

**Учреждение образования «Могилёвский государственный областной институт
развития образования»**

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
по ведению внеклассной
физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы
в общеобразовательных учреждениях

Могилёв, 2008

Авторы-составители:

Клименкова Ольга Юрьевна – начальник центра воспитательной и идеологической работы учреждения образования «Могилёвский государственный областной институт развития образования»,

Мишкевич Михаил Константинович - начальник отдела физической культуры, ДП и ОБЖ учреждения образования «Могилёвский государственный областной институт развития образования»

Содержание

Введение	4
Глава 1. Внеклассные формы занятий физической культурой и спортом	5
1.1. Группы оздоровительной физической культуры	5
1.2. Группы ритмики	6
1.3. Группы подвижных игр	6
1.4. Танцевальные кружки	7
1.5. Спортивные секции, кружки, команды	7
Глава 2. Секция баскетбола	8
2.1. Общая теоретическая подготовка	8
2.2. Общефизическая подготовка	9
2.3. Специальная подготовка	11
2.4. Практические занятия	12
Глава 3. Секция волейбола	14
3.1. Теоретические занятия	14
3.2. Практические занятия	14
Глава 4. Секция плавания	18
4.1. Теоретические занятия	18
4.2. Практические занятия	19
Глава 5. Секция лёгкой атлетики	24
5.1. Теоретические занятия	24
5.2. Практические занятия	25
Глава 6. Секция лыжного спорта	28
6.1. Теоретические занятия	28
6.2. Основы техники и тактики лыжного спорта	28
6.3. Практические занятия	29
Глава 7. Секция футбола	30
7.1. Теоретические занятия	30
7.2. Практические занятия	30
Глава 8. Секция гандбола	32
8.1. Теоретические занятия	32
8.2. Практические занятия	33
Глава 9. Секция настольного тенниса	36
9.1. Теоретические занятия	36
9.2. Практические занятия	36

Введение.

2008 год Главой государства объявлен Годом здоровья, в рамках реализации которого Министерством образования продолжается республиканская акция «Здоровый я – здоровая страна!».

С 1 сентября 2008 года в перечень внеклассных физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий общеобразовательных учреждений вводится проведение «урока футбола».

В целях совершенствования деятельности общеобразовательных учреждений, направленной на формирование у школьников навыков здорового образа жизни, мотивации к регулярным занятиям физической культуры и спортом, а также для оказания помощи учителям в организации и проведении занятий в спортивных секциях и на факультативах предлагаются данные методические рекомендации

Глава 1. Внеклассные формы занятий физической культурой и спортом

Организируются в школе во внеучебное время и дополняют учебные занятия по физической культуре. Внеклассные занятия повышают двигательную активность детей, укрепляют их здоровье, содействуют устранению недостатков в физическом развитии и физической подготовленности. Одновременно способствуют формированию у школьников интереса к физкультурным занятиям. Являясь эффективной формой организации свободного времени учащихся, эти занятия проводятся с учетом их интересов в группах оздоровительной физической культуры, ритмики, в танцевальных и спортивных кружках. Основная направленность данных занятий — разносторонняя физическая подготовка.

К организации и проведению различных форм занятий физической культурой и спортом привлекаются родители, преподаватели других учебных дисциплин, имеющие соответствующую подготовку. Учащиеся старших классов могут привлекаться в качестве помощников учителя.

1.1. Группы оздоровительной физической культуры

Организируются для практически здоровых детей с низким уровнем физического развития и физической подготовленности. Занятия имеют выраженную оздоровительно-развлекательную направленность и включают теоретические сведения:

- углубление понятия об осанке, правильном дыхании при ходьбе, беге и выполнении упражнений;

- о личной гигиене, гигиене мест занятий, углубленное освоение правил подготовки к занятиям физическими упражнениями, требований к одежде.

А также практическую часть:

- упражнения для формирования правильной осанки на месте и в движении;

- разновидности ходьбы на месте, с продвижением вперед обычным шагом, на носках, на внешней стороне стопы, продвижение вперед скрестным шагом, приставным шагом - тоже, но с продвижением в сторону, перешагивание через предметы; бег по прямой, «змейкой», с обеганием предметов, сменой направлений; прыжки на одной и двух ногах, через скакалку, набивные мячи, прыжки в «классиках»;

- гимнастические общеразвивающие упражнения для координации движений без предметов и с предметами, упражнения для развития гибкости;

- акробатические упражнения для развития координации движений, гибкости;

- упражнения в парах, групповые упражнения с музыкальным сопровождением и без него;

- танцевальные упражнения, элементы национальных танцев “Бульба”, “Крыжачок”;

- подвижные игры: “Перемена мест”, “Парашютисты”, “Белые медведи”, “Передача мяча в шеренгах”, эстафеты, национальные игры.

1.2. Группы ритмики

Организуются для практически здоровых детей, изъявивших желание заниматься для сохранения и укрепления здоровья.

Теоретические сведения: углубление представлений о правильном сочетании движений с музыкой обучение детей слышать музыку, считать такты. Формирование знаний о красивом и некрасивом в движении человека; углубление представлений о правильной осанке, дыхании, сочетании движений с дыханием, о различных способах передвижения (ходьба и ее разновидности бег и его разновидности), о сочетании движений с музыкой.

Упражнения для здоровья и красоты. Упражнения для осанки на месте и в движении, без музыки и с музыкальным сопровождением. Ходьба и ее разновидности, бег и его разновидности с музыкальным сопровождением. Общеразвивающие упражнения, выполняемые с музыкальным сопровождением для мышц шеи и плечевого пояса; для мышц рук и грудной клетки; для мышц бедер и тазового пояса живота и спины. Упражнения для гибкости позвоночника, для мышц голеностопного суставов и стоп. Упражнения с предметами: гимнастической палкой, мячом, обручем, скакалкой без музыкального сопровождения и под музыку.

Упражнения для воспитания пластичности. Упражнения для расслабления, плавные движения, «волны», взмахи. Упражнения в ритме танцев “Бульба”, “Крыжачок”, “Полька” и др.

Упражнения для развития ритмичности движений. Подвижные игры: “Зарядка”, “Шмель”, “Журавлик”, “Бабочка”, “Мельница”, “Неваляшка”, “Корзиночка”, “Ветерок”, “Рыбка”, “Люлька”, “Лягушка-попрыгушка”, “Зайчики”, “Мячик”, “Стрела”, “Петрушка”. Комплексы упражнений для младших классов.

Двигательная импровизация под музыкальное сопровождение на заданную музыкальную тему. Свободная импровизация под поурри со сменой темпа и ритма движений.

Выступления с упражнениями на праздниках, вечерах отдыха родителей и учеников.

Допускается использование программы для внешкольных учреждений.

1.3. Группы подвижных игр

Организуются для детей, желающих поиграть в свободное время, изучить новые игры.

Теоретические сведения. Углубление представлений о правилах игры, правила поведения при проведении подвижных игр и эстафет, правила безопасности на занятиях.

Игры для внимания: “Гуси летят”, “Лес, болота, озера”, “Мышка”, “Огородник”, “Молчанка”, “Кошка и мышка”, “Почта”, “Слепой музыкант”, “Нос, нос, нос, лоб”, “Класс смирно”, “День и ночь”, “Товарищ капитан”, “Делай так, как я”, “Запрещенное движение”.

Игры для подготовки к строю: “Кто быстрее соберется”, “Кто быстрее станет в строй”, “Построй круг”, “Построй колонну”, “Путешествие на корабле”, “Река и ров”, “У ребят порядок строгий”, “Мяч среднему”.

Игры с бегом: “Вартауник”, “Вожык і мышкі”, “Жмуркі”, “1 “Кацяняткі-дзіцяняткі”, “Ліскі”, “Лянок”, “Лясь, лясь, уцякай!”, “Мароз”, “Пастух і воук”, “Проса”, “Пярсценак”, “Зайка-маладзік”, “У жмуркі”, “У Мазая”, “Запляціся пляцень”, “Шэры кот”, “Купец”, “Гарлачык”, “Блён гарыць”, “Дзядуля-ражок”, “Фарбы “Хворы варабей”, “Гарачая месца”, “Спрыняткі”, “Свабоднае месца”, “Паляванне на лісау”, “Фігуры”, “Мурашачка”, “Туж”, “Шавец”, “Догони свою пару”, “Два мороза”, “Со вушка”, “Кто быстрее докатит обруч”, “Не замочи ноги”, “Успей догнать”, “Скворечник”, “Найди пару”, “Поезд”, “Бездомный заяц”, “Маяк”, “Конники-спортсмены”, “Гуси-лебеди”, “Пустое место”.

Игры с прыжками: “Дакраніся да яблыка”, “Конікі”, “Міхасік”, “Макі макавічкі”, “Вілюшкі”, “Волк во рву”, “Зайцы в огороде”, “Лягушка и цапля”, “Воробыи и кошки”, “Удочка”, “Поймай комара”, “С кочки на кочку”, “Не попадись”, “Салки” (с прыжками на одной ноге).

Игры с метанием: “Охотники и зайцы”, “Подвижная цель”, “Сбей мяч”, “Кто самый меткий”, “Успей поймать”, “Мяч водящему”, “Догони мяч”, “Мишень-качалка”, “Кто дальше бросит”.

Игры с лазанием и подлезанием: “Перелет птиц”, “Ловля обезьян”, “Пожарные”, “Медведи и пчелы”.

Комплексы игры для развития быстроты, согласованности движений: “Барада”, “Браднік”, “Грушка”, “Малако”, “Пасадка бульбы”, “Змяя”, “Калім-бам-ба”, “Метка”, “Вяроука-змеяка” “Не сідзі з цуркі”, “Золата”, “Посадка картофеля”, “Сбор урожая”, “двенадцать палочек”, “Салки в парах”, “Успей взять”, “Проворные мотальщики”.

Игры-эстафеты: с элементами спортивных игр; с элементами бега, прыжков, лазаний; эстафета “Полоса препятствий”. Элементы спортивных игр: стойки, передвижения с мячом (ракеткой), ловля и передача мяча (простейшие приемы) на месте и в движении. Игры по упрощенным правилам: “Шчупак”, “Штандар, стой!”, “Паспей адбіць”, “Церамок”, “Вядзьмар”, “У арла”, “Мяч у доміку”, “Играй, играй, но мячик не теряй”, “Мяч водящему”, “Подвижная цель”, “Охотники и утки”, “Круговая лапта”, “Борьба за мяч”, “Мяч капитану”. Эстафета с элементами спортивных игр (передвижениями и ловлей мячей и др.).

Выступления на праздниках “Спортландия”, “Мама, папа и я” и др.

1.4. Танцевальные кружки

Организуются для детей, желающих научиться танцевать, быть похожими на известных танцоров.

Умения и навыки: основные позиции. Обычная ходьба под музыку. Ходьба приставным и скрестным шагом, остановка в конце музыкальной фразы. Танцевальные шаги с носка под спокойную музыку в медленном темпе, шаги с подскоком, приставные шаги вперед, на зад, в сторону; шаги галопа, польки. Шаги с притопом, вальсовый шаг. Разучивание народных танцев “Бульба”, “Крыжачок”, “Полька”, “Ручеек” и другие.

Выступления на утренниках, праздниках, вечерах отдыха школьников и родителей.

Допускается использование программы для внешкольных учреждений.

1.5. Спортивные секции, кружки, команды

Организуются в первую очередь по видам спорта, которые составляют основу содержания учебно-воспитательного процесса по физическому воспитанию, имеющим глубокие традиции в школе, а также по тем видам спорта, которые пользуются популярностью у учащихся и для которых имеются необходимые условия. Учебно-тренировочный процесс проводится по программам для внеклассной спортивной работы с учащимися. для занятий создаются учебно-тренировочные группы с учетом возраста и пола учащихся.

В учебно-тренировочные группы дети могут быть приняты в возрасте, наиболее благоприятном для начала спортивной специализации в том или ином виде спорта: с 8-летнего возраста в учебно-тренировочные группы зачисляются на отделения акробатики, спортивной и художественной гимнастики, лыжного спорта, плавания, настольного тенниса; с 10-летнего возраста зачисляются на отделения баскетбола, волейбола, конькобежного спорта, лыжного спорта (гонки), гандбола, современного пятиборья, фехтования, бадминтона, легкой атлетики, хоккея с шайбой, шахмат и шашек, с 12-летнего возраста — на отделения велоспорта, пулевой стрельбы, с 13-летнего возраста - бокса, тяжелой атлетики.

В процессе спортивных занятий с детьми решаются задачи:

- укрепление здоровья, закаливание организма детей и содействие их гармоничному физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам и разностороннее развитие двигательных качеств: ловкости, быстроты, силы, выносливости, гибкости;
- развитие физических способностей, специфичных для избранного вида спорта, обучение спортивной технике и способности к гибкой тактике;
- воспитание моральных и волевых качеств.

В соответствии с этими задачами тренировка юных спортсменов включает: физическую, техническую, тактическую и морально-волевую подготовку.

Глава 2. Секция баскетбола

2.1 Общая теоретическая подготовка

Физическая культура и спорт в Республике Беларусь

Физическая культура и спорт - основная часть здорового образа жизни. Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, всестороннего физического развития людей, подготовки к высокопроизводительному труду и службе в вооруженных силах страны. Физическое развитие и подготовленность как основа достижения высоких спортивных результатов.

Основные формы организации физической культуры и спорта среди детей и юношества (уроки в школе, внешкольные и внеклассные занятия, коллективы физической культуры, спортивные секции, детско-юношеские спортивные школы).

Организация, задачи и содержание работы школьных коллективов по физической культуре. Единая спортивная классификация и ее значение для развития спорта в Республике Беларусь. Почетные спортивные звания и разряды, установленные в Республике Беларусь.

Роль спортивной классификации в стимулировании массовости спорта, роста мастерства белорусских спортсменов и совершенствовании методов обучения и тренировки. Анализ действующей спортивной классификации и разрядные нормы по видам спорта.

Организационная структура и руководство физкультурным движением в стране. Министерство спорта и туризма Республики Беларусь как орган государственного руководства и контроля.

Идеи олимпийского движения в Республике Беларусь

Олимпийские идеалы. Рождение Олимпийских игр. Современные Олимпийские игры. Первые старты белорусских спортсменов на Олимпийских играх. Олимпийские звезды белорусского спорта. Впервые суверенной командой на Олимпийских играх.

Достижения белорусских спортсменов в борьбе за завоевание передовых позиций в мировом спорте. Краткая характеристика международных связей белорусских спортсменов. Значение выступлений в международных соревнованиях для укрепления мира между народами и популяризации достижений белорусского спорта. Олимпийское будущее Беларуси.

Краткие сведения о строении и функциях организма чело века, влияние физических упражнений на организм занимающихся

Краткие сведения о строении человеческого организма и его функциях. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Мышцы — их строение, функции и

взаимодействие, сокращение и расслабление мышц, краткое ознакомление с расположением основных мышечных групп.

Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов.

Основные сведения о крови и кровообращении, краткие сведения о сердечно-сосудистой системе человека и ее функции. Влияние физических упражнений на развитие сердечно-сосудистой системы, дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Воздействие физических упражнений на систему дыхания. Дыхание во время занятий различными видами спорта.

Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Краткие сведения о нервной системе и ее деятельности в процессе занятий физическими упражнениями. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма. Влияние занятий спортом на совершенствование высшей нервной деятельности.

Основные требования к дозированию тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности спортсмена - рациональное сочетание работы и отдыха. Понятие об утомлении и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом.

Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм, оказание первой медицинской помощи

Общие гигиенические требования к занимающимся видом спорта с учетом его особенностей. Общий режим дня, режим труда, режим отдыха. Гигиена сна, гигиена питания, питьевой режим. Уход за кожей, волосами, гигиена полости рта, ушей, глаз, уход за ногами. Гигиена одежды и обуви. Гигиенические требования к местам занятий спортом, инвентарю, спортивной одежде.

Использование естественных факторов среды (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики. Вред курения и употребления спиртных напитков. Регулирование веса спортсмена. Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях спортом.

Учет объективных и субъективных показателей спортсмена (вес, динамометрия, спирометрия, пульс, сон, аппетит, самочувствие, общее состояние, работоспособность). Дневник самоконтроля спортсмена. Понятие о "спортивной форме" и функциональных возможностях организма.

Спортивный травматизм и меры его предупреждения при занятиях спортом.

Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий. Кровотечения, их виды и меры остановки. Повреждения костей (ушибы и переломы).

Действия высокой температуры: ожег, солнечный удар, тепловой удар. Действия низкой температуры: озноб, обморожение. доврачебная помощь пострадавшим, способы остановки кровотечений, перевязки, наложения первичных шин, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего.

Основы спортивного массажа. Общее понятие о спортивном массаже, основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание, массаж перед тренировочным занятием и соревнованием, во время и после соревнований).

2.2. Общефизическая подготовка

Строевые и порядковые упражнения: шеренга, фланг, интервал, дистанция. Команды предварительные и исполнительные, действия в строю: выравнивание, расчет, повороты на месте, смыкание и размыкание, движения строя, перестроения из колонны в шеренгу, строевой и походный шаг; обозначение шага на месте, переход с шага на бег и с бега на шаг; остановка во время движения шагом и бегом; изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса в различных исходных положениях — в основной стойке, на коленях, сидя; движения руками — сгибание и разгибание, вращения, махи, отведения и приведения, рывки; движения одновременно обеими руками и разновременно во время шага и бега. Упражнения без предметов: индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами (весом до 1-2 кг) поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую над головой, перед собой, за спиной, броски и ловля; в парах держась за мяч. Упражнения в сопротивлении. Упражнения с гимнастическими палками и гантелями (весом 1-2 кг), с резиновыми амортизаторами. Упражнения на снарядах: перекладина, брусья, кольца, гимнастическая стенка и пр.; висы, упоры, размахивания в висе и упоре, подтягивание, лазание по канату.

Упражнения для ног: поднимание на носки; сгибание ног в коленных, тазобедренных суставах; приседание, отведение и приведение ноги; махи ногой в лицевой и боковой плоскостях; выпады с пружинистыми покачиваниями; подскоки из различных исходных положений ног; сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами (весом до 1-3 кг); приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями (весом 1,5-2 кг); бег, прыжки, приседания. Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка). Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) углом или согнув ноги через планку (веревочку). Высоко-далекие прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостика. Прыжки с трамплина (подкидного мостика) в различных положениях с поворотами. Опорные прыжки.

Упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища; поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; седы из положения лежа на спине; смешанные упоры в положении спиной и лицом вниз; угол в положения лежа, сидя и в положении виса (упражнения могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами и пр.). Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами (весом 1-2 кг): лежа на спине и лицом вниз сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями (весом 1,6-2 кг), с резиновыми амортизаторами, на гимнастических снарядах (подъемы переворотом, наклоны у гимнастической стенки и пр.).

Упражнения с сопротивлением (парные и групповые): перетягивания, переталкивания, элементы вольной борьбы (для мальчиков и юношей).

Переноска и перекатывание груза. Лазание с грузом. Упражнения на гимнастических снарядах (перекладина, брусья, кольца), подтягивание, размахивание, простейшие подъемы, обороты и соскоки. Упражнения в равновесии на бревне и гимнастической скамейке. Лазание по канату, шесту, лестнице и гимнастической стенке, опорные и простые прыжки с мостика и трамплина.

Акробатические упражнения: перекаты вперед, назад в группировке и прогнувшись; перекаты в сторону; кувырки вперед, назад, в стороны; кувырки скрестив ноги; кувырок с прыжка; переворот в сторону; стойка на лопатках; стойка на голове и руках; стойка на руках; прыжки на батуте.

Упражнения из легкой атлетики: бег на дистанции 60, 100, 200 м; повторное пробегание отрезков по 30, 50 м с низкого и высокого старта; бег на дистанции 400, 500, 800 м; кроссы 300, 500, 1000 и до 1500 м; прыжки в высоту, в длину, тройной с места и разбега; метание мяча; толкание ядра.

Подвижные игры с мячом и без мяча. Игры на местности, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями. Комбинированные эстафеты с лазанием, преодолением препятствий, перелезанием, переноской груза.

Передвижение на лыжах попеременным и одновременным двух шажным ходом; повороты на месте и в движении; подъемы, спуски, торможения; прогулки и походы;

прохождение дистанции от 2 до 5 км на время; повторное прохождение коротких отрезков от 500 м до 1 км.

2.3. Специальная подготовка

Теоретические занятия

Краткий обзор развития баскетбола в Республике Беларусь. Возникновение баскетбола и его развитие в Республике Беларусь. Развитие массового баскетбола. Обзор крупнейших соревнований по баскетболу. Первенства Республики Беларусь по баскетболу. Международные встречи белорусских баскетболистов. Развитие техники, тактики баскетбола и изменения правил.

Основы техники и тактики баскетбола. Техника как основа спортивного мастерства. Развитие техники игры. Характеристика основных приемов техники: перемещений, передач, ловли, бросков, ведения, поворотов, финтов. Целесообразность применения приемов техники в конкретных условиях. Приемы техники ведущих баскетболистов республики, зарубежных спортсменов.

Понятие о тактике. Связь техники и тактики. Современная тактика баскетбола. Индивидуальные тактические действия игроков в защите и нападении. Групповые действия. Командные действия. Характеристика основных видов нападения и защиты: «стремительного и позиционного» нападения, концентрированной и подвижной защиты. Понятия: атака, контратака. Анализ основных способов «позиционного» нападения: через центр (один, два), без центрального, «восьмеркой» и серией заслонов.

Нападения против основных вариантов защиты. Система смешанной защиты.

Тактика сильнейших команд страны и зарубежных команд. Пути развития тактики.

Основы методики обучения и тренировки в баскетболе. Обучение и тренировка как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, развития физических и воспитания моральных и волевых качеств. Значение всесторонней физической подготовленности для достижения высоких спортивных результатов.

Понятие о тренировке. Круглогодичность учебно-тренировочного процесса. Особенности планирования учебно-тренировочного процесса в младших и старших группах школы: распределение средств общей и специальной физической подготовки на протяжении всего учебного года; параллельное изучение техники и тактики игры в младших группах. Периодизация спортивной тренировки.

Основные задачи и содержание занятий в различные периоды учебно-тренировочной работы в группах. Перспективное планирование. Планирование индивидуальных заданий баскетболистам.

Урок как основная форма организации и проведения занятий; понятие о построении урока, задачи и содержание частей урока и нагрузка в уроке. Понятие о восстановлении.

Соревнования и их значение для повышения уровня спортивного мастерства. Разминка, ее значение и содержание.

Правила игры, организация и проведение соревнований. Анализ правил игры (упрощенных и основных). Поведение игроков и команды на соревнованиях. Права, и обязанности игроков.

Обязанности судьи, проводящего соревнование. Воспитательная роль судьи. Работа судьи-секретаря и секундометриста. Порядок заполнения протокола.

Организация соревнований по баскетболу. Виды соревнований. Положение о соревнованиях, расписание игр. Оформление хода и результатов соревнований. Назначение судей. Заполнение таблиц хода соревнований.

Установка перед играми и разбор проведения игр. Значение предстоящей игры. Составление плана игры с учетом подготовленности и состава команды.

Особенности игры противника. Предварительные сведения о противнике: составе команды и характеристики ее игроков, положение команды в календаре, техника и тактика игры команды и ее от дельных звеньев.

Установка на игру против известного и неизвестного противника. Задания команде, звеньям, игрокам.

Разбор проведенной игры. Выполнение намеченного плана игры командой, звеньями, игроками и выводы. Положительные и отрицательные моменты в ходе игры команды и в действиях игроков. Причины технических и тактических ошибок.

Оборудование и инвентарь. Площадка для проведения занятий и соревнований по баскетболу и требования к ней. Основное и дополнительное оборудование и его назначение. Уход за инвентарем и оборудованием (подготовка мячей, разметка и уход за ней и пр.). Требования к спортивной оде и обуви.

Правила техники безопасности при занятиях баскетболом.

2.4. Практические занятия

Техника нападения

Стойка и перемещения. Основная стойка баскетболиста. Бег по прямой, с изменением направления и скорости, по ломаным линиям. Передвижения приставными шагами. Бег по дугам с изменением направления и скорости. Бег из различных исходных положений. Повороты в движении с прыжком толчком одной ногой. Повороты на месте и во время бега.

Остановки во время бега: шагом, прыжком. Прыжки вверх с места толчком двумя ногами, с разбега толчком одной ногой.

Ловля двумя руками мячей, летящих навстречу и сбоку на уровне груди, низко и высоко (на месте и в движении). Ловля мяча одной рукой и на месте. Ловля мяча двумя руками и одной рукой: с прыжком с места, с прыжком в движении. Ловля с выходом вперед и в стороны.

Передачи: двумя руками от груди, одной рукой от плеча после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте, во время ходьбы и бега по направлениям — вперед, в стороны (на короткие и средние дистанции); передача двумя руками от головы после ловли на месте, после поворота на месте, после ловли с остановкой.

Передачи снизу двумя руками, снизу одной рукой: с места, в движении, после ведения и поворотов на месте, Передача одной рукой от плеча и двумя руками от головы с поворотом в прыжке (в движении) толчком одной ногой: с прыжком и поворотом толчком двумя ногами (с места). Передача одной рукой сбоку. Передача одной рукой назад.

Броски: двумя руками от груди, одной рукой от плеча; броски с близкого расстояния: с места под углом к корзине с отражением от щита; в движении после ловли и после ведения; броски со среднего расстояния (с отражением и «чистым») с места, после ловли с остановкой, после ведения и остановки, после поворота на месте; штрафной бросок. Броски двумя руками и одной рукой от головы с места и в прыжке с места, одной рукой от плеча и от головы в прыжке - с места, толчком двумя ногами, в движении толчком одной ноги и с поворотом на 180 градусов. Броски изученными способами со среднего расстояния. Бросок одной рукой снизу в движении: с передачи и после ведения.

Ведение мяча правой рукой, то же левой и попеременно. Ведение с изменением направления, высоты отскока мяча, скорости про движения. Обводка препятствий. Ведение со снижением. Переход от обычного ведения к ведению со снижением и обратно. Остановки во время ведения с его продолжением. Ведение с изменением ритма работы ног (бегом, подскоками, прыжками, приставными шагами и т.п.). Финт с мячом: «на ведение», «на бросок», «на передачу». Финты без мяча на изменение направления движения.

Техника защиты

Стойки и перемещения. Стойки защитника: нога выставлена вперед, ноги расставлены на одной линии. Приставные шаги: вперед, в стороны, назад. Финты без мяча с целью освобождение от противника и выхода на свободное место.

Техника овладения мячом. Вырывание мяча рывком на себя и с поворотом. Выбивание мяча при держании, при ведении, при броске. Перехват мяча с выходом сбоку и с выходом из-за спины.

Индивидуальные действия: выбор места для держания игрока без мяча и с мячом; противодействие игроку, получающему мяч и выходящему на свободное место; действия против ведущего мяч, применяющего передачу и бросок.

Командные действия: переход в передовую зону и нападение по принципу выбора свободного места, личная защита.

Тактика нападения. Индивидуальные действия: выбор способа действия и момента для применения изученных технических приемов и игровых действий. Выход для получения мяча (на свободное место), умение освободиться от опеки противника; выбор способа действия и момента для применения перемещений, передач, ведения и бросков; умение выбирать и своевременно применять комплексные игровые действия, состоящие из сочетания изученных приемов техники.

Групповые действия: заслон внутренний и наружный; взаимодействия нападающих при численном равенстве защитников (2:2, 3:3); выбор места для получения мяча; помощь игроку заслоном «для ухода».

Взаимодействия двух нападающих — выбор места по отношению к партнеру (передай и выходи); взаимодействия двух нападающих против одного защитника с выходом на свободное место для получения мяча и для отвлечения защитника; взаимодействие трех нападающих с выбором места для получения мяча (треугольник).

Командные действия — изучение системы быстрого прорыва:

начала атаки при овладении мячом, отскочившего от корзины или щита; развитие атаки с применением поступательных передач; завершение атаки передней линией.

Тактика защиты

индивидуальные действия: выбор места и момента для овладения мячом при передачах и ведении (перехват, выбивание); отступление при заслонах.

Групповые действия: взаимодействия двух защитников при численном равенстве нападающих — подстраховка и переключение.

Командные действия: система личного прессинга.

Инструкторская практика

Построить группу, уметь четко отдать рапорт, подать основные команды на месте и в движении. Научить занимающихся выполнить прием техники: объяснить, показать, подать команды к исполнению и исправить основные ошибки. Выполнить задание преподавателя, помогая ему на занятиях. Провести с группой подготовительные упражнения, разминку, самостоятельное занятие. Беседа на заданную тему в течение 10-15 минут. Самостоятельно провести соревнование внутри группы или принять участие в организации и проведении соревнования школы.

Судейская практика

Судейство учебных игр после изучения правил. Знание основных методических положений судейства: выбор места, наблюдение, своевременное исправление ошибок и подача свистков. Самостоятельное судейство. Умение составить таблицы спортивных встреч. Судейство на учебных занятиях, а так же на официальных соревнованиях района, города.

Глава 3. Секция волейбола

3.1. Теоретические занятия

Краткий обзор развития волейбола. Описание игры. Развитие волейбола среди школьников. Соревнования для школьников. Влияние занятий на организм детей.

Краткая характеристика волейбола как средства физического воспитания.

История развития волейбола в Республике Беларусь. Соревнования в стране и в мире. Краткая характеристика участия белорусских спортсменов в международных соревнованиях.

Основы и понятия техники и тактики игры. Основные технические приемы волейбола. Значение технической подготовки.

Понятие о тактике игры. Характеристика тактических действий. Взаимосвязь физической, тактической, технической подготовки. Анализ техники. Характеристика индивидуальных тактических действий, систем в нападении и защите, тактических комбинаций.

Основы методики и понятия обучения и тренировки. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу. Методика физической подготовки. Обучение технике, тактике. Краткая характеристика и роль специальных упражнений. Планирование учебно-тренировочного процесса. Периоды тренировки. Контрольные испытания. Индивидуальный план тренировки спортсмена. Организация и проведение учебно-тренировочных занятий.

Правила игры в волейбол, организация и проведение соревнований. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований.

Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Методика судейства.

Состав команды. Расстановка и перемещение игроков. Спортивная форма игроков. Начало игры и подача. Перемена подачи. Удары по мячу. Игра двоих. Переход средней линии. Счет и результат игры.

Состав команды. Замена игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология.

Состав судейской коллегии. Обязанности судей. Методика судейства. Технический отчет. Расписание игр. Зачет. Составление таблицы. Отчет главного судьи.

Установка игрокам перед соревнованиями и разбор проведенных игр. Установка на предстоящую игру. Характеристика команды противника. Тактический план игры команды и задания отдельным игрокам. Разбор проведенной игры. Выполнение тактического плана. Общая оценка игры и действий отдельных игроков. Выводы по игре.

Оборудование площадки для игры в волейбол. Инвентарь для игры в волейбол. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий в летнее и зимнее время. Изготовление специального оборудования для занятий волейболом.

Правила техники безопасности при занятиях волейболом.

3.2. Практические занятия

Техника игры

Стойки. Рациональные исходные положения для выполнения второй передачи, приемы мяча с подачи, различных перемещений, других игровых действий (высокая, средняя, низкая стойки).

Перемещения. Приставные шаги вправо, влево, вперед, назад, двойной шаг, остановки после быстрого передвижения. Различные сочетания способов перемещения, характерных для игры в волейбол, остановки после перемещения и повороты в стойке влево на правой ноге и вправо на левой.

Продвижение в колонну по одному вдоль границ площадки — по сигналу изменение способа перемещения (на каждый сигнал — определенный способ).

Эстафеты с включением перемещений, характерных для игры в волейбол.

Передачи мяча. Верхняя передача двумя руками. Выход под мяч. Положение ног, рук, туловища и согласованность движений при передаче. Направление передачи вверх-вперед.

Передача в парах на месте и над собой. Передача мяча, идущего от преподавателя (группа построена в круг или в колонну). Передача мяча над собой на месте и в движении. Передача мяча в кругу вправо и влево. Встречная передача мяча в колоннах (перемещение игроков сначала назад, в свою, затем в противоположную колонну). Передача мяча игроку, стоящему в середине круга (стоящие по кругу передвигаются шагом и бегом). Передача мяча в парах с продвижением. Верхняя передача. Обучение и совершенствование. Передача мяча, летящего высоко, низко, в стороны, назад от игрока.

Передача мяча с выходом вперед, вправо, влево с перемещением назад. Передача мяча над собой, вперед, назад на различную высоту. Передача мяча в стенку (индивидуальные и групповые упражнения).

Передача мяча во встречных колоннах вдоль сетки и через сетку. Передача через сетку и с различными заданиями (по номерам, отметкам, на «свободное место»), на дальность. Поочередная передача над собой с перемещением по кругу. Одновременно двумя, тремя мячами в разных местах. Передача мяча в парах в движении по прямой и по кругу.

Передача мяча в тройках у сетки. Передача одной и двумя руками с выпадом в падении перекатом на спину. Положение игрока, руки (или рук) в момент удара, направление передачи.

Упражнения в парах. Игрок набрасывает мяч вперед, вправо, влево от партнера, который выполняет нижнюю передачу (мяч набрасывается низко над полом и в 1-2 м от игрока).

Преподаватель (игрок) стоит у сетки, занимающиеся в колонне по одному в зоне 1 (6-5). Преподаватель набрасывает мяч очередному выходящему игроку, который выполняет прием снизу.

Передача мяча, отскочившего от сетки (ознакомление). Упражнения. Группа построена в колонну по одному на расстоянии 3 м от сетки. Преподаватель набрасывает мяч в сетку (последовательно в разные части, начиная с нижней). Занимающиеся поочередно передают мяч, отскочивший от сетки, оставляя его на своей стороне. То же, но передачу мяча следует произвести через сетку (способом снизу и сверху).

Упражнения в передачах у стены (щита); индивидуальные и групповые. Передача из зоны б в зону 3, из зоны 3 в зону 4, или из зоны б в зону 3, из зоны 3 в зону. Передача мяча в парах и колоннах через сетку.

«Мяч в воздухе». Варианты в парах, тройках, четверках, в кругу, с водящими в середине, во встречных колоннах. «Мяч капитану». «Эстафета у стены».

Подачи мяча. Нижние подачи: прямая, боковая. Верхняя прямая подача. Стойка, подбрасывание мяча, положение туловища, рук, ног; замах, удар, направление полета мяча.

Упражнения. Подбрасывание мяча и замах без удара. подача мяча через сетку. Соревнование на большее количество правильно выполненных подач без нарушения правил игры.

Прием подач способом сверху и снизу двумя руками. Нижние подачи избранным способом (обучение и совершенствование). Верхняя боковая подача. Упражнения. подача мяча

на точность. Подача определенным способом. Несколько подач подряд разными способами. Подача на точность и определенным способом в процессе игры.

Нападающие удары. Прямой нападающий удар из зоны 4 в правую половину площадки и из зоны 2 в левую половину площадки более сильной рукой.

Прямой нападающий удар. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками в прыжке через сетку (высота 190-200 см).

Метание теннисного (хоккейного) мяча через сетку с места и с разбега правой и левой рукой.

Подбрасывание теннисного мяча вверх и «нападающий удар» через сетку.

Нападающий удар по мячу, установленному у сетки в держателе. Нападающий удар через сетку по мячу, брошенному партнером. Нападающий удар по мячу на резиновых амортизаторах. Прямой нападающий удар правой или левой рукой (обучение, совершенствование). Упражнения. Нападающий удар с передачи преподавателя через пониженную сетку и сетку нормальной высоты. То же, но с передачи самих занимающихся.

Нападающие удары выполняются из зоны 4 (предварительные передачи из зоны 5-3-4), из зоны 2 (передачи из зоны 1-3-2). Нападающие удары выполняются из зоны 3 (предварительные передачи из зоны 6-2-3 и из зоны 6-4-3).

По мере роста подготовленности занимающихся - нападающие удары из зоны 4 (предварительные передачи из 6-2-4) и из зоны 2 (предварительные передачи из зоны 6-4-2). Нападающий удар при одиночном блокировании.

Во всех этих упражнениях сначала передающий игрок стоит заранее у сетки, а затем выходит для передачи с трехметровой линии; первую передачу может выполнять сам нападающий.

Блокирование (вначале стоя на площадке), нападающий удар выполняется по мячу, установленному в держателе (мальчики).

Блокирование. Подготовительные и подводящие упражнения к одиночному блокированию в зоне 3 при нападающем ударе из зоны 4 и 2 «по ходу» (высота сетки 2 м-2 м 20 см). Перемещение у сетки, остановка и прыжок с доставанием ладонями подвешенного у края сетки набивного и волейбольного мячей.

Блокирование теннисной ракеткой или подобным ей приспособлением малых (легких) резиновых мячей, которые метают через сетку в прыжке с разбега нападающие.

Блокирование над сеткой легких резиновых мячей. Одиночное блокирование (обучение). Упражнения. Перемещения и прыжки у сетки — имитация блокирования. Прыжки с выносом рук вверх по зрительному сигналу. Прыжки вверх с доставанием двумя руками мяча, подвешенного над сеткой. Блокирование нападающего удара на пониженной сетке. Блокирование нападающего на сетке нормальной высоты.

Защитные действия (обучение и совершенствование). Упражнения. Передача и нападающий удар в парах, тройках, четверках и команде (по кругу). Резкая передача у стены на уровне головы - индивидуально и поочередно в группах (в колонне по одному с уходом назад).

Передача от удара преподавателя (с предварительным выходом с N1,5 и 6). Передача от нападающих ударов через сетку.

Тактика игры

Индивидуальные тактические действия в нападении. Умение своевременно занять исходное положение для выполнения какого-либо действия. Умение выбрать способ отбивания мяча через сетку (передачей, стоя на площадке, в прыжке или кулаком в прыжке). Умение направить мяч через сетку в определенную зону площадки противника. Умение чередовать в игре нижнюю и верхнюю подачи. Умение направить мяч через сетку передачей в уязвимые места. Разбег для нападающего удара и передача мяча в прыжке через сетку. Умение применять нижнюю или верхнюю подачи в соответствии с игровой обстановкой.

Индивидуальные тактические действия в защите. Умение определять возможные направления полета мяча и своевременно выйти для его приема. Умение применить верхнюю или нижнюю передачу в соответствии с направлением полета мяча от противника. Умение применять способ приема и передачи мяча в соответствии с направлением и скоростью полета

мяча от противника (сверху или снизу). Умение при блокировании определять зону, откуда будет произведен нападающий удар и своевременно занять исходное положение для блокирования.

Прием мяча от сильных и нацеленных передач. Прием мяча от нападающих ударов— выбор наиболее целесообразного способа приема мяча.

Групповые тактические действия в нападении. Прием мяча с подачи и первая передача в соответствии с расположением игрока зоны 3 (у сетки или оттянут назад). Вторая передача для завершающего удара игроку, к которому передающий стоит лицом. Первая передача из зон 5,4,6 в зону 3 и вторая передача в зону 2; первая передача из тыловой и передовой зон в зону 2 и вторая передача в зону 3 и 4. Третьим касанием мяч направляется через сетку.

Передача мяча из зоны 6 в зону 3, из зоны 3 в зону 4, из зоны 4 через сетку. Передача мяча из зоны 6 в зону 3, из зоны 3 в зону 2, из зоны 2 через сетку. Передача мяча из зоны 6 в зону 2, из зоны 2 в зону 3, из зоны 3 через сетку. Через сетку мяч направляется передачей по заданию в зону 2,3,4,1,6,5.

Первая передача из зон 4,5,6 в зону 3 и вторая передача для нападающего удара в зону 2 (стоя спиной к нападающему). Первая передача для нападающего удара при благоприятных условиях.

Первая передача из зон 4 и 5 в зону 3, вторая передача в зону 2 (стоя спиной в направлении передачи), из зоны 2 через сетку. Первая передача из зон 2 и 1 в зону 3, вторая передача в зону 4 (назад), из зоны 4 через сетку. Через сетку мяч направляется нападающим ударом и передачей в прыжке. Первая передача выполняется с передачи через сетку партнером, затем с подачи нижней прямой и верхних - прямой и боковой, При приеме мяча с подачи вводятся занимающиеся в зоны 1 и 5.

Прием мяча с подачи (вначале от передачи) и первая передача в зону 3 и 2 и в соответствии с тем, где находится занимающийся в зоне 3 — у сетки или оттянут. Свое место в зоне 3 занимающийся меняет по сигналу преподавателя.

Групповые тактические действия в защите. Страховка игрока, принимающего мяч от противника или выполняющего передачу в неблагоприятных условиях. Страховка игрока, отбивающего мяч через сетку. Страховка при нападающем ударе и блокировании. Расположение игроков задней линии при блокировании. Прикрытие слабого игрока при приеме мяча с подачи. Групповое блокирование (ознакомление — для мальчиков).

Командные тактические действия в нападении и защите. Игра в нападении со второй передачи игроком зоны нападения. Игра в нападении с первой передачи (ознакомление).

На основе взаимодействий игроков в нападении и избранной системы игры изучаются тактические комбинации. Здесь участвуют конкретные игроки команды с учетом их расстановки. Тактические комбинации в нападении: первая передача из зон 6,5 и 4 в зону 3 вторая передача в зону 2 и нападающий удар; первая передача из зон 4,6,5 в зону 3, вторая передача назад в зону 2 и нападающий удар; первая передача из 6,1 и 2 в зону 3, вторая передача назад в зону 4 и нападающий удар; первая передача в зону 2, вторая передача в зону 3 и нападающий удар (игрок зоны 4 имитирует нападающий

удар); первая передача в зону 2, вторая передача в зону 4 и нападающий удар (игрок зоны 3 имитирует нападающий удар). Игра в защите, когда игрок зоны 6 осуществляет страховку в зоне нападения. Игра в защите, когда при своей подаче игрок зоны 6 оттягивается назад к лицевой линии (ознакомление).

Подготовительные игры. «Два мяча через сетку». Участвуют две команды по 6 человек. Расстановка игроков как в волейболе. После розыгрыша очка игроки делают переход, как при выигрыше подачи. Затем мячи вводятся в игру верхней передачей и нижней подачей. Условия игры приближаются к волейболу еще больше, если мяч через сетку бросать вторым касанием. Игра в волейбол без подачи, мяч вводится в игру по сигналу верхней передачей из зоны 6.

Учебные игры. Расстановка игроков при приеме мяча от противника (игрок в зоне 3 у сетки или оттянут). Игра в три касания. Игра с отступлениями от правил (при приеме мяча фиксируются только грубые ошибки, разрешается повторная подача, если первая была неудачной). Задания на игру на основе пройденного материала по технике и тактике.

В процессе учебных игр уточняются расположение игроков при своей подаче и подаче противника, а так же выбор места игроками при передачах мяча для нападения (при подачах и нападении противника), для определения места блокирования и взаимодействия всех игроков.

Игра в две передачи с окончанием тактической комбинации на падающим ударом игроками зон 4-2-3. Игра с перебиванием мяча на сторону противника двумя руками в указанную зону или на «свободное» место, исходя из обстановки игры. Игра с перебиванием мяча нападающим ударом только из указанной зоны. Игра с применением подачи определенным способом.

Товарищеские игры между группами (командами).

Инструкторская практика

Выполнение заданий по построению, перестроению группы, принятие рапорта и т.п.

Проведение отдельных упражнений с группой и отдельных частей урока.

Судейская практика. Составляется график прохождения судейской практики на учебных играх. Судейство разбирается с выставлением оценки. Судейство игр в процессе учебных занятий, практика судейства соревнований в общеобразовательной школе.



Глава 4. Секция плавания

4.1. Теоретические занятия

Состояние и развитие плавания в Республике Беларусь. Возникновение плавания как вида спорта и его развитие в стране. Виды и дистанции спортивного плавания. Крупнейшие соревнования по плаванию в республике и за рубежом. Краткая характеристика участия белорусских спортсменов на Олимпийских играх, чемпионатах мира и Европы.

Значение материальной базы для развития плавания в республике.

Техника спортивного плавания, стартов и поворотов, передачи эстафеты. Основные требования к современной технике спортивных способов плавания. Школа движений юного пловца.

Особенности начального обучения спортивной технике в детском возрасте. Задачи, содержание и методика технической подготовки в процессе становления спортивного мастерства.

Факторы, влияющие на увеличение обтекаемости тела пловца в воде, на повышение эффективности гребковых и подготовительных движений руками и ногами. Техника дыхания. Оптимальные варианты согласования движений.

Техника спортивных способов плавания: кроль на груди, кроль на спине, баттерфляй-дельфин, брасс. Техника рациональных вариантов стартов и поворотов. Техника передачи эстафеты.

Основы методики тренировки. Основы методики тренировки детей и подростков. Виды подготовки пловца: техническая, физическая, тактическая, морально-волевая и др.

Особенности воспитания выносливости, мышечной силы, скоростных возможностей, гибкости, координационных способностей.

Основные тренировочные серии упражнений. Методы тренировки. Контроль за развитием физических качеств.

Основы тактической подготовки. Основы планирования кругло годичной тренировки. Характерные черты спортивной тренировки юных пловцов. Недопустимость установки на достижение максимальных спортивных результатов в кратчайшие сроки. Ограничения тренировочных и соревновательных нагрузок в соответствии с функциональными возможностями детского организма. Необходимость учета особенностей построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки. Преобладающее значение общей физической подготовки (ОФП). Многоборный характер начальной специализации.

Периодизация спортивной тренировки юных пловцов. Понятие спортивной формы и ее оценки. Фазы развития спортивной формы. Подготовительный период годичного цикла тренировки, варианты его структуры. Соревновательный период. Переходный период. Этапы многолетней подготовки юного пловца.

Физическая подготовка пловца на суше. Задачи физической подготовки пловца. ОФП как фундамент будущей специализации.

Средства физической подготовки пловца на суше: элементы легкой атлетики, начальная лыжная подготовка, спортивные и подвижные игры и др. Контрольные упражнения по физической подготовленности.

Принципы составления специальных комплексов упражнений для воспитания силы и гибкости.

Морально-волевая подготовка. Спортивная честь и культура поведения спортсмена. Воспитание целеустремленности, воли, дисциплины, трудолюбия, настойчивости. Патриотизм, мужество и стойкость белорусских спортсменов.

Психологическая подготовка юного спортсмена. Понятие о чувстве воды, дистанции, темпа и т.д.

Состояние оптимальной готовности спортсмена к стартам. Бойцовские качества пловца.

Правила организации и проведения соревнований по плаванию. Виды и программа соревнований по плаванию для детей и подростков. Календарь соревнований. Обязанности и правила участников соревнований по плаванию. Судейская коллегия и обязанности судей. Правила проведения соревнований: старт, финиш, прохождение дистанции и выполнение поворотов различными спортивными способами, передача эстафет, распределение дорожек, переплывы, определение результатов, регистрация рекордов.

Подготовка судейской коллегии. Подготовка мест соревнований и оборудования.

Спортивный инвентарь и оборудование. Характеристика основного оборудования и инвентаря плавательного бассейна, необходимого для проведения занятий и соревнований. Специальные тренажеры для совершенствования спортивной техники. Тренажеры для воспитания силы на суше и в воде. Оборудование зала сухого плавания. Подготовка мест для тренировочных занятий. Изготовление спортивного инвентаря своими силами.

Правила техники безопасности при занятиях плаванием.

4.2. Практические занятия

Специальная физическая подготовка на суше

Имитационные упражнения для освоения и совершенствования техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов типа: движения руками и туловищем как при плавании кролем на груди, на спине, брассом, баттерфляем в сочетании с дыханием и на задержке дыхания; имитация на гимнастическом мате группировок, кувырков и вращений, являющихся элементами техники поворотов на груди и на спине.

Упражнения на учебных тренажерах для воспитания силы и выносливости мышечных групп, являющихся ведущими в плавании. Специальные упражнения с резиновыми амортизаторами и портативными снарядами блочной конструкции.

Упражнения на растягивание и подвижность, обеспечивающие свободное выполнение движений с большой амплитудой при плавании спортивными способами типа: маятникообразные, пружинящие, или вращательные движения рук и ног с постепенно увеличивающейся амплитудой в плечевых, голеностопных, тазобедренных суставах; волнообразные движения, повороты, сгибание и разгибание туловища в поясничном, грудном и шейном отделах, круговые движения плечевого пояса и т.д.

Упражнения на выносливость, соответствующие по продолжительности, характеру и форме движения основным тренировочным упражнениям в воде (например, аналогично упражнению 8x50 м на ногах брассом с 30-секундными паузами отдыха спортсмен выполняет на суше с теми же паузами отдыха серии приседаний по 45 с каждая с положением стоп и коленей, характерных для плавания брассом). Круговая тренировка 20-60 мин.

Спортивная техника. Кроль на груди. Плавание с полной координацией движений двух-, четырех- и шестиударным кролем. Плавание с помощью движений одними руками (с поплавком между ног и без него — акцент на качественном длинном гребке). Плавание кролем с задержкой дыхания (на отрезках 10-15 м). Плавание с двусторонним дыханием (вдох на каждый третий или пятый гребок). Плавание кролем на груди с помощью движений одними ногами и различным исходным положением рук (руки вытянуты вперед, одна вперед, другая вдоль туловища, обе — вдоль туловища). Плавание с помощью движений ног и одной руки кролем, другая рука — у бедра: вдох в сторону прижатой к бедру руки и в момент, когда плечевой пояс этой дит в момент окончания третьего (второго) гребка левой рукой и т.д.

Плавание кролем на сцепление: в исходном положении одна рука вытянута вперед, другая — у бедра, ноги выполняют непрерывные движения кролем; затем руки одновременно выполняют: одна — захват воды и гребок до бедра, другая — выход из воды и движение по воздуху (под эту руку выполняется вдох) после чего следует пауза в движениях рук, ноги работают кролем и т.д. (вдох выполняется по каждую руку то в левую, то в правую стороны), для совершенствования двухударного варианта кроля дополнительно применяют темповое плавание на коротких отрезках двухударным кролем с высоко поднятой головой, подбородок на поверхности воды, пловец смотрит вперед.

Плавание с помощью движений ногами дельфином. Плавание с помощью движений ногами дельфином и одной руки кролем, вторая — вытянута вперед, вдох в сторону гребка (внимание обращается на оптимальное согласование гребка рукой с двумя захлестывающими ударами стоп вниз); один удар приходится на вход руки в воду и захват воды, другой — на энергичное завершение гребка. То же, но вторая рука у бедра, вдох в сторону прижатой руки.

Кроль на спине. Плавание шестиударным кролем на спине с полной координацией движений и акцентом внимания: на вытянутом положении тела (таз и бедра у самой поверхности воды, голова занимает положение почти строго на продольной оси тела), сильном и длинном гребке рукой со сгибанием в локте, непрерывном согласовании движений.

Плавание на спине с помощью движений одними ногами, руки вытянуты вперед, кисти лежат одна на другой ладонями вверх, голова между рук (акцент внимания на непрерывных и энергичных движениях бедер с умеренной амплитудой, расслаблении голеностопных суставов, обтекаемом и плоском положении тела). То же, но одна рука вытянута вперед, другая у бедра.

Плавание с помощью движений одними руками (с поплавком между ноги без него).

Плавание на спине с помощью движений ног и одной руки, другая прижата к бедру (во время гребков плечевой пояс руки, прижатый к бедру, подчеркнуто выходит из воды вверх и имитирует движения, как если бы эта рука двигалась по воздуху и входила вводу). Плавание на спине с подменой: выполняется 3 гребка левой рукой, правая прижата к бедру, в момент начала третьего гребка левой правая вы ходит из воды, движется по воздуху и, в свою очередь, выполняет три гребка; правая, после того как она завершила последний гребок остается у бедра. То же, но во время гребков одной рукой, другая остается вытянутой вперед (смена

положений рук происходит в момент завершения 3 или 2 гребка; внимание — на своевременную «передачу» гребка с руки на руку). Плавание кролем на спине с помощью одновременных гребков обеими руками и движений ногами кролем или дельфином.

Плавание на спине на сцепление: в сходном положении одна рука вытянута вперед ладонью наружу, другая — у бедра, ноги непрерывно работают; после нескольких ударов ногами и в согласовании со следующими тремя ударами одновременно — выход из воды и пронос по воздуху вперед; затем в движениях рук наступает пауза и после нескольких движений ногами кролем цикл движений повторяется.

Плавание на спине с различными вариантами дыхания: один вдох и выдох на полный цикл движений; один вдох и выдох на два полных цикла движений рук и др.

Дельфин. Плавание дельфином с помощью движений одними руками (с поплавком между ног и без него), постепенно увеличивая длину отрезков и количество их повторений (внимание на длинном гребке с высоким положением локтей по оптимальной траектории со сгибанием рук в локтевых суставах).

Плавание с помощью движений одними ногами дельфином (на груди, на спине, на боку) и различным исходным положением рук (обе вытянуты вперед; одна вытянута вперед, другая у бедра; обе — у бедра). Плавание с помощью движений ног и одной руки дельфином, другая рука вытянута вперед в ритме двухударного слитного дельфина (вдох поворотом головы в сторону). То же, но рука вытянута у бедра. Плавание с помощью движений ногами дельфином, с помощью рук — кролем в ритме двухударного слитного согласования. Плавание дельфином в двухударной слитной координации непрерывно чередуя: цикл движений левой рукой (правая у бедра), цикл движений обеими руками, цикл движений левой рукой (правая у бедра) и т.д. То же, но в цикле с движениями одной рукой, другая остается вытянутой вперед.

Плавание двухударным слитным дельфином с задержкой дыхания, с дыханием через 2-3 цикла, с дыханием через цикл и на каждый цикл движений руками (постепенно длина и количество учебных отрезков увеличиваются).

Плавание с помощью движений руками дельфином, ногами кролем.

Брасс. Плавание с полной координацией движений вариантами брасса с поздним вдохом, последовательным согласованием рабочих движений руками и ногами (амплитуда рабочих движений средняя) и плоским положением тела. Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом и ногами дельфином в ритме безнаплывного одноударного дельфина (движения стоп вниз совпадают с посылом мышц спины и плечевого пояса вперед и началом гребка руками). То же, но обращая внимание на поздний вдох. Плавание с помощью непрерывных гребков руками брассом (с поплавком между ног или без него) с акцентом внимания на энергичном выполнении гребка с высоким положением локтей и мощном его завершении. Плавание с помощью непрерывных движений руками (брассом), ногами (кролем; таз и бедра у поверхности).

Плавание на груди и на спине с помощью непрерывных и нешироких движений ногами брассом (колени разводятся примерно на ширину таза), с подчеркнутым разворотом стоп во время отталкивания носками наружу и выходом бедер к поверхности воды в конце рабочего движения ногами (упражнения выполняются с доской в руках и без нее — обе руки вытянуты вперед или находятся у бедер).

Плавание брассом, согласуя два гребка руками с одним гребком ногами (следить за плоским положением тела, энергичным выполнением заключительного движения руками, поздним вдохом, подтягиванием и отталкиванием ногами). Плавание брассом, согласуя два гребка ногами с одним гребком руками; после второго рабочего движения ногами руки тотчас начинают гребок, завершая цикл без наплывного брасса. Плавание брассом на наименьшее количество гребков; во время паузы пловец концентрирует свое внимание на энергичном, быстром и мощном выполнении рабочих движений руками и вслед за ними — ногами. Плавание с помощью непрерывных движений ногами и руками, чередуя 2-3 цикла движений рук брассом и ног дельфином с 2-3 циклами безнаплывного брасса. Плавание брассом с полной координацией, но непрерывными специально укороченными движениями ног от колена (утрированные темповые движения ногами ускоряют выведение рук вперед и начало гребка,

сдвигают вдох на начало выведения рук вперед). Плавание брассом с оптимальной амплитудой движений руками и ногами.

Старты и повороты. Осваиваются рациональные варианты старта с тумбочки и из воды (под свисток, сирену, выстрел стартового пистолета). Старт со скольжением на дальность. Прохождение контрольного отрезка 10 м со стартом под команду на время. Старт при смене этапов в эстафетном плавании.

Обычный открытый поворот и поворот «маятником» с проносом руки над водой при плавании брассом и дельфином. Поворот кувырком вперед при плавании кролем без касания стенки руками. Закрытые повороты на спине с проносом ног по воздуху над собой или через сторону. Повороты, применяемые в комплексном плавании при переходе с одного способа на другой. Выполнение поворотов на время; выполнения скольжения после поворота на дальность. Проплывание на время контрольного отрезка 15 м, включающего в себя поворот.

Прикладное плавание и учебные прыжки в воду. Транспортировка партнера: одним, двумя, двумя, другими способами на расстояние 50 м. Плавание и ныряние в ластах и маске. Плавание в одежде (тренировочный костюм) — 100 м. Оказание первой помощи при несчастных случаях на воде.

Соскок вниз ногами с 3-х и 5-ти метров. Спад вводу с трамплина высотой 1 м из положения стоя прогнувшись; пол-оборота вперед в группировке с трамплина высотой 1 м; спад с метрового трамплина из передней и задней стойки и полувинтом (3-4 года обучения).

Подвижные игры в воде, элементы водного поло и синхронного плавания. Подвижные игры и эстафеты с использованием элементов спортивного и прикладного плавания, с преодолением препятствий на воде: «Пятнашки с нырянием», «Салки с мячом», перетягивание каната в воде, эстафета с транспортировкой партнера и др. Элементы водного поло: передвижение кролем на груди, на спине, брассом, старт из воды, остановки повороты, выпрыгивания, ведение мяча, поднимания, остановка и ловля мяча; броски с места, с хода, со спины. Игра в водное поло по упрощенным правилам на поле меньших размеров. Другие игры с мячом на воде. Элементы синхронного плавания.

Плавательная подготовка (основные тренировочные упражнения)

Равномерно-дистанционный метод: преодоление с умеренной интенсивностью дистанций до 400 м при комплексном плавании (смена способов через 25 и 50 м); до 600 м при плавании на спине и брассом; до 1000 м при плавании кролем на груди. Преодоление с умеренной интенсивностью дистанций до 1500 м кролем, до 1000 м — на спине и брассом, до 800 м — при комплексном плавании (смена способов через 25,50 или 100 м), до 400 м — при плавании дельфином в чередовании с другим способом через 50 м. Преодоление с умеренной интенсивностью дистанции до 3000 м кролем, до 1500 м на спине и брассом, до 800 м комплексное плавание (смена способов через 25,50 и 100 м), до 400 м дельфином в чередовании с другим способом (через 50 и 100 м) и без чередования.

Повторно-дистанционный метод: повторное проплывание коротких и средних дистанций с умеренной интенсивностью 3-4x200 м комплексное плавание (смена способов через 25 м), отдых 1 мин; 2x300 м или 400 м способами на спине, брасс, кроль, отдых 1.30-2.00; «горки» типа 200 м комплексное плавание (смена способов через 25 м)+150 м на спине+100 м комплексное плавание (смена способов через 25 м)+150 м брасс+200 м кроль — все с отдыхом 1 мин. Повторное проплывание 6x200 м комплексное плавание, отдых 30-60 с; 3-4x300 м или 400 м комплексное плавание или плавание по очереди различными способами, отдых 1 мин; 2-3x600 м или 2x800 м плавание кролем, брассом или на спине, отдых 2 мин; «горки» типа: 300 м комплексное плавание +200 м брасс+100 м дельфин+200 м на спине+300 м кроль - все с отдыхом в 1 мин. Большую часть упражнений рекомендуется выполнять с умеренной интенсивностью, лишь последние — с постепенным повышением интенсивности.

Повторное проплывание 6-8x200 м комплексное плавание, отдых 30-60 с; 4-6x300 м или 400 м комплексное плавание или плавание по очереди различными способами, отдых 1 мин; 3-4x600 м или 2-3x800 м плавание кролем, брассом, на спине, отдых 1-2 мин; «горки» типа: 100 м комплексное плавание+200 м кроль+100 м на спине+50 м дельфин+400 м кроль+200 м

басс+100 м дельфин+50 м на спине - все с отдыхом в 1 мин. В подобных упражнениях большую часть повторений рекомендуется выполнять с умеренной интенсивностью, последние повторения с повышением интенсивности.

Повторное проплывание 8-10x200 м комплексное плавание, отдых 30-60 с; 6-8x300 или 400 м комплексное плавание или плавание по очереди различными способами, отдых 1 мин; 4-6x600 м или 3-4x800 м плавание кролем, брассом или на спине, отдых 1-2 мин; «горки» в виде 300-400 м комплексное плавание+200 м басс+100-150 м дельфин+200 м на спине+300-400 м кроль — все с отдыхом 1 мин (большая часть повторений с умеренной интенсивностью, последние повторения с повышением интенсивности).

Переменное плавание: 400 м комплексное плавание с помощью движений одними ногами (смена способов через 50 м) в виде 8 x 35 м с умеренной интенсивностью+15 м с ускорением до большой интенсивности). 600 м в виде 6x(25 м дельфином с повышенной скоростью со слитным согласованием движений и длинным гребком руками+75 м на спине свободно) или 400 м комплексное плавание (смена способов через 100 м) в виде 4 x (75 м свободно с полной координацией движений+25 м сильно с помощью движений одними ногами). 800 м кролем в виде 8 x (50 м с умеренной интенсивностью и подчеркнуто длинным гребком руками+50 м с повышением темпа и сохранением оптимальной длины гребка) или 600 м комплексное плавание (смена способов через 150 м) в виде 4 x (125 м с умеренной интенсивностью+25 м сильно). 1000 м кролем в виде 8 x (75 м с умеренной интенсивностью и подчеркнуто длинным гребком руками+25 м сильно, но сохраняя оптимальную длину гребка) или 800 м комплексное плавание (смена способов через 100 м) в виде 8 x (75 м с умеренной интенсивностью+25 м сильно).

Малоинтенсивный вариант интервальной тренировки: 12x25 м или 6-8x50 м с умеренной интенсивностью и интервалом отдыха 30 с (способы плавания чередуются); 5x100 м комплексное плавание (смена способов через 25 м) с умеренной интенсивностью и интервалом отдыха в 30-60 с.

Малоинтенсивный вариант интервальной тренировки (с акцентом внимания на технике плавания и выполнении поворотов): 10-1 2x50 м с умеренной интенсивностью и интервалами отдыха 15-20 с (способы плавания чередуются); 6-8x100 м комплексное плавание с умеренной интенсивностью с и интервалом отдыха 30 с; 16x50 м с умеренной интенсивностью и интервалом отдыха 10 с (способы плавания чередуются); 10x100 м комплексное плавание с умеренной интенсивностью и с интервалом отдыха 30 с.

Малоинтенсивный вариант тренировки (с акцентом внимания на технике плавания и выполнении поворотов): 20x50 м с умеренной интенсивностью и интервалом отдыха 10-15 с (способы плавания чередуются); 10-16x100 м комплексное плавание с умеренной интенсивностью и интервалом отдыха 30 с.

Повторное проплывание коротких отрезков с повышенной скоростью и акцентом внимания на полноценном гребке руками и дыхании, эффективном согласовании, ритмичности и свободе движений: 12-16x25 м со старта, поворота и отталкивания от стенки с околосоревновательной и соревновательной скоростью, отдых 30-60 с (способы плавания чередуются); 6-8x25 м с максимальной интенсивностью с помощью движений одними ногами, одними руками, с полной координацией движений — отдых 30 с; 4-8x50 м со старта (каждым способом в порядке комплексного плавания), скорость ниже соревновательной, отдых

—1-2 мин; 75 м со старта-4-25 м с поворота или с хода, скорость на первом отрезке соревновательная, на втором— максимальная.

Повторное проплывание коротких отрезков с повышенной скоростью и акцентом внимания на технике и свободе движений, типа 4- 6x25 м, отдых 1 мин (по одному повторению каждым спортивным способом плавания); 2x50 м, отдых 1-2 мин (используются различные способы плавания; 75 м+25 м, отдых 2 мин (упражнение проплывается одним способом или различными способами).

Повторное проплывание отрезков типа 8-10x15-25 м со старта с околосоревновательной и соревновательной скоростью, отдых 30-60 с (способы плавания чередуются); 4-6x25 м с максимальной интенсивностью с помощью движений одними ногами, одними руками, с

полной координацией — отдых 30 с; 4-6х50 м со старта по 1-2 повторению каждым способом (в порядке комплексного плавания), скорость плавания ниже соревновательной, отдых 1-2 мин, 75 м со старта+25 м с поворота или с хода, скорость на первом отрезке соревновательная, на втором — максимальная, отдых — 30 с. Эстафетное плавание с использованием тех же отрезков.

Эстафетное плавание по 10-12,5 м (поперек бассейна), 25 и 50 м — все в плавании, как с полной координацией движений, так и по элементам (используются поочередно все способы плавания).

Эстафетное плавание на отрезках 15-25, 50, 100 и 200 м раз личными способами с полной координацией движений, по элементам и со связками элементов.

Плавание с лопаточками, различными видами дополнительных отягощений и сопротивлений с использованием повторного, переменного, интервального методов (отрезки по 50 и 100 м; способы плавания чередуются). Упражнения применяются в небольшом объеме (не более 10-15% от суммарного объема плавания в одном занятии). Плавание с ластами на ногах.

Контрольная тренировочная серия для оценки разносторонней плавательной подготовленности: 5х100 м комплексное плавание (смена способов через 25 м), с умеренной интенсивностью и интервалы отдыха 30 с — учитывается суммарное чистое время выполнения упражнения (без учета времени, затраченного на отдых), техника плавания и выполнения поворотов; комплексное плавание 8х100 м с умеренной интенсивностью, отдых 30 с, учитывается чистое время выполнения упражнения, техника плавания и поворотов; комплексное плавание 5х200 м; отдых 30 с, интенсивность умеренная, учитываются чистое время, техника плавания и поворотов.

Инструкторская и судейская практика

Уметь организовать группу, подавая основные строевые команды — для построения, расчета, поворота и перестроений на месте и в движении, размыкания в зале сухого плавания. Уметь показать и объяснить выполнение отдельных плавательных упражнений, элементов техники в воде.

Уметь составить комплекс упражнений утренней зарядки, подобрать упражнения для разминки и провести их самостоятельно.

Практика судейства на соревнованиях внутри школы.

Глава 5. Секция легкой атлетики

5.1. Теоретические занятия

Основы техники видов легкой атлетики

Общее понятие о технике спортивного упражнения. Показатели техники: эффективность, экономичность и координация движений. Характеристика техники отдельных групп легкоатлетических упражнений (бег, ходьба, прыжки, метания). Индивидуальные особенности и отличия в технике. Оценка техники.

Общие основы техники ходьбы и бега. Ходьба и бег как естественные способы передвижения человека. Сходства и различия между ходьбой и бегом. Цикл движений. Чередование периодов одиночной и двойной опоры. Положение туловища, движение руками и ногами. Взаимодействия внутренних и внешних сил. Мышечные усилия, сила тяжести, реакция опоры. Энергетические затраты. Длина и частота шагов.

Основы техники бега. Цикл движений. Одноопорное и безопорное положение. Отталкивание — основная движущая сила. Движение бегуна в полете. Значение инерции. Вертикальные и поперечные колебания тела. Путь общего центра тяжести. Прямолинейность бега. Положение туловища и головы. Работа рук. Особенности дыхания.

Характеристика основных фаз техники бега: старт, стартовый разгон, бег по дистанции и финиширование. Остановка после финиша. Особенности техники при беге по пересеченной местности и при преодолении искусственных и естественных препятствий. Тактика бега при участии в соревнованиях.

Бег на короткие дистанции. Особенности техники. Анализ основных фаз: старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиш. Сравнительная характеристика с бегом на средние дистанции. Положение головы, туловища. Работа рук, ног. Постановка стопы на грунт. Особенности старта на повороте. Бег по повороту. Длина и частота шагов при беге на 100, 200 и 400 м. Изменение скорости бега на дистанции. Дыхание.

Бег на средние и длинные дистанции. Сравнительная характеристика бега на различные дистанции. Старт, разгон, бег по дистанции и финиширование. Длина шагов, темп, скорость. Постановка стопы на грунт. Продолжительность периода опоры у бегунов на короткие, средние и длинные дистанции. Дыхание при беге на средние и длинные дистанции. Тактика на соревнованиях. Особенности техники и тактика бега по пересеченной местности.

Эстафетный бег. Анализ техники. Разновидность эстафет. Способы передачи эстафеты. Зона для передачи эстафетной палочки. Определение контрольной отметки (до пуска). Тактика на соревнованиях.

Общие основы техники прыжков. Прыжок как естественный способ преодоления препятствия. Прыжки с места и разбега. Фазы прыжков в длину и в высоту с разбега. Факторы, влияющие на дальность полета. Угол отталкивания и угол вылета. Начальная скорость. Траектория ОЦТ тела прыгуна.

Прыжки в высоту с места и с разбега. Анализ техники прыжка в высоту с места. Исходное положение. Подготовительные движения. Толчок. Способы перехода через планку. Приземление.

Анализ техники прыжков в высоту с разбега: разбег, толчок, полет, приземление. Способы перехода через планку: “перешагивание”, “волна”, “перекат” и “перекидной”. Эффективность при различных способах прыжка и особенности выполнения разбега, толчка и приземления.

Прыжки в длину с места и с разбега. Анализ техники прыжка в длину с места. Исходное положение. Подготовительные движения, толчок, полет и приземление.

Анализ техники прыжка в длину с разбега: разбег, толчок, попадание на планку, полет и приземление. Скорость разбега и ритм последних шагов. Угол отталкивания и угол вылета. Траектория движения ОЦТ тела прыгуна. Разновидности способов прыжка: “согнув ноги”, “прогнувшись”, “ножницы” и их эффективность. Характеристика движений прыгуна в полете и различных способов приземления.

Тройной прыжок с места и с разбега. Анализ техники тройного прыжка с места. Исходное положение. Первый, второй и третий толчки. Приземление.

Анализ схемы тройного прыжка с разбега. Скорость и длина разбега. Постановка ноги на толчок перед “скачком”, “шагом” и прыжком в длину. Характеристика движений прыгуна по частям. Угол отталкивания и траектории полета в различных частях прыжка. Приземление.

Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.

5.2. Практические занятия

Изучение и совершенствование техники видов легкой атлетики

Ходьба. Совершенствование обычной ходьбы. Устранение недостатков в постановке стопы, в работе рук и в осанке. Обучение эластичной ходьбе широким шагом в сочетании с правильной работой рук. Воспитание правильной осанки при ходьбе. Ходьба в различном темпе: медленно, ускоренно, быстро и переменным на отрезках различной длины от 100 до 1000 м.

Ходьба на носках, на пятках, на наружном и внутреннем сводах стопы, в приседе и полуприседе, выпадами и скрестными шагами с различной работой руками. Ходьба с предметами: с набивным мячом на голове, с гимнастической палкой за спиной. Ходьба по линии с изменением направления: змейкой, восьмеркой, противходом петлей с различным положением рук (на пояс, за голову, к плечам и др.).

Спортивная ходьба. Ознакомление с техникой спортивной ходьбы. Показ, рассказ, опробование. Обучение технике спортивного шага.

Ходьба на прямых ногах по прямой и в медленном темпе с постановкой ноги с пятки. То же с акцентированным подъемом носка в момент постановки ноги на грунт, работая прямыми руками на отрезках 30-60 м. То же в среднем темпе, акцентируя вывод бедра маховой ноги вперед на отрезках 60-80 м. То же, работа согнутыми в локтях руками. Ходьба на отрезках 80-100 м с акцентом на расслабление маховой ноги в момент выноса ее вперед, соблюдая правильную осанку. Ходьба широким сводным шагом в среднем темпе на отрезках от 150 до 600-1000 м.

Ходьба скрестными шагами влево и вправо, акцентируя поворот таза (руки работают произвольно). Кружение и повороты туловища в различном исходном положении, с поддержкой и без поддержки. Попеременное расслабление ног, стоя в основной стойке. То же с небольшим продвижением вперед. Отведение подтянутого бедра в сторону, стоя у гимнастической стенки, в шеренге, положив руки на плечи друг другу и без поддержки, стоя руки на пояс или за голову. Наклоны вперед не сгибая ног, стоя носками на повышенной опоре. Тыльное сгибание стопы (попеременно) стоя и сидя на скамейке с ускорением темпа. Имитация работы рук, стоя с небольшим наклоном туловища вперед. Бег скрестными шагами вперед, в стороны и назад. Круги и повороты ног, лежа на спине и в висе спиной к гимнастической стенке.

Бег на средние дистанции. Ознакомление с техникой бега. Показ, рассказ, анализ кинограмм лучших бегунов, пробные пробежки на отрезках 60-80 м в спокойном темпе.

Обучение технике бегового шага. Бег по прямой на отрезках 40-60 м широким шагом в медленном темпе с постановкой ноги с наружной части стопы, сохраняя правильную осанку. То же в среднем темпе на отрезках 60-80 м, акцентируя проталкивание вперед.

Обучение технике бега по виражу. Бег по кругу в медленном и среднем темпе (диаметр круга от 10 до 20 м). То же с выбеганием на прямую. Вход в поворот с разбега в 20-30 м на медленной, средней и большой скорости. Выбегание с поворота на прямую (40-50 м — поворот, 50-60 м — прямая). Пробежание поворота с предварительным разгоном в медленном, среднем и быстром темпе.

Обучение высокому старту. Овладение стартовыми положениями “на старт” “вниманиё”, “марш”. Бег с высокого старта по прямой на отрезках 40-60 м под команду и самостоятельно. То же при входе в поворот.

Обучение финишированию. Пробежание финишного отрезка 20-40 м с ускорением и с активным набеганием на ленточку.

Обучение технике бега в целом. Пробежание отрезков 200-300-400 м в медленном, среднем и быстром темпе с сохранением правильной осанки и с правильным выполнением всех элементов техники бега. Обучение правильному дыханию во время бега. Пробежание отрезков 80-120-150-200 м, сочетая ритм дыхания с ритмом шагов (на 4 шага вдох и на 4 выдох)

Бег на короткие дистанции. Ознакомление с техникой бега на короткие дистанции. Рассказ, анализ кинограмм, показ, просмотр киноколеек лучших бегунов. Обучение технике бегового шага. Пробежание отрезков 20-30-40 м с высокого старта в среднем и быстром темпе, акцентируя постановку стопы с передней части, сохраняя правильный наклон туловища,

положение головы и сочетая ритм движения ног с работой рук. То же в игровой обстановке (эстафеты линейные и встречные).

Обучение технике бега с низкого старта и стартовому разгону. Овладение положением “на старт”, “внимание”, “марш” и правильной установкой стартовых колодок. Выход со старта под команду и самостоятельно с пробеганием отрезков 20-30-40 м. Пробегание отрезков 20-40 м с низкого старта на время.

Обучение финишированию. Набегание на финишную ленточку с 20-30 м со средней и большой скоростью, акцентируя ускорение на последних шагах.

Обучение технике низкого старта при входе в поворот. Повторение входа в поворот с высокого старта. Овладение расстановкой стартовых колодок на вираже. Вход в поворот с низкого старта по команде и самостоятельно с пробеганием 20-40 м с последующим выключением и бегом по инерции.

Обучение технике бега на короткие дистанции в целом. Пробегание дистанции 60-80-100 и 200 м в среднем и быстром темпе без времени (повторно) и на время, участие в курсовках (прикидках) и на соревнованиях.

Выпады вперед и в стороны с различной работой и положением рук. Ходьба выпадами, с высоким подниманием бедра и скрестно при различном положении рук. Ходьба перекатом с пятки на носок с высоким подниманием бедра и широкой работой руками. То же, с не большим подскоком, акцентируя продвижение вперед.

Бег с высоким подниманием бедра и с забрасыванием голени назад. Бег скрестными шагами вперед и боком. Бег прыжками по прямой линии и по разметке. Пружинистые прыжки, проталкиваясь стопой, акцентируя проталкивание вперед. Прыжки в шаге (с ноги на ногу). Беговые и прыжковые упражнения с небольшими отягощениями (набивной мяч 1-2 кг, гантели 500-800 г).

Махи ногами в различном направлении с поддержкой за какой-либо предмет и без поддержки. Шпагат продольный и поперечный (девочки). Упражнения с отягощениями (набивные мячи, мешочки с песком) и на гимнастических снарядах (стенка, скамейка и т.д.).

Бег в упоре на гимнастическую стенку и другие предметы. Имитация работы рук в основной стойке. Имитация работы ног лежа на спине, в висе на гимнастической стенке и в стойке на лопатках и др.

Эстафетный бег. Ознакомление с техникой эстафетного бега. Рассказ, показ и анализ видеосюжетов. Обучение технике передачи эстафетной палочки. Овладение правильным держанием палочки. Передача эстафетной палочки на месте, в движении шагом и на медленном беге.

Обучение старту с эстафетной палочкой. Выходы с низкого старта и пробежки на 15-30 м с палочкой в руках.

Обучение технике передачи в зоне. Определение допуска. Овладение стартом при приеме. Передача в зоне попарно на медленной, средней и большой скорости.

Обучение технике передачи с этапа на этап. Передача палочки на различной скорости бега попарно, меняя руку. Пробные пробежки с передачей палочки с этапа на этап на укороченных отрезках (20-30 м) командами по 4-6 человек. Обучение технике эстафетного бега в целом. Пробегание дистанции 4x50 м, 4x60 м, 4x100 м командами по 4 человека. Участие в прикидках и соревнованиях.

Участие в соревнованиях. Количество соревнований в течение года — 8-10. В том числе: по физической подготовке 3-4, по легкоатлетическим многоборьям — 4-6. В один день разрешается выступать не более чем в 3 видах. Отдых между соревнованиями не менее двух недель. Допуск к соревнованиям только после года учебно-тренировочных занятий. Характер и масштаб соревнований: учащиеся 10-12 лет соревнуются только внутри класса, учебной группы и школы по выполнению контрольных нормативов и программных требований; школьники 13-14 лет и старше могут участвовать в соревнованиях вплоть до городского и республиканского масштаба.

Уметь организовать группу, подавая основные строевые команды: для построения, расчета, поворота и перестроений на месте и в движении, размыкании. Уметь показать и объяснить выполнение отдельных общеразвивающих упражнений, элементов техники.

Уметь составить комплекс упражнений утренней зарядки, подобрать упражнения для разминки и провести их самостоятельно.

Практика судейства на соревнованиях внутри школы, района.

Глава 6. Секция лыжного спорта

6.1. Теоретические занятия

Краткий обзор развития лыжного спорта

История возникновения лыж. Использование лыж в быту, на охоте и в военном деле.

Лыжный спорт в годы Великой Отечественной войны. Массовый, народный характер лыжного спорта.

Рост спортивно-технических достижений белорусских лыжников. Виднейшие мастера спорта и их достижения.

6.2. Основы техники и тактики лыжного спорта

Основные понятия о технике и тактике лыжного спорта

Способы поворотов на месте. Повороты переступанием, махом и прыжком. Схема выполнения этих поворотов. Их назначение и применение в различных условиях.

Способы ходов. Общие основы техники лыжных ходов.

Скольльзящий шаг как основа техники лыжных ходов. Отталкивание ногой, угол отталкивания. Подготовка к отталкиванию. Перекат и “подседание” как подготовка к отталкиванию ногой, начало переката, перемещение тела над опорой, окончание переката. Остановка лыжи при отталкивании. Влияние длительности и силы отталкивания на скорость скольжения. Перенос веса тела на выдвигаемую ногу. Одноопорное скольжение. Перенос маховой ноги: подъем вверх, опускание на снег, продвижение вперед (без нагрузки весом тела). Отталкивание палками, значение величины угла отталкивания и длины про водки палок. Пронос палок. Согласование движения руками и ногами в попеременных и одновременных ходах.

Техника попеременных двухшажного и четырехшажного ходов, одновременных бесшажного, одношажного и двухшажного ходов. Сочетание ходов и переходов с одного хода на другой.

Зависимость скорости хода от частоты (темпа) и длины шагов. Изменения в технике ходов в зависимости от условий скольжения.

Способы подъемов.

Подъем скольльзящим шагом: маховой вынос ноги, менее наклонное положение палок, две и три точки опоры. Подъем ступающим шагом. Подъем “полуелочкой” и “елочкой” в косом и

прямом направлениях. Подъем “лесенкой” прямо и наискось. Выбор способа и направления подъема в зависимости от рельефа местности, снежного покрова и смазки лыж.

Способы спусков. Основные требования к стойкам при спуске: обеспечение устойчивости, экономии сил и изменения скорости спуска.

Прохождение неровностей: встречный склон, выкат, спад, бугор, впадина, уступ, обрыв. Амортизация толчков при прямолинейном спуске.

Торможения. Регулирование скорости спуска и остановка при помощи лыж, палок и комбинированно. Торможение двумя и одной лыжей.

Повороты в движении.

Повороты переступанием. Поворот упором. Значение выдвигания рулящей лыжи и угла упора. Начало поворота усилением упора и завершение поворота передвиганием лыжи в параллельном положении. Поворот “ножницами”. Выведение рулящей лыжи вперед и в сторону поворота.

Поворот в плуге, из упора и на параллельных лыжах. Основные особенности поворота: вход в поворот с переносом веса тела, облегчением давления на лыжи и вращением лыжи (или лыж) в сторону поворота. Подготовка к повороту, вход в поворот, движение по дуге. Выход из поворота. Опора на палки в поворотах.

Тактика прохождения дистанций в лыжных гонках в зависимости от их длины, характера и профиля трасс, метеорологических условий, условий командного зачета, состава участников соревнований. Старт, распределение сил на дистанции, финиш.

Техника безопасности при занятиях лыжным спортом.

6.3. Практические занятия

Изучение и совершенствование техники и тактики лыжного спорта

Изучение и совершенствование техники:

поворотов на месте: переступанием, махом, прыжком; с опорой на палки;

лыжных ходов: попеременного двухшажного, одновременного бесшажного, одношажного, двухшажного и комбинированного;

подъемов в гору: попеременными двухшажными и четырехшажными ходами (скользящим и ступающим шагом), “полуелочкой”, “елочкой” и “лесенкой”;

спусков на лыжах в основной, высокой и низкой стойках, прямо и наискось (на гоночных и слаломных лыжах);

торможений: “упором”, “плугом” и палками;

поворотов в движении: переступанием, “упором”, упора” (на гоночных и слаломных лыжах);

спусков с гор в условиях лыжных гонок.

Тренировка по пересеченной местности к гонкам на дистанции для мальчиков на 2, 3 и 5 км, для девочек на 1, 2 и 3 км. Участие в контрольных прикидках и соревнованиях: по гонкам не менее 3 раз, по слалому 1 раз.

Повторение и совершенствование техники способов передвижения на лыжах.

Обучение и тренировка в слаломе на малых (длиной 80-1 00 м) трассах (обязательно на слаломных лыжах).

Обучение прыжкам с трамплина на лыжах (на малом 20-метровом трамплине для юношей).

Тактика прохождения дистанций в лыжных гонках в зависимости от их длины, характера и профиля трасс, метеорологических условий, условий командного зачета, состава участников соревнований. Старт, распределение сил по дистанции, финиш.

Тренировка по среднепересеченной местности в гонках на дистанции — для юношей на —3,5 и 10 км, для девушек на —2,3 и 5 км.

Инструкторская и судейская практика

Работа в качестве помощника тренера на занятиях по изучению техники передвижения на лыжах и на тренировках по гонкам.

Исполнение обязанностей контролера, хронометриста, стартера и судьи на финише, на контрольных прикидках и соревнованиях.

Глава 7. Секция футбола

7.1. Теоретические занятия

Основы техники и тактики игры в футбол

Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов. Классификация и терминология технических приемов.

Высокая техника владения мячом — основа спортивного мастерства. Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом — рациональность и быстрота выполнения, эффективность применения в конкретных игровых условиях.

Анализ выполнения технических приемов и их применения в различных игровых ситуациях: ударов по мячу ногами и головой, остановок, ведения, обводки и ложных движений (финтов), отбора мяча, вбрасывания мяча; основных технических приемов игры вратаря. Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовке для юных футболистов.

Характеристика и анализ тактических вариантов игры с различной расстановкой игроков. Тактика отдельных линий и игроков команды (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих). Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание.

Тактика игры в нападении: высокий темп атаки, атака широким фронтом, скоростное маневрирование в глубину обороны противника или по фронту в чужую зону, с переменной местами, усиление темпа атаки в ее завершающей фазе, использование скоростной обводки, реальных возможностей для обстрела ворот.

Тактика игры в защите: “зона”, опека”, комбинированная оборона.

Тактика отбора мяча. Тактические варианты (в нападении и защите) при выполнении ударов: начальном, от ворот, угловом, свободном, штрафном, при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Разбор видеосюжетов по технике и тактике игры.

Правила игры.

Техника безопасности на занятиях футболом.

7.2. Практические занятия

Техника игры

Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногами: серединой подъема, внутренней частью подъема. Внешней частью подъема, внутренней стороной стопы по неподвижному и катящемуся мячу.

Удары по неподвижному и катящемуся мячу носком. Выполнение ударов после остановки, ведения и рывков, посылая мяч низом и верхом на короткие и средние расстояния.

Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и внутренней частью подъема.

Удары на точность: в ноги партнеру, в ворота, в цель, на ход двигающемуся партнеру.

Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу.

Удары на точность: партнеру, в ворота, в цель, на ход двигающемуся партнеру.

Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной мяча: на месте, в движении вперед и назад, подготавливая мяч для последующих действий.

Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего на встречу мяча: на месте, в движении назад и вперед, опуская мяч для последующих действий в ноги и закрывая его туловищем от соперника.

Ведение мяча. Ведение внутренней частью подъема, внешней частью подъема. Ведение правой, левой ногой и поочередно по прямой и кругу, а также меняя направление движения, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость, выполняя ускорения и рынки, не теряя контроль над мячом.

Ложные движения (финты). Обучение финтам: после замедления бега или неожиданной остановки — рывок с мячом в другом направлении или внезапная передача мяча назад, откатывая мяч подошвой партнеру, находящемуся сзади; ложный замах ногой по мячу; умение показать туловищем движение в одну сторону — уйти в другую с мячом; имитируя удар по мячу, перенести ногу через мяч и наклонить туловище в одну сторону — уйти с мячом в другую.

Отбор мяча. Перехват мяча: быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача. Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящемуся на месте или движущемуся навстречу игроку или сбоку, применяя выбивание мяча.

Вбрасывание мяча: из-за боковой линии с места, из положения шага. Вбрасывание мяча на точность: в ноги и на ход партнеру.

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками.

Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего мяча навстречу и несколько в сторону без падения и с падением. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке (с места и разбега). Ловля летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения.

Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и с разбега).

Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

Тактика игры

Упражнения для развития ориентировки. Передвигаясь шагом бегом, без мяча, с мячом или выполняя технический прием, занимающийся должен наблюдать за действиями (зрительными сигналами) тренера или партнера и с соответствующим образом реагировать на них.

Выполнение заданий во время передвижения шагом или бегом изменить способ ходьбы или бега, подпрыгнуть, имитировать удар по мячу ногой и пр.

Выполняя ведение мяча, остановить мяч подошвой или сделать рывок вперед на 5 м или повернуться кругом и снова продолжить ведение. Несколько игроков на ограниченной площадке произвольно водят свои мячи и наблюдают за партнерами чтобы не столкнуться друг с другом. Занимающийся следит за катящимся или летящим к нему мячом и одновременно за действием партнера. В зависимости от сигнала возвращает мяч партнеру в одно касание или после остановки:

На ограниченной площадке (20x20 м) находятся две группы игроков (по 5-6 чел.) в различной по цвету форме. Игроки одной группы передвигаются по площадке в произвольном

направлении. Игроки второй группы передают друг другу мяч, который не должен задевать игроков первой группы.

Тактические действия полевых игроков. Обучение занимающихся правильному расположению на футбольном поле и умению выполнять основные тактические действия в нападении и защите.

В нападении: уметь своевременно и точно передать мяч открывшемуся партнеру, выбрать место для получения мяча, взаимодействовать с партнером во время атаки при численном преимуществе над защитниками, выбрать место вблизи ворот противника не нарушая правила “вне игры” для завершения атаки ударом по воротам, выполнять простейшие комбинации (по одной) — при наличии игры, при подаче углового, при вбрасывании мяча из-за боковой линии, при свободном и штрафном ударах.

В защите: уметь действовать в защите по принципу “зоны”, перехватить мяч, бороться за мяч и отбирать его у соперника, правильно действовать при введении мяча в игру из стандартных положений.

Тактика вратаря. Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от “угла удара”, разыгрывать свободный удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободных ударах вблизи своих ворот.

Инструкторская и судейская практика

Уметь организовать группу, подавая основные строевые команды: для построения, расчета, поворота и перестроений на месте и в движении, размыкании. Принятие рапорта. Уметь показать и объяснить выполнение отдельных общеразвивающих упражнений, технических приемов, простейших тактических комбинаций.

Уметь составить комплекс упражнений утренней зарядки, подобрать упражнения для разминки и провести их самостоятельно.

Судейство игр в процессе учебных занятий.

Практика судейства на соревнованиях внутри школы, района, города.

Участие в соревнованиях. Участие в товарищеских и календарных играх на первенство школы, района.



Глава 8. Секция гандбола

8.1. Теоретические занятия

Обзор развития игры и современное состояние гандбола в стране

Возникновение и развитие игры. Развитие игры в довоенные и послевоенные годы. Гандбол в Республики Беларусь. Массовое привлечение молодежи к занятиям гандболом.

Международные связи белорусских гандболистов. Гандбол в странах СНГ. Участие белорусских спортсменов в Чемпионатах мира и крупных международных турнирах по гандболу.

Федерация гандбола как орган общественного руководства по развитию игры в стране. Характеристика современного состояния гандбола.

Основы техники и тактики гандбола

Основные приемы техники нападения (перемещения, владения мячом) и защиты (перемещения, противодействия и овладения мячом), последовательность их изучения.

Техника приемов игры с мячом (правой и левой рукой) и без мяча. Техника игры вратаря (руками, ногами, туловищем).

Средства тактики. Функции игроков. Основы индивидуальных, групповых и командных действий в нападении и защите. Характеристика основных приемов нападения и защиты.

Тактика перехода от защиты в нападение различной расстановки игроков: 3-2-1; 1-2-3. Системы нападения: быстрый прорыв, комбинированное нападение “восьмеркой”, выход в “коридор” с применением заслонов, броски с дальних и закрытых позиций, выход на свободное место; нападение 4-2, 3-3, 2-4, 1-5. Персональная и зональная защита на своей половине площадки, по всей площадке, персональная опека одного, двух или трех нападающих. Зонные системы защиты:

6-0; 5-1; 4-2; 3-3; “квадратом”; 4+1; 4+2.

Тактические действия вратаря: выбор места, овладение мячом, взаимодействие с игроками защиты и нападения.

Тактика звеньев команды. Тактические комбинации в отдельные моменты игры.

Анализ техники и тактики ведущих команд республики, зарубежных команд.

Правила игры.

Техника безопасности на занятиях гандболом.

Установка на игру и разбор проведенных игр

Положение команды в таблице розыгрыша. Значение победы или поражения для распределения мест в соревнованиях.

Предварительные сведения о команде противника. Тактика игры команды в целом и отдельных ее звеньев. Особенности в расположении и действии игроков противника. Предполагаемый состав и характеристика особенностей отдельных игроков команды противника (физические качества, техника, тактика, манера игры). Приемы сопротивления против известного противника с учётом сил и возможностей команды.

Определение стартовой семерки команды. Тактический план и его изменения. Задания отдельным звеньям команды и игрокам. Руководящая роль капитана команды в процессе всей игры. Творческое применение приемов техники и тактики игры, исходя из конкретной обстановки и постоянно меняющейся ситуации.

Разбор прошедшей игры. Выполнение намеченного плана игры и установок. Положительные и отрицательные стороны ведения игры команды в целом, звеньев команды и персонально каждого игрока. Причины, повлиявшие на невыполнение тактических установок. Технические ошибки. Проявление морально-волевых качеств. Выполнение обязанностей капитана команды.

Просмотр и разбор и лучших команд своего города, республики.

8.2. Практические занятия

Техника игры

Обучение элементам техники нападения и защиты.

Перемещения. Бег по прямой, с изменением направления и скорости, приставными и скрестными шагами, спиной вперед. Остановки прыжком, скольжением, двойным шагом. Повороты. Перемещение в стойке гандболиста.

Передача мяча. Передача мяча обеими руками на месте и в движении. Передача мяча одной рукой (правой, левой) на месте и в движении в опорном и безопорном положении. Передача мяча с отражением от поверхности площадки. Передача мяча согнутой рукой сверху, сбоку; прямой рукой снизу, сбоку, сверху. Передача при встречном движении. Вбрасывание мяча из-за боковой линии на точность и дальность.

Ловля мяча. Ловля мяча на месте и в движении (шагом и бегом) обеими руками, одной рукой с поддержкой. Ловля на месте мяча, летящего на различной высоте, в сторону (вправо, влево) и катящегося. Ловля мяча при встречном движении.

Ведение мяча. Ведение мяча на месте правой и левой рукой (раздельно и попеременно). Ведение мяча в движении шагом и бегом. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ведение мяча согнутой рукой сверху, сбоку; прямой рукой снизу, сбоку, сверху в опорном положении.

Броски мяча в движении (слева направо) вдоль линии площади ворот в опорном положении. 7-метровый штрафной бросок, угловой бросок. Броски мяча после ведения и передачи.

Отвлекающие действия (финты). Передача мяча партнеру не глядя на него. Передача мяча в сторону, противоположную движению. Ознакомление с одношажными и двушажными отвлекающими действиями в одну и другую сторону (без мяча и с мячом).

Заслоны. Ознакомление с заслоном с помощью партнера для ухода от опеки и для получения передачи.

Отбор мяча. Выбор момента для отбора мяча. Перехват мяча на месте в момент передачи. Выбивание мяча у ведущего (ближней к противнику рукой).

Техника игры вратаря. Стойка вратаря. Передвижение в воротах приставными, скрестными шагами и скачками (без мяча). Задержание мяча рукой, ногой, туловищем; их сочетание. Подстраховка руками и ногами. Задержание и отбивание мяча, летящего на различной высоте и катящегося. Передача мяча на точность и на выход партнерам.

Совершенствование изученных технических приемов, усложняя их изменением скорости, направления, расстояния, усилия и характера выполнения.

Перемещения. Организованные перемещения по кругу, восьмерка перед воротами противника.

Передача мяча. Передача мяча по ходу движения, при параллельном движении и движении противоходом. Передача мяча в одно касание в движении. Передача мяча при пассивном и активном сопротивлении противника.

Ловля мяча. Ловля в движении мяча, летящего на различной высоте и катящегося, обеими и одной рукой с поддержкой. Ловля мяча с полуката. Ловля с выходом на мяч. Ловля одной рукой на месте и в движении.

Ведение мяча. Ведение мяча, изменяя скорость и высоту от скока. Обводка противника при помощи отвлекающих действий. Переход в ведение после ловли мяча. Передача мяча после ведения.

Броски мяча: под острым углом к воротам, с вращениями с использованием поверхности площадки, при активном сопротивлении противника, с закрытых позиций при пассивном и активном сопротивлении противника, в безопорном положении с закрытых позиций, правой и левой рукой в игровой обстановке (при игре в одни и двое во рот), после передачи в одно касание.

Отвлекающие действия. Обыгрывание противника, изменяя темп и направление бега, обыгрывание противника при помощи одношажного и двушажного отвлекающих действий. Отвлекающее действие на бросок ложным замахом, на уход от опеки и на ловлю мяча.

Заслоны. Заслон для партнера, владеющего мячом, бросающего мяч в ворота с ближней и дальней дистанции. Блокировка игрока в движении с мячом и без мяча.

Отбор мяча. Перехват в движении в момент передачи, выбивание мяча у ведущего (дальней от противника рукой).

Техника игры вратаря. Позиция вратаря при штрафном броске. Задержание мяча, летящего под различным углом к воротам. Задержание мяча в падении перекатом (ознакомление), в прыжке и отбивание в прыжке. Броски мяча одной рукой всеми способами. Ловля опускающегося под любым углом мяча (навесного). Отбивание мяча в прыжке, в падении за перекладину и стойки ворот. Вбрасывание мяча от ворот одной рукой в движении.

Тактика игры

Индивидуальные действия в нападении. Выбор места, освобождение от опеки для получения мяча. Целесообразное применение технических приемов (прыжков, поворотов, финтов, внезапных бросков мяча в ворота) в зависимости от сложившихся обстоятельств.

Групповые и командные действия в нападении. Взаимодействие двух, трех и более игроков против различного числа защитников (численный перевес нападающих, равенство, перевес защитников) при помощи передач, передвижений и заслонов. Согласованность действий вратаря и нападающих.

Ознакомление с командными действиями по двум системам — быстрый прорыв и позиционное нападение. Командные и групповые действия в нападении против зонной и личной систем защиты.

Индивидуальные действия в защите. Выбор места, опека игроков противника, выход на перехват и выбивание мяча и игрока. Позиция защитника при свободном броске противника.

Групповые и командные действия в защите. Расположение и взаимодействие защитников при численном равенстве и превосходстве противника (подстраховка, переключение, блокирование). Ознакомление и изучение личной системы защиты (по всей площадке, на своей половине поля). Ознакомление с зонной системой защиты (6-1,5-1,4-2, 3-3).

Выбор места вратарем в зависимости от места нападающего и угла броска мяча; взаимодействие вратаря и защитников.

Тренировка. Изучение и совершенствование технических и тактических приемов в односторонних и двусторонних учебно-тренировочных играх.

Индивидуальные действия в нападении. Совершенствование индивидуальных тактических действий (выбор и выход на свободное место, обход противника) при активном сопротивлении.

Групповые и командные действия в нападении. Совершенствование ранее изученных групповых и командных действий. Атака “восьмеркой”, “по кругу”, “двумя треугольниками” (4-2) с выходом в коридоры при организованном сопротивлении противника. Взаимодействие игроков в отдельные моменты игры (при начальном, свободном, угловом, штрафном бросках, при спорном мяче, при введении мяча в игру вратарем, при броске из-за боковой линии).

Индивидуальные действия в защите. Совершенствование индивидуальных тактических действий при персональной и зонной организации защиты.

Групповые и командные действия в защите. Совершенствование личной, зонной и смешанной систем защиты; их применение в конкретной игровой обстановке.

Согласованность действий вратаря с нападающими и защитниками (учитывая место нахождения мяча, расположение игроков своей команды и команды противника).

Тренировка. Совершенствование изученных технических приемов и тактических действий в учебных (на одни и двое ворот), учебно-тренировочных играх, закрепляя навыки коллективных действий. Участие в товарищеских играх и календарных играх на первенство школы, района, города.

Инструкторская и судейская практика

Уметь организовать группу, подавая основные строевые команды — для построения, расчета, поворота и перестроений на месте и в движении, размыкании. Принятие рапорта. Уметь показать и объяснить выполнение отдельных общеразвивающих упражнений, технических приемов, простейших тактических комбинаций.

Уметь составить комплекс упражнений утренней зарядки, подобрать упражнения для разминки и провести их самостоятельно.

Судейство игр в процессе учебных занятий.

Практика судейства на соревнованиях внутри школы, района, города.

Участие в соревнованиях. Участие в товарищеских и календарных играх на первенство школы.

Глава 9. Секция настольного тенниса

9.1. Теоретические занятия

Возникновение и развитие настольного тенниса. Правила игры. Совершенствование инвентаря. Видоизменение техники и тактики настольного тенниса. Достижения белорусских спортсменов. Участие белорусских спортсменов в чемпионатах мира и Европы по настольному теннису.

Основы техники

Стойки. Хватки. Техника одношажного способа передвижений и поворотов.

Откидка слева. Начальное положение рук, ног, туловища, ракетки. Место удара мяча по ракетке. Работа кисти, предплечья, плеча, туловища, ракетки.

Накат справа. Начальное положение рук, ног, туловища, ракетки. Место удара мяча на ракетке. Замах. Работа кисти, предплечья, плеча, туловища, ракетки.

Накат слева. Начальное положение рук, ног, туловища, ракетки. Перенос навыков, освоение при обучении технике наката справа, на накат слева.

Откидка справа. Начальное положение рук, ног, туловища, ракетки. Место удара мяча на ракетке. Работа кисти, предплечья, плеча, туловища, ракетки. Перенос навыков, освоенных при обучении технике подрезки слева, на подрезку справа.

Основы техники настольного тенниса. Подрезка справа (подрезка наката и топ-спин). Начальное положение рук, ног, туловища, ракетки. Место удара мяча на ракетка. Замах. Отличия от подрезки справа. Работа кисти, предплечья, плеча, туловища, ракетки.

Подрезка слева (подрезка наката и топ-спин). Начальное положение рук, ног, туловища, ракетки. Место удара мяча на ракетке. Замах. Отличия от подрезки слева. Работа кисти, предплечья, плеча, туловища, ракетки.

Топ-спин справа. Отличия от наката справа. Начальное положение рук, ног, туловища, ракетки. Замах. Место удара мяча на ракетке. Работа кисти, предплечья, плеча, туловища, ракетки при топ-спине справа.

Топ-спин слева. Общее и отличия от наката слева. Начальное положение рук, ног, туловища, ракетки. Замах. Место удара мяча на ракетке. Работа кисти, предплечья, плеча, туловища, ракетки при топ-спине слева.

Поддачи. Короткие. Длинные. С верхним, нижним, боковым вращениями.

Прием подачи. Одношажный способ передвижения. Разновидности. Укороченный мяч.

Техника безопасности на занятиях настольным теннисом.

9.2. Практические занятия

Технико-тактическая подготовка

Исходная игровая стойка. Хватки. Жонглирование. Попадание в мишени на спине.

Основы техники откидки слева. Подача слева откидкой.

Простейшие виды передвижений в левой стойке при откидке слева.

Основы техники наката справа. Быстрая подача накатом справа. Простейшие виды передвижений в правой стойке при накатах справа.

Простейшие виды поворотов.

Сочетание откидки слева и наката справа.

Основы техники наката слева. Быстрая подача накатом слева. Простейшие виды передвижений в левой стойке при накате слева.

Сочетание накатов и откидок слева.

Сочетание подрезок и накатов слева и справа.

Повороты при ударах накатами слева и справа.

Основы техники откидки справа. Подача подрезкой справа.

Сочетание накатов и откидок справа.

Сочетание откидок и накатов слева и справа.

Повороты при ударах слева и справа.

Переход от жесткой ракетки к мягкой.

Техника подрезки слева. Отличие от техники подрезки.

Техника подрезки справа (подрезка наката). Отличие от техники подрезки.

Тренировка элементов техники (накат справа, накат слева, подрезка справа, подрезка слева). Повышение скорости выполнения ударов и силы вращения мяча в игре по элементам и в соединениях.

Топ-спин справа. Удар по касательной, одной накладкой. Резкое увеличение скорости.

Топ-спин слева. Удар по касательной, только накладкой. Резкое увеличение скорости.

Короткие и длинные подачи. Прием коротких и длинных подач.

Подачи с верхним, нижним, боковым вращением.

Прием подач с верхним, нижним, боковым вращением.

Одношажные передвижения влево, вправо, назад, вперед. Разновидности.

Выполнение укороченного удара.

Элементы техники (накат справа, накат слева, подрезка справа, подрезка слева, топ-спин справа, топ-спин слева) и соединений по направлению, темпу, зонам.

Соединения топ-спина и острого удара.

Острый удар. Совмещение ускорения с переносом центра тяжести тела.

Топ-спин-удар. Тонкий удар и сильное поступательное движение вперед.

Подачи справа и слева с высоким подбрасыванием. Приближение точки удара к столу по вертикали и горизонтали.

Прием подач с высоким подбрасыванием.

Двухшажные передвижения влево, вправо, назад, вперед. Разновидности.

Способы передвижения в парах. Подбор пар. Технико-тактическое взаимодействие в паре. Передвижение в паре по круговому способу; передвижение в паре по способу: один партнер — влево-вправо, другой — вперед-назад; передвижение в паре по способу каждый в свою сторону.

Атака после подачи. Начало атаки из кача.

Соревновательная подготовка

Успеха в современном настольном теннисе добиваются спортсмены, владеющие ударами, при которых время полета мяча короче времени реагирования самого быстрого игрока. Такими ударами являются быстрые, острые удары с верхним вращением, выполняемые

в высшей точке отскока мяча. Поэтому необходимо стремиться на контрольных играх в ходе тренировок и на соревнованиях к максимально возможному созданию ситуаций для проведения острых ударов. В то же время выполнение острых ударов возможно только при очень высокой технике их выполнения и хорошо развитых специальных и общих физических качествах.

Для начинающих спортсменов число соревнований (внутреннего масштаба) — не менее 2, игр в соревнованиях — не менее 24, контрольных игр — не менее 60 партий за год. Задачи игр: проверка владения основами техники ударов и применения освоенных приемов в игре; проверка способности оценивать соотношение сильных и слабых сторон в своей игре и в игре противника и использовать эту оценку в целях выигрыша.

Для учащихся, прошедших начальную подготовку, число соревнований — не менее 4 за год; число игр в соревнованиях — не менее 40 за год; число контрольных игр — не менее 120 партий за год. Задачи игр: проверка владения техническими приемами настольного тенниса; проверка игровой сообразительности и бойцовских качеств спортсмена; отбор технико-тактических умений, характерных для данного спорта, с целью формирования стиля и подбора материала ракетки; повышение скоростных характеристик игровой деятельности.

Инструкторская и судейская практика

Привитие инструкторских и судейских навыков. Овладение терминологией настольного тенниса (названия видов ударов, наименования упражнений).

Изучение строевых команд

Развитие способности наблюдать за техническим выполнением ударов партнером, за его ошибками в технике ударов.

Проведение разминки.

Изучение основных правил игры и соревнований, ведение протоколов соревнований.

Судейство одиночных и парных встреч.

Ведение дневника самоконтроля и анализ тренировочной и соревновательной нагрузки.

для заметок

для заметок

