КОМИТЕТ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ
ПРИ СОВЕТЕ МИНИСТРОВ СССР

Управление научно-исследовательской работы
и учебных заведений

ОСНОВЫ ВИДОВ СПОРТА И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ

Программа для студентов спортивных факультетов
институтов физической культуры

Москва — 1980

КОМИТЕТ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ
ПРИ СОВЕТЕ МИНИСТРОВ СССР

Управление научно-исследовательской работы
и учебных заведений

Утверждена Управлением
научно-исследовательской работы
и учебных заведений 8 мая 1980 г.

ОСНОВЫ ВИДОВ СПОРТА И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ

Программа для студентов спортивных факультетов
институтов физической культуры

БИБЛИОТЕКА
Львівського державного
інституту фізичної

Москва — 1980

Авторы программы профессора и преподаватели ГЦОЛИФКа:

1. Доцент **Антонов Л. К.** (гимнастика).
2. Доцент **Макаренко Л. П.** (плавание).
3. Доцент **Воронкин В. И.** (легкая атлетика).
4. Доцент **Маркин В. П.**, профессор **Аграновский М. А.** (лыжные гонки).
5. Доцент **Данилов В. А.** (баскетбол).
6. Доцент **Айриянц А. Г.** (волейбол).
7. Доцент **Коротков И. М.** (подвижные игры).
8. Доцент **Арестов Ю. И.** (футбол).
9. Доцент **Мороз Р. П.** (силовая подготовка).
10. **Хайдуров И. Л.**, канд. пед. наук **Володина И. С.** (пулевая стрельба).
11. Доцент **Шадзевский Э. Б.** (классическая борьба).
12. Доцент **Новик М. Г.** (художественная гимнастика).

Под общей редакцией доцента **Ваньковой Ж. С.**

ОБЪЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Курс «Основы видов спорта и методика обучения» в институтах физической культуры является важным разделом профессиональной подготовки студентов к их будущей деятельности.

Программа предусматривает изучение студентами техники, основ теории и методики обучения и начальной тренировки гимнастики, плавания, легкой атлетики, лыжных гонок, баскетбола, волейбола, подвижных игр, футбола, силовой подготовки, пулевой стрельбы и формирование у студентов знаний, умений и навыков, необходимых для самостоятельной педагогической работы в различных звеньях физкультурного движения. Материал программы изучается студентами всех специализаций спортивного факультета.

Распределение видов спорта по семестрам

Семестры / Вид спорта	I	II	III	IV	V
Лыжные гонки	+				
Силовая подготовка	+				
Гимнастика	+	+			
Плавание		+	+		
Легкая атлетика			+	+	
Баскетбол				+	
Пулевая стрельба				+	
Подвижные игры					+
Футбол					+
Волейбол					+

Примечание: 1. Виды спорта, включенные в программу, если они изучаются в курсе дисциплин специализации, исключаются, а часы используются по решению Совета вуза на изучение других видов спорта.

2. В институтах, где по климатическим условиям занятия по лыжам не проводятся, они заменяются занятиями по классической борьбе (мужчины) и художественной гимнастике (женщины) в объеме 30 часов.

Кроме того, по решению Совета института соответственно может быть увеличено количество часов по легкой атлетике или по спортивным играм.

3. Занятия женщин по футболу проводятся в виде методических занятий.

В процессе занятий решаются следующие задачи:

— содействие организации двигательного режима, необходимого для сохранения и укрепления здоровья и поддержания высокой специальной работоспособности студентов на основе Всесоюзного физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне СССР»;

— формирование знаний, умений и навыков, способствующих подготовке студентов к предстоящей трудовой деятельности в учебных заведениях, в коллективах физической культуры и других спортивных организациях;

— формирование навыков по использованию средств физической подготовки для спортсменов различных специализаций.

Занятия по курсу «Основы видов спорта и методика обучения» проводятся в форме лекций, практических и методических занятий, учебной практики, самостоятельной работы и зачетов.

На лекциях студентам сообщаются основные сведения по истории, современному состоянию, технике, методике преподавания, начальной тренировке, организации работы по видам спорта.

На практических занятиях в залах, бассейне и на местности студенты изучают технику, обучение и начальную тренировку видов спорта, осваивают упражнения применительно к своей спортивной специализации и выполняют нормативы комплекса ГТО.

На методических занятиях углубляются знания, полученные на лекциях и практических занятиях по технике, методике обучения и начальной тренировке.

Учебная практика проводится в виде выполнения заданий преподавателя по составлению конспектов и проведения упражнений, части занятия, занятия в целом и соревнований.

Все учебные занятия проводятся с методической направленностью.

Во время самостоятельной работы студенты изучают программный материал по учебникам, учебным пособиям и дополнительным литературным источникам, выполняют домашние задания, участвуют в организации и судействе соревнований.

Учет успеваемости студентов ведется в форме зачета: в первом семестре по лыжным гонкам, во втором семестре — по гимнастике, в третьем семестре — по плаванию, в четвертом семестре — по легкой атлетике, в пятом семестре — по спортивным и подвижным играм. По пулевой стрельбе, силовой подготовке, классической борьбе и художественной гимнастике проводятся текущие зачеты в процессе занятий. Зачет выставляется за выполнение практических нормативов, за выполнение требований по учебной практике, за знание пройденных разделов теоретического курса (техника, методика обучения, начальная тренировка, правила соревнований и судейства, нормативы ГТО, рекомендации по применению упражнений в группах различных спортивных специализаций, обеспечение безопасности занятий).

Примерное распределение часов курса «Основы видов спорта и методика обучения»

Вид спорта	Лекции	Практич. занятия	Методич. занятия	Учебная практика	Всего часов
Лыжные гонки	8	40	4	8	60
Силовая подготовка	4	10	4	2	20
Гимнастика	6	50	12	12	80
Плавание	10	48	8	14	80
Легкая атлетика	14	24	18	14	70
Баскетбол	4	14	12	—	30
Пулевая стрельба	4	12	4	—	20
Подвижные игры	4	—	4	12	20
Футбол	2	12	6	—	20
Волейбол	2	12	6	—	20
	58	222	78	62	420
Классическая борьба (м)	4	20	6	—	30
Художественная гимнастика (ж)	4	16	—	10	30

Примечание: м — только для мужчин
ж — только для женщин

ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ

Примерный график прохождения материала

№ п/п	Раздел курса	Лекции	Практич. занятия	Методич. занятия	Учебная практика	Всего часов
1	Введение в предмет	2				2
2	Техника способов передвижения на лыжах	2				2
3	Методика обучения и начальная тренировка лыжников	2				2
4	Организация и проведение соревнований по лыжным гонкам	2				2
5	Обучение способам передвижения на лыжах		16			16
6	Совершенствование техники лыжных ходов. Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО		24			24
7	Выбор оборудования и подготовка инвентаря			2		2
8	Выбор места занятий. Подготовка, организация и проведение занятий				8	8
9	Применение ходьбы на лыжах спортсменами различных специализаций			2		2
	Всего	8	40	4	8	60

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

ЛЕКЦИИ

Введение в предмет

Место и значение лыжного спорта в советской системе физического воспитания. История развития лыжного спорта и современное состояние.

Виды лыжного спорта. Лыжные гонки, лыжное двоеборье, горнолыжный спорт, биатлон и их характеристики.

Лыжный спорт как средство развития физических качеств, используемое в обучении и тренировке в отдельных видах спорта.

Практика применения ходьбы на лыжах спортсменами различной специализации в подготовительном и переходном периодах тренировки.

Развитие массового лыжного спорта на основе комплекса ГТО.

Программа и задачи курса лыжного спорта для студентов институтов физической культуры. Зачетные требования. Организация занятий.

Техника способов передвижения на лыжах

Понятие о технике. Классификация и терминология техники лыжного спорта, понятие об основном механизме движений в отдельных способах передвижения на лыжах.

Анализ техники. Техника лыжных гонок—анализ попеременных и одновременных ходов, переходов с хода на ход, анализ подъемов, спусков; значение изменения стоек и выбора способа подъема; торможения и повороты.

Методика обучения и начальная тренировка лыжников

Задачи обучения и тренировки.

Условия обучения. Значение, выбор и подготовка мест занятий. Учет метеорологических условий. Требование к инвентарю, обуви и одежде. Значение подготовки инвентаря к занятиям и соревнованиям.

Последовательность в обучении ходам, подъемам, спускам, торможениям и поворотам. Комплексность в обучении. Принципы обучения. Структура урока и его проведение. Типы уроков: учебный, учебно-тренировочный. Части урока:

подготовительная, основная и заключительная. Задачи, средства частей урока.

Особенности проведения занятий в учебных заведениях, в коллективах физической культуры.

Организация и методика подготовки лыжников к сдаче норм комплекса ГТО.

Организация и проведение соревнований по лыжным гонкам

Виды и характер соревнований. Календарь спортивно-массовых мероприятий по лыжному спорту.

Организация работы судейской коллегии. Состав судейской коллегии и обязанности отдельных судей по гонкам.

Выбор мест для соревнований. Расположение трасс, измерение и разметка дистанций для лыжных гонок, прокладка и подготовка лыжни. Подготовка и оборудование старта и финиша. Подготовка судейского инвентаря.

Организация и проведение соревнований по приему норм комплекса ГТО.

Правила соревнований по лыжным гонкам и их разбор.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Обучение способам передвижения на лыжах

Способы передвижения на лыжах: повороты на месте (переступанием, махом, прыжком); ходы: попеременные (двухшажный, четырехшажный), одновременные (бесшажный, одношажный и двухшажный); подъемы: попеременными ходами (двухшажным и четырехшажным), полуелочкой, лесенкой, елочкой; спуски: в средней, высокой и низкой стойках, прямо и наискось; преодоление неровностей (выката и встречного склона, спада, бугра, впадины, уступа); торможения: лыжами (плугом, упором, соскальзыванием), лыжными палками (между лыж, одной палкой, сбоку лыж) и падением; повороты в движении: переступанием, в упоре, плуге, из упора.

Совершенствование техники лыжных ходов. Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО

Совершенствование спортивной техники лыжника-гонщика и способов передвижения на лыжах при различном состоянии снежного покрова и погоды.

Тактика прохождения дистанций в лыжных гонках в зависимости от характера местности, длины и профиля дистанции, метеорологических условий, состава участников соревнований. Тренировка на дистанции 5—10 км для женщин и 10—15 км для мужчин. Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО по лыжным гонкам.

МЕТОДИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Выбор оборудования и подготовка инвентаря

Инвентарь и снаряжение лыжника. Выбор лыж и лыжных палок.

Характеристика и описание лыж, креплений и лыжных палок.

Оборудование лыжного инвентаря, постановка и подготовка креплений на лыжи. Подгонка лыжных ботинок к лыжным креплениям. Подгонка и регулировка петель лыжных палок. Мелкий ремонт лыжного инвентаря.

Подготовка лыж к занятиям и соревнованиям. Просмолка лыж. Смазка лыж на различные условия погоды. Хранение лыж в зимнее и летнее время года. Индивидуальное хранение лыжного инвентаря в условиях лыжных баз.

Применение ходьбы на лыжах спортсменами различных специализаций

Широкое применение ходьбы на лыжах спортсменами различных специализаций с целью повышения функциональных возможностей, воспитания выносливости, воспитания силы мышц рук и ног, укрепления здоровья.

УЧЕБНАЯ ПРАКТИКА

Выбор мест занятий. Подготовка, организация и проведение занятий

Выбор и подготовка мест занятий; обеспечение безопасности занятий. Организация учебной группы для проведения занятий. Подача команд. Место преподавателя при проведении занятий.

Объяснение, показ и обучение отдельным способам передвижения на лыжах. Определение и исправление ошибок. Проведение отдельных частей занятий и урока в целом.

ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

По практике

1. Демонстрация техники способов передвижения на лыжах: попеременный двухшажный и одновременный двухшажный ходы, повороты переступанием и в плуге в движении.

2. Выполнение нормативов по лыжным гонкам комплекса ГТО IV ступени.

	Дистанции	Результат
Мужчины	10 км	50 мин
Женщины	5 км	33 мин

По теории

Зачет по пройденному материалу.

СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА

Примерный график прохождения учебного материала

№ п/п	Раздел курса	Лекции	Практич. занятия	Методич. занятия	Учебная практика	Всего часов
1	Введение в предмет	2				2
2	Методика силовой подготовки	2				2
3	Общеразвивающие и специальные упражнения с различными отягощениями		2			2
4	Специальные упражнения с отягощениями с учетом специфики вида спорта		4			4
5	Классические упражнения со штангой		4			4
6	Методика специальной силовой подготовки			2		2
7	Инвентарь и оборудование для силовой подготовки			2		2
8	Общеразвивающие и специальные упражнения с отягощениями (для своей специализации)				2	2
	Всего	4	10	4	2	20

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

ЛЕКЦИИ

Введение в предмет

Место тяжелой атлетики и специальной атлетической силовой подготовки в советской системе физического воспитания, в комплексе ГТО и Единой всесоюзной спортивной классификации.

Задачи и содержание общего курса тяжелой атлетики и специальной силовой подготовки в институтах физической культуры. Требования, предъявляемые к студентам.

Влияние упражнений с отягощениями на организм занимающихся. Весовые категории. Учет возрастных и половых особенностей занимающихся.

Упражнения с отягощениями для развития мышечной силы. Их применение для развития физических качеств с учетом специфики видов спорта.

Краткий обзор развития и современное состояние тяжелой атлетики.

Правила соревнований по тяжелой атлетике.

Методика силовой подготовки

Необходимость силовой подготовки. Спорт и атлетизм.

Понятия: сила (абсолютная и относительная), силовая и скоростно-силовая выносливость, работа и мощность.

Определение силовой подготовленности спортсмена.

Режимы мышечной деятельности: преодолевающий, удерживающий, уступающий, комбинированный и их эффективность. Оптимальные тренировочные нагрузки в различных режимах работы для развития скоростно-силовых качеств.

Отягощение — основное средство для развития силы.

Методы развития силы: преодолевающий, уступающий, статический—удерживающий, смешанный—комбинированный, повторный, максимальный, до отказа и др.

Методика применения различных отягощений, направленных на увеличение мышечной массы в отдельных частях тела спортсмена.

Специфические особенности развития силы в различных видах спорта. Составление комплексов упражнений с отягощениями для развития силовых качеств с учетом видов спорта. Особенности методики силовой подготовки подрост-

ков, юношей, девушек, женщин, лиц пожилого возраста.

Основы годичного планирования силовой подготовки.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Общеразвивающие и специальные упражнения с различными отягощениями

С гирями: поднимание гири к плечу махом, силой одной и двумя руками; выжимание или толчок одной или двумя руками, одновременно и попеременно, вырывание, бросание, жонглирование. В положении стоя, сидя, лежа имитация рывка, толчка.

С металлическими палками: наклоны и повороты при различных исходных положениях палки, маховые и круговые движения, выкручивание, перешагивание и перепрыгивание, подбрасывание и ловля, ходьба и бег с палкой за плечами и за спиной, упражнения сидя, лежа, с сопротивлением партнера, имитация рывка, толчка.

В изометрическом и уступающем режимах: упоры на закрепленном грифе штанги в различных положениях рук, ног, туловища. Медленные приседания со штангой или опускание штанги, сгибая руки, ноги, туловище. Сочетания упражнений в различных режимах работы мышц.

Прыжковые упражнения с отягощениями: отягощения в руках, на поясе, плечах, утяжеленные жилеты и др., прыжки в высоту с места и в движении, толчком одной и двух ног, прыжки через снаряды, на снаряды, методы совершенствования прыжковой ловкости и выносливости.

Специальные упражнения с отягощениями с учетом специфики вида спорта

Рывок штанги без приседа, в полуприсед, с виса и с подставок разной высоты с подседом и без него, тяга рывковая с помоста, виса, подставок, с подрывом и без него, подъем штанги на грудь широким хватом, приседание со штангой на прямых руках, подсед из исходного положения со штангой на груди или плечах.

Подъем штанги на грудь без подседа, в полуприсед, с помоста, виса, подставок, стоя на подставке, тяга толчковая с помоста, виса, подставок, с подрывом и без него, толчок со стоек, с подачи, из-за головы, полутолчок, швунг толчковый, толчок от груди широким хватом.

Приседания со штангой на груди и плечах, способы «ножницы», рывковые упражнения и подъемы штанги на грудь различными способами и с различного исходного положения, ходьба со штангой на груди или плечах способом «ножницы». Наклоны со штангой на плечах, жим штанги ногами, медленный силовой жим со стоек, швунг жимовой, жим широким и узким хватом, лежа, сидя, из-за головы, от нижней части груди, выше груди, одной рукой, прыжки со штангой на груди и плечах.

Упражнения с отягощениями на гимнастических снарядах: подтягивания, отжимание в упоре из различных исходных положений.

Упражнения для развития силы отдельных групп мышц: кисти, сгибателей и разгибателей рук, бедра, мышц брюшного пресса, спины; упражнения на растягивание, для развития быстроты, гибкости, ловкости, выносливости, с различными отягощениями со снарядами и на снарядах.

Упражнения с гантелями: сгибание и разгибание рук, выжимание, поднимание рук вверх, вперед, в стороны, дугами вперед, внутрь, без поворотов и с поворотами туловища, разведение рук в стороны, повороты, наклоны и круговые движения туловища, прыжки, сгибание и разгибание ног с гантелями, отведение и приведение, круговые движения ногами с гантелями, имитация рывка, толчка, имитационные движения пловца, лыжника, боксера и др.

Упражнения для рук, туловища, ног на тренажерах: упражнения для развития различных мышечных групп. Индивидуальная работа на тренажере. Групповой и круговой методы совершенствования скоростно-силовых качеств и силовой выносливости спортсменов различных специализаций.

Упражнения с блоками, резиновым бинтом, амортизатором для лыжника, пловца, гимнаста, легкоатлета и др. Методика выполнения упражнений.

Прыжковые упражнения с амортизатором. Упражнения для развития различных мышечных групп стоя, сидя, лежа, на месте и в движении.

Классические упражнения со штангой

Техника рывка и толчка и их использование для развития силы мышц спортсменов разных специализаций.

Рывок. Стартовое положение. Подъем штанги — тяга, подрыв. Подседы способами «разножка» и «ножницы». Вставание. Фиксация и опускание штанги.

Толчок. Стартовое положение. Подъем штанги — тяга. Подрыв. Подседы способами «разножка» и «ножницы». Вставание. Исходное положение для толчка. Полуприсед. Выталкивание. Подсед. Вставание из подседа. Фиксация и опускание штанги.

МЕТОДИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Методика специальной силовой подготовки

Методика развития силовых, скоростно-силовых качеств, силовой выносливости, прыгучести, совершенствование осанки с отягощениями для спортсменов различных специализаций. Специальные упражнения со штангой, гирями, гантелями различной конструкции (постоянного веса, разборные, универсальные, ножные и др.), резиновыми и пружинными амортизаторами, с утяжеленными жилетами, поясами, манжетами, с металлическими палками, с блочными устройствами, на различных силовых тренажерах, на гимнастических снарядах и др.

Особенности методики развития отдельных мышечных групп, локального воздействия на отдельные мышцы.

Режимы мышечной деятельности и методы их применения. Эффективность развития силы в зависимости от веса снаряда, усилий, количества подходов и повторений за подход, темпа выполнения и др.

Упражнения с преодолением собственного веса и веса партнера, примерные комплексы упражнений с отягощениями для разных видов спорта. Методика применения упражнений для развития силы подростков, юношей, девушек, женщин, лиц среднего и пожилого возраста. Применение вспомогательных упражнений тяжелоатлетов в тренировке спортсменов различных специализаций. Составление комплексов упражнений с отягощениями применительно к своему виду спорта. Страховка и самостраховка при занятиях с отягощениями.

Инвентарь и оборудование для силовой подготовки

Универсальный зал для специальной силовой атлетической подготовки спортсменов различных специализаций: оборудование, инвентарь, размеры, освещенность и др. Зал для занятий силовой подготовкой одной—двух специализаций. Устройство летнего универсального атлетического го-

родка: оборудование и инвентарь, оборудование и инвентарь для занятий с подростками, юношами, девушками, женщинами, лицами среднего и пожилого возраста.

УЧЕБНАЯ ПРАКТИКА

Проведение комплекса упражнений с отягощениями применительно к своей специализации.

Составление и проведение комплекса упражнений с отягощениями. Объяснение, показ и проведение упражнений, выявление и исправление ошибок при выполнении упражнений; умение оказать помощь занимающимся.

ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

По практике

1. Демонстрация техники классических упражнений.
2. Выполнение требований по учебной практике.
3. Выполнение нормативов комплекса ГТО IV ступени на золотой значок.

По теории

1. Составление комплекса упражнений с отягощениями для развития силы мышц применительно к своему виду спорта.
2. Зачет по пройденному материалу.

ГИМНАСТИКА

Примерный график прохождения учебного материала

№ п/п.	Раздел курса	Лекции	Практич. занятия	Методич. занятия	Учебная практика	Всего часов
1	Введение в предмет	2				2
2	Методика занятий гимнастикой в учебных заведениях и коллективах физической культуры	2		4		6

№ п/п	Раздел курса	Лекции	Практич. занятия	Методич. занятия	Учебная практика	Всего часов
3	Строевые и вольные упражнения		6		3	9
4	Общеразвивающие упражнения		6		4	10
5	Прикладные упражнения		2	2		4
6	Акробатические упражнения		6		2	8
7	Упражнения на снарядах		26		3	29
8	Гимнастическая терминология			2		2
9	Судейство соревнований			2		2
10	Применение средств гимнастики спортсменами различных специализаций	2	4	2		8
	Всего	6	50	12	12	80

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

ЛЕКЦИИ

Введение в предмет

Гимнастика — одно из основных средств советской системы физического воспитания. Задачи и средства гимнастики. Классификация и характеристика упражнений.

Виды гимнастики: общеразвивающие (основная, гигиеническая, атлетическая), спортивные (спортивная гимнастика, художественная гимнастика, акробатика), вспомогательные (гимнастика на производстве, спортивно-вспомогательная и др.).

Гимнастика в советской системе физического воспитания, в комплексе ГТО и в Единой всесоюзной спортивной классификации.

Краткий очерк развития и современное состояние гимнастики.

Методические особенности гимнастики. Роль гимнастики в нравственном и эстетическом воспитании. Гимнастика в быту советских людей.

Порядок прохождения курса гимнастики и зачетные требования.

Методика занятий гимнастикой в учебных заведениях и коллективах физической культуры

Задачи физического воспитания на занятиях гимнастикой в учебных заведениях, коллективах физической культуры (оздоровление, воспитание физических и морально-волевых качеств, обучение умению управлять движениями во времени, пространстве, по степени мышечных усилий).

Формирование правильной осанки на уроках гимнастики и ее значение для здоровья учащихся; типы осанки, методы формирования осанки и исправления ее дефектов.

Характеристика основной гимнастики. Организация занятий гимнастикой (групповой, поточный, игровой способы). Подбор и методика обучения гимнастическим упражнениям лиц разных возрастных групп.

Применение средств гимнастики спортсменами различных специализаций

Значение средств гимнастики для совершенствования физических качеств спортсменов. Подбор упражнений в зависимости от спортивной специализации. Упражнения для развития силы, гибкости, прыгучести, ловкости, быстроты. Методика занятий гимнастикой со спортсменами различных специализаций. Основные формы занятий.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Строевые и вольные упражнения

Понятия — «строй», «шеренга», «колонна», «дистанция», «интервал».

Строевые приемы — основная стойка, стойка вольно.

Команды — «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», «Отставить!», «Правой (левой) — вольно!», «Разойдись!».

Рапорт. Расчеты по порядку, на первый и второй, по три, по четыре и т. д.

Повороты — направо, налево, кругом, полуповороты.

Передвижения — шаг на месте, обычный и строевой шаг.

Изменение длины и частоты шагов по команде: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!».

Переход с шага на шаг на месте и с шага на месте на шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Остановка группы.

Движение в обход, по диагонали, по кругу, противоходом.

Построения и перестроения: построение в одну шеренгу, в две. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по три (четыре и т. д.) поворотом в движении.

Вольные упражнения. Основные положения для рук и ног. Движения руками, ногами и туловищем по основным и промежуточным направлениям. Полуприседы и приседы. Выпады. Упоры присев и лежа. Наклоны вперед, назад, в сторону. Равновесие на одной, другую назад. Простейшие соединения на 7—8 тактов, составленные из пройденных элементов.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения без предметов: поднимание и опускание рук, сгибание, разгибание рук, круговые, маховые и рывковые движения руками;

наклоны головы и туловища вперед, в стороны, назад, повороты направо, налево, вращательные движения, сгибание и разгибание;

поднимание и опускание ног вперед, в сторону, назад, круговые движения, взмахи ногами вперед, в сторону и назад.

Сочетание движений: выпад с движениями рук и с наклоном туловища, приседания с наклоном вперед; сгибание рук в упоре лежа с движением ногой назад; вращение туловища с круговыми движениями рук; упражнения правильной осанки.

Упражнения с набивными мячами: движения согнутыми и прямыми руками вперед, вверх, в сторону, назад;

упор присев с опорой на мяч, упор лежа с поочередными переставлениями рук на пол и на мяч;

дугообразные и круговые движения с мячом, подбрасывание и ловля мяча двумя и одной рукой на месте (толчком и броском);

перебрасывание мячом с партнером толчком одной и двумя руками от груди снизу, сверху, слева, справа;

мяч между голенями: подпрыгнуть и бросить мяч вверх;

стоя — бросить мяч вверх, сесть и поймать его;

из седа — бросить мяч вверх, встать и поймать его.

Комбинации перечисленных упражнений.

Упражнения с палкой: исходные положения; наклоны, приседания, выкруты, выпады, перетягивание; упражнения с сопротивлением партнера; прыжки.

Упражнения со скакалкой: сложенной вдвое, вчетверо для рук, ног, туловища и всего тела;

подскоки с короткой скакалкой. Техника вращения скакалки. Подскоки на обеих и одной ноге (темповые и промежуточные), чередование темповых и промежуточных подскоков с вращением вперед и назад. Бег на месте. Прыжки с двойным вращением скакалки.

Упражнения на гимнастической стенке: висы лицом и спиной к стенке хватом сверху, снизу; в висе стоя на полу или рейке сгибание и разгибание рук;

из упора лежа — ноги на 2—3-й рейке, сгибание и разгибание рук;

лазание различными способами и переменным перехватом руками и переставлением ног, лазание прыжками по вертикальным, горизонтальным, косым направлениям;

из упора стоя — полуприсед или присед на обеих или одной ноге;

из виса спиной к стенке — поднимание и опускание согнутых и прямых ног попеременно; вис углом; из стойки ноги врозь, спиной к стенке, переставляя руки по рейкам вниз, наклон назад;

из виса лицом к стенке — боковое размахивание; из виса присев, левая хватом снизу, правая выше головы, горизонтальное равновесие правым боком, то же левым боком; из виса спиной к стенке поднимание прямых ног до касания рейки за головой.

Прикладные упражнения

Упражнения в метании: метание и ловля набивных мячей; метание в цель теннисных мячей.

Упражнение в лазании: подготовительные упражнения на гимнастической стенке и скамейке, на канате, лазание по канату — обучение захвату каната ногами сидя, стоя, с прыжка, лазание в три приема.

Акробатические упражнения

Группировка: стоя, сидя, лежа (медленно и быстро).

Перекаты: назад — в группировке, из седа и упора присев; в стороны со стойки на коленях, из упора присев; круговой перекат из седа ноги врозь (с поворотом кругом).

Кувырки: вперед из упора присев, длинный кувырок, назад из упора присев.

Стойки: на лопатках, на голове и руках (для мужчин); на руках (женщины выполняют у гимнастической стенки).

Перевороты в сторону с места; темповый подскок; переворот в сторону с темпового подскока.

Мост: мужчины — из положения лежа, женщины — из положения стоя ноги врозь наклоном назад (с помощью).

Соединения из пройденных элементов: два кувырка, прыжок прогнувшись, два кувырка вперед, кувырок назад. Стойка на голове, кувырок вперед в сед с наклоном вперед — кувырок назад согнувшись в стойку ноги врозь, руки в стороны (для мужчин). Стойка на руках, кувырок вперед, прыжок с поворотом на 180—360° (для мужчин). Махом одной и толчком другой стойка на руках, кувырок вперед, темповый подскок и переворот боком (для мужчин).

Упражнения на снарядах

ДЛЯ МУЖЧИН

Упражнения на перекладине: вис, поднимание и опускание ног в вис углом, круговые движения ногами (влево и вправо), то же с подтягиванием; перемах прямыми или согнутыми ногами в вис сзади и обратно в вис; из виса сзади, отпуская одну руку, поворот кругом в вис;

подъемы — переворотом, рывком, силой (с помощью и самостоятельно);

примерные соединения — подтягивание (количество раз — индивидуально).

Упражнения на брусьях: передвижение вперед и назад на прямых и согнутых руках, то же с одновременными толчками рук, сгибание и разгибание рук, в размахивании (на махе назад и на махе вперед); из виса стоя глубоким хватом за концы, подъем силой (с помощью и самостоятельно);

примерные соединения: сгибание и разгибание рук в упоре (количество — индивидуально), угол (держать);

передвижения вперед в упоре на согнутых руках до середины брусьев — размахивание — сгибание рук махом назад и выпрямление махом вперед;

размахивание в упоре — сгибание рук махом вперед и выпрямление махом назад (количество раз — индивидуально) — угол в упоре и передвижение вперед.

Упражнения на кольцах: в висе подтягивание, сгибание и разгибание рук махом вперед и назад; вис углом, вис сзади, упор; из виса стоя, руки в стороны — прыжком упор, упор на согнутых руках; подъем силой из виса стоя и из виса глубоким хватом (с помощью и самостоятельно), угол в упоре (рекомендуется для борцов, штангистов, лыжников);

примерные соединения: подтягивание (количество раз — индивидуально); из виса стоя: подъем силой — опускание в вис стоя (через упор на согнутых руках, с прыжка упор и т. д.); из размахивания: махом назад вис на согнутых руках — махом вперед вис — мах назад — махом вперед вис на согнутых руках — махом назад вис.

ДЛЯ ЖЕНЩИН

Упражнения на перекладине и брусьях разной высоты: вис, перемены хватом в висе, вис согнув ноги, углом (количество раз — индивидуально). Подтягивание (с помощью и самостоятельно). Из виса присев на н/ж хватом за в/ж подъем в упор на в/ж, хватом за н/ж — подъем в упор на в/ж, хватом за н/ж или низкую перекладину — подъем переворотом. Из упора (на брусьях, перекладине) опускание вперед в вис лежа на полу.

Из виса согнув ноги — вис углом — вис согнув ноги — вис — подтягивание (с помощью). Из виса стоя: прыжком вис на согнутых руках — опускание в и. п. Из виса хватом за н/ж: толчком одной (двумя) подъем переворотом опускание вперед в вис лежа.

Упражнения на бревне. Вскоки: из стойки продольно с прыжка упор одной и переход в упор на колене другой ноги, то же с поворотом в упор на колене опорной ноги; из стойки поперек, с прыжка сед на бедре.

Передвижения: обычным шагом, с носка (вперед, в сторону, назад), приставной шаг, переменный шаг, сочетание переменного шага с прыжками, скрестный шаг в сторону.

Прыжки: шаг с подскоком (другую вперед или назад), прыжки на двух на месте и с продвижением вперед.

Повороты: кругом на носках, махом одной вперед, назад и в приседе (кругом).

Равновесия: на одной другую назад, с различным положением рук.

Упоры: на коленях (одном и двух), присев, лежа.

Соскоки: из упора стоя на одном колене, прогнувшись, махом одной и толчком, то же толчком двумя.

Прыжки для мужчин и женщин

Прыжки простые. На полу: приземление, то же после прыжка вверх с места (в различных направлениях). Соскоки на точность приземления (с гимнастической скамейки, низкого бревна, подвесной площадки).

Прыжки в высоту через веревочку. Прыжки в длину с места, то же на заданную длину. Серии темповых прыжков (8—10) на месте и с продвижением вперед; темповые прыжки по разметкам (5—6).

Прыжки на гимнастическую скамейку, коня, козла и темповые соскоки с них.

Опорные прыжки. Конь в длину: прыжок углом толчком одной и махом другой (мостик сбоку).

Козел в ширину и длину: прыжки ноги врозь и согнув ноги.

Конь с ручками: прыжок боком.

Козел в ширину, конь с ручками: вскок в упор на колени и соскок взмахом рук; вскок в упор присев и соскок прогнувшись; прыжок согнув ноги (конь с ручками); прыжок ноги врозь (козел).

Применение средств гимнастики спортсменами различных специализаций

Выполнение основных гимнастических упражнений, используемых спортсменами группы данной специализации.

МЕТОДИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Методика занятий в учебных заведениях, в коллективах физической культуры

Организация и методика проведения строевых, общеразвивающих и акробатических упражнений, упражнений в лазании, метании, упражнений в висах и упорах, опорных прыжков в различных классах средней школы (младшие, средние, старшие классы). Особенности проведения подготовительной, основной и заключительной частей урока гимнастики в школе, в коллективах физической культуры, техникумах, ПТУ, вузах.

Прикладные упражнения

Методика обучения упражнениям: в метаниях и в лазании. Особенности проведения занятий в различных возрастных группах.

Гимнастическая терминология

Характеристика и разбор основных терминов, правила их записи. Графическая запись общеразвивающих и акробатических упражнений. Основные термины упражнений на гимнастических снарядах.

Судейство соревнований

Виды соревнований. Положения о соревнованиях. Программа соревнований. Требования к местам проведения соревнований. Работа судей.

Применение средств гимнастики спортсменами различных специализаций

Основные группы прикладных упражнений, разбор отдельных упражнений из каждой группы. Применение прикладных упражнений из разных групп для развития определенных физических качеств. Методика проведения прикладных упражнений. Использование гимнастики как средства общей и специальной подготовки спортсменов различных видов спорта. Подбор и дозировка упражнений применительно к различным видам спорта с учетом возраста и подготовленности занимающихся. Составление комплексов упражнений для спортсменов группы данной специализации.

УЧЕБНАЯ ПРАКТИКА

Построения и перестроения группы занимающихся. Выбор места и умение держаться перед группой с надлежащей выправкой. Правильная подача команд. Объяснение и показ упражнений. Команды для исходного положения и для окончания упражнений. Подсчет и сопровождающий показ упражнений. Овладение приемами страховки и помощи при выполнении упражнений. Определение и устранение ошибок в исполнении упражнений.

Составление плана-конспекта занятий по гимнастике. Проведение части занятий с группой. Составление документации по приему гимнастических норм ГТО.

ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

ДЛЯ МУЖЧИН

По практике

1. Демонстрация акробатических упражнений: из стойки ноги врозь кувырком вперед стойка на лопатках — перекатом вперед и упор присев — кувырок назад в группировке и встать — один или два шага вперед, темповый подскок и переворот боком.

2. Демонстрация упражнения на брусьях: из размахивания в упоре на руках подъем махом вперед — на махе назад сед ноги врозь — силой стойка на плечах — кувырок вперед и соскок углом с разноименным поворотом кругом.

3. Демонстрация упражнения на перекладине: из размахивания в висе подъем разгибом или из виса подъем переворотом — мах дугой и мах назад — махом вперед соскок прогнувшись.

4. Демонстрация опорных прыжков: козел в длину — прыжок ноги врозь; конь с ручками — прыжок боком.

5. Выполнение гимнастического норматива ГТО IV ступени — подтягивание на перекладине.

6. Выполнение требований учебной практики.

По теории

Зачет по пройденному материалу.

ДЛЯ ЖЕНЩИН

По практике

1. Демонстрация акробатических упражнений: из упора присев кувырок вперед — второй кувырок вперед в сед — стойка на лопатках — лечь на спину — «мост» — поворотом налево кругом упор стоя на левом колене — шагом правой вперед основная стойка.

2. Демонстрация упражнения на брусьях разной высоты: из размахивания в висе на в/ж присев на н/ж толчком ног подъем на в/ж — опускание вперед в вис лежа на н/ж — поворот в сед на левое бедро — соскок углом влево назад.

3. Демонстрация упражнения на бревне: из стойки продольно с прыжка перемах правой с поворотом налево на 90° в сед верхом поперек — сед углом (с опорой руками сзади) — встать на правой, левая вперед на носок — два переменных шага вперед, руки в стороны — равновесие на правой (держать), шаг левой вперед и махом правой поворот налево кругом, правая назад на носок — шагом правой вперед опуститься на левое колено — упор стоя на левом колене, правую назад — махом правой назад соскок прогнувшись вправо.

4. Демонстрация опорного прыжка: козел в ширину — прыжок ноги врозь.

5. Выполнить гимнастические нормативы ГТО IV ступени: сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке; поднимание и опускание туловища в положении лежа, руки за голову, ноги закреплены.

6. Выполнение требований учебной практики.

По теории

Зачет по пройденному материалу.

ПЛАВАНИЕ

Примерный график прохождения учебного материала

№ п/п	Раздел курса	Лекции	Практич. занятия	Методич. занятия	Учебная практика	Всего часов
1	Введение в предмет	2				2
2	Техника спортивного плавания	2	30			32

№ п/п	Раздел курса	Лекции	Практич. занятия	Метод. занятия	Учебная практика	Всего часов
3	Организация и методика обучения плаванию	4		6	10	20
4	Прикладное плавание		4	2		6
5	Специальная физическая подготовка пловца на суше		2			2
6	Начальная тренировка по плаванию. Сдача норм ГТО по плаванию	2	4		2	8
7	Организация и судейство соревнований по плаванию			2	2	4
8	Применение упражнений из плавания спортсменами различных специализаций	2	2	2		6
	Всего	12	42	12	14	80

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

ЛЕКЦИИ

Введение в предмет

Определение и содержание предмета. Спортивное и прикладное плавание. Плавание в советской системе физического воспитания, в комплексе ГТО и в Единой всесоюзной спортивной классификации. Краткий обзор развития и современное состояние спортивного плавания в СССР.

Техника спортивного плавания

Понятие о технике спортивного плавания и факторы ее обуславливающие. Черты рациональной техники плавания.

Техника плавания кролем на груди, кролем на спине и брассом: положение тела, движения руками и дыхание, движения ногами; согласование движений и дыхания. Краткая характеристика техники способов плавания дельфин и на боку.

Организация и методика обучения плаванию

Цели и задачи обучения плаванию. Последовательность изучения способов плавания в зависимости от задач обучения, количества и условий занятий, подготовленности занимающихся.

Комплектование учебных групп. Средства обучения: упражнения общей и специальной физической подготовки, упражнения для изучения техники плавания, стартов и поворотов.

Ошибки и недостатки в технике и методы их устранения.

Организация и методика проведения упражнений на суше и в воде. Урок плавания. Части урока, их задачи, содержание, продолжительность и плотность урока. Методика занятий по плаванию в учебных заведениях, коллективах физической культуры. Особенности обучения в открытых водоемах.

Врачебный контроль и самоконтроль на занятиях плаванием. Меры обеспечения безопасности при занятиях.

Начальная тренировка по плаванию. Подготовка к сдаче норм ГТО по плаванию

Понятие, содержание и методика начальной тренировки. Равномерный, переменный, интервальный, повторный и контрольный методы тренировки. Планирование и организация тренировки к сдаче норм по плаванию комплекса ГТО.

Особенности тренировки по плаванию многоборцев.

Применение упражнений из плавания спортсменами различных специализаций

Основные упражнения из плавания в тренировке спортсменов различных специализаций: свободное плавание, повторное и интервальное плавание различных дистанций, плавание в ластах, игры с мячом и без мяча в воде, простейшие прыжки в воду, ныряние в длину и глубину.

Практика применения средств плавания спортсменами различных специализаций: для отдыха и восстановления организма после физических и психических нагрузок, для общего повышения функциональных возможностей организма, оздоровления и закаливания организма, лечения травм, воспитания плавных движений.

Рекомендации по применению упражнений из плавания в тренировках спортсменов разных специализаций.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Специальная физическая подготовка пловца на суше

Упражнения для развития подвижности в суставах и координации движений: рук (махи и вращения), шеи (сгибания, разгибания, повороты, вращения), ног (приседания, прыжки, махи). Комплексы специальной физической подготовки пловцов-кролистов и брассистов. Упражнения с амортизатором для развития силы.

Техника спортивного плавания

Освоение техники плавания способами: кроль на груди, кроль на спине, брасс, ознакомление с техникой плавания дельфин и на боку. Имитационные упражнения на суше для ознакомления с техникой плавания. Упражнения для освоения элементов техники плавания в воде: у неподвижной опоры, с плавучими предметами, в скольжении. Упражнения для изучения техники согласования движений руками, ногами и дыхания.

Изучение стартового прыжка с тумбочки и из воды. На суше — имитация стартового прыжка вверх. С борта бассейна — соскоки вниз ногами с различными движениями и положениями рук, спад вниз головой из положения сидя, с колен, из группировки, из положения согнувшись. Простой прыжок головой вперед. Стартовый прыжок под команду.

Изучение техники поворотов при плавании кролем на груди, кролем на спине и брассом. Имитация поворотов на суше у стенки, с места и с подходом. Повороты в воде из положения стоя на дне, с подхода и с подплыва.

Прикладное плавание

Прикладные способы плавания на боку и брасс на спине. Ныряние. Ныряние способом кроль, брасс комбинированный, на боку. Погружение с поверхности воды вниз головой и вниз ногами. Разыскивание на дне предметов.

Спасание тонущих: подплывание к тонущему, захваты его и транспортирование. Оказание помощи утомленному пловцу одним и двумя спасателями. Упражнения в освобождении от захватов тонущего. Извлечение тонущего из воды.

Подготовка к искусственному дыханию. Способы искусственного дыхания. Вспомогательные приемы по оживлению спасенного.

Начальная тренировка по плаванию. Сдача норм ГТО по плаванию

Тренировка на дистанции 100 м и выполнение нормативов комплекса ГТО по плаванию на золотой значок.

Равномерный метод: плавание дистанций от 100 до 800 м в умеренном темпе с равномерной скоростью с целью воспитания общей выносливости. Плавание с тренировочной доской дистанции от 100 до 400 м при помощи движений только руками или ногами.

Переменный метод: плавание дистанций до 400—800 м с различными сочетаниями отрезков дистанции, способов плавания, скорости.

Интервальный метод: интервальное плавание 8×25 и 4×50 м, 3×100 м с паузами, определяющими направленность тренировки на воспитание скорости, выносливости или специальной скоростной выносливости для дистанции 100 м.

Повторный (темповый) метод: повторное плавание дистанций 6×25 и 3×50 м с максимальным средним темпом и с паузами почти до полного восстановления.

Контрольный метод: проплыв дистанции 100 м на контрольных соревнованиях группы.

Применение упражнений из плавания спортсменами различных специализаций

Выполнение основных упражнений в плавании, используемых спортсменами группы данной специализации.

МЕТОДИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Организация и методика обучения плаванию

Упражнения для освоения с водой; упражнения в ходьбе, беге по дну с различными движениями руками, погружения, открывание глаз под водой, выдохи в воду, всплывания, лежание на воде, скольжение на груди, на спине с различными положениями рук; игры в воде.

Упражнения для обучения плаванию способами кроль на груди, кроль на спине, брасс и на боку. Имитационные упражнения на суше для рук, ног, дыхания и согласования движений. Упражнения в воде: у неподвижной опоры, с подвижной опорой и в скольжении.

Определение ошибок в движениях и их устранение.

Упражнения на суше для обучения старту. Соскоки, спады, простой прыжок вниз головой. Стартовый прыжок вниз головой. Стартовый прыжок с тумбочки. Старт из воды при плавании на спине.

Упражнения на суше и в воде для обучения поворотам. Устранение ошибок при выполнении старта и поворотов.

Прикладное плавание

Методика обучения. Приемы оказания помощи тонущему: подплывание, захваты для транспортировки, приемы транспортирования, приемы освобождения от захватов тонущего, извлечение тонущего из воды, подготовка к оказанию первой помощи, способы искусственного дыхания. Последовательность обучения основным приемам оказания помощи тонущим.

Организация и судейство соревнований по плаванию

Положение о соревнованиях. Требования к местам проведения соревнований. Контроль за подготовкой мест соревнований. Подготовка документации. Организация работы судейской коллегии.

Применение упражнений из плавания спортсменами различных специализаций

Подбор и методика проведения упражнений в плавании для спортсменов группы данной специализации.

УЧЕБНАЯ ПРАКТИКА

Построения и перестроения группы занимающихся. Объяснение и показ упражнений.

Составление плана-конспекта по обучению плаванию и проведение части занятия с группой. То же по начальной тренировке.

Участие в судействе соревнований. Выполнение обязанностей судей на разных участках соревнований. Составле-

ние судейской документации и документации по приему норм ГТО по плаванию.

ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

По практике

1. Демонстрация техники плавания кроль, кроль на спине, брасс и на боку на дистанции 50 м.
2. Плавание избранным способом: мужчины — 500 м, женщины — 300 м.
3. Ныряние в длину со старта: мужчины — 20 м, женщины — 15 м.
4. Транспортировка тонущего на дистанцию 50 м.
5. Демонстрация приемов спасания тонущего.
6. Доставание предмета с глубины 3 м.
7. Участие в учебных соревнованиях на дистанции 100 м избранным способом и выполнение норм комплекса ГТО по плаванию на золотой значок.

По теории

Зачет по пройденному материалу.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Примерный график прохождения учебного материала

№ п/п	Раздел курса	Лекции	Практич. занятия	Методич. занятия	Учебная практика	Всего часов
1	Введение в предмет	2				2
2	Организация и проведение соревнований по легкой атлетике	2		4	2	8
3	Техника спортивной ходьбы и бега. Методика обучения	2	6	2	6	16
4	Техника прыжков. Методика обучения	2	6	4	2	14

№ п/п	Раздел курса	Лекции	Практич. занятия	Методич. занятия	Учебная практика	Всего часов
5	Техника метаний. Методика обучения	2	6	4	2	14
6	Начальная тренировка по бегу, прыжкам, метанию гранаты и толканию ядра	2			2	4
7	Особенности методики обучения в учебных заведениях, в коллективах физической культуры			4		4
8	Применение легкоатлетических упражнений спортсменами различных специализаций	2	4	2		8
	Всего	14	22	20	14	70

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

ЛЕКЦИИ

Введение в предмет

Определение и содержание предмета, классификация. Общая характеристика легкоатлетических упражнений. Место и значение легкой атлетики в системе физического воспитания, в комплексе ГТО и в Единой всесоюзной спортивной классификации. История развития и современное состояние легкой атлетики.

Значение легкоатлетических упражнений для развития качеств, необходимых для избранного вида спорта.

Организация и проведение соревнований по легкой атлетике

Виды соревнований по легкой атлетике. Положение о соревнованиях. Распределение видов легкой атлетики в программе соревнований по дням и часам, последовательность их проведения. Состав судейской коллегии. Обязанности су-

дей. Правила соревнований по ходьбе, бегу, прыжкам и метаниям. Подготовка мест проведения соревнований. Обеспечение безопасности. Оценка достижений в отдельных видах легкой атлетики. Форма зачета. Организация соревнований по комплексу ГТО.

Техника спортивной ходьбы и бега. Методика обучения

Ходьба и бег как естественные способы передвижения человека. Сходство и различие между ходьбой и бегом. Цикличность движений. Периоды и фазы движения ноги в течение цикла (двойного бега). Отталкивание как основная фаза. Траектория общего центра тяжести. Скорость передвижения и ее зависимость от длины и частоты шагов. Техника спортивной ходьбы. Техника бега. Варианты постановки ноги на грунт при беге. Движения бегуна во время опоры и в фазе полета, положение туловища, головы и движения руками. Положение на старте. Начало бега. Бег по дистанции. Финиш. Особенности техники бега на различные дистанции и при преодолении препятствий. Дыхание при беге. Основы методики обучения спортивной ходьбе и бегу.

Техника прыжков. Методика обучения

Характеристика прыжков. Виды легкоатлетических прыжков. Фазы прыжков: разбег, отталкивание, полет, приземление. Отталкивание как основная фаза прыжка. Факторы, определяющие траекторию полета: скорость, углы отталкивания и вылета. Движения прыгунов в полете и их роль. Приземление. Особенности техники легкоатлетических прыжков. Основы методики обучения технике прыжков.

Техника метаний. Методика обучения

Характеристика легкоатлетических метаний. Виды метаний. Факторы, влияющие на дальность полета снаряда: начальная скорость, угол вылета, высота вылета, сопротивление воздуха. Фазы метания: исходное положение, подготовка к разбегу, разбег, подготовка к финальному усилию, финальное усилие. График начальной скорости снаряда в видах легкоатлетических метаний. Техника метания гранаты, копья, толкания ядра. Основы методики обучения технике метаний.

Начальная тренировка по бегу, прыжкам, метанию гранаты и толканию ядра

Понятие о начальной тренировке, методы начальной тренировки по бегу, прыжкам в длину и высоту, метанию гранаты и толканию ядра.

Планирование и проведение тренировок к сдаче легкоатлетических норм комплекса ГТО. Особенности начальной тренировки школьников, женщин и мужчин. Обеспечение безопасности на занятиях по легкой атлетике.

Применение легкоатлетических упражнений спортсменами различной специализации

Физические качества: гибкость, быстрота, выносливость, сила, ловкость — наиболее характерные для вида специализации. Средства легкой атлетики, развивающие эти качества. Методика применения легкоатлетических упражнений на занятиях со спортсменами различных специализаций. Планирование средств легкой атлетики в тренировке спортсменов данного вида спорта.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Техника спортивной ходьбы и бега. Методика обучения

Спортивная ходьба. Специальные и имитационные упражнения для овладения техникой спортивной ходьбы.

Бег на средние дистанции и на местности. Специальные упражнения для бега (бег с высоким подниманием бедра, бег прыжками, бег в гору, бег с горы и т. д.).

Бег на короткие дистанции. Техника низкого старта, бег по дистанции, финиширование.

Техника прыжков. Методика обучения

Прыжки в длину с разбега. Специальные упражнения прыгуна для отталкивания, приземления, разбега.

Прыжки в высоту с разбега. Специальные упражнения для отталкивания, разбега, перехода через планку.

Техника метаний. Методика обучения

Метание гранаты: держание гранаты, метание с места, метание с отведением гранаты с 4 шагов от контрольной отметки, метание с разбега.

Толкание ядра. Специальные упражнения. Держание снаряда. Толкание ядра с места. Разбег. Толкание ядра с разбега. Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО по легкой атлетике.

Применение легкоатлетических упражнений спортсменами различных специализаций

Выполнение основных легкоатлетических упражнений, используемых спортсменами группы данной специализации. Общеразвивающие и специальные упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости, применяемые в занятии с учетом поставленных задач и в зависимости от вида легкоатлетической специализации.

МЕТОДИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Организация и проведение соревнований по легкой атлетике

Привитие навыков организации и судейства соревнований по бегу, кроссу, прыжкам и метаниям. Работа судейских бригад по видам, ведение протокола соревнований. Подготовка и разметка беговой дорожки, кроссовой дистанции, мест для метания гранаты и толкания ядра.

Техника спортивной ходьбы и бега. Методика обучения

Методика обучения технике бега. Специальные упражнения для увеличения длины и частоты шага при беге на различные дистанции. Методика обучения технике низкого старта при беге. Последовательность при обучении.

Техника прыжков. Методика обучения

Специальные упражнения прыгуна для развития скоростно-силовых качеств. Последовательность в обучении прыжкам в высоту с разбега. Последовательность в обучении прыжкам в длину.

Техника метаний. Методика обучения

Специальные упражнения для развития гибкости, быстроты и силы отдельных звеньев тела метателя. Последовательность при обучении технике метания гранаты. Последовательность при обучении технике толкания ядра.

Особенности методики обучения в учебных заведениях, в коллективах физической культуры

Программа занятий по легкой атлетике в учебных заведениях и коллективах физической культуры. Особенности методики обучения и начальной тренировки по видам легкой атлетики детей, девушек и юношей, мужчин и женщин.

Применение легкоатлетических упражнений спортсменами различных специализаций

Подбор и методика проведения легкоатлетических упражнений, используемых спортсменами группы данной специализации. Составление комплексов легкоатлетических упражнений для спортсменов группы данной специализации.

УЧЕБНАЯ ПРАКТИКА

1. Составление планов-конспектов занятий по обучению видам легкой атлетики.
2. Объяснение, показ и проведение упражнений, частей занятий по обучению видам легкой атлетики.
3. Проведение специальных упражнений по развитию необходимых физических качеств спортсменами различных специализаций.
4. Проведение упражнений, части занятий по начальной тренировке.
5. Участие в проведении и судействе соревнований по легкой атлетике.

ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

По практике

1. Выполнить следующие легкоатлетические нормативы комплекса ГТО IV ступени.

№ п/п.	Вид	Мужчины	Женщины
1	Бег 100 м	13,0	15,2
2	Кросс 500 м	—	1 . 45,0
	1000 м	3,10,0	—
3	Прыжки в высоту	145 см	120 см
4	Прыжки в длину	500 см	380 см
5	Метание гранаты	47 м	27 м
6	Толкание ядра	9,00 м	7,50 м

2. Выполнение требований учебной практики.

По теории

Зачет по пройденному материалу.

БАСКЕТБОЛ

Примерный график прохождения учебного материала

№ п/п	Раздел курса	Лекции	Практич. занятия	Метод. занятия	Всего часов
1	Введение в предмет	2			2
2	Техника и тактика игры. Методика обучения	2		10	12
3	Техника игры		12		12
4	Тактика игры		4		4
	Всего	4	16	10	30

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

ЛЕКЦИИ

Введение в предмет

Баскетбол в советской системе физического воспитания, в комплексе ГТО, в Единой всесоюзной спортивной классификации.

Характерные особенности баскетбола: коллективность действий, соревновательный характер игры, разностороннее воздействие на функции организма и проявление двигательных качеств, внезапность изменений условий игры и физической нагрузки. Развитие и современное состояние баскетбола. Применение баскетбола в тренировке спортсменов различной специализации.

Площадка и оборудование. Правила игры. Нарушения и наказания. Судьи и их обязанности.

Техника и тактика игры. Методика обучения

Основы техники, тактики и методики обучения. Обучение баскетболу в учебных заведениях и коллективах физической культуры.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Техника игры

Изучение передвижений баскетболиста в нападении. Ловля и передача мяча. Бросок одной рукой от плеча с места.

Освоение техники передвижения баскетболиста: бег по прямой, с изменением направления, прыжки с места и разбега, остановка прыжком и двумя шагами, повороты на месте и в движении.

Изучение ловли мяча одной и двумя руками.

Передача двумя руками от груди и двумя руками сверху. Передача одной рукой от плеча. Бросок одной рукой от плеча с места.

Изучение передвижений баскетболиста в защите. Ведение. Овладение мячом при борьбе за отскок у своего щита. Бросок в движении одной рукой от плеча после ловли и ведения мяча.

Освоение техники передвижения баскетболиста в защите: стойка с выставленной вперед ногой, стойка со ступнями на одной линии. Передвижения приставными шагами в сторону, вперед и назад, бег спиной вперед. Освоение техники ведения. Ведение с изменением направления. Ведение с изменением высоты отскока. Овладение мячом при борьбе за отскок у своего щита. Освоение техники броска в движении одной рукой от плеча после ловли и ведения мяча.

Изучение техники штрафных бросков и бросков с дистанции. Изучение финтов «на передачу», «на ведение», «на бросок». Техника постановки «заслонов».

Освоение техники штрафных бросков и бросков с дистанции: бросок двумя руками сверху, бросок одной рукой от плеча, бросок одной рукой сверху в прыжке. Освоение техники финтов «на передачу», «на ведение», «на бросок».

Овладение техникой постановки «наружного» и «внутреннего» заслонов.

Тактика игры

Изучение групповых и командных защитных действий в нападении и защите.

Овладение тактическими действиями в нападении: взаимодействия двух игроков — «передай мяч и выходи», взаимодействия трех игроков — «тройка», «скрестный выход».

Командные тактические действия: быстрый прорыв, позиционное нападение.

Овладение тактическими действиями в защите: система личной, зонной и смешанной защиты.

МЕТОДИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Техника и тактика игры. Методика обучения

Обучение технике игры в нападении. Классификация техники игры в нападении. Техника перемещений: ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты. Техника владения мячом: ловля мяча, передачи мяча, броски мяча, ведение мяча.

Обучение технике игры в защите. Классификация техники игры в защите. Техника перемещений; стойка с выставленной вперед ногой, стойка со ступнями на одной линии, передвижения. Техника овладения мячом и противодействия: вырывание мяча, выбивание мяча, перехват мяча, накрывание мяча при броске, отбивание мяча при броске в прыжке, овладение мячом при броске на отскок от своего щита.

Обучение тактике игры в защите и нападении. Классификация тактики игры. Функции игроков. Тактика нападения: индивидуальные, групповые и командные действия. Тактика защиты: индивидуальные, групповые и командные действия.

Особенности обучения приемам техники и тактики игры в баскетбол: в учебных заведениях, коллективах физической культуры. Игра в залах с укороченными размерами площадки и ограниченным количеством спортивного инвентаря. Правила мини-баскетбола и методика обучения игре в мини-баскетбол.

ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

По практике

1. Демонстрация остановок и поворотов.
2. Демонстрация передач мяча: двумя руками от груди, двумя сверху, одной от плеча, одной снизу.
3. Демонстрация ведения мяча с остановками и поворотами.
4. Демонстрация бросков мяча после передачи и после ведения.
5. Демонстрация штрафных бросков и бросков с дистанции.

По теории

Зачет по пройденному материалу.

ПУЛЕВАЯ СТРЕЛЬБА

Примерный график прохождения учебного материала

№ п/п	Раздел курса	Лекции	Практич. занятия	Методич. занятия	Всего часов
1	Введение в предмет	2			2
2	Техника стрельбы из м/к винтовки лежа	1	6		7
3	Методика начального обучения стрельбе из м/к винтовки лежа	1	2		3
4	Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО по стрельбе		4		4
5	Техника безопасности. Организация и правила проведения соревнований			2	2
6	Материальная часть оружия. Требования к оборудованию тиров и стрельбищ, материальному обеспечению			2	2
	Всего	4	12	4	20

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

ЛЕКЦИИ

Введение в предмет

Виды стрелкового спорта, олимпийские упражнения в пулевой стрельбе. Прикладное значение стрелкового спорта. Значение Всевобуча в развитии стрелкового спорта. Рост массовости на основе подготовки к сдаче норм на значки «Ворошиловский стрелок» и ГТО. Советские снайперы в годы Великой Отечественной войны. Разрядные нормы Единой

всесоюзной спортивной классификации и зачетные нормы в комплексе ГТО по стрелковому спорту.

Задачи и содержание курса по стрелковому спорту в системе подготовки и сдачи норм комплекса ГТО.

Техника стрельбы из м/к винтовки лежа

Основные элементы техники стрельбы. Изготовка: взаиморасположение частей тела в положении лежа, «прикладка», виды изготовки «с упора» и «с ремня». Прицеливание с открытым и диоптрическим прицелами, с прямоугольной и кольцевой мушками. Способы давления на спусковой крючок. Управление дыханием. Согласование действий стрелка при выполнении выстрела. Формирование и закрепление навыка в стрельбе «лежа».

Методика начального обучения стрельбе из м/к винтовки лежа

Методы обучения изготовке, проверка правильности изготовки, обучение прицеливанию, нажиму на спусковой крючок, дыханию во время стрельбы.

Тренировка без патрона, стрельба на «кучность» расположения пробоин и с отметкой выстрела, по «белому листу» и мишени № 7 с черным кругом. Методы самокорректировки.

Расчет и внесение поправок во время стрельбы. Стрельба на совмещение СТП с центром мишени. Формирование рационального темпа и ритма стрельбы. Воспитание специальной выносливости.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Техника стрельбы из м/к винтовки лежа

Освоение техники и тактики стрельбы из м/к винтовки из положения лежа («с упора» и «с ремнями»). Подготовка оружия к стрельбе, его регулировка и уход за ним.

Приобретение и закрепление практических навыков по методике начального обучения. Подготовка оружия к стрельбе.

Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО по стрельбе

Начальная подготовка по стрельбе из м/к винтовки в объеме подготовки сдачи норм комплекса ГТО: стрельба на

«кучность», по «белому листу» и по мишени. Совершенствование техники выстрела. Самокорректирование. Воспитание рационального темпа и специальной выносливости по стрельбе.

МЕТОДИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Техника безопасности. Организация и правила проведения соревнований

Изучение правил поведения в тире и на стрельбище с целью обеспечения безопасности при проведении занятий по пулевой стрельбе.

Условия и порядок проведения соревнований. Судейская коллегия: состав, общие правила и обязанности членов судейской коллегии — старшего судьи на линии огня, судей на линии мишеней, судьи по определению результатов стрельбы, показчиков, врача соревнований.

Оценка пробоин, определение технических результатов. Задержки, ошибки, нарушения правил, протесты.

Материальная часть оружия. Требования к оборудованию тиров и стрельбищ, материальному обеспечению

Материальная часть спортивного оружия.

Общая характеристика спортивного мелкокалиберного оружия. Работа частей и механизмов. Разборка, чистка, смазка, отладка и подгонка оружия.

Гигиенические требования, предъявляемые к тирам и стрельбищам: освещение, механизация, оборудование огневой зоны.

Стрелковый павильон, назначение его помещений.

Необходимый инвентарь: оружие, боеприпасы, зрительные трубы, мишени, подстилки, упоры, куртки.

ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

По практике

1. Демонстрация подаваемых команд и техники стрельбы из мелкокалиберной винтовки лежа.

2. Выполнение норм комплекса ГТО IV ступени по пулевой стрельбе на золотой значок.

По теории

Зачет по пройденному материалу.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Примерный график прохождения учебного материала

№ п/п.	Раздел курса	Лекции	Методич. занятия	Учебная практика	Всего часов
1	Введение в предмет	2			2
2	Организация и методика проведения подвижных игр. Игры для различных возрастных групп	2	2	6	10
3	Подвижные игры в тренировке спортсменов, подготовке к сдаче норм комплекса ГТО		2	6	8
	Всего	4	4	12	20

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

ЛЕКЦИИ

Введение в предмет

Основные понятия об игре. Подвижные игры в программах по физической культуре в учебных заведениях. Игры во внеурочных формах работы.

Применение подвижных игр в занятиях спортом. Игры для спортсменов с учетом их специализаций и возраста.

Игры как средство подготовки к сдаче нормативных требований комплекса ГТО.

Организация и методика проведения подвижных игр. Игры для различных возрастных групп

Подготовка к игре руководителя и играющего коллектива. Руководство игрой, окончание игры, подведение итогов. Особенности методики проведения игр в зависимости от возраста детей. Составление конспектов проведения подвижных игр.

МЕТОДИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Организация и методика проведения подвижных игр. Игры для различных возрастных групп

Ознакомление с организацией и методикой проведения подвижных игр для различных возрастных групп. Группировка игр по преимущественному виду движений. Схематическая запись игрового материала. Формулировка педагогической задачи в игре.

Примерный перечень игр: «Космонавты», «Волк во рву», «Перебежки с выручкой», «Перетяжки», «Охотники и утки», «Ловля парами», «Мяч капитану».

Подвижные игры в тренировке спортсменов, подготовке к сдаче норм комплекса ГТО

Практика применения подвижных игр в тренировке спортсменов различной специализации.

Подвижные игры, используемые в тренировке спортсменов учебной группы данного вида спорта в подготовительном и переходном периодах тренировки.

Применение подвижных игр при подготовке к сдаче норм комплекса ГТО.

УЧЕБНАЯ ПРАКТИКА

Организация и методика проведения подвижных игр для различных возрастных групп

Игры для различных возрастных групп школьников. Проведение игр по заданию преподавателя. Определение основного двигательного содержания игры. Формулировка и решение педагогической задачи. Проведение письменного и устного анализа игр. Оценка мастерства руководителей игры.

Игры школьников I—III классов: «Совушка», «Два мороза», «Птицы и клетка», «Заяц без логова», «Передача мяча в колоннах», «Гонка мяча по кругу», «Салки с вариантами», «Защита укрепления», «Круговая лапта».

Игры школьников IV—V классов: «День и ночь», «Выталкивание из круга», «Наступление», «Вызов», «Тяни в круг», «Передал — садись», «Попали в мяч», «Снайперы», «Пионербол».

Игры школьников VI—VIII классов: «Салки прыжками», «Встречная эстафета с мячом», «Мяч в центр», круговая эстафета, перетягивание каната, эстафета волейболистов, эстафета с ведением и бросками в корзину, «Борьба за мяч», «Лапта с препятствиями».

Подвижные игры в тренировке спортсменов, в подготовке к сдаче норм комплекса ГТО

Подбор и проведение игр по заданию преподавателя для преимущественного развития физических качеств — быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости.

«Эстафета с вызовом номеров», «Рывок за мячом», «Соревнование тачек», «Перемена мест», «Подвижный ринг», «Гонка с выбыванием», «Сумей догнать», «Эстафета поезда», «Кувырки и перекаты», «Подвижная цель», «Сквозь обруч», «Возьми булавы», «Мостик и кошка».

Составление и проведение игр по специализации для решения задач по совершенствованию техники движений, тактической подготовке, активизации внимания и повышения эмоционального состояния.

Подбор игр для подготовки школьников к сдаче норм комплекса ГТО по бегу, прыжкам и метаниям.

ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Зачет по теории игр и методике их проведения.

ФУТБОЛ

Примерный график прохождения учебного материала

№ п/п	Раздел курса	Лекции	Практич. занятия	Методич. занятия	Всего часов
1	Введение в предмет	2			2
2	Техника футбола		6		6
3	Тактика футбола		4		4
4	Специальная физическая подготовка		2		2
5	Методика обучения			6	6
	Всего	2	12	6	20

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

ЛЕКЦИИ

Введение в предмет

Футбол в советской системе физического воспитания.

Техника — целесообразная организация двигательных действий. Объем, разносторонность и эффективность техники. Классификация техники: техника передвижений, техника полевого игрока, техника вратаря.

Понятие о тактике футбола. Эволюция тактики. Функции игроков. Индивидуальная, групповая и командная тактика. Тактика игры в защите и нападении. Характеристика средств тактики. Виды передач. Комбинации и основа содержания игры. Комбинации при стандартных положениях и игровых эпизодах. Комбинации в парах, тройках и более игроков.

Правила игры, их эволюция и влияние на технико-тактическое содержание футбола. Основные положения каждого раздела правил. Особенности упрощенных правил (например, мини-футбол и др.).

Методика судейства и выбор места судьи в процессе игры.

Футбол в тренировках спортсменов различных специализаций.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Техника футбола

Техника передвижений. Техника полевого игрока. Удары по мячу ногой: внутренней и внешней частью подъема, носком, пяткой. Удары по передвижному, катящемуся и летящему мячам. Удары с разбега, после ведения и с полулета. Прямые и резаные удары. Удары на точность и силу. Удары по мячу головой.

Остановки катящегося, летящего и прыгающего мяча внутренней стороной стопы, частями подъема, подошвой, бедром, грудью.

Ведение мяча: внутренней стороной стопы, частями подъема по прямой и дуге, с изменением направления и скорости. Сочетания способов ведения.

Обманные движения. Финты уходом, выпадом, ударом и др.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и в движении, из положения шага, стойки ноги врозь, без падения и с падением.

Техника вратаря.

Тактика футбола

Тактика нападения. Индивидуальные действия в атаке с мячом и без мяча.

Групповые действия в атаке. Передачи мяча в парах, тройках и т. д., на месте и в движении, без смены и со сменой мест, с остановкой и без остановки мяча — с ограничением количества касаний. Передачи мяча: длинные, средние, короткие, продольные, диагональные, поперечные, на игрока, на ход, на свободное место, с недодачей. Игровые комбинации: «скрещивание», «стенка», «пропуск и оставление мяча». Комбинации при стандартных положениях. Взаимодействия игроков без сопротивления и с сопротивлением противника (3 : 1, 2 : 1, 4 : 2, 4 : 3 и т. д.).

Тактика игры в обороне. Индивидуальные действия против игрока с мячом. Отбор мяча. Противодействие ведению, ударам, передачам. Индивидуальные действия против игрока без мяча. Закрывание, выбор позиции и противодействие получению мяча.

Групповые действия в обороне. Противодействие игровым и стандартным комбинациям. Построение «стенки» и создание искусственного положения «вне игры».

Изучение индивидуальных, групповых и командных действий в атаке и обороне (1×4×4×2); (1×4×3×3 и т. д.).

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития силы, быстроты, скоростно-силовых качеств, выносливости, ловкости, гибкости. Тренажеры и оборудование для специальной физической подготовки футболистов.

МЕТОДИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Методика обучения

Методика проведения занятий по обучению и совершенствованию техники (последовательность, методы и методические приемы, средства, определение и исправление ошибок).

Подбор упражнений для комплексных и тематических уроков.

Методика проведения занятий по обучению и совершенствованию в индивидуальных, групповых и командных действиях. Методика проведения игровых упражнений и двусторонних игр. Подбор упражнений и тактических комбинаций в зависимости от задач и условий проведения занятий.

Методика проведения занятий по развитию физических качеств. Подбор комплексов упражнений в зависимости от индивидуальных особенностей игровых функций.

Особенности проведения занятий с детьми и юношами.

ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

По практике

1. Демонстрация владения игровыми навыками в процессе игры.

2. Демонстрация ударов по неподвижному мячу в ворота с линии штрафной площадки (ворота разделены на две равные части по вертикали, мяч должен пересечь линию ворот по воздуху; из 5 ударов надо попасть 3 раза).

3. Демонстрация удара с полулета средней частью подъема. Стоя на линии штрафной площадки, набросить мяч на одиннадцатиметровую отметку и выполнить удар с полулета после первого касания мяча о землю (мяч должен попасть в ворота и пересечь линию ворот по воздуху; из 3 ударов надо попасть 2 раза).

4. Демонстрация жонглирования мячом попеременно правой и левой ногой ударами через себя после касания мячом о землю (12 раз подряд), две попытки.

По теории

Зачет по пройденному материалу.

ВОЛЕЙБОЛ

Примерный график прохождения учебного материала

№ п/п	Раздел курса	Лекции	Практич. занятия	Методич. занятия	Всего часов
1	Введение в предмет	2			2
2	Специальная физическая подготовка волейболистов		2		2
3	Техника игры		6		6
4	Тактика игры		4		4
5	Методика обучения технике игры			2	2
6	Методика обучения тактике игры			2	2
7	Организация и проведение соревнований			2	2
	Всего	2	12	6	20

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

ЛЕКЦИИ

Введение в предмет

Волейбол в советской системе физического воспитания, в комплексе ГТО и в Единой всесоюзной спортивной классификации. Краткий очерк развития и современное состояние волейбола. Площадка для игры. Правила игры и судейство.

Основные технические приемы и тактические действия игроков. Методика обучения игре.

Особенности обучения игре в учебных заведениях, коллективах физической культуры.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Специальная физическая подготовка волейболистов

Ходьба, бег и прыжки. Метание и ловля мяча (большие и малые набивные, баскетбольные, волейбольные и теннисные) одной и двумя руками, на дальность в ходьбе, беге, в прыжке, сидя ловля двумя руками и одной рукой.

Упражнения для развития специальной силы, прыжковой выносливости, специальной быстроты, скоростной выносливости. Упражнения на расслабление мышц.

Техника игры

Техника нападения: стойки и перемещения, владение мячом, верхние передачи двумя руками, передачи для вторых передач и нападающих ударов. Подачи: нижние, верхние, прямые, боковые. Передачи: высокие, средние, низкие, короткие, близкие и длинные. Нападающие удары: прямой, боковой, с переводом, без перевода. Обманные удары.

Техника защиты: стойки и перемещения, прием мяча двумя руками и одной рукой сверху и внизу после подач, нападающих ударов, отскочившего от стенки. Одиночное и групповое блокирование.

Тактика игры

Тактика нападения и защиты: индивидуальные, групповые и командные действия, расположения и функции игроков, выбор места и перемещения.

Индивидуальные действия в нападении: действия игрока с мячом, действия игрока без мяча. Групповые действия в нападении: взаимодействия двух, трех, четырех игроков внутри и между линиями при приеме нападающих ударов, при блокировании и действия страхующих игроков.

Командные действия: а) в нападении — система 1, система 2; б) в защите — система 1, система 2.

МЕТОДИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Методика обучения технике игры

Обучение стойкам, перемещениям, передачам, нападающим ударам, прыжкам, приему мяча, блокированию (последовательность обучения, подготовительные упражнения, дозировка, методические приемы, выявление и исправление ошибок).

Методика обучения тактике игры

Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в нападении, в защите (последовательность, подготовительные упражнения, методические приемы, выявление и исправление ошибок).

Организация и проведение соревнований

Положение о соревнованиях. Подготовка мест соревнований. Правила соревнований. Судейство соревнований. Порядок проведения соревнований. Судейская документация.

ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

По практике

1. Демонстрация верхних передач над собой двумя руками.
2. Демонстрация верхних передач двумя руками в парах.
3. Демонстрация передач снизу двумя руками в парах.
4. Демонстрация верхних и нижних передач (по выбору).
5. Демонстрация прямого нападающего удара.

По теории

Зачет по пройденному материалу.

КЛАССИЧЕСКАЯ БОРЬБА

Примерный график прохождения учебного материала

№ п/п	Раздел курса	Лекции	Практич. занятия	Методич. занятия	Всего часов
1	Введение в предмет	2			2
2	Организация и правила проведения соревнований по классической борьбе	2			2
3	Специальная физическая подготовка		8		8
4	Техника классической борьбы		12		12
5	Методика обучения классической борьбе			6	6
	Всего	4	20	6	30

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

ЛЕКЦИИ

Введение в предмет

Спортивная борьба в советской системе физического воспитания, в Единой всесоюзной спортивной классификации и в комплексе ГТО. История развития и современное состояние спортивной борьбы.

Характеристика классической и вольной борьбы, самбо, дзюдо. Костюм борцов, регламент схваток, разрешенные действия, способы определения победы.

Личная гигиена борца. Соблюдение дисциплины во время занятий. Необходимая разминка перед выполнением приемов и проведением схваток. Выполнение правил соревнований борьбы. Гигиенические требования к местам занятий.

Травмы при занятиях борьбой, меры их предупреждения, первая помощь. Показания и противопоказания к занятиям борьбой.

Страховка и самостраховка при обучении борьбе и при выполнении специальных упражнений, приемов и контрприемов.

Организация и правила проведения соревнований по классической борьбе

Цель и задачи соревнований. Виды соревнований. Способы проведения соревнований (круговой, с выбыванием). Формы соревнований (первенства, спартакиады, матчи, классификационные и др.). Планирование соревнований. Положение о соревнованиях.

Участники соревнований. Судейская коллегия. Правила соревнований. Составление пар. Документация соревнований. Методика судейства на ковре.

Залы для борьбы, их устройство и размеры. Оборудование зала. Подсобный инвентарь. Подготовка и проведение соревнований.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Специальная физическая подготовка

Упражнения без предметов и с предметами (набивные мячи, гантели, палки, скакалки, гири).

Упражнения в парах.

Кувырки вперед, назад, в сторону, скрестив голени, через препятствие, парные кувырки (вперед, назад).

Стойки на голове, руках. «Мост», передвижение на «мосту». Переворот в сторону.

Перекаты. Подъем разгибом из положения лежа.

Метание и толкание тяжестей.

Подвижные игры, эстафеты, регби на коленях по упрощенным правилам.

Упражнения в положении на «мосту»: движение вперед-назад с поворотом головы, с различными положениями рук, с подниманием ноги.

Упражнение в упоре головой в ковер: движения вперед-назад, в стороны, кругообразные движения.

Вставания на «мост» из положения лежа на спине, из упора головой в ковер, из положения стоя на коленях, с приседа. Вставание на «мост» с помощью партнера.

Частичные забегания ногами вокруг головы с помощью и без помощи партнера. Полные забегания. Перевороты через голову. Уходы с «моста» при удержании партнером. Перевороты через голову с помощью и без помощи партнера.

Упражнения для мышц шеи. Индивидуальные и парные. Подготовительные упражнения для отдельных приемов борьбы. Упражнения с чучелом. Упражнения для овладения способами страховки и самостраховки.

Борьба лежа на спине боком друг к другу — выйти наверх и прижать партнера лопатками к ковру. Стоя на коленях, сидя боком или стоя на четвереньках боком друг к другу — зайти за спину партнера. Стоя на коленях лицом друг другу в обоюдном захвате (туловища с рукой), свалить партнера на спину; в положении руки за спину, стоя на одной ноге, толчками плечом или туловищем вытолкнуть партнера из круга; захватить туловище с рукой и по сигналу оторвать партнера от ковра; борьба за предмет — отнимание гимнастической палки или мяча.

Стойки: высокая, низкая, средняя, правая, левая, фронтальная.

Передвижения в стойке — вперед, назад, вправо, влево, приставными шагами.

Захваты рук и туловища, рук и головы. Освобождение от захватов.

Партер высокий и низкий. «Мост».

Захваты: кистью, сгибом в локте, обеими руками, за запястье, предплечье, шею, плечо и туловище. Освобождение от захватов.

Техника классической борьбы

Приемы борьбы в партере. 1. Переворот скручиванием захватом дальней руки сзади сбоку. Защита: отвести дальнюю руку в сторону переворота и, поворачиваясь грудью к атакующему, встать в стойку.

Контрприем: переворот за себя с захватом руки под плечо.

2. Переворот скручиванием захватом рук сбоку.

Защиты: прижаться грудью к ковру и развести руки в стороны, выставить наружную ногу на ступню вперед в сторону переворота, повернуться к атакующему грудью и встать в стойку, рывком освободив захваченную руку.

Контрприем: переворот за себя захватом одноименного плеча, переворот за себя захватом разноименной руки под плечо.

3. Переворот скручиванием захватом спереди одной руки за плечо, другой под плечо.

Защита: прижать руку к туловищу, не давая захватить ее снизу.

Контрприем: выход наверх выседом (вращением).

4. Переворот переходом с ключом и захватом другой руки.

Защита: лечь на руку, захваченную на ключ, и выставить ногу, другую руку — в сторону переворота.

Контрприем: бросок подворотом захватом руки через плечо.

5. Переворот перекатом обратным захватом туловища.

Защита: лечь на бок грудью к атакующему, захватить его за запястье и, упираясь свободной рукой и ногой в ковер, отойти от него.

Контрприем: переворот через себя выседом с захватом запястья.

6. Переворот накатом захватом туловища с рукой.

Защита: отходя от атакующего, прижаться тазом к ковру и, поворачиваясь грудью к нему, упереться рукой и коленом в ковер, забежать от атакующего в сторону. Контрприем: накрывание забрасыванием ног за атакующего.

7. Переворот накатом с ключом и захватом туловища сверху.

Защиты: не дать захватить руку на ключ, освободить руки и упереться ею в сторону переворота.

Контрприем: бросок через спину захватом запястья.

8. Переворот прогибом с захватом на рычаг.

Защита: не давая захватить себя за шею, прижать руку к туловищу.

Контрприем: накрывание отставлением ноги назад с захватом руки под плечо.

Приемы борьбы в стойке. 1. Перевод рывком за руку. Защита: шагнуть за атакующего и рывком за себя освободить руку. Контрприем: перевод рывком за руку.

2. Перевод рывком с захватом шеи с плечом сверху.

Защита: подойти к атакующему, согнуть ноги и, захватив руки противника, освободиться от захвата или прижать руку атакующего к себе.

Контрприем: вертушка захватом руки снизу.

3. Перевод нырком с захватом шеи и туловища.

Защиты: захватить разноименную руку атакующего за плечо, перенося руку над головой атакующего, отойти и повернуться к нему грудью.

Контрприем: бросок подворотом с захватом руки под плечо.

4. Вертушка захватом руки снизу (с колен).

Защита: выпрямляясь, сделать рывок захваченной рукой на себя.

Контрприем: перевод рывком за руку, зашагивая в противоположную сторону.

5. Бросок подворотом с захватом руки на плечо (с колен).

Защиты: не дать захватить руку, упереться свободной рукой в спину. Контрприем: перевод рывком за руку.

6. Бросок подворотом с захватом руки под плечо (с колен).

Защита: приседая, отклониться назад и захватить сзади (сбоку) туловище атакующего.

Контрприем: перевод нырком захватом туловища сзади (зашагивая в противоположную переводу сторону).

7. Бросок мельницей захватом руки двумя руками (одноименной — за запястье, разноименной — за плечо снаружи).

Защита: отставляя ногу назад, захватить противника сверху за шею с плечом.

Контрприем: перевод рывком с захватом шеи с плечом сверху.

8. Сваливание скручиванием захватом шеи сверху и руки у себя на шее.

Защита: выставить ногу в сторону скручивания, нажимая на шею атакующего вниз, выпрямить туловище и снять с шеи руку противника.

Контрприем: скручивание захватом шеи сверху и разноименной руки на шее.

МЕТОДИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Методика обучения классической борьбе

Методика обучения простейшим формам борьбы. Особенности методики обучения классической борьбе в учебных заведениях, коллективах физической культуры.

ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

По практике

1. Демонстрация 3—4 специальных упражнений борца.
2. Демонстрация 3—4 приемов в партере и в стойке.
3. Провести 1—2 учебные схватки в партере и в стойке с применением приемов.

По теории

Зачет по пройденному материалу.

ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА

Примерный график прохождения учебного материала

№ п/п.	Раздел курса	Лекции	Практич. занятия	Учебная практика	Всего часов
1	Введение в предмет	2			2
2	Методика обучения в учебных заведениях, коллективах физической культуры	2			2
3	Упражнения без предмета		6	4	10
4	Упражнения с предметами		6	4	10
5	Элементы танца		4	2	6
	Всего	4	16	10	30

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

ЛЕКЦИИ

Введение в предмет

Художественная гимнастика как вид гимнастики, наиболее отвечающий особенностям женского организма. Задачи художественной гимнастики. Место художественной гимнастики в советской системе физического воспитания и Единой всесоюзной спортивной классификации. Средства художественной гимнастики. Классификация упражнений.

Особенности упражнений в художественной гимнастике: целостность, динамичность, слитность, танцевальность. Художественная гимнастика как средство эстетического воспитания.

Правила и судейство соревнований.

Методика обучения в учебных заведениях, коллективах физической культуры

Задачи, решаемые на уроках художественной гимнастики с детьми, с девушками. Формирование правильной осанки у школьников. Особенности проведения урока со школьниками среднего и старшего возраста. Варианты урока в зависимости от возраста и подготовленности группы.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Упражнение без предмета

Разновидности ходьбы и бега: высокий шаг, высокий бег, острый шаг, перекатный шаг, ходьба и бег змейкой.

Танцевальные шаги: переменный шаг, шаг польки, шаги вальса (прямой, с поворотом), мазурка, молдавский шаг.

Повороты: переступанием, скрестные повороты на 180 и 360°. Одноименный поворот на 180°, разноименный поворот.

Прыжки: толчком одной ногой махом другой с приземлением в полуприсед на две ноги, толчком двух ног с разведением их в полете и с приземлением на две ноги, толчком двух ног с приземлением в вертикальное равновесие на одной ноге, подбивные прыжки вперед, в сторону, назад; со сменой ног впереди, со сменой ног сзади; прыжок шагом вперед, с поворотом на 180° в равновесие.

Упражнение с предметами

Упражнения с мячом: броски и ловля мяча обеими руками, одной рукой из и. п. — основная стойка правая рука впереди и из и. п. — рука с мячом в сторону ладонью вверх. Переброска мяча из одной руки в другую на простых танцевальных шагах. Броски по дуге над головой. Броски мяча под руку. Броски мяча под руку с переносом тяжести тела с одной ноги на другую. Броски мяча под плечо обеими и одной рукой. Бросок правой рукой под левую и ловля левой сверху. Броски мяча о пол, различные их сочетания с другими движениями. Ловля мяча тыльной стороной кисти. Переброска мяча из одной руки в другую по воздуху и о пол.

Перекаты мяча: перекат мяча по полу из положения выпада с последующим мелким бегом за мячом и остановка его в приседе. Перекаты мяча между ладонями. Перекаты мяча по предплечью и груди и с последующим сбрасыванием на пол. Перекат мяча на грудь после ловли его на тыльную сторону кисти.

Выкруты мяча — вертикальные или горизонтальные, внутрь и наружу. Броски мяча о пол в сочетании с прыжками и поворотами.

Упражнения со скакалкой: махи и круги скакалкой (сложенной вдвое в лицевой, боковой и горизонтальной плоскости). Прыжки на месте с вращением скакалки вперед и назад на двух ногах, перепрыгивая с одной ноги на другую, с полускоком. Прыжки с двойным вращением скакалки. Прыжки в петлю при вращении скакалки вперед.

Круги и обкручивание скакалкой различных частей тела в сочетании с поворотами, прыжками и танцевальными шагами.

Упражнение с обручем: хваты обруча двумя руками снаружи и изнутри, хват обруча одной рукой сверху и снизу.

Вертикальные повороты обруча в лицевой плоскости. Повороты обруча в боковой плоскости вперед и назад. Поворот обруча в горизонтальной плоскости.

Вращение обруча в горизонтальной плоскости над головой. Вращение обруча в лицевой плоскости. Вращение обруча в боковой плоскости. Вращение обруча по полу. Вращение обруча с передачей в другую руку. Вращение обруча кистью с последующим броском вверх.

Броски обруча двумя руками — ловля хватом снизу или сверху. Горизонтальный и вертикальный бросок обруча.

Броски обруча одной рукой. Броски обруча в лицевой, в боковой плоскостях. Бросок обруча под плечо.

Прыжки, вращая обруч вперед или назад на месте и с продвижением в различных направлениях.

Перекаты обруча по полу. Перемахи ногой через обруч. Различные виды равновесий и наклонов с обручем. Движения с обручем в сочетании с пробежками, поворотами, прыжками и танцевальными шагами.

Упражнения с лентой: махи лентой, большие лицевые, в боковой плоскости, горизонтальные. Круги лентой лицевые, в боковой плоскости, горизонтальные над головой.

Змейки вертикальные по полу в боковой плоскости, в лицевой плоскости, по воздуху. Змейки горизонтальные лентой по полу и по воздуху, за головой, снизу-вверх, сверху-вниз.

Спирали лентой по полу и по воздуху. Горизонтальные спирали. Вертикальные спирали, спирали в лицевой плоскости.

Восьмерки горизонтальные большие, средние и малые, в лицевой плоскости. Горизонтальные восьмерки в боковой плоскости. Вертикальные восьмерки средние и малые в лицевой плоскости.

Круги, махи, змейки и спирали в сочетании с танцевальными шагами, прыжками и с упражнениями в равновесии.

Элементы танца

Переменный шаг: различные варианты переменного шага вперед и назад.

Полька и галоп: шаг польки вперед и назад. Шаг галопа вперед и назад, в сторону. Небольшие соединения шагов польки, галопа, прыжков (на обеих и одной ноге), скачков, поворотов и т. д.

Вальс: шаг вальса вперед, назад, в сторону. Шаг вальса с поворотом. Вальсовый бег. То же с остановкой в стойку на носках. Соединения шага вальса с несложными прыжками, поворотами.

Мазурка: женский шаг мазурки. Мужской шаг мазурки. «Ключ». Подбивной шаг в сторону. Соединения женского и мужского шагов мазурки с подбивным шагом.

Повороты на месте переступанием на одной, другую скрестно вперед или назад.

Молдавский танец: основной шаг; скачки, бег; скрестные шаги вперед, назад. Прыжок, согнув ноги назад.

УЧЕБНАЯ ПРАКТИКА

Объяснения, показ и проведение упражнений без предметов, с предметами и элементов танца. Проведение отдельных упражнений, частей занятия.

ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

По практике

1. Выполнение требований по учебной практике.
2. Подбор и проведение со студентами подводящих упражнений к изучаемым элементам упражнений без предмета и с предметами.
3. Составление и выполнение под музыкальное сопровождение показательного упражнения с предметом на четыре восьмерки.

По теории

Зачет по пройденному материалу.

ЛИТЕРАТУРА

ДЛЯ ВСЕХ СПЕЦИАЛИЗАЦИЙ

Постановление ЦК КПСС «О дальнейшем улучшении идеологической, политико-воспитательной работы».

Постановление ЦК КПСС и Совета Министров СССР «О дальнейшем развитии высшей школы и повышении качества подготовки специалистов».

Теория и методика физического воспитания. Под общей ред. Матвеева Л. П., Новикова А. Д., т. 1 и 2. М., ФиС, 1976.

Всесоюзный физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне СССР» (ГТО). М., ФиС, 1978.

Единая всесоюзная спортивная классификация 1977—1980 гг. М., ФиС, 1977.

Донской Д. Д., Зациорский В. М. Биомеханика. Учебник для институтов физической культуры. М., ФиС, 1979.

Программа физической культуры для учащихся 1—3 и 4—10 классов. М., «Просвещение», 1978.

Программа физического воспитания учащихся учебных заведений профессионально-технического образования. М., «Высшая школа», 1977.

Физическое воспитание. Программа для высших учебных заведений. Изд-во МГУ, 1975.

ПО ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ

Лыжный спорт. Учебник для студентов институтов физкультуры. Под общей ред. Аграновского М. А. М., ФиС, 1980.

Лыжный спорт. Правила соревнований по гонкам. М., ФиС, 1976.

ПО СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКЕ

Тяжелая атлетика. Учебник для институтов физической культуры. Под ред. Воробьева А. М. М., ФиС, 1974.

Тяжелая атлетика. Правила соревнований. М., ФиС, 1978.

Мороз Р. П. Развивайте силу. М., ФиС, 1965.

ПО ГИМНАСТИКЕ

Гимнастика. Учебник для институтов физической культуры. Под. ред. Шлемина А. М., Брыкина А. Т. М., ФиС, 1979.

Гимнастика спортивная. Правила соревнований для мужчин и женщин. М., ФиС, 1975.

Общеразвивающие и специальные упражнения. Составитель Колтановский А. П. М., ФиС, 1973.

ПО ПЛАВАНИЮ

Плавание. Учебник для институтов физической культуры. Под ред. Булгаковой Н. Ж. М., ФиС, 1979.

Плавание. Правила соревнований. М., ФиС, 1976.

ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

Легкая атлетика. Учебник для институтов физической культуры. Под. ред. Озолина Н. Г., Воронкина В. И. М., ФиС, 1979.

Легкая атлетика. Правила соревнований. М., ФиС, 1979.

Школа легкой атлетики. Учебное пособие по обучению технике видов легкой атлетики. Под общей ред. Коробова А. В. М., ФиС, 1972.

ПО БАСКЕТБОЛУ

Семашко Н. В. Учебник для спортивных факультетов институтов физической культуры. М., ФиС, 1976.

Баскетбол. Правила соревнований. М., ФиС, 1978.

ПО ПУЛЕВОЙ СТРЕЛЬБЕ

Андреев В. П. Сдача норм по пулевой стрельбе. М., ДОСААФ, 1977.

Вайнштейн Л. М. Учись метко стрелять. М., ДОСААФ, 1973.

Павлов А. В. Подготовка стрелка-спортсмена. М., ДОСААФ, 1973.

Пулевая стрельба. Правила соревнований. М., ФиС, 1979.

ПО ПОДВИЖНЫМ ИГРАМ

Былеева Л., Коротков И., Яковлев В. Подвижные игры. Учебное пособие для институтов физической культуры. М., ФиС, 1974.

Коротков И. Подвижные игры в школе. М., «Просвещение», 1979.

Коротков И. Подвижные игры в занятиях спортом. М., ФиС, 1971.

ПО ФУТБОЛУ

Футбол. Учебник для институтов физической культуры. Под общей ред. Казакова П. Н. М., ФиС, 1978.

Латышев Н. Г. Практикум футбольного арбитра. М., ФиС, 1977.

ПО ВОЛЕЙБОЛУ

Волейбол. Учебник для институтов физической культуры. Под общей ред. Айриянца А. Г. М., ФиС, 1976.

Волейбол. Правила соревнований. М., ФиС, 1978.

ПО КЛАССИЧЕСКОЙ БОРЬБЕ

Спортивная борьба. Учебник для институтов физической культуры. Под общей ред. Купцова А. П. М., ФиС, 1978.

Правила соревнований. Классическая и вольная борьба. М., ФиС, 1977.

Кожарский В. П., Сорокин Н. Н. Техника классической борьбы. М., ФиС, 1978.

ПО ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

Художественная гимнастика. Учебное пособие для институтов физической культуры. Под ред. Орлова Л. П. М., ФиС, 1963.

Художественная гимнастика. Правила соревнований. М., ФиС, 1976.

Содержание

Объяснительная записка 3
Лыжные гонки 6
Силовая подготовка 10
Гимнастика 15
Плавание 25
Легкая атлетика 31
Баскетбол 37
Пулевая стрельба 40
Подвижные игры 43
Футбол 45
Волейбол 49
Классическая борьба 51
Художественная гимнастика 56
Литература 61

ОСНОВЫ ВИДОВ СПОРТА И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ

Программа для студентов спортивных факультетов институтов физической культуры

Редактор И. Дубнова. Корректор Т. Арсланова

Подписано в печать 24.10.1980 г.

Объем 3,0 уч.-изд. л. Тираж 10 000 экз. Заказ 1539

Издание Редакционно-издательского отдела ГЦОЛИФКа

Типография В/о «Союзспортобеспечение».
Москва, Мичуринский проспект, 40.