

Министерство общего и профессионального образования Ростовской области
Государственное бюджетное образовательное учреждение
среднего профессионального образования Ростовской области
«Ростовский – на – Дону автотранспортный колледж»
(ГБОУ СПО РО «РАТК»)

**Методические указания
по проведению
учебных нормативов
по физической культуре**

2014

Содержание

1. <u>Прыжок в длину с места</u>	<u>5</u>
2. <u>Тройной прыжок в длину с места</u>	<u>7</u>
3. <u>Челночный бег</u>	<u>9</u>
4. <u>Отжимание в упоре лежа.....</u>	<u>11</u>
5. <u>Подтягивание на перекладине.....</u>	<u>12</u>
6. <u>Лазанье по канату.....</u>	<u>13</u>
7. <u>Список литературы.....</u>	<u>14</u>

Прыжок в длину с места (рис 1).

Прыжки с места применяются в основном в качестве тренировок, хотя и проводят соревнования по прыжкам с места и тройному прыжку с места. Прыжок в длину с места проводят как контрольное испытание для определения прыгучести и силы ног.

Техника прыжка с места делится на:

- подготовку к отталкиванию;
- отталкивание;
- полет;
- приземление (рис. 1).

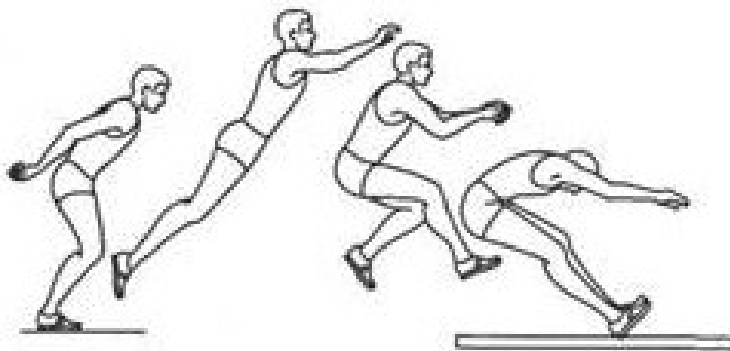


Рис. 1. Прыжок в длину с места.

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

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

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

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

После отталкивания прыгун распрямляет свое тело, вытянувшись как струна, затем сгибает ноги в коленных и тазобедренных суставах и подтягивает их к груди.

Руки при этом отводятся назад-вниз, после чего занимающийся выпрямляет ноги в коленных суставах, выводя стопы вперед к месту приземления.

В момент касания ногами места приземления прыгун активно выводит руки вперед, одновременно сгибает ноги в коленных суставах и подтягивает таз к месту приземления, заканчивается фаза полета. Сгибание ног должно быть упругим, с сопротивлением. После остановки прыгун выпрямляется, делает два шага вперед и выходит с места приземления.

Тройной прыжок в длину с места (рис 2).

Техника тройного прыжка с места делится на:

- первое отталкивание с двух ног;
- полет в первом шаге;
- второе отталкивание;
- полет во втором шаге;
- третье отталкивание;
- полет;
- приземление на две ноги.

Чередование ног в тройном прыжке производится поочередно, т.е. с двух ног – на левую (правую) ногу, затем – на правую (левую), затем – на две ноги.

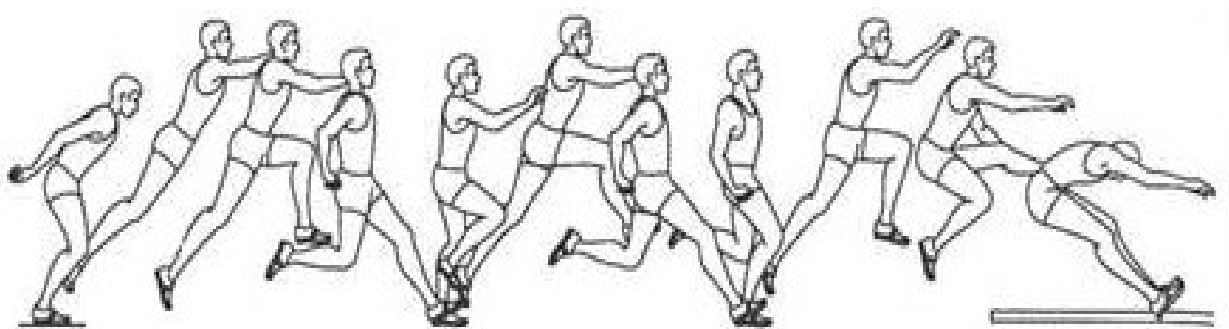


Рис.2. Тройной прыжок с места.

Отталкивание с двух ног выполняется, как и в прыжке с места. После отталкивания прыгун выносит одну ногу вперед, сгибая её в коленном суставе, голень направлена вниз или чуть вперед, другая нога задерживается сзади, чуть согнутая в коленном суставе (полет в шаге).

Далее прыгун «загребавшей» постановкой ставит впереди находящуюся ногу на грунт, одновременно расположенная сзади нога активным маховым движением выводится вперед, помогая выполнить отталкивание одной ногой.

После второго отталкивания опять выполняется полет в шаге, но уже с другой ноги.

В третьем полете, прыгун к маховой ноге подтягивает толчковую ногу, сгибая в коленном суставе, и, приближая колени к груди, выполняет приземление, которое описано в прыжках с места.

Для достижения высокого результата в тройном прыжке важно активно выполнять отталкивание в сочетании с активным махом и стараться удлинять полетную фазу, а не ставить быстро маховую ногу на место отталкивания.

Челночный бег

Челночный бег является одной из разновидностей бега на короткие дистанции. От обычного бега он отличается тем, что дистанция преодолевается несколько раз, туда и обратно. Челночный бег отлично помогает отрабатывать быстрый старт и стартовый разгон.

Кроме того, он может быть использован для определения быстроты, если нет соответствующих условий и возможностей для того, чтобы бегать стометровку. Часто челночный бег применяется в спортивном зале. Дистанция может быть совершенно разной, от 10 до ста метров, количество забегов – до десяти. Данный вид бега – один из лучших способов развития скоростных качеств.

Челночный бег: техника правильного старта.

Челночный бег может начинаться как с низкого, так и с высокого старта. В нем отсутствуют стартовые колодки, которые обычно используют для старта в беге на сто метров. Правильная техника высокого старта должна быть слегка похожа на старт конькобежца – еле заметный наклон туловища вперед, маховая нога – на внутренней части голеностопного сустава с разворотом носка на 30 градусов.

Также маховую ногу можно ставить на носок. В то же время толчковая нога должна быть напряжена, пребывать в полной готовности быстро стартовать. Умение набирать скорость со старта часто является определяющим для успеха в этом виде бега.

Бег по дистанции.

Как и на коротких дистанциях, в челночном беге нужно двигаться на одних носках, чтобы развить максимальную скорость. Чем больше частота шагов, тем быстрее вы будете перемещаться по дистанции. Наиболее эффективный способ отработки частоты шагов – это разнообразные упражнения со скакалкой, прыжки через нее в максимально быстром темпе.

Но скорость бега – еще не самое главное в этой беговой дисциплине. Спортсмен должен также обладать специальной ловкостью, для того чтобы вовремя снижать скорость и выполнять поворот.

Шаг, на который переходит спортсмен перед выполнением поворота, называется стопорящим, его цель – резко остановиться и изменить направление движения. Отработать такой шаг можно, выполняя

разнообразные упражнения в движении, а также играя в командные спортивные игры – баскетбол, футбол, гандбол.

Финиш в челночном беге.

Финиширование в челночном беге осуществляется так же, как и в стометровке. После заключительного поворота необходимо набрать максимальную скорость и, не замедляясь, пробежать линию финиша. Ранее спортсмены-спринтеры пытались финишировать прыжком, но затем была доказана неэффективность такого метода.

Широко распространенное финиширование броском на ленточку могут выполнять только опытные бегуны с отличной координацией движений. Новичок же может сконцентрировать внимание на подготовке к броску и непроизвольно замедлить движение. Поэтому просто старайтесь финишировать на предельной скорости.

Челночный бег оказывает довольно серьезную нагрузку на организм, требует бежать на пределе возможностей, дополнительные сложности создают и резкие торможения с последующими поворотами. Поэтому для занятий этим видом бега надо иметь соответствующую подготовку и постоянно контролировать свое физическое состояние.

Челночный бег является одним из видов тренировки бегунов-спринтеров. Он не только значительно улучшает скоростные качества, а и развивает координацию движений, учит контролировать себя на беговой дорожке. Также с помощью занятий челночным бегом можно отрабатывать технику старта и стартового разбега, тренировать финишный рывок по дистанции для бегунов как на короткие, так и на средние и длинные дистанции.

Отжимание в упоре лежа.

Отжимания - это классические базовые упражнения, эффективность которых уже давно проверена временем. При выполнении данного упражнения получают нагрузку большое количество мышц, в том числе и грудных. Это упражнение не только работа для новичков, а реальное упражнение способное нарастить мышцы.



Рис 3. Упор лежа.

При выполнении данного упражнения в основном нагружаются средние части грудных мышц, частично низ и верх груди, дельтовидная мышца, спинные мышцы, трицепсы.

Техника выполнения: классическая команда - упор лежа (рис 3), руки прямые. Расположение рук чуть шире плеч, спина должна быть прямая, голова должна находиться на одной линии со спиной, и не должна опускаться вверх или вниз. Делаем вдох, опускаемся вниз, а на выдохе поднимаемся на прямые руки, напрягая мышцы. Затем выполняем следующее повторение.

Отжимания с широкой постановкой рук.

Ставя руки в такую позицию, вы уменьшаете нагрузку с трицепсов, перемещая все напряжение на грудную мышцу, заставляя ее работать по полной программе. Это упражнение именно для грудных мышц.

Техника выполнения: принимаем упор лежа (рис 3), руки расставляем как можно более широко, а пальцы должны быть повернуты чуть внутрь. Делая вдох, опускаемся всем телом как можно ниже, растягивая мышцы груди, тем самым повышаем эффективность данного упражнения. Выдыхая поднимаем свое тело вверх.

Отжимания с узкой постановкой рук.

Выполняя данное упражнение с узкой постановкой рук основная нагрузка приходится на мышцы груди, которой придается рельефная форма, и трицепс, которая тоже получает значительную нагрузку.

Техника выполнения: принимаем упор, лежа, кисти рук располагаем таким образом, что бы большие пальцы соприкасались друг с другом. Делая вдох, опускаемся вниз, делая выдох - поднимаемся. Скорость отжимания должна быть умеренная, в верхней точке отжимания можно напрячь трицепсы, это увеличит на них нагрузку.

Подтягивание на перекладине.

Подтягивание на перекладине – упражнение для развития мышц спины, рук.

Подтягивание средним хватом.

Техника выполнения: верхний хват на ширине плеч, ладони направлены от себя. Спина немного вогнута. Подтягиваемся на вдохе, опускаемся на выдохе. Понимаясь, коснуться перекладине грудью (либо подбородком). При опускании выпрямляем руки полностью.

Подтягивание широким хватом (Рис 4).

Техника выполнения: хват на 20-25 см шире плеч, ладони направлены от себя, спина немного вогнута. Старайтесь подниматься за счет усилия широчайших мышц, в верхней точке предплечья должны быть перпендикулярны перекладине, а локти направлены в низ (рис. 4).



Рис 4. Широкий хват.

Подтягивание узким хватом (Рис 5).

Существует два варианта хвата – прямой и обратный. При подтягиваниях узким хватом руки задействованы больше чем в каком-либо подтягиваний.

Техника выполнения: хват уже плеч расстояние между кистями примерно 20-25 см. На вдохе плавно подтягиваемся к перекладине, на выдохе опускаемся. Упражнение выполняется без рывков.



Рис 5. Узкий хват.

Лазанье по канату.

Существует три способа лазанья в смешанном вися по вертикальному канату: лазанье в висе на согнутых руках и лазанье в три и два приёма.

Лазанье в три приёма (Рис 6).

И.п. – вис на прямых руках.

1 – согнуть ноги вперёд и захватить канат стопами (подъёмом одной и пяткой другой ноги). Можно закреплять канат петлёй. В этом случае он должен проходить снаружи бедра и голени одной ноги и прижиматься внутренней частью стопы (способ захвата каната зависит от его жёсткости и толщины: тонкий и мягкий канат можно захватывать петлёй).

2 – не ослабляя захвата ногами, разогнуть их (отталкиваясь) и согнуть руки.

3 – поочерёдно перехватить руки вверх и принять и.п., не отпуская захвата каната ногами.

Нагрузка падает не только на мышцы рук и плечевого пояса, но и на мышцы ног. При обучении этому способу лазанья целесообразно хорошо усвоить приёмы лазанья на вертикальной лестнице.



Рис 6. Лазанье в три приема.

Лазанье в два приёма (Рис 7).

Существуют два варианта лазанья по канату в два приёма.

Первый вариант.

И.п. – вис на прямой руке, другая рука держит канат на уровне подбородка.

- 1 – сгибая ноги вперёд, захватить канат, как при лазанье в три приёма.
- 2 – разгибая ноги (отталкиваясь), подтянуться на одной руке, а другой перехватить канат вверху.

Второй вариант.

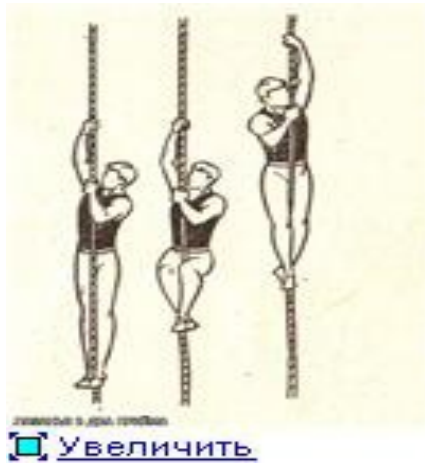


Рис 7. Лазанье в два приема.

И.п. – вис на прямых руках.

- 1 – подтягиваясь на руках, согнуть ноги и захватить ими канат.
- 2 – разгибая ноги (отталкиваясь), перехватить канат руками, т.е. перейти в вис на прямых руках.

Список литературы:

1. Богатырев В.С. Методика развития физических качеств юношей: Уч. Пос. – Киров, 2005
2. Ильинич В.И. Физическая культура студента. – М.: Изд-во «Гардарики», 2005
3. Куценко Г.И. Книга о здоровом образе жизни. – М.: проф. издательство, 2005
4. Физиология мышечной деятельности: Учебник для институтов ФК/ Под. ред. Я.М. Кода - М.:ФК и спорт 1988.

Интернет- ресурсы:

www.edu.ru/modules/php.