вперед-вверх. Тяжесть тела перемещается на руки и впереди стоящую ногу. Переходить из положения «На старт!» в положение «Внимание!» следует плавно. Затем надо прекратить всякие движения, ожидая выстрела или команды: «Марш!».

После выстрела или команды: **«Марш!»** обучающийся отрывает руки от дорожки и одновременно отталкивается от колодок. Первой от колодки отрывается сзади стоящая нога, которая выносится вперед и слегка внутрь бедром. Чтобы сократить время и путь прохождения стопы от колодки до места ее постановки на грунт, первый шаг должен быть стелющимся, т.е. проносить стопу нужно возможно ближе к земле.

Благоприятные условия для наращивания скорости бега в возможно более короткий срок создаются благодаря достаточно острому углу отталкивания от колодок и наклонному положению тела спринтера при выходе со старта.

**Стартовый разбег.** Чтобы добиться лучшего результата в спринте, очень важно после старта быстрее достичь в фазе стартового разбега скорости, близкой к максимальной.

**Бег по дистанции.** К моменту достижения высшей скорости туловище бегуна незначительно (72—80°) наклонено вперед. В течение бегового шага происходит изменение величины наклона. Во время отталкивания наклон туловища уменьшается, а в полетной фазе он увеличивается.

**Финиширование.** Максимальную скорость в беге на 100 и 200 м необходимо стараться поддерживать до конца дистанции, однако на последних 20-15 м дистанции скорость обычно снижается на 3-8%.

Бег заканчивается в момент, когда бегун коснется туловищем вертикальной плоскости, проходящей через линию финиша. Бегущий первым касается ленточки (нити), протянутой на высоте груди над линией, обозначающей конец дистанции. Чтобы быстрее ее коснуться, надо на последнем шаге сделать резкий наклон грудью вперед, отбрасывая руки назад. Этот способ называется «бросок грудью».

Контрольное упражнение:3.1. Выполнение бега не короткие дистанции.

Эстафетный бег на стадионе проводится по кругу беговой дорожки. Беговые эстафеты на стадионе могут включать в себя этапы коротких и средних дистанций. Наряду с этим применяется эстафетный бег с этапами различной длины.

Эстафетный бег (4x100 м, 4x200 м) проводится по отдельным дорожкам, а в остальных эстафетах — по общей дорожке. Первый этап или часть его можно пробегать по отдельным дорожкам.

Наряду с эстафетным бегом на беговой дорожке стадиона проводятся эстафетные соревнования на улицах города с этапами разной длины.

### Техника эстафетного бега на короткие дистанции.

На 1-м этапе бег начинается с низкого старта. Бегун держит эстафету в правой руке, сжимая ее конец тремя или двумя пальцами, а большим и указательным опирается на грунт у стартовой линии.

Бег со старта и по дистанции не отличается от обычного бега на 100 и 200 м. Сложность техники эстафетного бега заключается в передаче эстафеты на высокой скорости в ограниченной зоне. Для передачи эстафеты установлена 20-метровая зона. Она начинается за 10 м до конца одного этапа и продолжается на 10 м вперед от начала другого. Принимающий эстафету имеет право начинать разбег за 10 м до начала зоны передачи. Это позволяет достигнуть более высокой скорости.

Существует два способа передачи эстафетной палочки.

Передача эстафетной палочки по этапам в беге 4x100 м проводится следующим образом. Стартующий на 1-м этапе держит эстафету в правой руке и бежит возможно ближе к бровке. Ожидающий его второй бегун стоит ближе к наружному краю своей дорожки и принимает эстафету левой рукой. Он пробегает прямую (вторые 100 м) по правой стороне своей дорожки и передает эстафету левой рукой в правую руку третьего участника, бегущего по левой стороне дорожки. Четвертый бежит по правой части дорожки и принимает эстафету левой рукой. Другой способ передачи (с перекладыванием бегуном принятой эстафеты из одной руки в другую) в эстафете 4x100 м менее эффективен.

Спортсмены, бегущие на 2, 3 и 4-м этапах, используют зоны разбега (10 м) и передачи (20 м), чтобы получить эстафету на максимальной скорости и пробежать свой этап с ходу. Для решения этой задачи бегун, принимающий эстафету, занимает позу, близкую к позе низкого старта. Встав правой ногой у линии, обозначающей начало разбега, он левую ногу ставит вперед, опирается правой рукой о дорожку, а левую руку отводит вверх-назад. В этом положении спортсмен смотрит назад под левое плечо на приближающегося бегуна. Бегун 1-го этапа приближается с максимальной скоростью к зоне передачи. Когда до зоны разбега ему остается 9—11 м, бегун 2-го этапа стремительно начинает бег вдоль правого края своей дорожки, стараясь развить возможно большую скорость, чтобы за 2—3 м до конца зоны догоняющий его бегун мог передать ему эстафету. Расстояние между бегунами во время передачи (1—1,3 м) равно длине отведенной назад руки бегуна, принимающего эстафету, и длине вытянутой вперед руки бегуна, передающего ее. Расстояние может увеличиваться за счет наклона туловища бегуна, передающего эстафету.   
Скорость бегуна на этапах спринтерской эстафеты должна быть максимальной, ее нельзя снижать в зонах передачи. До момента передачи эстафеты у обоих бегунов руки движутся как в спринте. Но как только бегун приблизится к принимающему эстафету на расстояние, нужное для передачи, он дает сигнал «хоп». По этому сигналу принимающий эстафету, не снижая темпа и не нарушая ритма бега, выпрямляет левую (для бегунов 2-го и 4-го этапов) руку с опущенной кистью (отведенный большой палец образует с остальными пальцами угол, открытый книзу). В это мгновение бегун, передающий эстафету, быстро вытягивает правую руку и движением снизу вперед и слегка вверх точно вкладывает эстафету в кисть принимающего.

Еще лучше, если принимающий эстафету отбрасывает руку назад не по сигналу «хоп», а в момент, когда достигает отметки, установленной в процессе тренировки. Разумеется, такой способ требует хорошей согласованности в действиях бегунов.

Для точности передачи эстафеты важно еще в ходе занятий определить момент начала бега принимающего. Для этого на некотором расстоянии перед линией разбега делается отметка. В момент, когда бегун, передающий эстафету, достигнет этой отметки, принимающий стремительно начинает бег вдоль правого края своей дорожки, стараясь развить возможно большую скорость.

Расстояние до отметки должно быть таким, чтобы бегун с эстафетой догнал принимающего точно у места, намеченного для передачи (за 4—5 м до конца зоны). К моменту передачи важно бежать в ногу. Для этого хорошо тренированный бегун на 100 м добивается такого однообразия всех шагов, которое позволяет ему вбегать в зону передачи почти всегда в одном и том же месте, одной и той же ногой. Чтобы убедиться в этом, следует пробежать весь этап и зону 2—3 раза. Если шаги не совпадают, то стартующему в зону нужно приноровиться к шагам другого бегуна.

Освоение техники бега на дистанции от 800 до 3000 метров заключается в постепенном изучении отдельных элементов и совмещение их в процессе регулярных тренировок.

Спортсмен должен уметь перестроить технику при появлении утомления впоследствии наполнения мышц молочной кислотой таким образом, чтобы сохранить интенсивность бега.

В технике бега принято выделять старт и стартовый разгон, бег по дистанции и финиширование.

В беге на средние расстояния применяется**высокий старт**. По сигналу "На старт” занимают положение – толчковая нога впереди, маховая сзади на расстоянии 20-30 см от пятки толчковой. Обе ноги слегка согнуты в коленях, масса тела переносится вперед. Положение рук разноименное (если толчковая нога правая, тогда вперед выносится левая рука), кисти слегка сжаты в кулак.

По команде "Марш” спортсмены начинают бежать. В этом виде бега отсутствует команда "Внимание”. После старта бегун набирает оптимальную скорость, которая должна экономично расходовать запас сил. Темп выбирается на основании задачи спортсмена пробежать дистанцию за определенное время.

Чтобы набор скорости происходил с меньшей затратой сил рекомендуется выходить на оптимальный темп только к 50-70 метрам дистанции. Обычно стартовая скорость выше дистанционной по причине необходимости занять нужное место среди соперников.

Во время **бега по дистанции** длина шага 180-210 сантиметров или 3-4 шага в секунду. Туловище наклонено на 5 градусов, что помогает двигаться вперед благодаря инерции. Движение рук является важной составляющей техники. Здесь работает простое правило – чем выше интенсивность работы рук, тем выше скорость бега. Руки согнуты в локтевом суставе на 90 градусов.

Важно! Во время бега мышцы шеи и рук должны быть расслаблены. Излишние напряжение верхней части тела приводит к увеличению затрат энергии и потери скорости.

**Финиширование** осуществляется на последнем круге за 200-400 метров. Сопровождается увеличением наклона туловища и частоты шагов. Финишное ускорение называют – спурт. За 1 метр до финиша применяются приемы, активно применяемые в спринте — выпад грудью или плечом.

**Правила и техника челночного бега**.

Условия выполнения этого норматива не являются особенно сложными: на ровной площадке отмеряется дистанция 10 метров; проводится четко видимая линия старта и финиша; старт проводится с положения высокого или низкого старта; движение осуществляется бегом до линии отметки 10 метров, достигнув которую спортсмен должен коснуться линии любой частью тела; касание является сигналом выполнения одного из элементов выполнения норматива, сделав касание, спортсмен должен развернутся, и проделать обратный путь, снова заступив за линию, это будет являться сигналом преодоления второго участка дистанции; по такому же принципу преодолевается и последний участок дистанции.

Норматив засекается по времени от команды «Марш» до преодоления спортсменом линии финиша. Технически это упражнение относится к разряду координационных упражнений, в котором, кроме скорости, атлету необходимо обладать и высокими навыками координации движений. Поскольку дистанция для преодоления является небольшой, особое значение имеет положение тела, с самого старта, необходимо максимально скоординировать работу рук и ног.

Недопустимо на столь коротком отрезке проводить полное распрямление тела, корпус тела должен быть постоянно наклоненным вперед. Руки движутся параллельно телу, при этом желательно не проводить разгибание рук в локтях. При преодолении 5-7 метров, постепенно необходимо снижать ускорение и готовиться к началу торможения и разворота.

Торможение, должно проводится интенсивно, при этом необходимо часть усилий направить на выбор положения тела, для того чтобы провести разворот с наименьшими потерями с одновременным занятием положения для старта.

Завершающим этапом выполнения элемента будет касание линии. Касание проводится рукой, таким образом, что после него спортсмен принимает положение низкого старта.

Отдельное внимание финишу. Такие «рваные» отрезки дистанции не позволяют осуществить разгон спортсмену на полную силу, ведь при беге на короткие дистанции 100 – 200 метров спортсмены первые 10-15 метров проводят разгон, при котором положение тела постепенно принимает вертикальное положение, а шаги практически на 1/3 короче, чем обычный шаг в середине дистанции.

Вместе с тем при выполнении этой дисциплины, независимо от того сколько отрезков необходимо преодолеть важным с точки зрения конечного результата, является последний отрезок. Это объясняется тем, что при его прохождении уже не требуется снижать скорость и  проводить разворот. Такой особенностью пользуются опытные атлеты, уделяя большое внимание в тренировках именно последнему участку, от момента разворота, до пересечения финишной линии.

Здесь нужно рассмотреть буквально каждый метр более внимательно: при развороте принимается наиболее эффективное положение тела, с которого спортсмен должен сделать рывок с максимальным ускорением; первые 2-3 шага, делаются немного короткими, первоначальное ускорение дополняется разгоном, корпус тела наклонен вперед, голова наклонена вперед, движение руками проводится резко вдоль тела, без разгибания руки в локте, и отбрасывания кисти назад; после набора необходимого ускорения, происходит постепенное выпрямление корпуса и поднятие головы, но без запрокидывания ее вверх, шаги делаются большими, движения руками допускают отбрасывание кистей назад с расправлением рук в локтях; максимальный темп движения должен сохраняться так, чтобы при пересечении финишной линии атлет продолжал движение в максимальном темпе, а торможение начинал только после 7-10 шагов после пересечения линии финиша.

Контрольное упражнение: 3.2. Выполнение челночного бега.

**Модуль 3** Совершенствование тактических и технических действий в базовых видах спорта

**Тема 3** Туризм. Инструктаж по технике безопасности. Туристический быт. Туристическое снаряжение. Обучение способов вязки узлов.

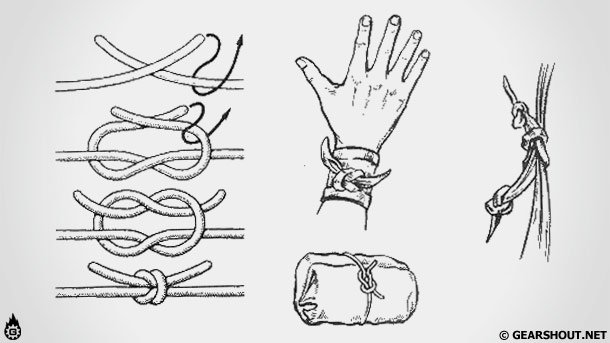
**Форма текущего контроля успеваемости:** устный опрос.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости:** вопросы для устного опроса.

1. Общие требования по технике безопасности на занятиях туризмом.
2. Туристический быт.
3. Туристическое снаряжение.
4. Виду узлов.
5. Страховка, самостраховка в туризме.

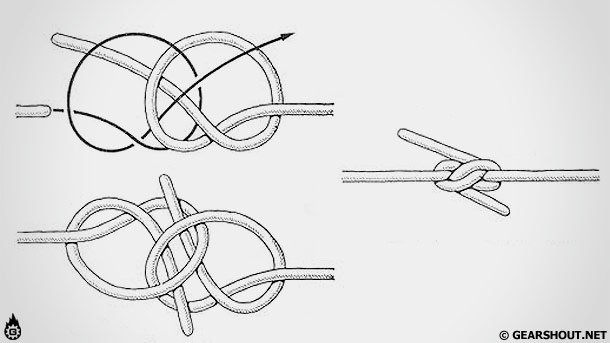
**Простой узел**

Простой узел, служит для соединения веревок и является составным элементом многих узлов, также его можно завязать на конце веревки, для предотвращения ее распускания. Пожалуй, это самый простейший из всех узлов и самый маленький. Но при натяжении троса узел сильно затягивается и порой его трудно развязать. Простой узел сильно изгибает веревку, что уменьшает прочность троса более чем в 2 раза. Но, тем не менее, это самый популярный узел.



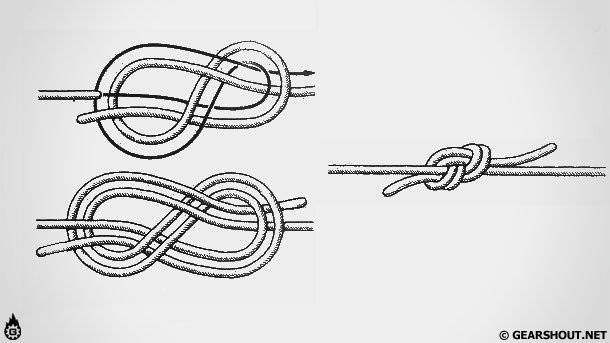
**Прямой узел (Рифовый)**

Прямой узел, служит для соединения веревок примерно одинакового диаметра. Связывать веревки разного диаметра этим узлом не безопасно, так как тонкий трос будет рвать более толстую веревку. Прямой узел был известен еще в пять тысяч лет до нашей эры в Египте. А древни греки и римляне, называли его Геракловым, потому что так мифический герой Геракл завязывал шкуру льва на своей груди. У прямого узла есть четыре варианта вязки, но достаточно знать и уметь вязать один из них. На коренных конца обязательны контрольные узлы.



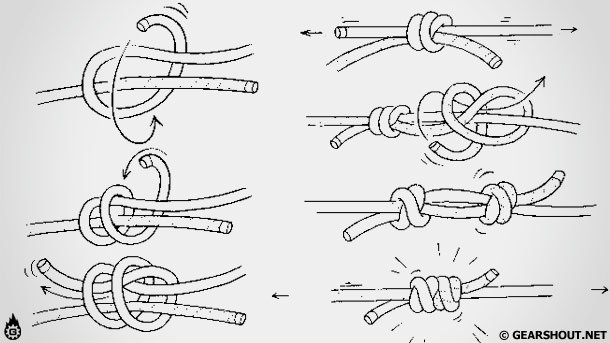
**Узел Хантера (Охотничий узел)**

В 1968 году английский доктор Эдвард Хантер (Edward Hunter) случайно изобрел узел, который отлично держится на тросах и даже на синтетической леске. По существу это было удачное сплетение двух простых узлов завязанных на концах двух веревок. Это изобретение в определённых кругах вызвало сенсацию, а британские патентоведы выдали Эдварду за это изобретение патент. Узел Хантера держится на всех веревках в особенности на мягких, а также на лентах и лесках. Автор книги «Морские узлы» Л. Н. Скрягин дал этому узлу другое название — «Охотничий узел» так как Фамилия Hunter с английского переводиться как охотник.



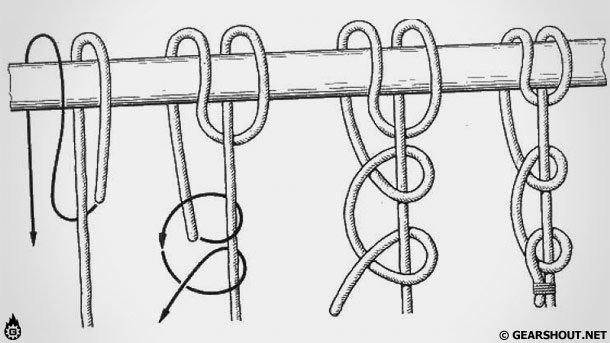
**Встречная восьмерка**

Еще один из древнейших узлов для связывания двух веревок. У этого узла есть и другое название «фламандский узел». Это надежный и прочный узел, он практически не уменьшает прочность веревки. Для начала на конце одной из веревки вяжут восьмерку, а затем ходовым концом второй веревки повторяют все изгибы восьмерки на первой веревке и пропускают его в сторону коренного конца. После этого затягивают. Встречную восьмерку сравнительно легко развязать.



**Узел Грейпвайн**

Грейпвайн является самым прочным из узлов предназначенных для связывания веревок одинакового диаметра. Этот узел имеет наименьший коэффициент ослабления веревок в 5%, таких показателей нет у других узлов. При вязке узла Грейпвайн можно обойтись без контрольных узлов, он всё равно остается довольно безопасным.



**Модуль 3** Совершенствование тактических и технических действий в базовых видах спорта

**Тема 4** Совершенствование способов вязки узлов. Обучение страховки, самостраховке в туризме.

**Форма текущего контроля успеваемости** проверка практических навыков, прием контрольного упражнения.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости**: продемонстрировать способы вязки узлов.

Контрольное упражнение: 3.3. Выполнить вязку узлов.

**Техника верхней страховки**

*Страхующий находится выше страхуемого:*

Виды страховки: через дерево; через поясницу; через глыбу; через дополнительную точку опоры (крюк) с использованием фрикционного или схватывающего устройства; через беседочный карабин, как с использованием ФСУ, так и без него

*Страхующий находится ниже страхуемого*, страховка осуществляется через организованную дополнительную точку крепления веревки в которую встегнут карабин через который проходит веревка посредством которой происходит страховка:

Виды страховки: страховка через беседочный карабин, как с использованием ФСУ, так и без него;

страховка через дополнительную точку перегиба веревки, как с использованием ФСУ, так и без него; страховка через поясницу.

 Следует знать, что использование схватывающих узлов и технических приспособлений в пещерных условиях более надежна и не требует больших энегрозатрат страхующего. Однако следует помнить, что при страховке через самозахват утрачивается контакт страхующего с поднимающимся, поэтому такая страховка должна быть максимально жесткая и спуск сорвавшегося участника на страховочной веревке технически труднее осуществим, но возможен.

**Золотые правила страховки.**

Не стой под впереди (вверху) идущим.

Не используй неопробованные точки опоры (крюк, камень, дерево).

Правильно выбирай точки крепления веревки и ее направление с учетом возможных динамических нагрузок.

Не применяй для страховки старую либо поврежденную веревку.

Правильно применяй личное снаряжение (муфты на карабинах, пряжки на поясах и системах).

Не отвлекайся от страхуемого.

Страхуй только после того как сам пристраховался.

Доверяй страховку, только тому в ком уверен.

**Ошибки при страховке и самостраховке**

Несовпадение направления возможного рывка с положением опорной ноги.

Чрезмерный наклон вперед или назад при выбирании веревки.

Намотка веревки на обе руки, выбирание веревки захватом а не скольжением.

Страховка человека передвигающегося прямо над страхующим.

Страховка через неопробированную точку опоры (крюк, карабин, скальный выступ).

Страховка страхуемого и самостраховка страхующего через одну и туже точку опоры.

Страховка через необработанный острый скальный выступ, край.

Рука находится слишком близко к карабину, скальному выступу и т.п. и может быть зажата.

Неправильный выбор площадки для размещения страхующего.

Неправильно выбран способ страховки.

Недостаточное внимание к страхуемому, длине и состоянию свободной веревки.

Отсутствие чувства партнера при выбирании и выдаваниии веревки.

Нехватка свободной веревки при протравливании для предотвращения рывка при падении.

Недостаточная координация рук при выбирании и выдавании веревки.

Запутывание веревки на площадке где стоит страхующий.

Большое провисание веревки.

Страховка без перчаток или рукавиц.

Страховка без организации собственной самостраховка.

Неправильная организация собственной самостраховки.

Использование немуфтованных карабинов.

 При самостраховке слишком короткая или длинная петля –ус.

Самостраховка через неопробированную точку опоры или необработаный уступ.

Страховка до организации самостраховки.

Опасное опробывание надежности самостраховки.

Использование для самостраховки неприемлемых для этого технических приспособлений

**Модуль 3** Совершенствование тактических и технических действий в базовых видах спорта

**Тема 5** Совершенствование страховки, самостраховке в туризме. Обучение подъема и спуска.Обучение переправы

**Форма текущего контроля успеваемости** проверка практических навыков.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости:** продемонстрировать технику верхней страховки.

Подъём по склону с перестёжкой на самостраховке. При прохождении этого этапа, обучающиеся подбегают к концу перильной верёвки и прусиком вяжут на ней двойной схватывающий узел. Узел может вязать вся команда, находясь в безопасной зоне, а пристегиваться карабином от прусика к страховочной системе в грудное перекрестие обвязки может только первый участник, т.к. по технике безопасности на перильной верёвке может находиться только один человек. Участники должны проходить опасный участок с самостраховкой и опорой на перильную верёвку, т.е. постоянно выбирая её руками и поддерживая в нагруженном состоянии. Узел должен находиться выше верхней руки участника и проталкиваться вверх по мере подъёма. Запрещается зажимать узел в кулак. Первый, дойдя до перемычки, другим прусиком вяжет на следующей перильной верёвке (продолжении первой) двойной схватывающий узел и, пристегнув карабин с прусиком к карабину страховочной системы, отстёгивается от первой верёвки. На этом и других этапах, связанных с движением по перилам, участникам, закончившим, прохождение этапа и после отключения своей страховочной системы дают команду «Свободно!», означающую, что следующий участник может начинать движение по перилам.

Общие правила:

1. На веревке должен быть один человек.
2. С помощью уса самостраховки пристегиваем карабин к верхним страховочным перилам, карабин замуфтовываем.
3. Движение по нижней веревке осуществляется боком приставными шагами, держась руками за верхнюю веревку.
4. Руки во время движения не должны перекрещиваться, также во время движения нельзя руки отрывать от веревки. Ноги во время прохождения должны «скользить» по веревке.
5. Карабины во время работы должны быть обязательно замуфтовываны.

**Модуль 3** Совершенствование тактических и технических действий в базовых видах спорта.

**Тема 6** Прием контрольных нормативов.

**Форма текущего контроля успеваемости:** контрольные нормативы.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости**

Юноши: бег на 100м (с).

Девушки: бег на 100м (с).

Юноши: сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз).

Девушки: сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз).

Юноши: бег на 3000м (мин,с).

Девушки: бег на 2000м (мин,с).

**Модуль 3** Совершенствование тактических и технических действий в базовых видах спорта.

**Тема 7** Лыжная подготовка. Инструктаж по технике безопасности.

**Форма текущего контроля успеваемости** устный опрос.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости:** вопросы для устного опроса.

1. Общие требования по технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке.
2. Лыжная подготовка и лыжный спорт, их краткая характеристика.
3. Классификация способов передвижения на лыжах.
4. Лыжный инвентарь и уход за ним.

**Модуль 3** Совершенствование тактических и технических действий в базовых видах спорта.

**Тема 8** Совершенствование техники лыжных ходов; способов торможений

**Форма текущего контроля успеваемости** проверка практических навыков.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости** продемонстрировать технику выполнения торможения «плугом», «упором».

**Торможение упором**. Как правило, применяется для уменьшения скорости при спусках наискось в условиях как твердого, так и мягкого снега перед слишком крутыми участками трассы. Начните спуск наискось на параллельных лыжах, а затем, немного освободив нижнюю лыжу от веса тела, отведите ее в упор и снова плавно загружайте. Поставленная на кант, она будет срезать слой снега и замедлять движение. После нескольких метров торможения вновь поставьте нижнюю лыжу параллельно верхней. Для усиления торможения необходимо выдвинуть нижнюю лыжу немного вперед и еще больше загрузить ее весом тела. Перенесите вес тела в сторону этой лыжи с одновременным разворотом туловища и принятием углового положения.

Для обучения этому приему подыщите небольшие участки склона чуть большей, чем обычно, крутизны и, приняв положение упора, начинайте спуск. Вы почувствуете, что кант нижней лыжи с силой цепляется за снег. Чтобы усилить торможение, полностью перенесите вес тела на нижнюю лыжу и с силой давите на нее пяткой. Выдвинутая вперед нога служит вам опорой, не давая туловищу слишком подаваться вперед.

**Торможение «плугом»**. Применяется на склонах различной крутизны и снежного покрова при движении прямо вниз. Разведите задники лыж в стороны, удерживая носки, и, постепенно став на канты, с силой надавите на них. Чем сильнее вы будете давить на задники, не изменяя их положения, тем больший эффект торможения получите.

На пологом и твердом склоне научитесь раздвигать задники, скользить в «плуге» на почти плоско поставленных лыжах и снова сводить их вместе. Затем освойте постановку обеих лыж на канты сведением коленей, и вы почувствуете, как это значительно усиливает торможение. Постепенно вырабатывайте умение принимать положение «плуга» очень быстро и гасить скорость на все более коротких участках торможения. Для сохранения равновесия в передне-заднем направлении с началом торможения отклоняйтесь назад и с силой давите на задники лыж.

**Модуль 3** Совершенствование тактических и технических действий в базовых видах спорта.

**Тема 9** Совершенствование поворотов в движении с переступанием; спуска в основной стойке

**Форма текущего контроля успеваемости** проверка практических навыков, прием контрольного упражнения.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости** продемонстрировать технику выполнения бесшажного хода.

Способы поворотов на лыжах делятся на две группы: повороты на месте, повороты в движении.

Повороты на месте. Эти повороты относятся к специально-прикладным уп­ражнениям. Они используются для овладения лыжами как снарядом, для воспитания «чувства лыж и снега», для сво­бодного управления лыжами, для поворотов при прохождении трассы.

Основными способами поворотов на месте, предусмотренные программой обучения являются:

1) поворот переступанием вокруг пяток лыж;

2) поворот переступанием вокруг носков лыж;

3) поворот махом правой вправо и махом левой влево;

**Поворот переступанием вокруг пяток лыж**. Этот поворот выполняется из исходного положения - лы­жи параллельно, палки поставлены рядом с креплениями.

Переступать начинают с той ноги, которая ближе к на­правлению предполагаемого поворота. Например, при выполнении поворота вправо лыжник переносит вес тела на левую ногу и приподнимая носок правой лыжи, отво­дит его в сторону. Затем, перенося вес тела на правую лы­жу, приставляет к ней левую, одновременно переставляя одноименную палку. Переступание таким способом вы­полняется до нужного угла поворота. Пятки лыж при этом не отрываются от снега.

Типичные ошибки при освоении этого поворота:

1) отрыв пятки лыжи от снега или каблука ботинка от лыжи;

2) недостаточный перенос веса тела с одной лыжи на другую;

3) переступание выполняется на прямых ногах;

4) несогласованное (неодновременное) движение палки и лыжи в момент переступания;

5) наступание пяткой одной лыжи на другую (перекре­щивание лыж).

**Поворот переступанием вокруг носков лыж**. Лыжник пе­реносит вес тела на одну из лыж, а другую (отрывая пятку от снега) отводит в сторону и, перенося на нее вес тела, приставляет к ней другую лыжу. Палка переставляет­ся одновременно с одноименной лыжей. Носки лыж остаются на одном месте, не перекрещиваясь друг с другом. Для облегчения освоения этого поворота можно использовать какой-либо вспомогательный ориентир (например, лыжную палку, ветку дерева, круг, начерченный на снегу, и т.п.), вокруг которого выполняется движение.

**Поворот махом правой ноги вправо и махом левой вле­во**. Этот поворот позволяет разворачиваться на месте значительно быстрее, чем переступанием. Кроме того, поворот махом часто единственный способ повер­нуться на узкой лыжне или на склоне.

Поворот выполняется из исходного положения - лыжи параллельно, палки рядом с креплениями. Вес тела пере­носится на одну ногу, например на правую, и выполняется мах левой ногой с разворотом ноги и туловища влево. Левая палка не должна мешать движению лыжи. Поэтому она одновременно с махом левой ногой ставится за пра­вую лыжу. После выполнения маха левая лыжа ставится на лыжню в направлении, противоположном исходному. Затем лыжник, приподнимая одновременно правую лыжу и одноименную палку, поворачивается вокруг левой ноги и ставит их на снег. Поворот завершен. Точно так же вы­полняется поворот в другую сторону.

Контрольный норматив:

Бег на лыжах 3000м (мин,с) – девушки;

Бег на лыжах 5000м (мин,с) – юноши.

**Модуль 3** Совершенствование тактических и технических действий в базовых видах спорта

**Тема 10** Футбол. Инструктаж по технике безопасности на занятиях футболом. Судейские жесты. Разметка площадки. Правила игры. Обучение техники перемещения в спортивной игре «Футбол». Обучение техники передачи мяча внутренней стороной стопы, остановка катящегося мяча подошвой в спортивной игре «Футбол».

**Форма текущего контроля успеваемости:** устный опрос.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости:** вопросы для устного опроса.

1. Общие требования по технике безопасности на занятиях футболом.
2. Правила игры в спортивной игре «Футбол».
3. Судейские жесты в спортивной игре «Футбол».
4. Разметка площадки в спортивной игре «Футбол».

Перемещения в виде ходьбы, медленного бега, ускорений, бега спиной вперед, прыжков, приставных шагов имеют место в течение всей игры. В случаях, когда футболист освобождается от опеки соперника, стремится оказаться в перспективной позиции для развития, завершения атаки, осуществляет перехват мяча у противника, устремляется в какую-то зону для участия в обороне ворот, применяется ускорение. Приставные и скрестные шаги используются вратарями для смены позиции, перед бросками, отбивами мяча. Полевые игроки пользуются ими для смены позиции и при сопровождении противника, владеющего мячом и пытающегося применить обводку.

Виды перемещений: бег по прямой, дугам; бег с быстрыми остановками, поворотами, прыжками; «челночный» бег; приставные, скрестные шаги по прямой, дугам; бег спиной вперед по прямой, дугам. По мере освоения различных способов перемещений усложняются условия их выполнения.

**Техника передачи мяча внутренней стороной стопы:**

К мячу нужно походить под небольшим углом. Опорная нога ставится сбоку от мяча так, чтобы это не могло помешать движению бьющей ногой. Голеностопный сустав бьющей ноги должен быть зафиксирован. Выполняется небольшой замах бьющей ногой.

Удар по мячу наносится внутренней стороной стопы в место, находящееся на центральной горизонтальной линии мяча. Голову следует держать ровно, взгляд фокусировать на мяче. Любое необязательное колебание головы повлияет на общий баланс тела.

Завершение удара предполагает проводку мяча ногой в направлении цели посыла мяча.

**Модуль 3** Совершенствование тактических и технических действий в базовых видах спорта

**Тема 11** Обучение техники передачи мяча подошвой в спортивной игре «Футбол». Обучение техники удара внутренней стороной стопы в спортивной игре «Футбол».

**Форма текущего контроля успеваемости** проверка практических навыков, прием контрольного упражнения.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости:** продемонстрировать технику передачи.

При выполнении передачи нога, которой наносят удар по мячу, напряженная. Чем больше стопа приближается к мячу, тем более носок разворачивается наружу и одновременно суставы становятся напряженными.

От постановки опорной ноги зависит не только направление, но и высота передачи мяча, поскольку их положение предопределяет стабильность положения игрока в момент удара. Собственно поэтому опорная нога немного согнута в коленном суставе, за счет чего происходит упругое выравнивание без возможных мелких нарушений двигательных импульсов. Корпус в момент передачи несколько наклонен, а руки сохраняют равновесие.

Контрольное упражнение: 3.5. Выполнить остановку и передачу мяча в футболе.

**Удар по мячу внутренней стороной стопы** используется в основном для выполнения коротких и средних передач, а также для поражения ворот соперника с близкого расстояния. Данный прием причисляют к разряду высокоточных действий, так как мяча касается достаточно большая часть стопы (от пятки до большого пальца). Тем не менее, сила такого удара меньше, по сравнению с ударами другими способами, так как замах ударной ноги достигает максимальной величины, а в крайнем положении связки тазобедренного сустава при разгибании прижимают головку бедра к вертлужной впадине, что исключает необходимую супинацию бедра.

Рассмотрим некоторые особенности техники выполнения удара. Место начала разбега, мяч и цель находятся примерно на одной линии. Замах выполняется за счет заднего толчка последнего бегового шага. Ударное движение начинается с одновременного сгибания бедра и поворота кнаружи (супинации) ноги. В момент удара стопа находится строго под прямым углом по отношению к направлению полета мяча. Удар выполняется серединой внутренней поверхности стопы. Положение ноги во время удара сохраняется и в период проводки

**Модуль 3** Совершенствование тактических и технических действий в базовых видах спорта

**Тема 12** Обучение техники удара внутренней/внешней частью подъема в спортивной игре «Футбол». Обучение техники передачи мяча носком в спортивной игре «Футбол». Совершенствование изученных приемов в учебной игре

**Форма текущего контроля успеваемости** проверка практических навыков.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости:** продемонстрировать технику удара.

**Удар по мячу внутренней частью подъема** применяют для осуществления “прострелов”, длинных и средних передач, нанесения ударов по воротам с различных расстояний.

Разбег выполняется под углом 30-60°(в идеале 45°) по отношению к мячу и цели. Замах ноги близок к максимальному. Опорная нога, слегка согнутая в коленном суставе, ставится на внешнюю часть (свод) стопы (подошвы). Туловище несколько наклонено в сторону опорной ноги. В момент удара условная ось, соединяющая мяч и коленный сустав, наклонена во фронтальной плоскости. Данное условие, а также нанесение удара в среднюю часть мяча определяют низкую траекторию его полета. Для эффективного выполнения рассматриваемого приема необходимо, чтобы во время удара носок стопы был оттянут вниз, а нога напряжена.

**Удар по мячу внешней частью подъема** часто используют для выполнения резаных ударов при реализации штрафных, свободных ударов по воротам, передач (если между игроком и партнером есть соперник). Удар выполняется внешней частью подъема. Структура движений при ударах средней и внешней частью схожа. Отличия заключаются в том, что во время ударного движения поворачиваются внутрь голень и стопа. При выполнении удара заданным способом стопа спортсмена разворачивается носком вовнутрь. Траектория разбега — прямая. После такого удара мяч может быть направлен по прямой линии или по дуге. Выполняя удар правой ногой, к мячу подходят слева, нанося удар левой ногой, соответственно, справа. Доскок (последний шаг) удлиненный. Если мяч необходимо послать по прямой линии, ось продолжения стопы опорной ноги поворачивают в сторону удара, если мяч должен описать дугу — разбег следует выполнять под небольшим углом. Противоположное опорной ноге плечо выдвигают несколько вперед, стопу опорной ноги ставят в 20 см от мяча. Чтобы придать мячу вращение, удар наносят сбоку, а не по центру. Верхнюю часть туловища наклоняют в сторону опорной ноги. С помощью согнутых в локтях рук сохраняют равновесие туловища.

**Удар носком** очень эффективен, т.к. является неожиданным для противника и выполняется очень быстро, практически без подготовки, часто в условиях дефицита времени у игрока для осуществления качественного замаха ногой. Кроме того, данный удар используют на мокрых, болотистых полях, а также при выбивании мяча у соперника в выпаде или шпагате. Удары носком небезопасные, потому что их трудно предвосхитить. Очень короткий замах для выполнения данного приема в сочетании с нанесением удара выше центра мяча обеспечивает своеобразное вращение мяча и делает защиту от такого удара весьма проблематичной.

**Модуль 3** Совершенствование тактических и технических действий в базовых видах спорта

**Тема 13** Выполнение контрольного упражнения.

**Форма текущего контроля успеваемости** прием контрольного упражнения.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости**

Контрольное упражнение: 3.1. Выполнение бега на короткие дистанции (30м. в полной координации).

Контрольное упражнение: 3.2. Выполнение челночного бега (в полной координации 4x10м.).

**Модуль 3** Совершенствование тактических и технических действий в базовых видах спорта

**Тема 14** Выполнение контрольного упражнения.

**Форма текущего контроля успеваемости** прием контрольного упражнения.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости**

Контрольное упражнение: 3.3. Выполнить вязку узлов (3 туристических узла по выбору обучающегося).

**Модуль 3** Совершенствование тактических и технических действий в базовых видах спорта

**Тема 15, 16** Прием контрольных нормативов.

**Форма текущего контроля успеваемости** прием контрольных нормативов.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости**

Смотреть таблицу «Контрольные нормативы».

**Модуль 3** Совершенствование тактических и технических действий в базовых видах спорта

**Тема самостоятельной работы** Легкая атлетика

**Форма контроля самостоятельной работы** контрольная работа.

**Оценочные материалы контроля самостоятельной работы**

Контрольная работа № 1

**Обучающийся знакомится с теоретическим разделом контрольной работы и переходит к индивидуальному и самостоятельному выполнению практического раздела. В практическом разделе обучающийся должен выполнить 3 задания и оформить их в виде печатной работы.**

***1 задание.***

Прочитайте текст и расскажите преимущества прыжка в высоту способом «фосбери-флоп», перечислите его основные этапы.

***2 задание.***

Найдите соответствие.

|  |  |
| --- | --- |
| Основные черты | Характеристика |
|  | 1.Спортсмены высокого класса в ходьбе на 20 км развивают среднюю скорость более 15 км/ч, что в 3 раза превышает скорость обычной ходьбы; |
|  | 2. 10 шаг/мин и даже несколько больше может достигнуть ***скороход, не нарушая*** основного правила ходьбы – перехода ходьбы в бег. Таким образом, движения одиночного шага выполняются примерно за 0,285-0,333 с; |
|  | 3.Превышает 110 см, а у некоторых скороходов – 115-120 см |
|  | 4.Выпрямленнаяопорнаянога |
|  | 5.Движение вокруг поперечной, сагиттальной и особенно вокруг вертикальной оси; |
|  | *6.*Активныедвиженияв переднезаднем направлении. |

А –высокая частота движений(темп)

Б –движение таза

В–высокая скорость передвижения

Г –в момент вертикали

Д –движения рук

Е –длина шага

**3 задание.**Дозаполните таблицу.

Последовательность обучения в беговых видах

Бег на средние и длинные дистанции

Бег на 3000 м с препятствиями

***1 задание.***

Текст:

**Способ «фосбери-флоп»** (рис. 1). Бесспорное преимущество это­го способа заключается в возможности большего использования горизонтальной скорости для вертикального подъема тела, нежели в прыжках другими способами. От спортсмена здесь не требуется сложной координационной перестройки движений от разбега к толчку, взлету и переходу планки.

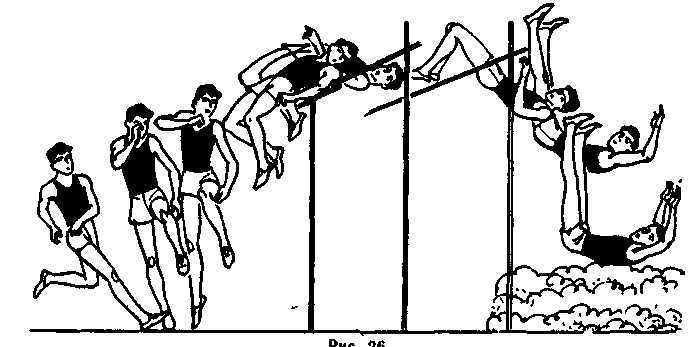


Рис.1. Прыжок в высоту способом «фосбери-флоп»

Разбег в этом способе выполняется по дуге (с забеганием) и начинается под углом 75-90° к планке. По технике и ритму он напоминает разбег прыжка в длину. На последних шагах (при переходе к толчку) опу­скание ОЦТ тела и подседание на маховой ноге отсутствуют. Это позволяет прыгуну сохранить большую горизонтальную скорость. Толчок выполняется почти боком к планке выставленной незначительно вперед дальней от планки ногой. В связи с этим оттал­кивание происходит с большей быстротой, чему способствует короткий резкий мах сильно согнутой в колене свободной ногой. Полученный при дугообразном разбеге и толчке вращательный момент позволяет прыгуну во время взлета повернуться спиной к планке. Вслед за этим он как бы ложится спиной на планку, прогибаясь над ней в пояснице. Как только таз оказывается над планкой, прыгун сгибает тело в тазобедренных суставах одновременно выпрямляя ноги в коленных суставах и подтягивая их к себе. Приземление происходит на округленную спину, а порой и на затылочную область, что вызывает необходимость специального оборудования места для приземления.

Анализ техники «фосбери-флоп» свидетельствует о том, что во время толчка, выполняемого с дугообразного разбега, возни­кает центробежная сила. Именно в этом и заключается отличи­тельная особенность этого способа.

Прыжок в высоту с разбега – это сложный вид; для удобства описания его можно разделить на основные структурные фазы: *разбег, отталкивание и переход через планку*.

***Разбег.*** Успехи в прыжках в высоту связаны с использованием прыгуном высокой скорости разбега, которая способствует повы­шению мощности толчка и начальной скорости вылета. В процессе выполнения разбега необходимо функционально подготовить дви­гательный аппарат (зарядить ноги), обеспечить необходимое нарастание скорости и придать удобное положение телу для отталкивания.

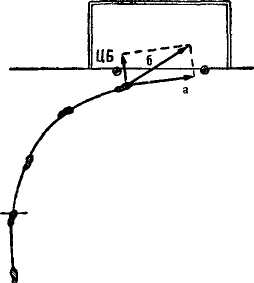


Рис. 2. Схема разбега при выполнении прыжка в высоту

Разбег выполняется вначале по прямой, а затем по дуге в 3 или 5 шагов (рис.2). Дуга в 3 шага рациональна при меньшей скорости разбега, дуга в 5 беговых шагов – при более быстром разбеге. Это объясняется тем, что при больших скоростях и при малых радиусах кривизны дуги развиваются такие центробежные ускорения, что на борьбу с ними затрачивается чрезмерные усилия, сни­жающие эффективность толчка. Оптимальная скорость разбега находится в тесной связи с количеством бего­вых шагов. Длина разбега составляет 9-11 беговых шагов, причем выпол­няется разбег после предварительно­го подхода в 3-4 шага. Со старта бег начинается с наклоном туловища, плечи и голова подаются несколько вперед.

Шаги со старта в течение всего разбега выполняются на передней части стопы. Техника бега приближена к технике бега в прыжках в длину и выполняется загребающим беговым движением при постановке ног на грунт. Скорость разбега набирается сразу же со старта и постепенно нарастает. Максимальная величина скорости разбега последний 6 шагов составляет 7,9-8,2 м/с, в последнем шаге скорость движения несколько понижается и к моменту постановки толчковой ноги на место отталкивания составляет 7,7-7,8 м/с.

Особенностью разбега «фосбери-флоп» является закругление его на последних 3-5 шагах. При этом возникает центробежная сила, величина которой зависит от скорости разбега, кривизны дуги перемещения прыгуна на последних шагах, а также от массы тела прыгуна. Противодействуя центробежной силе, прыгун должен наклонить туловище внутрь дуги разбега.

Руки при беге по дуге работают асимметрично. С момента входа в поворот рука, одноименная маховой ноге, отводится назад с некоторым занесением локтя за спину, а рука, расположенная ближе к центру дуги, выносится вперед и несколько внутрь.

Ступни ног следует ставить вдоль линии разбега, не развора­чивая носки кнаружи. Особо это надо выдержать при беге по дуге и постановке толчковой ноги на место отталкивания. Длина последнего шага по сравнению с предпоследним уменьшается на 10-15 м. С ростом спортивного мастерства у прыгунов в высоту большое значение приобретает не столько абсолютная скорость разбега, сколько характер нарастания темпа шагов в заключительной части разбега

***Отталкивание.*** В толчке необходимо сообщить телу максималь­ную скорость вылета, создать оптимальный угол вылета и обе­спечить оптимальное положение прыгуна для эффективного пере­хода планки.

Постановка ноги на место отталкивания осуществляется широким беговым движением почти плоско, не упираясь в пятку, сразу на всю стопу. Чем меньше будет акцентироваться постановка толчковой ноги с пятки, тем быстрее можно выполнить оттал­кивание. Время отталкивания в прыжке «фосбери-флоп» длится в пределах 0,17-0,19 сек. В фазе амортизации необходимо умень­шить величину вертикальных и горизонтальных усилий, возникаю­щих при постановке толчковой ноги, подготовить опорно-двига­тельный аппарат к активному отталкиванию и более эффективно преобразовать горизонтальную скорость, приобретенную в разбеге, в вертикальную скорость полета.

В фазе амортизации, когда увеличивается напряжение мышц опорной ноги, мышцы работают в уступающем режиме. В фазе отталкивания мышцы работают в преодолевающем режиме. Данная фаза является наиболее важной, так как ее параметры опре­деляют в конечном итоге скорость вылета ОЦМТ спортсмена. Угол в коленном суставе в момент постановки ноги на место отталкивания не превышает 160°. С постановкой толчковой ноги начинается сгибание в коленном суставе. Угол сгибания толчковой ноги в коленном суставе равен 140-145°. Сокращение времени выполнения фазы амортизации (0,07-0,085 с) обусловливает более быстрое выполнение активного от­талкивания. Отталкивание выполняется в результате взаимодейст­вия всех частей тела прыгуна. Происходит резкое разгибание в коленном, голеностопном и тазобедренном суставах, быстрое под­брасывание маховой ноги и рук вперед-вверх и вытягивание тела вверх.

Особенностью толчка является активное стремление прыгуна удержать таз от бокового «сноса» с толчковой ноги. Поэтому в момент входа на толчковую ногу согнутая маховая нога и руки одновременно выносятся вперед-вверх и бедро маховой ноги подворачивается внутрь, а голень отводится несколько в сторону планки. Это движение способствует удержанию таза на линии действия силы толчка.

Величина ударных усилий у прыгунов стилем «фосбери-флоп», выполняющих мах прямой ногой, колеблется в пределах 400-500 кг, а при махе согнутой ногой усилия меньше и по продолжительности и по величине – 250-400 кг. В классическом варианте «фосбери-флоп» горизонтальные усилия достигают 70-80 кг, а в варианте с выполнением маха прямой ногой – 120-140 кг.

В момент входа в толчок на свободно перемещающееся вперед тело оказывает действие центробежная сила, которая создает пару сил и позволяет перевести тело прыгуна из вертикального в горизонтальное положение. Не­обходимо стремиться к тому, чтобы горизонтальное положение до­стигалось телом не столько за счет движения плеч в сторону планки, сколько за счет более быстрого перемещения таза вверх по сравнению с плечами. Чем выше скорость разбега, тем меньше угол вылета. Угол вылета в прыжке «фосбери-флоп» составляет от 50 до 60°.

***Переход через планку.*** Поворот в сторону планки выполняется только после взлета. В момент отрыва от опоры вертикальная скорость ОЦМТ у прыгунов высокого класса колеблется в пределах 4,9-5,2 м/с.

В момент входа на планку одноименная маховой ноге рука направляется в сторону планки при параллельной работе рук. При перекрестной работе рук мах выполняется синхронно двумя руками, и в переходе через планку руки расположены вдоль тела. Такое расположение рук более эффективно, так как при этом положении уменьшается момент инерции и увеличивается угловая скорость опрокидывания тела через планку. Далее прыгун, прогибаясь с максимально опущенными ногами, входит головой и пле­чами на планку. Маховая нога опускается до уровня толчковой ноги. При переходе через планку ноги сгибаются в коленных суставах и голени. Над планкой прыгун, прогибаясь, поднимает таз, выводя ОЦМТ за пределы своего тела. Когда руки забрасываются назад в момент перехода планки, прогиб происходит больше в грудной части тела, а когда руки находятся вдоль тела — в тазобедренных суставах. Голову необходимо держать подбородком на себя. Траектория движения ОЦМТ спортсмена имеет несколько большую протяженность, чем при прыжке перекидным. Макси­мальной высоты ОЦМТ прыгуна достигает на расстоянии 20 смза планкой, тогда как при перекидном способе –8 см до планки. Как только таз пройдет планку, начинается уход от нее. Осуществляется он поворотом головы, сгибанием ног в тазобедренных су­ставах и выпрямлением в коленных. Прыгун как бы соскальзывает ногами с планки. Приземление осуществляется на поролоновые маты на спину и с последующим кувырком через голову.

**Обучение прыжку в высоту способом «фосбери-флоп».**

Обучение прыжку способом «фосбери-флоп» необходимо проводить там, где есть для приземления мягкие поролоновые маты. Для эффективного овладения техникой прыжка в высоту с разбе­га способом «фосбери-флоп» занимающиеся должны предварительно овладеть начальной подготовкой (беговой, скоростно-силовой и прыжковой). А также желательно, чтобы они про­шли и начальный курс акробатической подготовки. Только после этого можно начинать обучение.

**Модуль 3** Совершенствование тактических и технических действий в базовых видах спорта

**Тема самостоятельной работы** Туризм

**Форма контроля самостоятельной работы** контрольная работа.

**Оценочные материалы контроля самостоятельной работы**

**Контрольная работа №2**

**Обучающийся знакомится с теоретическим разделом контрольной работы и переходит к индивидуальному и самостоятельному выполнению практического раздела. В практическом разделе обучающийся должен выполнить 3 задания и оформить их в виде печатной работы.**

*Задание 1.Понятие спортивный туризм и его виды.*

*Задание 2.Заполнить таблицу.*

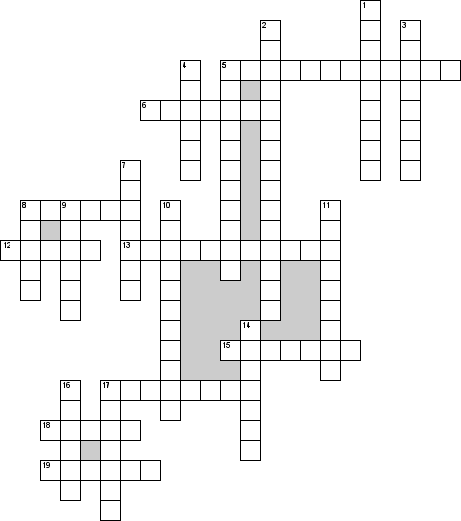
*Задание 3.Решить кроссворд.*

**Задание 1. *После изучения теоретического материала необходимо дать точный и краткий ответ на вопрос, который не должен превышать 5-7 предложений.***

**Задание 2. *Заполните таблицу по образцу.***

|  |  |
| --- | --- |
| **Техника безопасности при тренировочном процессе в природной среде** | |
| Опасности | Меры предосторожности |
| ***Труднопроходимые болота, реки, пруды*** | К показанным на карте труднопроходимым болотам, рекам, прудам не приближаться, не входить в них. |
| ***Завалы из деревьев*** |  |
| ***Скальные обрывы*** |  |
| ***Неблагоприятные погодные условия*** |  |
| ***Питание*** |  |

**Задание 3. *Решить кроссворд.***



**По горизонтали**

5. Путешествия по пещерам

6. Заранее намеченный или установленный путь следования путешественников (туристов) или транспортных средств

8. Автомобиль для путешествий, дом на колесах

12. Небольшая часть моря, залива, озера, водохранилища, обособленная от открытых вод частями суши (выступами берегов, скалами и близлежащими островами) и защищённая ими от волн и ветра

13. Исторический район Лондона, политический и культурный центр города

15. Главный туристический документ

17. Спуск по горным рекам и водопадам в гидрокостюмах без применения плавсредств

18. Максимальный вес или габарит багажа

19. Человек, посещающий другую страну пребывания в различных целях

**По вертикали**

1. Отмена туристической поездки

2. Стиль жизни и выросший на его основе кодекс правил и норм добропорядочной Европы нового времени, в особенности Англии в период свободного развития капитализма

3. Столица Шотландии

4. Отель, в который прибывают гости на время отпуска, с рекреационными целями, для развлечений

5. Система мероприятий по созданию денежного (страхового) фонда, из средств которого производится возмещение ущерба и выплата иных денежных сумм в результате стихийных бедствий, несчастных случаев, наступления других событий

7. Время года, сезон, в данной стране, когда туристическая жизнь замирает или находится на низшем уровне

8. Путешествие на морском или речном судне, с предоставлением услуг перевозки, размещения, питания, развлечений и т.д

9. Место для ночлега, расположенное на автостраде

10. Профессионально подготовленное лицо осуществляющее деятельность по ознакомлению объектов и показов.

11. Документ, гарантирующий медицинское обслуживание в случае травмы или болезни

14. Отдельная постройка, используемая для размещения туристов, часто предлагается в тропических и южных странах

16. Лондонский театр, в котором играл и частью которого владел Вильям Шекспир

17. Лагерь для автотуристов

**Модуль 3** Совершенствование тактических и технических действий в базовых видах спорта

**Тема** Зачетное занятие.

**Форма текущего контроля успеваемости** устный опрос.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости**

Вопросы для проверки теоретических знаний по дисциплине

для четвертого курса.

**Модуль 4** Повышение спортивного мастерства в базовых видах спорта

**Тема 1** Легкая атлетика. Инструктаж по технике безопасности. Совершенствование всех ранее изученных технических приемов: спринтерский бег, бег 100м, прыжок в длину, бег на средние дистанции, бег 2000м(дев), 3000м(юн)

**Форма текущего контроля успеваемости:** устный опрос.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости:** вопросы для устного опроса.

1. Общие требования, требования техники безопасности перед началом занятий.
2. Требования техники безопасности во время занятий, требования техники безопасности в аварийных ситуациях.
3. Требования техники безопасности по окончании занятий.
4. Краткая характеристика легкоатлетической терминологии: атлет, 10-секундный барьер, темп бега, фальстарт, фартлек, эстафета, фотофиниш, пейсмейкер и др.
5. Правила соревнований по легкой атлетике: старт, бег и ходьба по дистанции, барьерный бег, барьерный бег, эстафетный бег, спортивная ходьба, финиш.

Бег на 100 метров, как и бег на 60 метров, состоит из четырех этапов: старта, разгона, передвижения по дистанции и последнего этапа – финиширования. При забегах на любые короткие дистанции применяется низкий старт, который бывает обычным, сближенным, растянутым и узким. Обычный старт представляет собой позицию, при которой расстояние между колодками и стартовой линией составляет 1-2 стопы. Начинающим бегунам лучше увеличить это расстояние на длину голени.

Растянутый старт характеризуется расстоянием от первой колодки до стартовой линии в две-три стопы, при этом расстояние между первой и второй колодкой должно составлять 1,5-2 стопы. Если речь идет о сближенном старте, дистанция до стартовой линии будет равна 1,5 стопы, а до второй колодки – 1 стопа. При узком старте расстояние между колодками будет меньше чем от стартовой линии до первой колодки на полстопы. Выбор старта зависит от силы мышц спортсмена и его способности быстро реагировать на подачу сигнала.

* По команде «На старт» бегун занимает выделенное ему место, упираясь ногами в колодки, а указательным и большим пальцем рук – в землю на стартовой линии, при этом ногу, расположенную сзади, он ставит на колено. Спину необходимо держать ровно, а взгляд направить строго вперед. На старте руки в локтях выпрямлены, носки кроссовок касаются беговой дорожки.
* С командой «Внимание» спортсмену необходимо приподнять таз и перенести центр тяжести на стопы и руки. Бегун становится словно сжатая пружина, которая готова в любую секунду мгновенно распрямиться.
* Услышав звук выстрела или команду «Марш», спортсмен одновременно отталкивается ногой от колодки и руками от земли. Нога, стоящая впереди, распрямляется в тот момент, когда упиравшаяся в колодку нога начинает маховое движение. Руки с началом движения двигаются одновременно – это позволяет быстрее набрать требуемую скорость.

Дистанция стартового разгона составляет 15-30 метров. На протяжении этого расстояния спортсмен двигается с немного наклоненным корпусом. Руки перемещаются размашисто и энергично. Дальнейшую дистанцию спортсмен преодолевает с прямым корпусом. Отталкивание от земли осуществляется согнутой ногой. Между приземлением ноги бедра должны быть сведены вместе. Руки расположены вплотную к телу, их работа должна быть максимально активной. Наиболее интенсивно работают только те мышцы, которые нужны именно сейчас, в остальное время туловище расслаблено.

Если спортсмену удалось сохранить скорость бега вплоть до финишной черты, значит, тренировки не прошли зря. Чтобы уложиться в требуемые нормативы, нужны очень долгие изматывающие тренировки. Поддерживать постоянную скорость можно повышением частоты шагов и активным движением рук. Завершение дистанции происходит в момент касания финишной ленты плечом или грудью спортсмена.

### Отталкивание

Различаются три фазы отталкивания:

* *активная постановка почти выпрямленной ноги на брусок;*
* *возникновение торможения как следствие постановки ступни на брусок и напряжения мускулатуры ноги, и тем самым подготовка к отталкиванию;*
* *собственно отталкивание.*

Последняя фаза начинается до того, как центр тяжести тела перешел за вертикаль. При этом толчковая и согнутая маховая нога, а также руки выполняют энергичный взмах вперед вверх. Чем быстрее взмах руками и ногой, который тормозится на высоте плечевого пояса и бедра, тем мощнее будет толчок.

До и во время отталкивания туловище выпрямляется настолько, чтобы линия воздействия, возникшая в результате отталкивания и маха, слегка опережала центр тяжести тела и тем самым обеспечивала незначительное отклонение назад, которое при дальнейшем выполнении прыжка позволяет прыгуну занять выгодное положение для приземления.

Если линия воздействия находится за центром тяжести, возникает вращательный момент вперед и прыгун преждевременно касается ногами грунта. Скорость и угол вылета при отрыве от земли в момент окончания отталкивания определяют кривую полета его центра тяжести.

### Полетная фаза

В этой фазе прыгун не может посредством движения положительно воздействовать на изменение кривой полета. Все последующие движения направлены теперь на то, чтобы сохранить равновесие и тем самым подготовить эффективное приземление. Это относится ко всем способам прыжка.

Равновесие лучше всего сохраняется в том случае, когда после отталкивания прыгун слегка отклоняет туловище назад и одновременно выполняет в воздухе беговой шаг. Следует, однако, избегать прогибания в пояснице.

Отклонение туловища заканчивается незадолго до того, как будет достигнута высшая точка кривой полета, ибо подготовку к приземлению надо начать своевременно. После того как туловище было отклонено назад, прыгун в большинстве случаев имеет возможность посредством наклона туловища вперед поднять ноги до перпендикулярного положения в последней фазе полета, т.е. во время подготовки приземления.

### Приземление

Непосредственно перед самым приземлением туловище вновь несколько выпрямляется, а ноги слегка опускаются. Тем самым можно достигнуть теоретически наибольшей длины прыжка. Если во время полетной фазы туловище не отклонено назад, прыгун не в состоянии достаточно высоко поднять ноги и при приземлении дальность прыжка уменьшается. Все движения, выполняемые прыгуном во время фазы полета, преследуют цель обеспечить возможно более дальний полет.

Контрольное упражнение: 4.1. Выполнить эстафетный бег в полной координации с передачей эстафетной палки.

**Модуль 4** Повышение спортивного мастерства в базовых видах спорта.

**Тема 2** Лыжная подготовка. Инструктаж по технике безопасности. Совершенствование всех ранее изученных технических приемов: лыжные ходы, способы торможения, повороты в движении с переступанием, спуск в основной стойке

**Форма текущего контроля успеваемости:** устный опрос.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости:** вопросы для устного опроса.

1. Общие требования по технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке.
2. Требования безопасности перед началом занятий по лыжной подготовке.
3. Требования безопасности во время занятий по лыжной подготовке.
4. Требования безопасности в аварийных ситуациях по лыжной подготовке.
5. Требования безопасности по окончании занятий по лыжной подготовке.
6. Лыжная подготовка и лыжный спорт, их краткая характеристика.
7. Классификация способов передвижения на лыжах.
8. Лыжный инвентарь и уход за ним.

**Торможение упором**. Как правило, применяется для уменьшения скорости при спусках наискось в условиях как твердого, так и мягкого снега перед слишком крутыми участками трассы. Начните спуск наискось на параллельных лыжах, а затем, немного освободив нижнюю лыжу от веса тела, отведите ее в упор и снова плавно загружайте. Поставленная на кант, она будет срезать слой снега и замедлять движение. После нескольких метров торможения вновь поставьте нижнюю лыжу параллельно верхней. Для усиления торможения необходимо выдвинуть нижнюю лыжу немного вперед и еще больше загрузить ее весом тела. Перенесите вес тела в сторону этой лыжи с одновременным разворотом туловища и принятием углового положения.

Для обучения этому приему подыщите небольшие участки склона чуть большей, чем обычно, крутизны и, приняв положение упора, начинайте спуск. Вы почувствуете, что кант нижней лыжи с силой цепляется за снег. Чтобы усилить торможение, полностью перенесите вес тела на нижнюю лыжу и с силой давите на нее пяткой. Выдвинутая вперед нога служит вам опорой, не давая туловищу слишком подаваться вперед.

**Торможение «плугом»**. Применяется на склонах различной крутизны и снежного покрова при движении прямо вниз. Разведите задники лыж в стороны, удерживая носки, и, постепенно став на канты, с силой надавите на них. Чем сильнее вы будете давить на задники, не изменяя их положения, тем больший эффект торможения получите.

На пологом и твердом склоне научитесь раздвигать задники, скользить в «плуге» на почти плоско поставленных лыжах и снова сводить их вместе. Затем освойте постановку обеих лыж на канты сведением коленей, и вы почувствуете, как это значительно усиливает торможение. Постепенно вырабатывайте умение принимать положение «плуга» очень быстро и гасить скорость на все более коротких участках торможения. Для сохранения равновесия в передне-заднем направлении с началом торможения отклоняйтесь назад и с силой давите на задники лыж.

Способы поворотов на лыжах делятся на две группы: повороты на месте, повороты в движении.

Повороты на месте. Эти повороты относятся к специально-прикладным уп­ражнениям. Они используются для овладения лыжами как снарядом, для воспитания «чувства лыж и снега», для сво­бодного управления лыжами, для поворотов при прохождении трассы.

Основными способами поворотов на месте, предусмотренные программой обучения являются:

1) поворот переступанием вокруг пяток лыж;

2) поворот переступанием вокруг носков лыж;

3) поворот махом правой вправо и махом левой влево.

**Поворот переступанием вокруг пяток лыж**. Этот поворот выполняется из исходного положения - лы­жи параллельно, палки поставлены рядом с креплениями.

Переступать начинают с той ноги, которая ближе к на­правлению предполагаемого поворота. Например, при выполнении поворота вправо лыжник переносит вес тела на левую ногу и приподнимая носок правой лыжи, отво­дит его в сторону. Затем, перенося вес тела на правую лы­жу, приставляет к ней левую, одновременно переставляя одноименную палку. Переступание таким способом вы­полняется до нужного угла поворота. Пятки лыж при этом не отрываются от снега.

Типичные ошибки при освоении этого поворота:

1) отрыв пятки лыжи от снега или каблука ботинка от лыжи;

2) недостаточный перенос веса тела с одной лыжи на другую;

3) переступание выполняется на прямых ногах;

4) несогласованное (неодновременное) движение палки и лыжи в момент переступания;

5) наступание пяткой одной лыжи на другую (перекре­щивание лыж).

**Поворот переступанием вокруг носков лыж**. Лыжник пе­реносит вес тела на одну из лыж, а другую (отрывая пятку от снега) отводит в сторону и, перенося на нее вес тела, приставляет к ней другую лыжу. Палка переставляет­ся одновременно с одноименной лыжей. Носки лыж остаются на одном месте, не перекрещиваясь друг с другом. Для облегчения освоения этого поворота можно использовать какой-либо вспомогательный ориентир (например, лыжную палку, ветку дерева, круг, начерченный на снегу, и т.п.), вокруг которого выполняется движение.

**Поворот махом правой ноги вправо и махом левой вле­во**. Этот поворот позволяет разворачиваться на месте значительно быстрее, чем переступанием. Кроме того, поворот махом часто единственный способ повер­нуться на узкой лыжне или на склоне.

Поворот выполняется из исходного положения - лыжи параллельно, палки рядом с креплениями. Вес тела пере­носится на одну ногу, например на правую, и выполняется мах левой ногой с разворотом ноги и туловища влево. Левая палка не должна мешать движению лыжи. Поэтому она одновременно с махом левой ногой ставится за пра­вую лыжу. После выполнения маха левая лыжа ставится на лыжню в направлении, противоположном исходному. Затем лыжник, приподнимая одновременно правую лыжу и одноименную палку, поворачивается вокруг левой ноги и ставит их на снег. Поворот завершен. Точно так же вы­полняется поворот в другую сторону.

Контрольное упражнение:4.2. Выполнить спуск со склона в основной стойке, с использованием любого вида торможения.

Бег на лыжах 3000м (мин,с) – девушки;

Бег на лыжах 5000м (мин,с) – юноши.

**Модуль 4** Повышение спортивного мастерства в базовых видах спорта.

**Тема 3** Выполнение контрольного упражнения.

**Форма текущего контроля успеваемости** прием контрольного упражнения.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости**

Контрольное упражнение: 4.1. Выполнить эстафетный бег в полной координации с передачей эстафетной палки (по четыре человека, дистанция 4x100м.).

Контрольное упражнение: 4.2. Выполнить спуск со склона в основной стойке, с использованием любого вида торможения.

**Модуль 4** Повышение спортивного мастерства в базовых видах спорта.

**Тема 4,5** Прием контрольных нормативов.

**Форма текущего контроля успеваемости** прием контрольных нормативов.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости**

Смотреть таблицу «Контрольные нормативы».

**Модуль 4** Повышение спортивного мастерства в базовых видах спорта.

**Тема самостоятельной работы** Легкая атлетика

**Форма контроля самостоятельной работы** контрольная работа.

**Оценочные материалы контроля самостоятельной работы**

Контрольная работа № 1

**Обучающийся знакомится с теоретическим разделом контрольной работы и переходит к индивидуальному и самостоятельному выполнению практического раздела. В практическом разделе обучающийся должен выполнить 3 задания и оформить их в виде печатной работы.**

*Задание 1. Дать определение что такое бег и ходьба. Сходство и различие между бегом и ходьбой.*

*Задание 2. Тестовые задания*

*Задание 3. Дозаполните таблицу*

**Задание 1. *После изучения теоретического материала необходимо дать точный и краткий ответ на вопрос, который не должен превышать 5-7 предложений.***

**Задание 2*. Выполните тестовые задания***

1. Под быстротой как физическим качеством понимают…

а) Способность быстро бегать;

б) Способность совершать двигательные действия за минимальное время;

в) Движения человека, обеспечивающие активное перемещение в пространстве;

г) Способность поддерживать высокий темп движения при очень быстром передвижении.

2. Что является мерилом выносливости?

а) амплитуда движений; в) время;

б) сила мышц; г) быстрота двигательной реакции.

3. Дополните определение: «Сила – это способность преодолевать… или противостоять ему за счет…..».

а) Внутреннее сопротивление; мышечного напряжения;

б) Внешнее сопротивление; мышечного усилия;

в) Физические упражнения; внутреннего потенциала;

г) Физическую нагрузку; мышечного напряжения.

4.Что такое МПК (Максимальное потребление кислорода)…

а) избыточное потребление кислорода после интенсивной работы;

б) вентиляция воздуха в лёгких, использование кислорода тканями;

в) скорость потребление кислорода во время работы;

г) объём потребления кислорода.

5. «Королевой спорта» называют:

а) художественную гимнастику;

б) синхронное плавание;

в) спортивную гимнастику;

г) легкую атлетику.

6. С помощью какого теста лучше всего можно определить уровень развития скоростных способностей?

а) челночный бег 3х10 метров;

б) бег на 60 метров;

в) прыжки в длину с разбега;

г) прыжки через скакалку за 1 минуту.

7. Какие команды подаются судьей на старте бега на 3000 метров?

а) « На старт! Внимание! Марш!»;

б) « На старт! Марш!»;

в) «Внимание! Марш!»;

г) «Приготовиться! Марш!».

8. Какие факторы преимущественно обусловливают уровень проявление общей выносливости?

а) скоростно-силовые способности;

б) лично-психические качества;

в) факторы функциональной экономичности;

г) аэробные возможности.

9. Какова протяженность марафонской дистанции на Олимпийских играх?

а) 42 км195 м;

б) 32 км195 м;

в) 50 км195 м;

г) 45 км195 м.

10. Укажите последовательность решения задач в процессе обучения двигательным действиям.

1.Закрепление. 3. Разучивание.

2.Ознакомление. 4. Совершенствование.

а) 1, 2, 3, 4. б) 2, 3, 1, 4. в) 3, 2, 4, 1. г) 4, 3, 2, 1.

11. Какой витамин благоприятно действует на функции центральной нервной системы, повышает сопротивляемость организма к воздействию неблагоприятных факторов? Его недостаток приводит к снижению умственной и физической работоспособности, а избыток – к бессоннице, головной боли, отложению камней в почках.

а) А. б) В. в) С. г) РР.

12. Какая дистанция в легкой атлетике не является классической:

а) 100 м; б) 200м; в) 500м; г) 1500м.

**Задание 3*. Дозаполните таблицу***

Последовательность обучения в беговых видах

Бег на средние и длинные дистанции

Бег на 3000 м с препятствиями

**Модуль 4** Повышение спортивного мастерства в базовых видах спорта.

**Тема самостоятельной работы** Лыжная подготовка

**Форма контроля самостоятельной работы** контрольная работа.

**Оценочные материалы контроля самостоятельной работы**

**Контрольная работа №2**

**Обучающийся знакомится с теоретическим разделом контрольной работы и переходит к индивидуальному и самостоятельному выполнению практического раздела. В практическом разделе обучающийся должен выполнить 3 задания и оформить их в виде печатной работы.**

*Задание 1.Заполнить таблицу*

*Задание 2.Дать характеристику*

*Задание 3.Заполнить схему «Виды подъемов»*

**Задание 1.*После изучения теоретического материала необходимо заполнить таблицу по образцу.***

|  |  |
| --- | --- |
| ***Команда, упражнение*** | ***Организационно-методические указания*** |
| «Равняйсь!» | Скрепленные лыжи ставят у носка правой ноги с палками, закрепленными на лыжах и обращенными к лицу. При этом лыжи поддерживают правой рукой и носки лыж слегка наклоняют вперед. |
| «Смирно!» |  |
| «Вольно!» |  |
| Повороты на месте |  |
| Транспортировка лыж |  |
| «Лыжи на плечо!» |  |
| «Лыжи под руку!» |  |
| «Лыжи к ноге!» |  |
| «На лыжи становись!» |  |
| «Лыжи снять!». |  |

**Задание 2.*Охарактеризуйте два лыжных хода заполнив таблицу.***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *ход* | попеременный коньковый ход | попеременный двухшажный ход | одновременный бесшажный ход |
| *Цикл хода* | Цикл хода состоит из двух скользящих шагов с двумя попеременными отталкиваниями. |  |  |
| *Особенности* | применяется на подъемах большой крутизны, а также на менее крутых подъемах при мягкой лыжне и плохих условиях скольжения. |  |  |

**Задание 3**. ***Заполните схему, указав виды подъемов***.

подъемы

**Модуль 4** Повышение спортивного мастерства в базовых видах спорта.

**Тема** Зачетное занятие.

**Форма текущего контроля успеваемости** устный опрос.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости**

Практические задания (контрольные нормативы, контрольные упражнения) для проверки сформированных умений и навыков для пятого курса.

Вопросы для проверки теоретических знаний по дисциплине

для пятого курса.

**Критерии оценивания, применяемые при текущем контроле успеваемости обучающихся.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Форма контроля** | **Критерии оценивания** |
| **устный опрос** | 5 баллов оценивается ответ, который показывает прочные знания основных вопросов изучаемого материала, отличается глубиной и полнотой раскрытия темы; владение терминологическим аппаратом; делать выводы и обобщения, давать аргументированные ответы, приводить примеры; свободное владение монологической речью, логичность и последовательность ответа. |
| 4 балла оценивается ответ, обнаруживающий прочные знания основных вопросов изучаемого материла, отличается глубиной и полнотой раскрытия темы; владение терминологическим аппаратом; делать выводы и обобщения, давать аргументированные ответы, приводить примеры; свободное владение монологической речью, логичность и последовательность ответа. Однако допускается одна - две неточности в ответе. |
| 3 балла оценивается ответ, свидетельствующий в основном о знании изучаемого материала, отличающийся недостаточной глубиной и полнотой раскрытия темы; знанием основных вопросов теории; недостаточным умением давать аргументированные ответы и приводить примеры; недостаточно свободным владением монологической речью, логичностью и последовательностью ответа. Допускается несколько ошибок в содержании ответа. |
| 2 балла оценивается ответ, обнаруживающий незнание изучаемого материла, отличающийся неглубоким раскрытием темы; незнанием основных вопросов теории, неумением давать аргументированные ответы, слабым владением монологической речью, отсутствием логичности и последовательности. Допускаются серьезные ошибки в содержании ответа. |
| **прием**  **контрольных**  **нормативов** | См. таблицу «Контрольные нормативы» |
| **проверка**  **практических навыков** | 5 баллов оценивается техника выполнения практических навыков без ошибок, демонстрируя их самостоятельно. |
| 4 балла оценивается техника выполнения практических навыков, допуская некоторые неточности (малосущественные ошибки), которые самостоятельно обнаруживает и быстро исправляет. |
| 3 балла оценивается техника выполнения практических навыков допуская некоторые ошибки, которые может исправить при коррекции их преподавателем. |
| 2 балла оценивается техника выполнения практических навыков, если обучающийся не может самостоятельно продемонстрировать технику практических навыков или, при выполнении их, допускает грубые ошибки. |
| **выполнение контрольных упражнений** | 5 баллов оценивается контрольное упражнение, выполненное самостоятельно без ошибок. |
| 4 балла оценивается контрольное упражнение, допуская некоторые неточности (малосущественные ошибки), которые самостоятельно обнаруживает и быстро исправляет. |
| 3 балла оценивается контрольное упражнение, допуская некоторые ошибки, которые может исправить при коррекции их преподавателем. |
| 2 балла оценивается контрольное упражнение, если обучающийся не может самостоятельно его продемонстрировать или, при выполнении, допускает грубые ошибки. |
| **Оценивание контрольной работы** | 5 баллов выставляется если обучающимся дан правильный ответ на вопрос задачи. Объяснение хода ее решения подробное, последовательное, грамотное, с теоретическими обоснованиями, с необходимым схематическими изображениями и демонстрациями практических умений, с правильным и свободным владением терминологией; ответы на дополнительные вопросы верные, четкие. |
| 4 балла выставляется если обучающимся дан правильный ответ на вопрос задачи. Объяснение хода ее решения подробное, но недостаточно логичное, с единичными ошибками в деталях, некоторыми затруднениями в теоретическом обосновании, в схематических изображениях и демонстрациях практических действий, ответы на дополнительные вопросы верные, но недостаточно четкие. |
| 3 балла выставляется если обучающимся дан правильный ответ на вопрос задачи. Объяснение хода ее решения недостаточно полное, непоследовательное, с ошибками, слабым теоретическим обоснованием, со значительными затруднениями и ошибками в схематических изображениях и демонстрацией практических умений, ответы на дополнительные вопросы недостаточно четкие, с ошибками в деталях. |
| 2 балла выставляется если обучающимся дан правильный ответ на вопрос задачи. Объяснение хода ее решения дано неполное, непоследовательное, с грубыми ошибками, без теоретического обоснования, без умения схематических изображений и демонстраций практических умений или с большим количеством ошибок, ответы на дополнительные вопросы неправильные или отсутствуют. |

1. **Оценочные материалы промежуточной аттестации обучающихся.**

Промежуточная аттестация по дисциплине в форме зачета проводится по зачетным билетам: на первом, втором и четвертом курсе в форме демонстрации практических навыков; на пятом курсе в устной форме и форме демонстрации практических навыков.

**Критерии, применяемые для оценивания обучающихся на промежуточной аттестации для определения зачетного рейтинга на первом, втором и четвертом курсе.**

**11-15 баллов.** Обучающийся демонстрирует технику выполнения практических заданий без ошибок, демонстрируя их самостоятельно, умеет четко и логично объяснить свои действия, выполняет контрольный норматив – не менее 4 баллов.

**7-10 баллов.** Обучающийся демонстрирует технику выполнения практических заданий, допуская некоторые неточности (малосущественные ошибки), которые самостоятельно обнаруживает и/или может исправить при коррекции их преподавателем, выполняет контрольный норматив – не менее 3 баллов.

**0-6 баллов.** Обучающийся не может самостоятельно продемонстрировать технику выполнения практических заданий или при выполнении их, допускает грубые ошибки, выполняет контрольный норматив – менее 3 баллов.

**Критерии, применяемые для оценивания обучающихся на промежуточной аттестации для определения зачетного рейтинга** **на пятом курсе.**

**11-15 баллов.** Ответы на поставленные вопросы излагаются логично, последовательно и не требуют дополнительных пояснений. Делаются обоснованные выводы. Обучающийся демонстрирует технику выполнения практических заданий без ошибок, демонстрируя их самостоятельно, умеет четко и логично объяснить свои действия, выполняет контрольный норматив – не менее 4 баллов.

**7-10 баллов.** Ответы на поставленные вопросы излагаются систематизировано и последовательно. Материал излагается уверенно. Демонстрируется умение анализировать материал, однако не все выводы носят аргументированный характер. Обучающийся демонстрирует технику выполнения практических заданий, допуская некоторые неточности (малосущественные ошибки), которые самостоятельно обнаруживает и/или может исправить при коррекции их преподавателем, выполняет контрольный норматив – не менее 3 баллов.

**0-6 баллов.** Допускаются нарушения в последовательности изложения вопроса. Демонстрируются поверхностные знания вопроса, с трудом решаются конкретные задачи. Имеются затруднения с выводами. Обучающийся не может самостоятельно продемонстрировать технику выполнения практических заданий или при выполнении их, допускает грубые ошибки, выполняет контрольный норматив – менее 3 баллов.

**Практические задания (контрольные упражнения, контрольные нормативы) для проверки сформированных умений и навыков для первого курса**

1. Составить и продемонстрировать комплекс специальных упражнений для бегуна.
2. Составить и продемонстрировать комплекс специальных упражнений для прыгуна.
3. Продемонстрировать технику спортивной ходьбы.
4. Продемонстрировать технику бега не короткие дистанции.
5. Продемонстрировать технику специально беговых упражнений.
6. Продемонстрировать технику эстафетного бега.
7. Продемонстрировать технику прыжка в длину.
8. Составить и продемонстрировать комплекс ОРУ на месте.
9. Составить и продемонстрировать комплекс ОРУ в движении.
10. Составить и продемонстрировать строевое упражнение на внимание.
11. Охарактеризовать и продемонстрировать технику лыжных ходов (по выбору обучающихся).
12. Продемонстрировать виды перемещения баскетболиста.
13. Продемонстрировать технику ведения мяча (правой, левой, попеременно) в баскетболе.
14. Продемонстрировать технику броска мяча в кольцо с места.
15. Продемонстрировать технику броска мяча в кольцо в движении.
16. Охарактеризовать технику избранного способа плавания.
17. Бег на 30м (с).
18. Бег на 60м (с).
19. Бег на 100м (с).
20. Бег на 3000м (мин,с) юноши/ бег на 2000м (мин,с) девушки.
21. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см).
22. Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) юноши/ подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см (кол-во раз) девушки.
23. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз).
24. Рывок гири 16кг (кол-во раз) юноши.
25. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см).

**Практические задания (контрольные упражнения, контрольные нормативы) для проверки сформированных умений и навыков для второго курса**

1. Составить и продемонстрировать комплекс специально беговых упражнений.
2. Продемонстрировать технику движений ног и таза, рук в сочетании с движениями ног в спортивной ходьбе.
3. Продемонстрировать технику спринтерского бега: низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.
4. Продемонстрировать технику прыжка в длину с разбега.
5. Продемонстрировать технику бега на средние дистанции.
6. Продемонстрировать технику челночного бега.
7. Составить и продемонстрировать комплекс ОРУ на месте с гимнастической палкой.
8. Составить и продемонстрировать комплекс ОРУ в движении с гимнастической палкой.
9. Составить и продемонстрировать строевое упражнение на внимание.
10. Составить и продемонстрировать акробатическую комбинацию (10-12 элементов).
11. Охарактеризовать и продемонстрировать технику лыжных ходов (по выбору обучающихся).
12. Продемонстрировать технику выполнения верхней передачи в волейболе.
13. Продемонстрировать технику выполнения нижней передачи в волейболе.
14. Продемонстрировать технику выполнения нижней прямой подачи в волейболе.
15. Продемонстрировать технику выполнения нижней боковой подачи в волейболе.
16. Продемонстрировать технику выполнения верхней прямой подачи в волейболе.
17. Бег на 30м (с).
18. Бег на 60м (с).
19. Бег на 100м (с).
20. Бег на 3000м (мин,с) юноши/ бег на 2000м (мин,с) девушки.
21. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см).
22. Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) юноши/ подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см (кол-во раз) девушки.
23. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз).
24. Рывок гири 16кг (кол-во раз) юноши.
25. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см).

**Практические задания (контрольные упражнения, контрольные нормативы) для проверки сформированных умений и навыков для четвертого курса**

1. Охарактеризовать и продемонстрировать технику лыжных ходов (по выбору обучающегося).
2. Составить и продемонстрировать комплекс специально беговых упражнений для с/и футбол.
3. Продемонстрировать технику перемещения в спортивной игре футбол.
4. Продемонстрировать технику передачи мяча внутренней стороной стопы и остановку катящегося мяча подошвой в спортивной игре футбол.
5. Продемонстрировать технику передачи мяча внешней стороной стопы в спортивной игре футбол.
6. Продемонстрировать технику передачи мяча подошвой в спортивной игре футбол.
7. Продемонстрировать технику удара серединой подъема в спортивной игре футбол.
8. Продемонстрировать технику удара носком в спортивной игре футбол.
9. Продемонстрировать технику удара внешней стороной подъема в спортивной игре футбол.
10. Продемонстрировать технику исполнения дальних ударов в спортивной игре футбол.
11. Продемонстрировать технику исполнения штрафных ударов в спортивной игре футбол.
12. Продемонстрировать технику исполнения угловых ударов в спортивной игре футбол.
13. Продемонстрировать технику движений ног и таза, рук в сочетании с движениями ног в спортивной ходьбе.
14. Продемонстрировать технику спринтерского бега: низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.
15. Продемонстрировать технику прыжка в длину.
16. Продемонстрировать технику бега на средние дистанции.
17. Продемонстрировать технику челночного бега.
18. Продемонстрировать способы вязки узлов (3-4 узла по выбору обучающегося).
19. Установка палатки.
20. Бег на 30м (с).
21. Бег на 60м (с).
22. Бег на 100м (с).
23. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см).
24. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз).
25. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см).

**Вопросы для проверки теоретических знаний по дисциплине для пятого курса**

1. Социальная роль физической культуры в развитии личности.
2. Научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.
3. Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.
4. Правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.
5. Ходьба и бег как естественные способы передвижения человека. Сходства и различие между ходьбой и бегом.
6. Прыжок как естественный и наиболее рациональный способ преодоления препятствий. Фазы прыжка.
7. Общие требования по техники безопасности на занятиях по легкой атлетике.
8. Основные термины в легкой атлетике.
9. Правила соревнований по легкой атлетике.
10. Охарактеризовать технику спортивной ходьбы.
11. Охарактеризовать технику спринтерского бега.
12. Охарактеризовать технику эстафетного бега.
13. Охарактеризовать технику прыжка в длину.
14. Охарактеризовать технику бега на средние дистанции.
15. Охарактеризовать технику челночного бега.
16. Значение легкой атлетики в системе оздоровительных мероприятий.
17. Влияние ходьбы и бега на организм человека.
18. Контроль и самоконтроль здоровья и физической подготовленности у лиц занимающихся оздоровительным бегом и ходьбой.
19. Общие требования по технике безопасности на занятиях по гимнастике, предупреждение травматизма, страховка.
20. Гимнастическая терминология.
21. Охарактеризовать строевые упражнения - построения, перестроения, смыкания и размыкания.
22. Охарактеризовать технику акробатических упражнений (по выбору обучающихся).
23. Характеристика базовых (общеразвивающих) видов гимнастики.
24. Общие требования по технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке.
25. Лыжная подготовка и лыжный спорт, их краткая характеристика.
26. Классификация лыжных ходов.
27. Охарактеризовать технику выполнения попеременного двушажного хода.
28. Охарактеризовать технику выполнения одновременного лыжного хода.
29. Охарактеризовать технику выполнения спусков и подъемов.
30. Охарактеризовать технику выполнения бесшажного хода.
31. Лыжный инвентарь и уход за ним.
32. Охарактеризовать технику выполнения спусков и торможения.
33. Охарактеризовать технику поворотов.
34. Общие требования по технике безопасности в спортивной игре «Баскетбол».
35. Правила игры, основные судейские жесты в спортивной игре «Баскетбол».
36. Перечислить и охарактеризовать разновидности передач в спортивной игре «Баскетбол».
37. Перечислить и охарактеризовать разновидности бросков мяча в спортивной игре «Баскетбол».
38. Охарактеризовать технику ведения мяча в спортивной игре «Баскетбол».
39. Общие требования по технике безопасности по плаванию.
40. Охарактеризовать технику кроль на груди.
41. Охарактеризовать технику кроль на спине.
42. Общие требования по технике безопасности в спортивной игре «Волейбол».
43. Правила игры, основные судейские жесты в спортивной игре «Волейбол».
44. Виды передач в спортивной игре «Волейбол».
45. Виды подач в спортивной игре «Волейбол».
46. Охарактеризовать тактические действия в спортивной игре «Волейбол».
47. Общие требования по технике безопасности на занятиях туризмом.
48. Основы туризма: туристический быт, туристическое снаряжение.
49. Охарактеризовать способы вязки узлов.
50. Страховка, самостраховка в туризме.
51. Устройство бивака.
52. Общие требования по технике безопасности на занятиях футболом.
53. Правила игры, основные судейские жесты в спортивной игре «Футбол».
54. Охарактеризовать технику передач мяча в спортивной игре «Футбол».
55. Охарактеризовать технику ударов мяча в спортивной игре «Футбол».
56. Охарактеризовать технику приемов мяча в спортивной игре «Футбол».
57. Общие требования по технике безопасности на занятиях по настольному теннису.
58. Правила игры, основные судейские жесты в спортивной игре «Настольный теннис».
59. Правила соревнований по настольному теннису.
60. Экипировка теннисиста.

**Практические задания (контрольные упражнения, контрольные нормативы) для проверки сформированных умений и навыков для пятого курса**

1. Составить и продемонстрировать комплекс специальных упражнений для бегуна.
2. Составить и продемонстрировать комплекс специальных упражнений для прыгуна.
3. Продемонстрировать технику спортивной ходьбы.
4. Продемонстрировать технику бега не короткие дистанции.
5. Продемонстрировать технику специально беговых упражнений.
6. Продемонстрировать технику эстафетного бега.
7. Продемонстрировать технику прыжка в длину.
8. Составить и продемонстрировать комплекс ОРУ на месте.
9. Составить и продемонстрировать комплекс ОРУ в движении.
10. Составить и продемонстрировать строевое упражнение на внимание.
11. Продемонстрировать технику кувырка вперед.
12. Продемонстрировать технику кувырка назад.
13. Продемонстрировать акробатический элемент: «мост» (девушки), «стойка на руках» (юноши).
14. Продемонстрировать акробатический элемент: «перекатом назад стойка на лопатках» (девушки), «силой, стойка на голове с опорой руками» (юноши).
15. Продемонстрировать технику «перекатом назад стойка на лопатках, кувырок назад через голову, выход в полушпагат»(девушки); «силой, стойка на голове с опорой руками, кувырок вперед через голову, прыжок прогнувшись»(юноши).
16. Составить и продемонстрировать акробатическую комбинацию (10-12 элементов).
17. Составить и продемонстрировать комплекс ОРУ на месте с гимнастической палкой.
18. Составить и продемонстрировать комплекс ОРУ в движении с гимнастической палкой.
19. Охарактеризовать технику лыжных ходов (по выбору обучающихся).
20. Продемонстрировать виды перемещения баскетболиста.
21. Продемонстрировать технику ведения мяча (правой, левой, попеременно) в баскетболе.
22. Продемонстрировать технику броска мяча в кольцо с места в с/и баскетбол.
23. Продемонстрировать технику броска мяча в кольцо в движении. в с/и баскетбол.
24. Охарактеризовать технику избранного способа плавания.
25. Продемонстрировать технику выполнения верхней передачи в волейболе.
26. Продемонстрировать технику выполнения нижней передачи в волейболе.
27. Продемонстрировать технику выполнения нижней прямой подачи в волейболе.
28. Продемонстрировать технику выполнения нижней боковой подачи в волейболе.
29. Продемонстрировать технику выполнения верхней прямой подачи в волейболе.
30. Составить и продемонстрировать комплекс специально беговых упражнений для с/и футбол.
31. Продемонстрировать технику перемещения в спортивной игре футбол.
32. Продемонстрировать технику передачи мяча внутренней стороной стопы и остановку катящегося мяча подошвой в спортивной игре футбол.
33. Продемонстрировать технику передачи мяча внешней стороной стопы в спортивной игре футбол.
34. Продемонстрировать технику передачи мяча подошвой в спортивной игре футбол.
35. Продемонстрировать технику удара серединой подъема в спортивной игре футбол.
36. Продемонстрировать технику удара носком в спортивной игре футбол.
37. Продемонстрировать технику удара внешней стороной подъема в спортивной игре футбол.
38. Продемонстрировать технику исполнения дальних ударов в спортивной игре футбол.
39. Продемонстрировать технику исполнения штрафных ударов в спортивной игре футбол.
40. Продемонстрировать технику исполнения угловых ударов в спортивной игре футбол.
41. Продемонстрировать способы вязки узлов (3-4 узла по выбору обучающегося).
42. Установка туристической палатки.
43. Бег на 30м (с).
44. Бег на 60м (с).
45. Бег на 100м (с).
46. Бег на 3000м (мин,с) юноши/ бег на 2000м (мин,с) девушки.
47. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см).
48. Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) юноши/ подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см (кол-во раз) девушки.
49. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз).
50. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см).

**Образец зачетного билета для первого, второго, четвертого курса**

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

«ОРЕНБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ» МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

кафедра физической культуры

направление подготовки (специальность) лечебное дело

дисциплина общая физическая подготовка

**ЗАЧЕТНЫЙ БИЛЕТ № 1**

**I.** Составить комплекс специальных упражнений для бегуна

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(М.А. Ермакова)

Декан факультета\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(Д.Н. Лященко)

«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_г.

**Образец зачетного билета для пятого курса**

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

«ОРЕНБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ» МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

кафедра физической культуры

направление подготовки (специальность) лечебное дело

дисциплина общая физическая подготовка

**ЗАЧЕТНЫЙ БИЛЕТ № 1**

**I.** Правила игры в спортивной игре «Волейбол».

**II.** Продемонстрировать технику спортивной ходьбы.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(М.А. Ермакова)

Декан факультета\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(Д.Н.Лященко)

«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_г.

**Перечень оборудования, используемого для проведения промежуточной аттестации.**

Гимнастические маты, гимнастические коврики, гимнастические скамейки, обручи, гимнастические палки, колодки для старта, эстафетные палки, стол для настольного тенниса, волейбольная сетка, ворота для футбола, скакалки, футбольные мячи, волейбольные мячи, мячи для настольного тенниса, палатки, туристическое снаряжение, утяжелители для рук и ног, манишки, ракетки для настольного тенниса, комплекты лыж, медицинболы, секундомеры.

**Таблица соответствия результатов обучения по дисциплине и оценочных материалов, используемых на промежуточной аттестации.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Проверяемая компетенция | Индикатор достижения компетенции | Дескриптор | Контрольно-оценочное средство (номер вопроса/практического задания) |
| 1 | УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | Инд.УК7.1. Способность использовать методы и принципы физической подготовки и воспитания для повышения адаптационных резервов организма, укрепления здоровья | Знать социальную роль физической культуры в развитии личности; научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни | вопросы № 1-60 |
| Уметь разрабатывать индивидуальный двигательный режим, контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений в базовых видах спорта | практические задания для второго курса № 1-25  практические задания для третьего курса № 1-25  практические задания для четвертого курса № 1-25  практические задания для пятого курса № 1-50 |
| Владеть техническими и тактическими действиями в базовых видах спорта | практические задания для второго курса № 1-25  практические задания для третьего курса № 1-25  практические задания для четвертого курса № 1-25  практические задания для пятого курса № 1-50 |
| Инд.УК7.2. Способность владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры | Знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности; основные правила, специальную терминологию в базовых видах спорта | вопросы № 1-60 |
| Уметь составлять и выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной физической культуры; демонстрировать технические и тактические действия в базовых видах спорта | практические задания для второго курса № 1-25  практические задания для третьего курса № 1-25  практические задания для четвертого курса № 1-25  практические задания для пятого курса № 1-50 |
| Владеть средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования; опытом физического самосовершенствования и самовоспитания для реализации будущей профессиональной деятельности врача-лечебника посредством базовых видов спорта | практические задания для второго курса № 1-25  практические задания для третьего курса № 1-25  практические задания для четвертого курса № 1-25  практические задания для пятого курса № 1-50 |

**4. Методические рекомендации по применению балльно-рейтинговой системы.**

Балльно-рейтинговая оценка учебных достижений обучающихся по дисциплине применяется в соответствии с Положением П 087.03-2020 «Порядок освоения дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту» п.11.