Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение

Чувашской Республики

«Чебоксарский экономико-технологический колледж»

Министерства образования и молодежной политики Чувашской Республики

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ**

**ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

специальность

среднего профессионального образования

**09.02.07 Информационные системы и программирование**

Разработчик:

Чебоксары 2023

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка

Тематика практических занятий

Методические указания по выполнению практических занятий

Список литературы

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Практические занятия проводятся в объеме 176 часов согласно учебной программе по дисциплине Физическая культура в соответствии с ФГОС и ПООП по специальности среднего профессионального образования **09.02.07 Информационные системы и программирование.**

Учебная дисциплина относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу основной профессиональной образовательной программы и изучается на всех курсах обучения в учебном заведении СПО.

Практические занятия является неотъемлемой составляющей процесса освоения программы обучения. Практические занятия в значительной мере определяют результаты и качество освоения дисциплины. В связи с этим планирование, организация, выполнение и контроль практических занятий приобретают особое значение и нуждаются в методическом руководстве и методическом обеспечении.

Настоящие методические указания освещают виды и формы практических занятий

Основная цель методических указаний состоит в обеспечении студентов необходимыми сведениями, методиками для успешного выполнения работы, в формировании устойчивых навыков и умений по разным аспектам обучения, позволяющих самостоятельно решать учебные задачи, выполнять разнообразные задания, преодолевать наиболее трудные моменты.

Главная цель обучения - внедрение продуктивных методов и средств обучения, которые обеспечивают деятельностное участие студентов в учебном процессе, развитие их способностей творчески применять знания в профессиональной и иной сфере. Актуальность такого подхода усиливается и требованиями новых стандартов.

Задачи практических занятий:

- обобщить, систематизировать, углубить, закрепить полученные знания по изучаемым темам;

- формировать умения применять полученные знания на практике;

- выработать при решении поставленных задач таких профессионально значимых качеств, как самостоятельность, ответственность, точность, творческая инициатива.

Данные методические указания предназначены для студентов как руководство для выполнения основных видов практических работ на занятиях.

Такой подход позволяет, с одной стороны, с учетом полученной в основной школе подготовки обобщать материал предыдущих лет, а с другой - развивать навыки и умения у обучающихся на новом, более высоком уровне.

Изучение содержания материала направлено на коррекцию и совершенствование навыков и умений, сформированных в основной школе.

**ТЕМАТИКА ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Практические занятия по разделам** | **Объем часов** |
| Практические занятия по Разделу 1. Основы физической культуры | 2 |
| Практические занятия по Разделу 2. Легкая атлетика | 40 |
| Практические занятия по Разделу 3. Баскетбол | 40 |
| Практические занятия по Разделу 4. Волейбол | 36 |
| Практические занятия по Разделу 5. Легкоатлетическая гимнастика | 10 |
| Практические занятия по Разделу 6. Лыжная подготовка | 38 |
| Практическое занятие по Разделу 7. Туризм | 10 |
| ВСЕГО | 176 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Наименование разделов и тем*** | ***Практические занятия*** | | ***Объем в часах*** | |
| ***1*** | ***2*** | | ***3*** | |
| **Раздел 1. Основы физической культуры** | | | | ***2*** | |
| ***Тема 1.1.***  ***Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности*** | ***Содержание учебного материала*** | |  | |
| 1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении  здоровья | |
| 2. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом.  Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств | |
| ***В том числе, практических занятий и лабораторных работ*** | |
| Универсальные физические упражнения | |
| **Раздел 2. Легкая атлетика** | | | | ***40*** | |
| ***Тема 2.1.***  ***Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места*** | ***Содержание учебного материала*** | |  | |
| 1. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта | |
| 2. Техника прыжка в длину с места | |
| ***В том числе, практических занятий и лабораторных работ*** | |
| Техника безопасности на занятия Л/а. Техника беговых упражнений  Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования  Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив  Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив  Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив  Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив  Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив | |
|  | |
| ***Тема 2.2.***  ***Бег на длинные дистанции*** | ***Содержание учебного материала*** | |
| 1. Техника бега по дистанции | |
| ***В том числе, практических занятий и лабораторных работ*** | |
| Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования  Разучивание комплексов специальных упражнений  Техника бега по дистанции (беговой цикл)  Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг)  Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив  Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени  Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени | |
|  | |
| ***Тема 2.3.***  ***Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.*** | ***Содержание учебного материала*** | |
| 1. Техника бега на средние дистанции. | |
| ***В том числе, практических занятий и лабораторных работ*** | |
| Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши  Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»  Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов  Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега  Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив  Техника метания гранаты  Техника метания гранаты, контрольный норматив | |
|  | |
| **Раздел 3. Баскетбол** | | | | ***40*** | |
| ***Тема 3.1.***  ***Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места*** | ***Содержание учебного материала*** | |  | |
| 1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места | |
| ***В том числе, практических занятий и лабораторных работ*** | |
| Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места  Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе | |
|  | |
| ***Тема 3.2.***  ***Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение –2 шага – бросок*** | ***Содержание учебного материала*** | |
| 1. Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо -  «ведение – 2 шага – бросок». | |
| ***В том числе, практических занятий и лабораторных работ*** | |
| Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в  кольцо с места  Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения  упражнения «ведения-2 шага-бросок | |
|  | |
| ***Тема 3.3.***  ***Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу, правила баскетбола*** | ***Содержание учебного материала*** | |
| 1. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача  мяча в колоне и кругу  2. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста  3. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре | |
| ***В том числе, практических занятий и лабораторных работ*** | |
| Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача  мяча в колоне и кругу  Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке  баскетболиста | |
|  | |
| ***Тема 3.4.***  ***Совершенствование техники владения баскетбольным мячом*** | ***Содержание учебного материала*** | |
| 1. Техника владения баскетбольным мячом | |
| ***В том числе, практических занятий и лабораторных работ*** | |
| Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча сместа под кольцо  Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре | |
|  | |
| **Раздел 4. Волейбол** | | | | ***36*** | |
| ***Тема 4.1.***  ***Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками*** | ***Содержание учебного материала*** | |  | |
| 1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумяруками | |
| ***В том числе, практических занятий и лабораторных работ*** | |
| Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке: Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения. Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков | |
|  | |
| ***Тема 4.2.***  ***Техника нижней подачи и приёма после неё*** | ***Содержание учебного материала*** |  |
| 1. Техника нижней подачи и приёма после неё |  |
| ***В том числе, практических занятий и лабораторных работ*** | |
| Отработка техники нижней подачи и приёма после неё | |
|  | |
| ***Тема 4.3.***  ***Техника прямого нападающего удара*** | ***Содержание учебного материала*** |  |
| 1. Техника прямого нападающего удара |  |
| ***В том числе, практических занятий и лабораторных работ*** | |
| Отработка техники прямого нападающего удара | |
|  | |
| ***Тема 4.4.***  ***Совершенствование техники владения волейбольным мячом*** | ***Содержание учебного материала*** |  |
| 1. Техника прямого нападающего удара |  |
| ***В том числе, практических занятий и лабораторных работ*** | |
| Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём  контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке  Учебная игра с применением изученных положений.  Отработка техники владения техническими элементами в волейболе | |
|  | |
| **Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика** | | | | ***10*** | |
| ***Тема 5.1***  ***Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах*** | ***Содержание учебного материала*** |  |  | |
| **1. Техника коррекции фигуры** |  |
| ***В том числе, практических занятий и лабораторных работ*** | |
| Выполнение упражнений для развития различных групп мышц  Круговая тренировка на 5 - 6 станций | |
|  | |
| ***Раздел 6. Лыжная подготовка*** | | | | ***38*** | |
| ***Тема 6.1.***  ***Лыжная подготовка*** | ***Содержание учебного материала*** | |  | |
| 1. Лыжная подготовка (В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой. В случае отсутствия условий может быть заменена конькобежной подготовкой (обучением катанию на коньках)). | |
| ***В том числе, практических занятий и лабораторных работ*** | |
| Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши).  Катание на коньках.  Посадка. Техника падений. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту. Разгон, торможение. Техника и тактика бега по дистанции. Бег на дистанции до 500 метров. Подвижные игры на коньках.  Кроссовая подготовка.  Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км. | |
|  | |
| ***Раздел 7. Туризм*** | | | ***10*** | |
| ***Тема 7.1.***  ***Туризм*** | ***Содержание учебного материала*.** | |  | |
| 1.Оздоровительное, прикладное и оборонное значение туризма. Охрана природы и правила техники безопасности. | |
| ***В том числе, практических занятий и лабораторных работ*** | |
| Маршрут и график туристического похода. Выбор места и разбивка бивака: установка палаток, разжигание костра, приготовление пищи. Ориентирование на местности. Проведение однодневного туристического похода | |
| ***Промежуточная аттестация*** | | | |  | |
| ***Всего:*** | | | | ***176*** | |

**Методические указания по выполнению основных видов работы**

**Раздел 2. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

**Легкая атлетика**

*Техника.* Набрав максимальную скорости, бегун стремится сохранить ее на всей дистанции. Переход от стартового разбега к бегу по дистанции выполняется плавно, без резкого выпрямления туловища, без изменения ритма беговых шагов. Бег по дистанции нужно стремиться выполнять широким шагом, с активным проталкиванием. Важную роль играет активный вынос бедра вперед- вверх, что создает предпосылки для постановки ноги на дорожку активным загребающим движением. Осваивая технику бега, нужно с первых занятий стремиться: бежать на передней чести стопы, руки должны работать вдоль туловища по ходу движения, кисти расслаблены, полусогнуты, взгляд направлен вперед, дыхание ритмичное.

*Методика:*

1. Пробегание с различной скоростью отрезков 40 — 80 м.

2. Специальные упражнения для овладения техникой: а) бег у гимнастической стенки; б) работа рук на месте; в) бег с высоким подниманием бедра; г) семенящий бег; д) бег с захлестыванием голени.

3. Бег с ускорением и нарастанием ритма

4. Бег со скоростью 80 % от максимальной на отрезках 40— 60 м.

5. Бег в полную силу 40 — 60 м.

*Методические указания*

Все беговые упражнения и ускорения выполнять без напряжения, свободно.

Количество повторений зависит от уровня физической подготовленности. После каждого ускорений педагог обращает внимание на основные ошибки, предлагая устранить их в очередной пробежке. Одновременное указание ученику на исправление 4 — 5 ошибок не позволит ему устранить и одной.

Основные ошибки:

1. Голова запрокинута назад;
2. Непрямолинейный бег, верхняя часть тела раскачивается, руки движутся поперек тела;
3. Верхняя часть туловища чрезмерно наклонена вперед;
4. Постановка ноги с пятки;
5. Ноги ставят на грунт непрямолинейно, широкий сед;
6. Носки развернуты наружу;
7. Стопа становится или сзади, или на уровне коленного сустава;
8. Нет активного загребания стопой;
9. Подняты плечи, закрепощаются руки;
10. Толчок направлен вверх, а не вперед.

**Бег по виражу**.

*Техника.*

Техника бега по виражу отличается от бега по прямой дистанции следующими особенностями:

- при беге по виражу для преодоления действия центробежной силы необходимо наклонить туловище влево, стопы ставить с небольшим поворотом влево;

- правая рука движется больше внутрь, левая — наружу;

- выход из поворота на прямую сопровождается плавным уменьшением наклона.

*Методика:*

1) Имитация движения рук на месте (активное, более широкое движение правой вовнутрь);

2) Бег змейкой, бег по кругу радиусом 10 –20 м.

3) Бег с ускорением по виражу с ускорением на отрезках 60 — 70 м. Повторить ускорение с различной скоростью при входе и выходе из виража;

4) Бег с ускорением по виражу по большой и малой дуге (1й и 8й дорожке).

*Методические указания*

Обратить внимание на необходимость бежать свободно и незакрепощенно, следить за своевременным наклоном туловища к центру поворота, изменением

Движений рук и ног, разворотом стоп влево, более широкой и свободной работой правой руки.

**Низкий старт и стартовый пробег.**

*Техника*.

Начало бега (старт): наиболее выгоден низкий старт. Он позволяет быстро начать бег и на небольшом участке достигнуть максимальной скорости. Для лучшего упора ногами при старте применяется стартовый станок или колодки.

Расположение стартовых колодок бывает в разных вариантах в зависимости от длины тела и особенностей техники бегуна. Передняя колодка (для сильнейшей ноги) устанавливается на расстоянии 35 - 45 см. от стартовой линии (1 — 1,5 столы), а задняя — 70 — 85 см (или на расстоянии длины голени от передней колодки). Некоторые бегуны сокращают расстояние между колодками от одной стопы и менее, отодвигая при этом назад переднюю колодку (растянутый старт) или приближая заднюю колодку к передней (сближенный старт). Опорная площадка передней колодки наклонена под углом 45 — 50°; а задней — 60 -  80°. Расстояние по ширине между осями колодок равно 18—20 см.

Низкий старт выполняется в такой последовательности: установив колодки, бегун отходит на 2 — 3 м. назад и сосредоточивает внимание на предстоящем беге. По команде «На старт! » бегун подходит к колодкам, приседает и ставит руки на дорожку. Затем, стопой более слабой ноги упирается в опорную площадку задней колодки, стопой другой ноги — в переднюю колодку, и опускается на колено сзадистоящей ноги. В последнюю очередь он ставит руки перед стартовой линией на ширине плеч или чуть шире. Руки у линии опираются на большой, указательный и средний пальцы, большие пальцы обращены друг к другу. Руки выпрямлены в локтях, взгляд направлен вниз, на стартовую линию.

По команде «Внимание!» следует поднять таз выше плеч на 20-30 см, но ноги в коленных суставах полностью не выпрямлять. Независимо от расстановки колодок и антропометрических данных спринтера, углы между бедром и голенью соответственно 100 - 130°. Плечи подаются вперед, тяжесть тела распределена на 4 опорные точки.

Стартовый разбег выполняется на первых 7 - 14 беговых шагах. На этом отрезке дистанции бегун должен набрать максимальную скорость. На первых 2- х беговых шагах бегун стремится активно выпрямлять ноги при отталкивании.

Движение направлено вперед, при этом наклон туловища выпрямляется. Длина шагов постепенно возрастает и зависит от индивидуальных особенностей бегуна — силы ног, длины тела, физической подготовленности. Ускорение заканчивается, как только длина шага станет постоянной.

*Методика.*

1) Бег из различных положений высокого старта, 15 - 20 м.

а) И. П. — стать лицом к финишу, ноги вместе, руки свободно вдоль туловища.

Выполнение —- падая вперед, начать бег.

б) И. П. — то же. Толчковая нога впереди, маховая сзади.

Выполнение то же.

2) Научить установке стартовых колодок

3) Научить выполнению команд «На старт!» и «Внимание!». По команде «Внимание!» научить рационально распределять вес тела на ноги и руки

4) Научить выбеганию со стартовых колодок

а) опробовать низкий старт, пробегая отрезки 20-30 м;

б) И. П. — упор лежа на согнутых руках. Выполнение — с одновременным выпрямлением рук выносить поочередно каждую ногу до касания коленом груди (628 раз каждой ногой).

в) стать в колодки, поставить руки на расстоянии 60 -70 см впереди от линии старта. Выполнение —выносить маховую ногу коленом к груди с одновременным выпрямлением толчковой ноги (7-8 раз);

г) стать в колодки, выполнить команду «Внимание!» и, сильно оттолкнувшись, сделать тройной прыжок с переходом на бег.

д) положить несколько матов высотой 60 см на дорожку в 1 м перед стартовой линией. Стать в колодки, выполнить команду  «Внимание!». Сильно оттолкнувшись, послать себя вперед, до падения на маты.

5) Овладеть техникой низкого старта в целом на отрезках 30 м

6)То же, фиксируя время.

**Низкий старт на вираже**.

*Техника.*    
Стартовые колодки располагаются у внешнего края дорожки, что обеспечивает пробегание начала дистанции по прямой, касательной к дуге внутреннего края. В дальнейшем техника та же, что и в низком старте по прямой.

*Методика*

1) Объяснить и показать рациональное размещение колодок;

2) Старты по виражу с разной скоростью;

3) Использовать средства обучения низкому старту по прямой.

*Методические указания*

При установке колодок целесообразно начинать обучение с обычного варианта низкого старта. Следует контролировать правильное распределение веса тела на 4 опорные точки. Расположение плеч относительно стартовой линии и таза относительно плеч. Все стартовые упражнения в начале обучения выполнять на оптимальной скорости и без команды, а затем постепенно переходить к групповым стартам с подачей команд.

Основные ошибки

1) Голова запрокинута назад, т. к. бегун смотрит на финиш, спина прогнута;

2) Руки согнуты, центр тяжести сдвинут назад;

3) Плечи поданы далеко вперед за стартовую линию.

**Финиширование.**

Финиширование — это усилия бегуна на последних метрах дистанции.

*Техника*

Бег считается законченным, когда бегун пересечет воображаемую плоскость финишного створа какой-либо частью туловища. Финишную линию пробегают с максимальной скоростью, выполняя на Последнем шаге бросок в финишном створе грудью или плечом.

*Методика:*

1. Ходьба с наклонами туловища вперед и отведением рук назад;

2. То же, в спокойном и быстром беге;

3. Финиширование плечом со средней и максимальной скоростью

*Методические указания*

Упражнения выполнять сначала самостоятельно, а затем в группе по 3-5 человек.

Основные ошибки.

1. Финиширование прыжком;

2. Остановка сразу после финиша;

3. Ранний наклон туловища

После завершения обучения бегу на спринтерские дистанции переходят к его совершенствованию.

Прыжок в длину «согнув ноги»

Разбег применяется для создания начальной скорости полета тела. Он характеризуется определенным углом шагов, изменением их длины и темпа, скоростью бега и общей длиной.

Длина разбега зависит от роста, пола, подготовленности в прыжках и, главное, способности к ускорению в беге.

Исходное положение и начало разбега должны обеспечить стандартность шагов по длине. Амплитуда первого шага ограничена, начало движения характерно падением вперед, т. е. всегда с одинаковыми усилиями и ускорением. Наивысшая скорость разбега должна быть к моменту отталкивания.

При подборе разбега учащиеся начинают бежать с общей отметки, установленной учителем, с одной и той же ноги. Наблюдая за местом отталкивания, учитель указывает, насколько поднести или отнести разбег.

Таким образом, учащийся правильно определяет длину своего разбега. Ступнями учащиеся замеряют свой разбег и в дальнейшем уточняют его.

Длина разбега может меняться в зависимости от дорожки разбега, направления ветра, физического состояния прыгающего.

*Методика*

1. Равномерное пробегание отрезков 20-25 м, начиная бег с высоким подниманием бедра; то же, с постепенным переходом на ускорение.

2. Бег с высокой частотой движений с переходом на ускорение.

3. Пробегание отрезков 15 - 20 м с ходу с увеличением темпа движений    
(без учета времени и на время).

4. Пробегание отрезка 20 - 30 м с ходу на время (по заданию учителя).

5. Выполнение 7 - 11 шагов с увеличением темпа движений в конце и попаданием толчковой ногой в зону отталкивания 60X60 см.

6. Пробегание через набивные мячи, меняя расстояние между ними.

7. Эстафеты с преодолением горизонтальных препятствий.

*Методические указания*

Все упражнения заканчивать свободным отталкиванием от грунта. В упражнении №5 разбег размечается предварительно.

Следить за постановкой стопы (на переднюю часть).

Не закрепощать верхний плечевой пояс.

Мышцы шеи и лица не должны напрягаться.

Отталкивание выполняется очень быстро и резко. Оно сопровождается согласованными и энергичными движениями маховой ноги и рук: маховая нога, согнутая в коленном суставе, выносится вперед-вверх до горизонтального положения бедра, плечи поднимаются, руки делают энергичный взмах — одна вперед и несколько внутрь, другая — в сторону и назад. Отталкивание заканчивается полным выпрямлением толчковой ноги во всех суставах.

Нога ставится на брусок быстрым загребающим движением сверху, вниз- назад по отношению к туловищу, ближе к проекции ОЦТ тела, касанием пятки с быстрым перекатом на носок.

По отношению к грунту нога ставится всегда вниз-вперед, почти прямой, под углом к дорожке 65-70°. Под действием инерции массы тела происходит небольшое сгибание ноги в коленном суставе с последующим выпрямлением к моменту вертикали.

С выпрямлением толчковой ноги маховая активным движением выносится от бедра вперед-вверх до горизонтального положения бедра. Одноименная к толчковой ноге рука выносится вверх-вперед, немного вовнутрь, другая — в сторону, несколько назад.

*Методика*

1. Из положения стоя толчковая нога впереди на всей стопе, маховая нога отставлена назад на 30 —40 см, руки опущены. Вынести согнутую в колене маховую ногу вперед-вверх, поднимаясь на толчковой ноге; руку, одноименную толчковой ноге, поднять (согнутой в локтевом суставе) вперед-вверх, другую отвести назад (имитация отталкивания).

2. То же, с одного шага.

3. С 3-5 шагов разбега выполнить отталкивание, приняв положение  «шага», приземлиться на маховую ногу с дальнейшим пробеганием.

4. То же, но перед приземлением к маховой ноге подтянуть толчковую и приземляться на обе в песок.

5. С разбега запрыгнуть на возвышение (на маты, тумбу, коня), отталкиваясь с 1,5–2 м.

6. С разбега 9 – 11 шагов перепрыгнуть через препятствие (вертикальное и горизонтальное), приземлиться на обе ноги.

7. Прыжки с разбега с доставанием предмета (рукой, головой), с последующим пробеганием.

8. Прыжки в длину с тумбы (30 см).

9. Прыжки в длину с разбега с приземлением в яму.

*Методические указания*

1. Последний шаг выполняется быстрее, чем предыдущие.

2. Пятка только на миг касается грунта, стопа быстро перекатывается на носок. Должно быть ощущение, что вы, мгновенно дотронувшись пяткой бруска, отталкиваете его назад. Затем энергично выпрямляете все тело.

3. Верхняя часть туловища находится в вертикальном положении, взгляд направлен вперед.

4. Бедро маховой ноги поднимается до горизонтальной линии (колено сильно сгибается).

5. Упражнения 3 и 4 не следует выполнять большое количество раз, т. к. желание сильнее оттолкнуться и прыгнуть дальше может вызвать ошибку    
— глубокое подседание на маховой ноге.

6. В упражнениях с запрыгиванием, доставанием следует обозначить место отталкивания на 1,5 - 215 м в зависимости от уровня подготовки учащихся. Отталкивание должно быть направлено вперед-вверх.

7. Важно ставить ногу на брусок с напряженными мышцами-разгибателями.    
Следить за тем, чтобы к моменту соприкосновения стопы с бруском нога была почти прямой. В этом случае прыгуну легче справиться с нагрузкой на опорную ногу, возникающей при переходе от горизонтального движения к отталкиванию, особенно в момент постановки ноги на брусок.

**Полет**

После вылета туловище находится примерно в положении, что и после отталкивания, нога, находящаяся сзади, подтягивается к маховой, и обе ноги приближаются к груди. Не следует слишком наклонять туловище в этом положении. Примерно за 0,5 м до приземления ноги почти полностью выпрямляются. Руки, продолжая начатое движение, опускаются вниз-назад. Это компенсаторное движение способствует лучшему разгибанию голеней перед приземлением и сохранению устойчивости.

*Методика*

1. Прыжок «в шаге» с 3 - 5 шагов разбега с приземлением в положении    
«шага».

2. Прыжок «в шаге» с 5 - 7 шагов разбега через две линии на расстоянии до двух метров одна от другой с приземлением на две ноги.

3. То же, перепрыгивая планку на высоте 40 см.

4. Прыжки с мостика способом «согнув ноги».

5. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».

*Методические указания*

1. При выполнении прыжка не следует торопиться с принятием группировки для приземления.

2. Больше половины прыжка лететь в положении «шага». При ранней группировке неизбежно опрокидывание прыгуна вперед и неполноценное приземление.

3. Необходимо чаще использовать соревновательный метод. Ставить задачу перед учениками, кто дальше прыгнет, и т. д.

**Приземление**

При всех способах прыжков в длину с разбега приземляются одновременно на обе ноги в яму с песком. Приземление заканчивается глубоким приседанием и выходом вперед или падением вперед - в сторону.

*Методика*

1. Прыжки с места в длину, возможно больше выбрасывая ноги вперед.

2. Прыжки в длину в шаге с 3-5 шагов разбега. В середине полета вынести толчковую ногу вперед к маховой, а затем принять правильное положение перед приземлением. Далее приземлиться и выйти вперед, сгибая ноги и поднимая руки вперед.

3. Прыжки в длину с короткого разбега через планку на высоте 20-40 см за 0,5 м до места приземления.

4. Прыжки с короткого разбега через ленту на месте приземления.

5. Прыжки с полного разбега способом «согнув ноги» с правильным приземлением и выходом из ямы.

*Методические указания*

1. Как только пятки касаются грунта, ноги мягко сгибаются в коленях, обе ноги приземляются на одной линии.

2. Приземление будет правильным, если после касания ногами песка учащийся сможет перемещать тело вперед по прямой линии или выполнить падение в сторону от нее.

3. Выходить из ямы только вперед.

4. Техника приземления почти не изменяется при переходе к другим способам прыжка. Поэтому следует многократным повторением закрепить навык.

**Упражнения с малыми мячами.**

(ЭТАП НАЧАЛЬНОГО И УГЛУБЛЕННОГО РАЗУЧИВАНИЯ)

1. Подбрасывание мяча вверх правой (левой) рукой, ловля двумя руками.  То же, ловля одной рукой.

2. Подбрасывание мяча вверх правой (левой) рукой. После удара мяча об пол поймать его: а) двумя руками; б) снизу правой (левой) рукой;

3. Броски мяча вверх правой рукой, ловля левой, и наоборот.

4. Удар мячом о пол сверху вниз правой (левой) рукой, ловля снизу.

5. То же, но поймать мяч сверху правой (левой) рукой.

6. Подбрасывание мяча вверх правой (левой) рукой. Хлопок в ладоши (перед собой или за спиной) и ловля мяча правой (левой) рукой.

7. То же, но хлопок после удара мяча об пол.

8. Передача мяча из одной руки в другую над головой, из-за спины, между ног.

9. Бросок мяча вверх. Поворот кругом через левое (правое) плечо и ловля мяча: а) двумя руками; б) одной

10. То же, но вместо броска сильный удар мячом о пол

11. Учащиеся выстраиваются в шеренгу на расстоянии 2 – 3 м от стенки.  Мяч в правой (левой), бросок из-за головы в стену и ловля двумя руками.

12. То же, но после отскока мяча от пола.

13. Перебрасывание мяча в парах на расстоянии 3-4 м из-за головы одной рукой и ловля двумя снизу. То же, но расстояние между партнерами увеличивается.

14. Бросок мяча в стену из-за головы с расстояния 4-6 м и ловля одной рукой после отскока.

15. То же, но перед ловлей выполнить хлопок в ладоши, присесть, выпрямиться, повернуться кругом.

**ГИМНАСТИКА**

**ОБОРУДОВАНИЕ МЕСТ И** **ОРГАНИЗАЦИЯ  УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО АКРОБАТИКЕ.**

**Оборудование мест, учебных занятий.**

Занятия по акробатике всегда должны проводиться в условиях, исключающих какие бы то небыли неприятные неожиданности и не допускающих возникновения травм у занимающихся. Для этого, прежде всего, необходимо вести систематический контроль за местами, где проводятся занятия. Содержание мест занятий, оборудования и инвентаря в хорошем состоянии, соблюдение санитарно-гигиенических норм имеют большое организующие и воспитательное значение для успешной работы с занимающимися.

Отдельные элементы, такие как равновесие, полу шпагат, шпагат разучиваются на полу. А для выполнения акробатических отдельных прыжком можно использовать трамплин или гимнастический мостик стандартного размера. Акробатический инвентарь всегда надо содержать в хорошем состоянии.  Перед занятием следует тщательно проверить рабочую поверхность дорожек, мостиков и не допускать на них неровностей и шероховатостей.  Не пользоваться неисправным инвентарем. Одним из условий его сохранения является обязательной организованной уборки мест занятий, что позволяет еще раз проверить состояние инвентаря и подготовить его для последующего занятия.

**Организация учебных занятий.**

Организация учебных занятий по акробатике на современном этапе ее развития предусматривает широкий круг педагогических, учебно-методических, медико-биологических и научных мероприятий. Наряду с привитием специальных знаний, умений и навыков из области акробатики педагогические воздействия должны быть направлены на воспитание у занимающихся высоких морально-волевых качеств. В связи с этим особое значении приобретает личный пример и моральный облик преподавателя. Преподаватель должен заинтересовать своих воспитанников, прививая им любовь и преданность к акробатике.

Каждое занятие должно начинаться с построения класса и рапорта дежурного о готовности к работе. Перед учащимися преподаватель ставит основную задачу предстоящего занятия, проверяет наличие спортивной одежды, отмечает присутствующих в классном журнале.

Особое значение имеет педагогический контроль за психологическим и функциональным организмом занимающихся. В случае переутомления, подавленности, недомогания и апатии необходимо умело применять средства регуляции психических состояний вплоть до временного отстранения от занятий.

В процессе занятий большое внимание следует обращать на обеспечение личной страховки, особенно при выполнении рискованных элементов, представляющих некоторую опасность для жизни. Кроме того, уже на самых ранних этапах обучения необходимо прививать у занимающихся навыки самостраховки, приучать их самостоятельно ориентироваться в пространстве и самим выходить из рискованных ситуаций.

С целью повышения активности, заинтересованности занимающихся, привлечение их к систематическим тренировкам, окончание каждого урока должно сопровождаться построением класса, выводами и замечаниями преподавателя. Не допускать неорганизованного прекращения занятий с классом.               Организованное завершение   учебных занятий с классом имеет большое воспитательное значение и является одним из обязательных компонентов организации урока и условием полноценного решения и его задач.

**Группировки.**

Согласно специальной терминологии, под группировкой подразумевается согнутое положение тела, при котором колени подтянуты к плечам, локти прижаты к туловищу, кисти захватывают голени. Для создания более детального представления группировки можно добавить, что при ее исполнении спина должна быть округленной, руками захватывать за середину голени, голова удерживается на груди, колени несколько разведены. Все вышеуказанное в группировке используется учащимися как подводящее упражнение для освоения перекатов, кувырков и сальто.

**Группировка: лежа на спине, сидя и приседе**.

Практически группировку можно осваивать в различных положениях туловища. Однако наиболее типичными из них являются: группировка, лежа на спине, сидя и в приседе. Важнейшим требованием при освоении и группировки является быстрое выполнение задуманных действий. Например: из положения стойки, руки вверх, быстро присесть, сгруппироваться; из положения, лежа на спине, руки вверх, быстро сгруппироваться до касания затылком пола – держать; из положения руки на спине, руки вверх, подавая плечи вперед – сесть, сгруппироваться.

Перекаты.

Вращательное движение тела с обязательным последовательным касанием опоры называется перекатом. При перекате не допускаются переворачивания через голову. Несмотря на вспомогательный характер упражнения, перекат является самостоятельным упражнением и выступает в качестве эффективного средства подготовки начинающихся акробатов. Иногда перекат может исполнять роль связующего звена между двумя основными элементами, но в основном, используется как подводящее упражнение для обучения кувырка.

**Перекат назад: в группировке, согнувшись и прогнувшись.**

Для освоения переката назад рекомендуются следующие учебные задания:

1.  Из основной стойки выполнить наклон вперед согнувшись, руки назад – к низу. Опираясь ладонями о пол, не сгибая ног, мягко опуститься до положения седа, согнувшись захватом руками под коленями и перекатиться назад до касания носками пола за головой. Обратным перекатным движением, не раскрываясь вернуться в сед.

2. Из основной стойки наклониться вперед до положения согнувшись, руки назад – к низу. Падая назад и опираясь руками на пол лечь на спину. Не задерживаясь, продолжить перекат назад, одновременно поднимая прямые ноги вверх, по возможности, не сгибаясь в тазобедренных суставах. Удерживая прогнутое положение, приблизиться к вертикали, а затем мягко опустить ноги до касания носками пола.

3. Далее активным движением ног вверх разогнуться и, не опуская таза, перекатиться вперед, последовательно касаясь, пола спиной, таза и ногами. Поднимая туловище и приближая его к ногам принять положение согнувшись повыше, с опорой на пятки и руками о пол сзади. Затем мягко опуститься в сед.

**Перекат в сторону: в группировке, согнувшись и прогнувшись.**

1. Из положения в приседе в группировке вывести тело из равновесия влево. Последовательно касаясь, пола предплечьем и плечом левой руки. Продолжая перекат на правый бок и опираясь руками о пол принять исходное положение.

2. Перекат, в сторону согнувшись (или крутой перекат) выполняется из седа (ноги вместе или ноги врозь) с захватом руками под коленями. Усилием рук максимально прижаться, наклоняя туловище к левой ноге. Поднимая правую, лечь на левый бок, продолжая перекат через спину, затем через правый бок и прийти в исходное положение.

3. Перекат, в сторону прогнувшись, выполняется из положения, лежа на спине или животе, руки вверх внизу или к груди.

Упражнения 1,2,3, можно выполнять из различных исходных положений в левую и правую стороны по 5 – 6 перекатов в каждом из подходов.

**Перекат вперед  в группировке, согнувшись, прогнувшись.**

Перекат вперед выполняется из различных поз. например:

1. Из стойки на лопатках, группируясь, перекат вперед, в присед;

2. Из положения, лежа на лопатках с касанием носками пола за головой, перекат вперед, согнувшись в сед;

3. Из стойки на коленях. Этот вид переката является наиболее трудным, поэтому для его выполнения требуется соответствующая предварительная подготовка.

Прогибаясь к поясничной части и подавая тело вперед, перекатиться по передней поверхности ног и туловища. Удерживая прогнутое положение туловищ и упираясь руками о пол, ноги поднять максимально выше. Перекатным движением назад принять положение упора лежа на бедрах.

Упражнения 1, 2, 3 выполнять по 6 повторений из трех подходов.

**Страховка и помощь.**

Стоя сбоку на одном колене, одной рукой поддерживать под бедро, другой -  под плечо.

Вращательное движение тела с обязательным переворачиванием через голову называется кувырком. Характерной особенностью кувырков является последовательное касание опоры различными звеньями тела. Совершенное владение техникой выполнения кувырков имеет большое значение для успешного изучения акробатических прыжков типа сальто.

I. Кувырок назад: а) в группировке, б) согнувшись

а) Кувырок назад в группировке.

 В упоре присев, подать плечи в перед, опираясь руками о пол несколько вперед. Активно оттолкнувшись руками, выполнить перекат назад, увеличив вращающий момент за счет плотной группировки, опираясь руками о пол за головой, незначительно разгибаясь в тазобедренных и коленных суставах, перевернуться через голову, перейти в упор присев.

б) Кувырок назад согнувшись.

Из основной стойки наклониться вперед и сесть с прямыми ногами, опираясь руками о пол. Продолжая перекатывание через спину назад, опустить прямые ноги за голову ближе к рукам. Отталкиваясь руками и передавая тяжесть тела на ноги, выйти в основную стойку.

Страхование и помощь.

Стоя с боку на одном колене, в момент переворачивания через голову, помочь одной рукой под спину, другой - под плечо.

Последовательность обучения.

1. Из упора присев, выпрямляя ноги, - упор стоя согнувшись.

2. В упоре присев покачивание телом вперед и назад.

3.    В упоре, согнувшись, покачивание телом вперед и назад.

4. Из упора присев, выпрямляя ноги, прыгнуть вперед на согнутые руки. Оттолкнуться руками и вернутся в исходное положение.

5.   В упоре стоя, согнувшись, руки несколько назад. Сгибание и разгибание рук.

6.   Из упора стоя, согнувшись, прыгнуть вперед на согнутые руки. Переставляя руки вернуться в исходное положение. Ноги не сгибать.

7.   Стоя, согнувшись с захватом руками за голени, притягивание туловища к ногам.

8.     Из положения, лежа на спине, поднимая ноги, сгибаясь, перекат через спину на лопатки, касаясь, пола носками за головой.

9.   Лежа на лопатках, ноги внизу за головой, поднимание и опускание ног. Встречные движения ног.

10.   Из упора лежа силой, подавая тело вперед и переводя голову на грудь, медленно опустится на шею. Разгибая руки вернуться в исходное положение.

11. То же, но вернуться в упор, стоя согнувшись.

12. Из положения, лежа на лопатках. Ноги внизу за головой, руки опираются о пол у головы. Силой, разгибаясь, кувырок назад в упор присев с помощью партнера. Тоже, но в упор, стоя согнувшись. Кувырок, назад согнувшись из положения, лежа на спине на возвышении 2-3 матов.

13. Из основной стойки, наклоном вперед сесть с прямыми ногами. Далее выполнить кувырок, назад согнувшись и прийти в основную стойку. Упражнение выполнять на возвышении из 2-3 матов. То же, но на ровной площадке с помощью и без помощи.

**Кувырок, назад согнувшись через плечо.**

Обычно выполняется из седа, ноги вместе. Перекатом, назад согнувшись развести руки в стороны. В момент касания лопатками пола активно разогнуться, направляя ноги вверх. Одновременно с разгибанием повернуть голову в сторону и опереться согнутой рукой у головы. Продолжая перекат через грудь, опереться другой

прямой рукой и медленно перекатиться через живот на бедра. Выпрямить руки, поднять голову, сохраняя прогнутое положение туловища.

**Последовательность обучения.**

1.   В стойке на лопатках опускание и поднимание ног.

2.   Стойка на плече, одна рука согнутая и опирается о пол у головы, другая рука прямая и опирается о пол немного впереди.

3.   То же, но перекат в упор, лежа на бедрах с помощью.

4.    То же, но самостоятельно.

5.   Выполнить упражнения в целом с помощью и самостоятельно.

**Страховка и помощь**.

Стоять сбоку, поддерживая за голени по ходу движения.

Кувырок назад через плечо в упор, стоя на одном колене.

Из положения, сидя, быстрым перекатом назад лечь на спину, сгибаясь в тазобедренных суставах, ноги прямые. Разгибаясь, продолжить перекаты через лопатки. Наклонив голову в сторону и опираясь рукой у головы, выполнить кувырок через плечо. Опуская одну ногу накалено, выпрямить руки, активно понимая ногу назад – разогнуться.

**Последовательность обучения.**

1.   Стоя на одном колене, руки на полу, движения свободной ногой – назад – прогнуться.

2.   В упоре на коленях поочередное разгибание ног назад повыше.

3.   В стойке на лопатках поочередное касание ногами пола за головой.

4.   Тоже, но двумя ногами.

5.   В стойке на лопатках поочередные наклоны головы в стороны.

6.    Проводка кувырка назад через плечо с помощью соупражняющегося.

7.   Со стойки на лопатках опускание ног вниз – назад с последующим кувырком назад через плечо.

8.   Упражнение г) выполнять самостоятельно.

II) Кувырок назад в стойку на руках (для юношей)

Упражнение выполняется, сидя с наклоном вперед или после седа назад с прямыми ногами.

1.   Серия фиксированных стоек на руках.

2.   Многократные сгибания и разгибания туловища в стойке на лопатках, опираясь прямыми руками о пол за головой.

3.   Из стойки на лопатках, руки прямые за головой, предварительно согнувшись, в темпе разогнуться и выйти в стойку на руках с помощью.

4.   Из основной стойки наклоном вперед сед с прямыми ногами и кувырок назад в в стойку через прямые руки с помощью.

5.   Тоже, но самостоятельно.

**Страховка и помощь.**

Стоя сбоку, оказать помощь хватом двумя руками за голеностопные суставы при выходе в стойку.

**Кувырок вперед.**

а) Кувырок вперед в группировке.

Из упора присев, разгибая ноги и переставляя руки вперед, опереться на них. Медленно сгибая руки. Опустить голову на грудь и оттолкнуться ногами. Перекатываясь на спину, сгруппироваться. Продолжая поступательное движение тела вперед, оттолкнутся руками, передать тяжесть тела на ноги и принять упор присев.

б) Кувырок вперед согнувшись.

Из основной стойки наклониться вперед. Подавая тело вперед, опереться руками о пол. Наклоняя голову вниз, медленно сгибать руки до касания затылочной частью, мягко опуститься на спину. Равномерно не разгибаясь, перекатиться вперед и принять положение седа.

Кувырки а) и б) могут выполняться из различных исходных положений в различные конечные положения. Их надо выполнять быстро, четко придерживаться одного направления. Весьма важным моментом при выполнении кувырка является завершающее действие акробата. С целью совершенствования координации движений и развития физических качеств рекомендуется кувырок заканчивать мощным темпом выпрыгиванием вверх. Последнее имеет существенное значение для творчества и поиска оригинальных связок кувырка, с какими-либо сложными элементами.

в) Кувырок вперед длинный с прыжка.

Рассматриваемый кувырок является разновидностью описанного выше кувырка а) и б).  Его характерною особенностью является фаза полета после толчка ногами до касания опоры руками.

Кувырок выполняется с небольшого наклона туловища вперед, незначительного сгибания ног в коленях, руки сзади. Махом руками вперед – вверх и энергичным толчком ногами, выполнить кувырок с небольшой фазой полета перед опорой руками. По мере освоения кувырка рекомендуется совершать его через невысокое препятствие с постановкой рук на опору как можно дальше вперед.

г) Кувырок вперед из стойки на голове и руках (для юношей)

Усилием рук на опору, приподняться, наклонить голову на грудь, слегка сгибаясь в тазобедренных суставах. Удерживая ноги повыше, медленно перекатиться на лопатки, затем быстро сгруппироваться и продолжить перекат вперед до упора присев.

На первом этапе обучения упражнение выполняется с помощью.

Вместо стойки на лопатках можно выполнять «мост», а вместо кувырка вперед – кувырок вперед на шпагат. Партнер, который стоит сбоку и удерживает двумя руками упражняющегося за голеностопные суставы, при переходе на лопатки.

**Стойки.**

Под стойками подразумевается вертикальное положение туловища в упоре ногами вверх. Они относятся к виду ограниченного устойчивого равновесия. В зависимости от контактной площади опоры стойки подразделяются к различным категориям трудности. Например, стойки могут выполняться в упоре на лопатках, на плечах, на предплечьях, на голове, на руках и др.

Стойки наиболее ярко подчеркивают специфику акробатику, как вида        спорта и широко используются как основные рабочие положения.

1. **Стойка на лопатках**.

Стойка, при которой опора производится лопатками, шеей, затылком и локтями, считается основным вариантом стойки на лопатках. К тому же стойка при этом поддерживается   кистями под поясницу, большими пальцами снаружи. Обычно стойка выполняется из положения, лежа на спине перекатом назад с подниманием прямых или согнутых ног.

**Страховка и помощь**.

Стоять сбоку, поддерживая под бедро и голень.

Последовательность обучения:

- Прежде чем приступить к изучению стойки на лопатках, необходимо у занимающихся развить всю группу мышц, которая принимает участие в ее выполнении. Требуется повысить уровень силы мышц спины, поясничной части, пресса, укрепить мышцы шеи. Для этого используются упражнения общеразвивающего характера типа наклонов, поворотов и вращений, сгибаний – разгибаний туловища с предметом и без предмета, с отегащениями и без отегащений, с использованием резиновых амортизаторов, экспандеров и различного вида тренажеров.

 В уроке успешно применяется метод локального воздействия на какую-либо определенную группу мышц, методы повторных и динамических усилий и д.р.

Специальные упражнения желательно выполнять в положении характерном для стойки, например:

1. Лежа на спине поднимание и опускание ног; Встречное движение ног.

2. В висе согнувшись спиной к гимнастической стенке, поднимание и опускании ног; встречное движение ног.

3. Из виса согнувшись сзади на низкой перекладине переход в вис прогнувшись сзади и возвращение в исходное положение.

4. Из виса согнувшись на низких кольцах переход в вис прогнувшись и возвращение в исходное положение.

5. Из виса согнувшись поперек внутри брусьев переход в вис прогнувшись и возвращение в исходное положение и т.д.

При выполнении указанных упражнений целесообразно применять различные режимы работы мышц: динамический и его разновидности – уступающий и преодолевающий; статический, а также различное их сочетание.

Причем статические позы удерживать под различными углами положения тела относительно горизонта.

Собственно, стойку на лопатках выполнять из различных положений: из упора присев перекатом назад; из упора присев перекатом вперед; из основной стойки наклоном вперед; из основной стойки наклоном назад – перекат назад; махом одной толчком другой, перекат вперед и  т.д.

Положение рук могут быть следующими: руки на поясе, руки за головой, руки на полу вверху, руки на полу     в стороны; руки на полу сзади, руки вдоль тела и т.

**2. Стойка на голове и руках.**

Название стойки свидетельствует о том, что при ее выполнении опора производится одновременно головой и руками. Опорные точки образуют соответственно равносторонний треугольник. Кисти расположены на ширине плеч, пальцы развернуты и обращены вперед. Значительная часть тела переносится на руки. В стойку можно выходить силой, махом и толчком согнувшись и прогнувшись, согнутыми и прямыми ногами, используя различные исходные положения. Стойка выполняется из упора присев; из упора присев на одну, другую назад; из седа на пятках; из положения, стоя на колене, другую ногу назад; из седа опорой руками слева, справа; из основной стойки наклоном вперед; из основной стойки махом одной толчком другой и  т.д.

**Последовательность обучения.**

1. В сед на пятках, наклон вперед, руки вверх на полу. Подавая туловище вперед, опереться головой впереди рук на мат. Силой, сгибая ноги, выполнить стойку в группировке – держать. Медленно выпрямить ноги – держать с помощью или с касанием опоры пятками.

2. Повторить те же действия, но из упора присев.

3. Стойки низкие. Стойки хватом за жерди и опорой головой на возвышение из матов, с помощью.

4. Исходное положение тоже. Сгибание – разгибание ног в стойку с помощью.

5. Исходное положение тоже, опускание – поднимание прямых ног в стойку с помощью.

6. Умышленное действие акробата в стойке с целью потери равновесия и его восстановления с помощью.

Все упражнения выполнять медленно и быстро, особое внимание обращать на самостоятельное выполнение заданий.

**Страховка и помощь.**

Стоять сбоку удерживать за бедро и спину.

**3. Стойка на руках.**

Стойка на руках характеризует жесткое положение туловища с достаточной оттянотостью в плечевых   суставах. Кисти на ширине плеч, пальцы развернуты и направлены вперед, ноги вместе носки вытянутые. Прямолинейность стоки является залогом ее устойчивости.

В случае потери равновесия стойка уравновешивается нажатием пальцами или противоположной частью ладони на пол. При падении вперед голова отводится назад, а при падении назад носки максимально вытягиваются. При значительном нарушении стойки ее восстановлению может помочь сгибание рук и туловища.

Стойка на руках может выполняться махом одной и толчком другой, силой и толчком двумя ногами.

**Страховка и помощь.**

Стоя сбоку, удерживая одной рукой за голень – другой - за бедро маховой ноги. Самостраховка осуществляется: при падении вперед переставлением рук и поворотом туловища налево или направо с опусканием одной ноги или кувырком вперед, при условии владения этим двигательным навыком.

**Последовательность обучения.**

1. Кратковременное фиксирование стойки на носках, руки вверх. Жесткость стойки можно проверить путем небольшого надавливания на кисти направления сверху вниз партнером.

2. Из положения, лежа на животе, руки вверх. Захватив двумя руками за ноги в области голени лежащего, партнер поднимает его в стойку на руках, затем медленно возвращает его в исходное положение. Тело при этом удерживается прямым. Удерживания равновесия, стоя на одном колене, другую ногу назад, руки вверх.

4. Удержание равновесия на полусогнутой ноге, другую ногу назад руки вверх.

5. Из упора присев на левой, правой назад, толчок левой и махом правой выйти в стойку прямыми руками с помощью.

6. Из упора присев толчком ног выйти в стойку прямыми руками с помощью.

7. Из равновесия на левой, правой назад, толчком в левую выйти в стойку с помощью.

8. Из основной стойки, руки вверх, толчком левой и махом правой выйти в стойку с помощью.

Упражнения 5, 6, 7, 8 – выполнять самостоятельно и с помощью. Совершенствование стойки на руках достигается путем удержания ног в различном положении, а также различными поворотами в стойке, хождением на руках и удержанием стойки на одной руке.

**4. Стойка на руках толчком двух ног.**

**Последовательность обучения**.

1. Из упора на коленях, кисти у колен, выпрямление ног в упор стоя согнувшись.

2. Из упора сидя на пятках, руки прямые, приподнять таз и выполнить упор согнув ноги – держать.

3. Из упора присев, передавая тяжесть тела на руки, силой поднять таз повыше и зафиксировать упор согнув ноги.

4. Тоже, но толчком ног.

5. Из упора стоя, передавая тяжесть тела на руки, приподнять таз повыше и зафиксировать упор согнув ноги.

6. Из упора присев, руки прямые, толчком ног, стойка на руках, ноги согнутые – держать с помощью.

7. Тоже, но ноги выпрямить с помощью и самостоятельно.

При выполнении упражнений 2 – 7 ориентировать учащихся на воспитание чувства равновесия.

**Упражнения в висах и упорах**

Большинство висов и упоров служат исходными положениями для выполнения различных гимнастических элементов и выполняются на гимнастической стенке, скамейке, бревне, перекладине, брусьях, кольцах.

Для *смешанных**висов*характерна дополнительная опора о снаряд или о пол какой-либо частью тела (помимо рук).

Вис присев - занимающийся находится в приседе лицом к снаряду с опорой ногами о пол, нижнюю жердь и т.п. Опора может быть на две ноги и на одну ногу, руки могут быть прямые и согнутые. Различают: вис присев на ноги; вис присев сзади; вис стоя сзади; вис лежа, при котором занимающийся, держась руками за снаряд и опираясь ступнями (на брусьях разной высоты бедрами) - образует угол с опорой менее 45°; вис лежа верхом на брусьях; вис завесом; вис на согнутых ногах.

**Переход из одного виса**в **другой:**

а) из виса стоя переход в вис присев;

б) из виса присев переход в вис лежа;

в) из виса стоя сзади переход в вис присев сзади;

г) из виса присев сзади в вис лежа сзади;

д) из виса стоя согнувшись сзади переход в вис согнувшись сзади;

е) из виса согнувшись сзади переход в вис прогнувшись сзади и в вис прогнувшись верхом (перемахом согнув ногу);

ж) из виса прогнувшись верхом переход в вис завесом;

з) из виса согнувшись сзади переход в вис согнувшись спереди (перемахом согнув ноги) с последующим опусканием ног в вис.

**Упоры простые**

Упражнения в простых упорах выполняются на брусьях, кольцах, перекладинах, коне с ручками. В положении упора занимающийся удерживается на снаряде, опираясь на него руками. Различают: упор на предплечьях; упор на руках; упор на руках согнувшись; упор сзади; упор углом; упор верхом правой (левой) ногой.

**Примеры переходов из одного упора в другой:**

а) из упора переход в упор верхом перемахом ноги вперед;

б) из упора верхом в упор перемахом ноги назад;

в) из упора переход в упор сзади поочередным перемахом ног;

г) из упора сзади разным хватом переход в упор переворотом кругом вокруг руки, держащей снаряд хватом снизу;

д) из упора верхом разным хватом переход в упор поворотом кругом плечом назад (вокруг руки, держащей снаряд хватом снизу) с перемахом назад;

е) из упора верхом разным хватом переход в упор поворотом кругом плечом вперед (вокруг руки, держащей снаряд хватом снизу) с перемахом вперед;

ж) из упора верхом правой переход в упор верхом левой поворотом кругом;

з) из упора переход в упор сзади разным хватом (или хватом снизу) поворотом кругом плечом назад.

**Подъемы, спады, обороты**

*Подъем переворотом*выполняется из виса стоя толчком одной или двумя ногами и из виса силой.

Простейший вариант - подъем переворотом из виса стоя толчком одной ногой.

Махом одной и толчком другой ногой, сгибаясь в тазобедренных суставах (в момент отталкивания одновременно подтянуться, если перекладина средней высоты), послать ноги вперед -вверх на перекладину до касания ее животом. Затем, поднимая голову, разогнуться (не опуская ноги, удерживая их в положении близком к горизонтальному) и выпрямить руки.

После овладения простейшим вариантом разучивают подъемы переворотом толчком двумя ногами силой.

*Подъем завесом*выполняется из положения виса завесом за счет маха свободной ногой и надавливания прямыми руками на снаряд.

*Подъем верхом*выполняется из виса стоя, после спада из упора верхом, из размахивания в висе.

При подъеме верхом из виса стоя надо отвести ногу назад (левую при подъеме верхом левой ногой), затем махом свободной ногой перейти в вис углом. Пройдя вертикаль, оттолкнуться от пола сначала левой, а затем правой ногой, сгибаясь, поднести ноги к перекладине и перейти в вис согнувшись верхом.

Выждать и, пройдя на каче назад вертикаль, энергично разогнуться в тазобедренных суставах, направив ноги вперед - вверх, надавить, одновременно прямыми руками на гриф снаряда и выйти в упор верхом, удерживая ноги широко разведенными.

Последовательность обучения:

1. В висе согнувшись верхом сгибание и разгибание в тазобедренных  
   суставах, руки прямые, голова на грудь.
2. Подъем верхом после спада из упора верхом.
3. С разбега вис согнувшись верхом.
4. Подъем верхом с разбега из виса стоя.
5. Подъем верхом из размахивания в висе.

*Подъем силой.*Подтянуться до отказа (быстро) и небольшим рывком поставить одну согнутую руку в упор (передав на нее вес тела). Отжимаясь на этой руке, перевести в упор другую РУКУ\* Выпрямляя руки и прогибаясь, перейти в упор.

*Подъем силой из виса сзади прогнувшись.*Сгибая руки, подтянуть поясницу к грифу перекладины и, опуская ноги за перекладину, перейти в упор сзади.

Опускание вперед из упора в вис выполняется медленно, силой, через вис согнувшись.

Спад назад из упора верхом в вис верхом и из упора в вис согнувшись выполняется свободно и начинает с движения плечами назад. Таз не следует опускать вниз, руки прямые.

*Оборот вперед верхом.*В упоре верхом хватом снизу приподняться на руках, одновременно поднимая ногу, находящуюся впереди, и начать свободное движение вперед ногой и плечами (как бы шагая вперед). Во второй половине оборота разогнуться, подавая ногу вперед, и выйти в упор верхом. Оборот вперед верхом целесообразно изучать целостным методом, применяя в начальной стадии обучения помощь в виде «проводки по движению».

2. Предварительно следует отдельно отработать подготовительные действия в исходном положении (приподнимание на руках с одновременным подъемом ноги и из виса верхом согнувшись - разгибание с одновременной подачей ноги вверх), от которых в значительной мере зависит выполнение этого упражнения.

1. Начало - как в упражнении 3. После седа углом - поворот на 90°в сед лицом к брусьям - левая рука хватом за верхнюю жердь, правая хватом за нижнюю. Махом влево соскок с поворотом на 90м с переносом ног через нижнюю жердь, правой рукой держаться за жердь.
2. Упражнение то же, но после седа углом - соскок без остановки в седее лицом и брусьям. После седа углом - прямые ноги опускаются влево вниз, правая рука прямым хватом держит нижнюю жердь, левая держит верхнюю. Продолжая движение перенести ноги через нижнюю жердь – приземлиться правым боком к брусьям, держась правой рукой за нижнюю жердь.
3. Исходное положение - вис стоя на нижней жерди, лицом к брусьям. Прыжком - упор на нижней, перемах левой (правой) в сед верхом, с поворотом направо (налево) на 90°, правая рука сзади хватом за нижнюю жердь, левая хватом за верхнюю - сед углом. Соскок - как в упражнении 5.
4. Исходное положение - как в упражнении 6. Махом правой (левой) толчком левой (правой) с опорой правой о верхнюю жердь – подъем переворотом на нижней в упор. Далее - как в упражнении 6.
5. Из виса на верхней, размахивая изгибами, вис присев на нижней жерди на левой ноге, правая сверху. Махом правой ноги и толчком левой подъем переворотом на верхней жерди в упор. Спад в вис лежа на нижней. Спад можно проводить через вис, присев на нижней, труднее - ноги через стороны и вместе, далее - как в упражнениях 1, 2, 3. Страховка: учитель стоит внутри брусьев, сбоку от ученицы: левой рукой держит ее за правую кисть, правой рукой - под поясницу, помогая подъему переворотом. При спаде страховка та же.
6. Начало - то же, что и в упражнении 8. Из положения упор на верхней жерди взяться обратным хватом за нижнюю жердь. Сгибая руки, медленно сползти по нижней жерди с опусканием вниз в положение вис присев.

Страховка: в момент наклона ученицы для захвата нижней жерди учитель держит голеностопы ее ног; в момент сползания - левой рукой поддерживает под живот, правой рукой под спину через нижнюю жердь.

10. Исходное положение - вис на верхней жерди. Размахивание изгибами. Ноги через стороны - в вис лежа на нижней. С поворотом налево - сед углом. Правую согнуть и поставить на нижнюю жердь, держась левой рукой за верхнюю жердь -встать на правую ногу, левая - прямая. Поднимая левую ногу вперед, пронести ее над верхней жердью и перейти в равновесие на правой, левая сзади прямая («ласточка»), левая рука -хватом за верхнюю жердь, правая рука в сторону. Взяться правой рукой за нижнюю жердь (не отрывая левой) - махом левой ноги и толчком правой соскок вправо, левой рукой хватом на нижнюю жердь.

**Упражнения на параллельных брусьях**

На брусьях выполняют маховые и силовые элементы. Для успешного выполнения упражнений на брусьях важное значение имеет расстояние между жердями. Оно определяется характером упражнения и уровнем физической и технической подготовленности спортсмена. Начинающих гимнастов надо обучать на сближенных брусьях, постепенно переходя на нормальные.

При страховке на брусьях нельзя держать руки над жердями на пути движения ног гимнаста. Страховать надо из-под жердей.

*Размахивание в упоре.*Размахивание - маятникообразное перемещение тела. В упоре руки должны быть прямыми, туловище и ноги составляют почти прямую линию.

Размах начинают движением ног и таза вперед, слегка сгибаясь в тазобедренных суставах. В крайней точке маха вперед выпрямиться и активным движением послать ноги назад. Очень важно во время размахивания удерживать плечи над точками хвата за жерди.

Страховка: стоя сбоку брусьев лицом к ученику учитель, держит правой рукой левую кисть ученика, левой рукой - правое плечо.

*Упор на предплечьях*- положение, в котором занимающийся опирается на жерди предплечьями, удерживая их кистями снаружи.

**Упражнения на параллельных брусьях**

1. Из упора на предплечьях махом вперед - сед ноги врозь. Перейти в сед на правом бедре, левая рука в сторону. Левой рукой взяться обратным хватом за левую по ходу жердь, соскок с поворотом на 180°.
2. Размахивание в упоре. На махе вперед - сед на правом бедре. Соскок как в упражнении 1.
3. Размахивание в упоре. На махе вперед - сед ноги врозь. Перенести руки вперед хватом спереди - махом назад ноги вместе - упор, мах вперед и махом назад - соскок. При переходе из седа ноги врозь в упор махом назад руками взяться подальше вперед и подняться повыше на ногах.
4. То же, что и в упражнении 2, но соскок махом вперед, перехватывая при соскоке правой рукой левую жердь.
5. Размахивание в упоре. На махе вперед ноги развести и свести над жердями, то же самое на махе назад. Страховка та же.
6. Кувырок на брусьях. Из седа ноги врозь - взяться руками за жерди около ног, локти развести в стороны. Не отпуская захвата, опуститься плечами на жерди и перекатиться в сед ноги врозь. При перекате прямые ноги разнести пошире, не разгибаться, локти держать разведенными в стороны.

На начальном этапе обучения на брусья надо положить мат и кувырок делать на мат. Затем мат убрать.

Страховка: учитель встает с правой стороны от учащегося, опускается на правое колено, правой рукой под ближней жердью берется за дальнюю жердь, левой рукой помогает ученику сделать кувырок. Можно страховать двумя руками снизу под жердями, помогая ученику перевернуться.

7. Из упора силой - сед ноги врозь - кувырок вперед - перехват руками вперед - махом назад - упор - соскок махом вперед или назад.

8. Стойка на плечах. Из седа ноги врозь - взяться как при кувырке вперед (кисти возле ног) - плечи поставить на жерди  подальше, локти развести в стороны. Имея четыре точки опоры выйти в стойку. (Если при выходе в стойку ноги прошли вертикаль и туловище начинает падать дальше

* руками подтянуть обе жерди вверх, если туловище не доходит до вертикали
* отжиматься от брусьев.)

Страховка; двумя руками снизу под жердями учитель держит ученика под спину и грудь.

9. Из упора на руках - размахивание, на махе вперед - упор на руках согнувшись - разгибаясь - сед ноги врозь - перехват вперед - махом назад ноги вместе, соскок махом вперед.

1. Исходное положение - то же, что и в упражнении 9. После седа ноги врозь - кувырок на брусьях - далее как в упражнении 9.
2. Из стойки на плечах, опуская таз, прийти в положение упор согнувшись - сед ноги врозь.
3. Из упора на руках - упор согнувшись - разгибаясь, сед ноги врозь силой стойка на плечах - из стойки через упор согнувшись кувырок вперед в сед ноги врозь - перехват руками вперед махом назад ноги вместе, соскок махом вперед.

**Равновесие**

Упражнения на бревне способствуют развитию способности сохранять устойчивое положение тела. Равновесие на бревне может быть обеспечено только в случае, если ОЦТ тела находится над площадью опоры. Сохранение равновесия на бревне в значительной степени определяется правильной осанкой: ноги выпрямлены в коленях, живот подтянут, спина прямая, плечи расправлены. Смотреть рекомендуется не под ноги, а вперед (на дальний конец бревна). Опускание головы - ошибка, ведущая к изменению тонуса мышц спины и, как следствие этого, к сгибанию позвоночника и наклону туловища вперед.

Упражнения в равновесии можно разделить на динамические, связанные с поддержанием равновесия при различных передвижениях; статические, в которых требуется сохранить равновесие в различных положениях (позах) на месте; смешанные, в которых важно устоять на месте после выполнения двигательных действий.

К основным динамическим упражнениям в равновесии относятся разновидности ходьбы (обычная ходьба, ходьба на носках, боком, спиной вперед, приставным шагом, с закрытыми глазами, с размерными движениями головой, туловищем, ходьба с преодолением препятствий, переноской грузов, с расхождением вдвоем и др.), передвижения бегом и танцевальным шагом.

Для передвижения по бревну необходима особая постановка ног: стопы ставятся слегка наискось с носка, пальцами наружу, так, чтобы мизинец касался одного края бревна, а внутренняя сторона пятки - другого.

Препятствиями при выполнении упражнений в равновесии могут служить скакалки, набивные мячи, гимнастические палки, через которые надо перешагнуть.

Расхождение вдвоем на повышенной опоре осуществляется двумя способами:

1) один партнер приседает, второй перешагивает через него;

2) партнеры при встрече берут друг друга за плечи, выставляют одноименные ноги вперед до касания внутренними сторонами стоп и, поддерживая друг друга, делают поворот плечом назад на выставленной вперед ноге.

На уроках физкультуры обучать равновесию надо начинать на повернутой скамейке: ходьба с различными положениями рук, пробегание. После скамейки сразу надо попробовать на бревне. Если в отделении, которое занимается на бревне, 4-5 человек, то одновременно девочки работают и на перевернутой скамейке, и на бревне, разучивая отдельные элементы (полушпагат, равновесие на одной ноге - «ласточка», повороты в приседе, прыжки и т.д.), которые ученицы могут самостоятельно объединять в композиции. Например, ходьба с высоким подниманием ног, поворот кругом, опускание в полушпагат (руки в стороны, прямую ногу из полушпагата пронести вниз - вперед и поставить на бревно), подняться, равновесие, пробежать 2-3 шага и соскок.

Упражнения в равновесии могут проводиться в виде игр, например перетягивание или сталкивание на повышенной опоре, «петушиный бой».

**Опорный прыжок**

В опорном прыжке необходимо выделить следующие фазы: разбег и наскок на мостик, толчок ногами, полет с промежуточным толчком руками о снаряд, приземление. Обучение надо начинать с приземления. В разминке класс из положения упор присев выполняет прыжок вверх с последующим мягким приземлением.

Затем надо научить детей толчку ногами от мостика. Ученик стоит на мостике перед козлом, опираясь руками о снаряд. Учитель стоит с левой стороны от учащегося, левой рукой держит его за левую кисть, правой рукой ребром ладони под живот помогает ученику согнуться в тазобедренном суставе. Оттолкнувшись от мостика, высоко поднять таз, согнувшись в тазобедренном суставе, руками опираться на козла. Сделать 5-8 прыжков подряд.

Разбег и толчок ногами - единое целостное действие, связующее звено между ними - наскок на мостик. От правильного наскока зависит эффективность толчка ногами и всего прыжка в целом. Наскок на мостик выполняется с сильнейшей (толчковой) ноги. Напрыгивать на мостик надо почти прямыми ногами, туловище слегка наклонено вперед, руки в момент наскока находятся несколько впереди от вертикали общего центра тяжести. Ноги ставят на мостик на переднюю часть стопы, параллельно, в 12-15 см от края мостика. Толчок выполняется акцентированием, слегка согнутыми ногами.

Задание. С небольшого разбега напрыгнуть на мостик, опираясь руками на снаряд, оттолкнуться и, сгибаясь в тазобедренном суставе, выпрыгнуть вверх, опускаясь обратно на мостик.

*Прыжок в упор на коленях через козла поперек.*После отталкивания от мостика, выпрыгнуть вверх, высоко поднимая таз, согнуть ноги в коленях и поставить их на козла, из положения упора на коленях - руки в стороны -соскок вперед с мягким приземлением.

Страховка: стоя сбоку от снаряда учитель держит ученика левой рукой за его правую кисть, правой рукой - за плечо.

*Прыжок в упор присев.*После отталкивания - упор присев на козле. Соскок прыжком вверх прогнувшись с приземлением в полуприсед.

Страховка та же.

*Прыжок согнув ноги.*После отталкивания пронести ноги над козлом и приземлиться на мат в полуприсед.

Страховка та же. Учитель старается провести ученика за руку до момента приземления. По мере освоения этого прыжка можно добавить кувырок вперед после приземления.

*Прыжок ноги врозь через козла поперек.*После отталкивания от мостика поставить руки на козла, оттолкнуться от него и перепрыгнуть ноги врозь, приземление в полуприсед.

Страховка: учитель стоит за козлом лицом к прыгающему. В момент постановки рук на козла берет ученика за правую руку (как сказано выше) и, отступая назад, проводит его до момента приземления.

*Прыжок боком*выполняется с небольшого разбега через коня в ширину. Одновременно с толчком ногами надо опереться руками о коня и согнуться в тазобедренном суставе. Продолжая движение ног в сторону - вверх и передавая вес тела на левую (правую) руку, отпустить правую (левую) руку и разогнуться в тазобедренных суставах над плоскостью снаряда. Пройдя над плоскостью снаряда, оттолкнуться опорной рукой и приземлиться спиной к снаряду.

Страховка: учитель держит учащегося за кисть опорной руки и плечо. Очень интересно проходят прыжки боком, если положить на конец коня набивной мяч. Ставя мяч на мяч, ребята соревнуются в том, кто больше перепрыгнет мячей, не сбив их ногами.

*Прыжок через коня с последующим кувырком.*Конь стоит в длину. Напрыгнуть на ближнюю часть коня, перейти на дальнюю его часть и сделать кувырок вперед с приземлением на маты.

Страховка: при кувырке учитель держит ученика под спину.

*Прыжок через коня в ширину с переворотом через голову.*

После отталкивания поставить руки на коня, резко согнуться в тазобедренных суставах и перевернуться через голову (как при кувырке вперед), приземлиться в полу присед на маты.

Страховка: на начальном этапе обучения в момент постановки учеником рук на коня учитель берет его обратным хватом (правая рука сверху за талию со стороны спины, левая снизу со стороны живота) и переворачивает.

По мере усвоения прыжка (после 3-4 попыток) страховка упрощается: левой рукой учитель держит за правую кисть прыгающего, а правой рукой - под спину.

Приземление должно быть мягким (на несколько матов, положенных один на другой).

*Прыжок через коня в ширину ноги врозь.*В момент постановки рук на коня поднять повыше таз и пронести прямые ноги через стороны через коня, отталкиваясь руками вверх.

Страховка: учитель стоит за конем лицом к прыгающему, в момент постановки рук он берет ученика за кисть и за плечо ближней руки и, отступая вместе с ним назад, проводит его до приземления.

**Лазанье**

Упражнения в лазании выполняются на гимнастической скамейке, стенке и лестнице, канатах и шестах.

Лазанье по гимнастической скамейке применяется на занятиях с детьми дошкольного и младшего школьного возраста. Гимнастическая скамейка устанавливается наклонно (ее верхний конец опирается на гимнастическую стенку и должен быть хорошо закреплен). Угол наклона может быть различным и зависит от подготовленности детей. Лазанье осуществляется двумя способами: на коленях и в упоре присев.

**Упражнения:**

1. Передвижение в горизонтальном направлении приставными шагами - хватом двумя руками.

2. Лазанье в вертикальном направлении разноименным способом (правая нога, левая рука, и наоборот), одноименным способом (правая нога, правая рука) и смешанным способом (одновременный перехват руками при переменном перемещении ног).

3.        Лазанье с захватом одной рукой (другая рука свободна или удерживает груз: мяч, палка).

1. Лазанье различными способами спиной к стенке.
2. Лазанье на руках без помощи ног.

Лазанье по канату или шесту требует специального обучения и определенной физической подготовки. Существуют два основных способа лазанья по вертикальному канату или шесту: в два приема и в три приема.

*Лазанье в два приема:*из виса стоя захватить канат правой рукой вверху, левой на уровне подбородка. Сгибая ноги вперед, захватить ими канат. Выпрямляя ноги и сгибая правую руку, встать на канате, перехватив одновременно левую руку вверх.

*Лазанье в три приема.*Исходное положение - вис стоя (руки удерживают канат вверху). Сгибая ноги вперед, захватить канат. Выпрямляя ноги и подтягиваясь, прийти в вис на согнутых руках. Поочередно перехватить руки вверх.

Начинают обучение основным способам лазанья с овладения техникой захвата каната ногами. Вначале целесообразно разучить способы захвата каната ногами, сидя на гимнастической скамейке.

Существуют три основных способа:

1. Скрестный захват - канат зажимается между подъемом одной стопы и  
   пяткой другой.
2. Захват зажимом каната внутренними сторонами стоп.
3. Захват «лесенкой» - зажим каната одной стопой на другую.

Варианты способов лазанья по вертикальному канату (шесту): в висе (без помощи ног), в висе углом, с опорой ногами о гимнастическую стенку, по двум канатам (захват руками за один канат, а ногами за другой), лазанье на скорость.

Лазанье по горизонтальному или наклонному канату (бревну) осуществляется в висе завесой одной ногой и двумя ногами поперек. Лазанье по бревну - в упоре на руках продольно.

***Переноска груза***

Упражнения в переноске груза способствуют развитию силы и выносливости, формируют жизненно важные навыки, приучают занимающихся экономно расходовать свои силы и согласовывать свои действия с партнерами. В качестве груза используются различные предметы (набивные мячи) и гимнастические снаряды (гимнастическая скамейка, конь и др.).

Снаряды обычно переносятся двумя или несколькими занимающимися. Одной из разновидностей переноски груза является переноска партнера, которая выполняется следующими способами: на спине за ноги; на плечах; на одном плече (головой к спине); на руках в положении сидя; обхватом сбоку одной рукой за туловище.

Способы переноски двумя партнерами одного: под руки и ноги; сидя на сцепленных за запястье «внутренних» руках; сидя на сцепленных «наружных руках», поддерживается партнерами; под спину «внутренними руками»; сидя на руках, сцепленных крестообразно; под спину и ноги.

**Причины травматизма на занятиях гимнастикой:**

1. Несоблюдение основных принципов обучения.
2. Отсутствие должной дисциплины на уроке.
3. Плохо организованная страховка.
4. Небрежно подготовленное место занятий.

Пред занятиями следует тщательно проверять правильность установки и крепления снарядов.

***Методические указания к разделу «ВОЛЕЙБОЛ»***

*ТЕХНИКА ИГРЫ В ВОЛЕЙБОЛ*

*Техника игры* - это комплекс специальных приемов и способов, необходимых волейболисту для успешного участия в игре.

*Технический прием* – это система рациональных движений, сходных по структуре и направленных на решение однотипных задач. Каждый технический прием включает способы действий, которые отличатся друг от друга деталями выполнения движения.

Технический прием представляет собой систему движений, т.е. нечто целое, состоящее из связанных воедино частей, определенным образом взаимодействующим друг с другом. Такие части принято называть фазами. Выделяют подготовительную, основную (рабочую) и заключительную фазы

**Стартовые стойки.** Их задача - приобретение максимальной готовности к перемещению. Выделяются три типа стартовых стоек.

*Устойчивая стойка* - одну ногу (чаще разноименную сильнейшей руке) ставят впереди другой. ОЦТ тела игрока проектируется между ног на середине площади опоры, ноги согнуты в коленях, туловище несколько наклонено, руки согнуты в локтях и вынесены вперед.

*Методика обучения основным техническим элементам волейбол*а

 Методика обучения основам спортивной техники волейбола для всех технических приемов игры осуществляется в следующей последовательности:

а) терминологически правильно назвать технический прием;

б) показать прием тренеру самому или на плакатах, видео с комментариями о его роли в игре;

в) объяснить технику выполнения приема с демонстрацией (поло­жение звеньев тела до выполнения, в момент выполнения, после вы­полнения технического приема);

г) выполнить попытки практического выполнения приема – исходное положение (стойка), перемещение, имитация в целом или по частям.

д) выполнить упражнения с мячами с партнером в самых простых условиях;

е) работа на тренажерах, специальном оборудовании (если необхо­димо) с мячами и без мячей;

ж) по мере усвоения двигательных действий, условия выполнения упражнений усложняются (увеличение количества мячей, партнеров, дополнительные задания и т.д.);

з) выполнять технический прием в условиях, прибли­женных к игре.

Ошибки при обучении. На всех стадиях обучения технике необходимо:

а) исправлять ошибки сразу же после их возникновения. Чем раньше при­ступают к исправлению ошибок в технике, тем больше вероятность успеха в овладении рациональной техникой;

б) типичными причинами ошибок при обучении технике игры в во­лейбол являются:

* недостатки в развитии физических качеств (ловкости, быстроты, силы);
* спортсмен неправильно представляет движение в техническом приеме;
* волейболист неверно ощущает мышечные восприятия;
* нет анатомических предпосылок для изучения того или иного приема;
* несистематическое посещение тренировок, в результате чего дви­гательный навык не стабилизируется;
* спортсмен мало соревнуется, и поэтому нет стабилизации техни­ки приемов.

Зная типичные ошибки и причины их возникновения, можно сфор­мулировать основные методические приемы их исправления:

* ясное понимание спортсменом принципиальных основ техники движений;
* создание условий, в которых неправильное выполнение движе­ния невозможно;
* направленное прочуствование движений с помощью тренера;
* избирательные упражнения в отдельных компонентах движения;
* сопоставление ошибочного и правильного выполнения приема (словесное объяснение, показ, видеозапись, плакаты и др.).

Закрепление техники и ее дальнейшее совершенствование будут про­исходить тем успешнее, чем качественнее будут исправляться ошибки, допускаемые волейболистами. Определять причины ошибок необходимо со­вместно со спортсменом. Сначала исправляются основные ошибки, так, как второстепенные нередко являются производными от основных.

**Передача мяча двумя руками сверху**

Верхняя передача двумя руками является основным начальным этапом технической подготовки, как профессиональных волейболистов, так и любителей волейбола. Только научившись выполнять верхнюю передачу в совершенстве, можно добиться сколько-нибудь значительных успехов в волей­боле.

От правильной постановки техники верх­ней передачи во многом зависит обучение волейболу во­обще. Изучать верхнюю передачу необходимо начинать с первых занятий, и совершенствование ее в той или иной форме должно проводится на всех последующих тренировках. Исключение составляют за­нятия, которые полностью посвящаются общей физиче­ской подготовке.

Верхняя передача мяча двумя руками – это основной технический прием волейбола.  Только передачей двумя руками сверху можно наиболее точно сделать передачу партнеру.

Прием и верхняя передача мяча двумя руками – это основной элемент волейбола, на котором строится атака и защита каждого игрока и всей команды в целом.

Обучение на первых занятиях нужно начать с освоения умения выполнять передачу мяча точно по заданию, а для этого важно пра­вильно освоить технику его выполнения.  Сначала необходимо принять стойку волейболиста (рис. 1, а) – ноги на ширине плеч, полусогнуты – одна чуть впереди другой, туловище слегка накло­нено вперед, руки пред собой согнуты в локтях, расслаблены. Затем при подлетающем мяче руки поднимаем вверх, кисти рук на уровне лба, пальцы разведены и направлены вверх, большие пальцы «смотрят на нос», локти направлены вперед и чуть в стороны.

*Методические указания* для правильного выполнения верхней передачи мяча,  для начинающих игроков:

* при выполнении передачи необходимо переместиться так, чтобы в момент передачи мяча принять в правильную стойку волейболиста;
* в момент передачи касаться мяча нужно подушечками пальцев;
* для избегания травм в исходном положении большие пальцы не нужно выставлять вперед;
* перед выполнением самой передачи мяча корпус тела необхо­димо разворачивать в направлении передачи;
* в момент передачи разгибание рук, туловища и ног выполнять одновременно, мяч сопровождать руками до полного их выпрямления;
* при выполнении первых и вторых передач, передач мяча перед собой, над собой и за голову положение кис­тей несколько различно;
* после выполнения передачи нужно сразу же принять стойку волейболиста.

Для того чтобы качественно выполнить передачу мя­ча двумя руками сверху, необходимо научить начинающих игроков:

* принимать стойку волейболиста;
* располагать кисти передо лбом (большие пальцы рук направлены на себя);
* быстро перемещаться на 3-5 м вперед-назад, вправо-влево и после перемещения принимать стойку волейболиста;
* научить частым мелким передачам мяча о стенку, над собой;
* выполнять броски-передачи набивным мячом (2-3 кг) двумя руками ото лба вверх-вперед на расстояние 3-4 м.

Передачу мяча двумя руками сверху целесообразно включать в каждое занятие, чтобы закреплять навыки вы­полнения этого приема. Занимающиеся должны повто­рять ее на каждом занятии 60-80 раз.

Из всего многообразия средств физической подготов­ки основное внимание нужно уделять средствам, разви­вающим у игроков быстроту реакции, скорость передви­жения, прыгучесть и ловкость, координационные способности.

Освоение техники передач с первых же занятий целе­сообразно проводить в движении, при этом внимание иг­роков нужно акцентировать на своевременном выходе под летящий мяч и сохранении устойчивого равновесия.

После того как начинающие волейболисты овладеют основами техники передач в упражнениях без сетки и около сетки, переходят к изучению их в условиях, приближенных к игровой обстановке.

На одном занятии целесообразно изучать один новый элемент. Но если нет возможности, исходя из малого количества часов, на занятии изучается другой технический прием. При этом работа над техникой передач всегда может предшество­вать ему, а также повторяться в течение занятия.

Большая часть упражнений, подобранных для изуче­ния техники передач мяча, должна быть направлена на развитие тактического мышления игрока. Для развития внимания, активности и подвижности волейболистов целесообразно обучить их передавать мя­чи, посылаемые из различных зон площадки.

 По мере овладения такими упражнениями следует переходить к другим – посылать мячи по различным траекториям, из­меняя темп, силу и направление полета мяча.

В упражнения полезно вводить соревновательные эле­менты – это позволяет быстро и прочно формировать необходимые физические и волевые качества,

Передавать мяч после перемещения нужно в статич­ном положении, стоя лицом по направлению предполагае­мой передачи (делать передачу в движении не рекомен­дуется, так как «ломается» техника выполнения передачи). Передачу мяча на удар целесообразнее выпол­нять повыше (3-4 м), примерно в 50 см от сетки, так как на начальном этапе обучения занимающимся еще трудно со­гласовывать свои действия при разбеге, прыжке и ударе. Выполнив передачу, игроки не должны выключаться из игры, необходимо страховать своего нападающего после передачи – это должны помнить игроки, выполняющие передачу мяча.

Типичные ошибки, встречающиеся при выполнении передачи мя­ча двумя руками сверху:

1. несвоевременный выход к мячу;

2. неправильная стойка игрока перед приемом мяча и передачей;

3. руки вынесены несвоевременно;

4. положение неустойчиво;

5. ноги не согнуты в коленных суставах;

6. несимметричное положение кистей;

8. большие пальцы рук выставлены вперед;

10. чрезмерное сгибание кистей назад;

11. руки в локтевых суставах слишком согнуты или слишком прямые;

12. мяч принимается на уровне груди или за головой;

13. отсутствует фаза амортизации;

14. мяч принимается слишком напряженными или рас­слабленными пальцами;

15. кисти не сопровождают мяч;

16. отсутствует согласованность в движениях рук, ту­ловища, ног.

**ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА**

***Техника и методика обучения классическим способам передвижения на лыжах***

Способ передвижения на лыжах представляет собой целостное единство отдельных элементов. Поэтому обучение всегда должно охватывать сложные действия в их целостном единстве. Часто возникает необходимость разделить ход (упражнение) на ряд более мелких элементов, чтобы облегчить дальнейшее усвоение движения в целом. При этом отдельные элементы не следует доводить до автоматизма. Разделяя упражнение на составные части, надо выделить наиболее существенные элементы движения, типичные для данного упражнения. При этом надо следить за тем, чтобы не было коренного изменении самой структуры этого кода.

На втором этапе обучения происходит закрепление ранее изученных элементов техники передвижения. Закреплению подлежат не все движения, а только те которые действительно необходимы для точного выполнения упражнения. Ненужные связи пропадают в процессе упражнения. С самого начала надо добиваться того, чтобы учащийся сам мог контролировать свои действия, сосредотачивал внимание на главных элементах, постепенно переходить к охвату всех элементов. Учитель должен следить направлять его действия, в первую очередь, основанных на самоконтроле. Это будет способствовать сознательному усвоению упражнения. Чем точнее будет основан каждый элемент, тем более совершенным станет движение. Дальнейшее совершенствование, доведенное до автоматизма, нисколько не снижает роли сознания управлении движением. В нужный момент спортсмен всегда, может сосредоточить внимание на каком-либо элементе техники и выделить его из общего числа элементов.

При совершенствовании движений необходимо предупреждать возникновение ошибок. В случае проявления ошибок следует немедленно прекратить совершенствование техники до тех пор, пока не будет исправлена ошибка. Не следует начинать изучение следующего упражнения до тех пор, пока учащиеся не освоят предыдущее в достаточной степени.

Это особенно важно, когда изучаемое упражнение сходно с предыдущим. Для более прочного закрепления учебного материала необходимо выполнять упражнение при наличии любых возможных раздражителей (зрители, шум, флаги и т.д.).

На третьем этапе обучения устраняются все даже очень мелкие ненужные движения и доводятся до автоматизма. Становиться очень тонким «чувство лыж», «чувство снега», «чувство динамического равновесия». Совершенствуется чувство скорости, темпа и ритма, развивается умение передвигаться экономично в любых изменяющихся условиях. В течение всех трех этапов обучения часто возникают ошибки. Своевременное обнаружение ошибок с их исправлением намного ускоряют самообучение.

Ошибки по их значению можно разделить на основные и частные. Основные ошибки нарушают основу движения, частные ошибки являются индивидуальным отклонением от правильной техники, снижают эффективность движений, но не искажают основы движения. Частых ошибок бывает больше, чем основных, и они очень разнообразны.

Ошибки также делятся на случайные и привычные. Случайные ошибки появляются у лыжников, когда владение техникой у них ещё не автоматизировалось. Эти ошибки легче ликвидировать, они не прочны и быстро исчезают.

Привычные ошибки - это те, которые своевременно не были исправлены и автоматизировались, закрепились, стали устойчивыми.

Предупреждение ошибок во многом зависит от того, на сколько правильно учащиеся поняли сущность упражнения с самого начала. В начале обучения особенно тщательно надо следить, чтобы быстрота движений не нарушала правильность упражнения.

Наблюдать сложное упражнение довольно трудно. Учителю, чтобы заметить какую-либо ошибку, надо вначале следить за передвижением в целом, а затем поочередно наблюдать только зa элементами движения например, за подседанием, или своевременной загрузкой лыжи и т.д. Наблюдать за выполнением хода лучше с расстояния 15 - 20 метров, причем надо смотреть 3 - 4 цикла движения. Очень важно определить, какая ошибка на данном этапе является главной, определить причины её устранения. Например, ранняя загрузка маховой ноги может быть в следствие неверного заученного показа или в следствие плохо развитого равновесия, или сдвинутой назад посадки. В зависимости от причины возникновения ошибки должны быть подобраны средства ее устранения. Для устранения ошибки упражнение еще раз разъясняется, показывается. Выделяется тот элемент техники, который выполняется неправильно. Затем учащемуся предлагается выполнить этот элемент с учетом уточнений, следя за точным выполнением исправляемого элемента. Если есть необходимость, выполняются специальные упражнения, направленные на устранение ошибки.

Теперь перейдем непосредственно к рассмотрению техники классического лыжного хода.

В классификации техники передвижения лыжника насчитывается более 50 способов, среди которых доминирующее положение, как по количеству, так и по значимости занимают лыжные ходы, которые подразделяются на две подгруппы: классические и коньковый.

Лыжные ходы получили свое название от различных сочетаний движений рук и ног. Они подразделяются на две группы: попеременные ходы (руки работают попеременно) и одновременные ходы (руки работают одновременно). По количеству скользящих шагов в цикле движения лыжные ходы подразделяются на бесшажные, одношажные, двухшажные, четырехшажные.

К классическим лыжным ходам относятся:

1) попеременные ходы - двухшажный и четырехшажный;

2) одновременные ходы - бесшажный, одношажный, двухшажный.

В классических ходах отталкивание осуществляется в момент кратковременной остановки лыжи, т.е. от неподвижной опоры, в коньковых ходах отталкивание выполняется от подвижной опоры (лыжи), т.е. скользящим упором.

Рассмотрим некоторые классические ходы подробнее.

**Двухшажный попеременный ход**

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

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

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

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

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

7-8. Свободное скольжение закончено, начало махового выноса правой ноги вперед. Правая палка ставится на снег, а левая начинает выноситься вперед. Начало толчка почти выпрямленной правой рукой. Палка находится под углом - это позволяет сразу начать эффективное отталкивание. Продолжаются вынос левой палки вперед, выпрямление опорной ноги в коленном суставе и маховый вынос правой ноги вперед.

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

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

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

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

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

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

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

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

Учитель 2-3 раза показывает ход на разных скоростях, обращая внимание на согласованность движений. Затем, кратко объяснив школьникам его технику, предлагает принять несколько раз положение посадки на месте и начать движение попеременным двухшажным ходом. После прохождения учениками 2-3 кругов этим ходом по первому представлению следует приступить к изучению его техники, в первую очередь работы рук, так как школьники скользящим шагом уже овладели. Учитель вновь, стоя на месте, объясняет и показывает вынос и постановку палки, а также движение отталкивания. Затем ученики имитируют работу рук на месте без палок и с палками, держа их за середину.

Изучив работу рук на месте, следует перейти к упражнениям на лыжне. Все упражнения выполняются на хорошо накатанной лыжне, под уклон, с твердой опорой для палок.

1. Скользя на двух лыжах, ученик поочередно выносит палку рукой вперед, ставит ее на снег под углом кольцом назад и, нажимая на нее движением туловища и руки, заканчивает отталкивание. После выполнения этого движения одной рукой выполняется то же самое другой.

2. То же самое, но упражнение выполняется непрерывно без остановок, вынос и отталкивание палками происходят попеременно - одна рука выносит палку, другая в это время выполняет отталкивание.

Упражнения обязательно выполняются при хорошем скольжении, чтобы при отталкивании ученикам не требовалось прилагать больших усилий - иначе ошибки неизбежны.

При совершенствовании отталкивания лыжами помимо упражнений, перечисленных при освоении скользящего шага, применяются упражнения для освоения махового выноса ноги с лыжей, подседания на толчковой ноге и отталкивания ею.

1. Маховые движения ногой с лыжей. Начинаются спокойным отведением одной ноги назад и маятникообразным движением вперед и назад. Упражнение выполняется 6-8 раз каждой ногой, амплитуда маха постепенно усиливается за счет небольшого поворота таза. Руки с палками свободно опущены, помогают сохранять равновесие.

2. Передвижение вперед короткими скользящими шагами, акцентируя внимание на махе ногой, а не на силе отталкивания другой. Увеличение скольжения происходит за счет маха. Руки с палками совершают небольшие маятникообразные движения (ученик держит палки за середину).

3. Скольжение на одной лыже, обращая внимание на отталкивание другой (приставной скользящий шаг). При очередном шаге на скольжении коротким быстрым движением сгибают ногу в колене, выполнив подседание с акцентом давления на носок ботинка. Расстояние между ногами примерно в полстопы. Из этого положения, усилив давление вниз, сильно отталкиваются ногой.

4. То же самое с отталкиванием разноименной палкой.

Оба упражнения выполняются несколько раз с одной ноги, затем с другой. В дальнейшем обращают внимание на согласование быстрого выпада с махом разноименной рукой. Однако длительное применение указанных упражнений нецелесообразно, так как школьники уже изучали скользящий шаг в целом, и это может нарушить уже выработанный динамический стереотип.

Обучение попеременному двухшажному ходу проходит на учебных кругах и лыжнях как на равнине, так и с включением пологих подъемов (до 3-4°). При передвижении в такие подъемы школьники добиваются лучшей согласованности в работе рук и ног. Для лучшего контроля за техникой целесообразно распределить учеников по группам в зависимости от степени владения передвижением на лыжах. Более слабая группа располагается на внутреннем кругу учебной площадки, более подготовленные передвигаются по наружной лыжне. На учебном кругу учитель, как правило, не останавливает весь класс, если не видит грубых ошибок у большинства учеников, а ограничивается замечаниями в адрес отдельных занимающихся. Можно остановить школьника, объяснить ему причину ошибки, при необходимости следует вновь показать движение. Весь класс останавливается только при неверном выполнении движений

В дальнейшем при изучении попеременного двухшажного хода основное внимание обращается на освоение общей схемы движений, на согласованность в работе рук и ног. Для этого помимо упражнений, применяемых для изучения скользящего шага и вышеперечисленных подводящих упражнений, используется целостный метод обучения с исправлением ошибок в цикле хода.

Основные ошибки при разучивании этого хода:

1) В толчке ноги не распрямляются;

2) После толчка туловище не наклоняется в сторону выдвинутой вперед ноги;

3) После толчка лыжа не отрывается от снега, нога не расслабляется;

4) Когда выдвинута вперед нога, колено находится не впереди голеностопного сустава;

5) Палка ставится под тупым углом к переднему концу лыж;

6) Рука не полностью проносится назад - толчок заканчивается у бедра;

7) Палка выносится напряженной рукой;

8) Ноги мало согнуты;

9) Туловище сильно раскачивается, а плечи закручиваются.

Основные ошибки в отталкивании ногой:

1. Слишком глубокое или, наоборот, недостаточное подседание, когда лыжник идет или на полусогнутых, или другая крайность - на прямых ногах;

2. Медленное подседание на толчковой ноге без использования массы тела и его силы инерции;

3. Преждевременное незавершенное отталкивание ногой с выпрямлением её в воздухе;

4. Отталкивание с давлением на лыжу назад, а не вниз («толчок в воздух»);

5. Незавершенное отталкивание ногой, согнутой в коленном и голеностопном суставах;

6. Отсутствие движения «на взлет»;

7. Ранний отрыв пятки толчковой ноги от опоры, незавершенное движение стопы.

В отталкивании рукой наиболее часто встречаются следующие ошибки:

1. Вялая постановка палки на опору;

2. Постановка палки слишком согнутой в локтевом суставе рукой;

3. Постановка палки далеко от лыжни (широкая постановка);

4. Постановка палки к пятке ботинка и (ещё хуже) за пятку;

5. Незавершенное отталкивание с окончанием толчка у бедра;

6. Незавершенное отталкивание рукой, согнутой в локтевом и лучезапястном суставах.

Ошибки в маховых движениях ногой:

1. Чрезмерное поднимание ноги вверх после окончания толчка;

2. Вялый мах ногой и короткий выпад без разворота таза, когда таз не участвует в махе и выпаде;

3. Мах согнутой ногой с выносом вперед в начале маха колена, а не голени и стопы;

4. Ранняя постановка маховой ноги на опору и переход на двухопорное скольжение;

5. Преждевременная передача опоры на маховую ногу;

6. Жесткая постановка маховой ноги на опору и резкий перенос на неё массы тела.

Ошибки в махе рукой:

1. Излишнее поднимание руки вверх сзади, после окончания отталкивания;

2. Вынос слишком согнутой в локтевом суставе руки;

3. Вынос руки, далеко отставленной в сторону от лыжни;

4. Поднимание руки впереди выше головы.

Основные ошибки в движении туловища:

1. Туловище не участвует в усилении отталкивания рукой нажимом на палку за счет небольшого наклона;

2. Наклон туловища в сторону при отталкивании рукой;

3. Недостаточное перемещение туловища при выполнении переката;

4. Резкое выпрямление туловища вверх-назад при окончании отталкивания.

Перечисленные ошибки необходимо тщательно устранять, не допуская их автоматизации. Классификация ошибок по двигательным действиям позволяет лучше и быстрее выявлять и устранять неправильные движения. На практике чаще придерживаются такой последовательности работы над ошибками: сначала обращают внимание на толчок ногой, затем на мах ногой; зафиксировав ошибки в работе ног, переключают внимание на махи и отталкивания руками; с учетом эффективности маховых и толчковых движений руками и ногами исправляют ошибки в работе туловища.

Выявление причин возникновения ошибок, подбор упражнений для их устранения осложняются тем, что одна и та же ошибка у разных лыжников может иметь различные причины. Поэтому дать вполне конкретные указания для исправления той или иной ошибки как в попеременном двухшажном ходе, так и в других способах передвижения на лыжах зачастую не представляется возможным. Более того, в отдельных случаях индивидуальная техника может иметь такие устойчивые, доведенные до автоматизма отклонения от эталона рациональной биомеханики движений, что возникает необходимость перестройки уже сформировавшегося навыка. И здесь специалисты-практики считают такую задачу не всегда выполнимой.

Для устранения причин возникновения ошибок в технике попеременного двухшажного хода используют упражнения, которые позволяют:

1) исключить очень высокую или слишком низкую посадку;

2) добиться сохранения устойчивого равновесия при скольжении на одной лыже;

3) выполнять энергичный мах ногой с выносом её к носку скользящей лыжи и с небольшим, но активным разворотом таза;

4) овладеть мягкой постановкой лыжи на опору и плавной загрузкой её массой тела;

5) использовать преимущественно опережающий выпад;

6) эффективно выполнять перекат и выход в положение «броска»;

7) задержать отрыв каблука ботинка от лыжи в начале отталкивания ногой;

8) активно (как бы ударом) ставить лыжную палку немного впереди ботинка;

9) овладеть небольшим навалом туловища на палку для усиления толчка рукой;

10) достичь свободы, легкости, экономичности, межмышечной координации движений рук, ног и туловища;

11) добиться возможно большего скольжения и быстрого продвижения вперед в каждом цикле попеременного двухшажного хода.

Предлагаемая методика обучения попеременному двухшажному ходу и другим изложенным ниже способам передвижения на лыжах не предусматривает обязательного выполнения всех перечисленных упражнений. К тому же практика, научно-методический поиск постоянно выдвигают новые упражнения, многие из которых, наверняка, будут достойны широкого внедрения в подготовку квалифицированных лыжников-гонщиков. Окончательный выбор и определение практической эффективности того или иного упражнения для конкретного лыжника остаются за учителем и учеником.

**Попеременный четырехшажный ход**

Он известен также под названием хода «в перекладку». Этот ход употребляется при движении по рыхлому снегу, когда отталкивание палками затруднено.

Попеременный четырехшажный ход по своему ритму довольно сложен. Цикл движений в этом ходе состоит из поочередных четырех шагов и двух попеременных толчков палками на два последних шага. Вынос палок перед отталкиванием выполняется поочередно на первые два шага в цикле хода. При передвижении по равнине лыжник проходит за цикл до 8-10 м при средней скорости 4-6 м/с. Чаще всего попеременный четырехшажный ход применяется на равнине и пологих подъемах при плохой опоре для палок (при движении с рюкзаком в туристских походах), когда передвижение попеременным двухшажным ходом и одновременными ходами затруднено. Порой квалифицированные лыжники применяют этот ход для преодоления затяжных подъемов, чередуя циклы хода с попеременным двухшажным ходом. Однако за последние годы сильнейшие лыжники стали реже применять этот ход во время соревнований, так как он уступает по скорости другим ходам.

По координации этот способ передвижения является одним из самых сложных. Однако все основные элементы хода (скольжение, отталкивание палками, лыжами) уже изучены школьниками при освоении скользящего шага и попеременного двухшажного хода.

Скользящие шаги выполняются так же, как и в попеременном двухшажном, но последние два шага в цикле хода несколько длиннее, чем первые; этому помогают отталкивания палками.

Цикл движений в попеременном четырехшажном ходе выполняется следующим образом:

1. На первый шаг правой ногой левая закончила отталкивание, вперед выносится левая рука с палкой (кольцами назад). Лыжник переходит к скольжению на правой лыже.

2-3. На второй шаг (левой ногой) вперед выносится правая рука с палкой кольцом назад, а левая выводится кольцом вперед. Характерным для этого хода является скоростное положение палок в данный момент.

4. В момент скольжения на левой лыже правая палка выводится кольцом вперед.

5-6. С третьим шагом цикла (правой ногой) на снег для отталкивания ставится левая палка.

7. Начало шага левой ногой и окончание толчка левой рукой.

8-9. С последним шагом левой ногой правая палка ставится на снег и правая рука выполняет отталкивание.

10. Закончен толчок правой рукой, начинаются шаг правой ногой и вынос левой руки с палкой.

Цикл движений повторяется.

Главная задача при обучении школьников этому ходу заключается в том, чтобы соединить все знакомые элементы хода в новом для них ритме.

Основной особенностью хода является сложная координация в работе рук и ног, значительно более медленный (по сравнению с попеременным двухшажным ходом) вынос палок вперед. Каждая палка выносится вперед на три скользящих шага и выполняет толчок на один шаг, заметно опережая толчок ногой. Созданию ритма хода способствуют подводящие упражнения, например: передвижение шагом без палок, почти без скольжения с подсчетом шагов в цикле хода («раз-два-три-четыре»). Затем выполняется то же упражнение, но на первые два шага руки с палками опущены, а на третий и четвертый шаги выполняются поочередно легкие «подталкивания» палками. Длина скольжения несколько увеличивается. Необходимо, чтобы школьники поняли ритм цикла хода и то, что отталкивания выполняются поочередно в конце цикла. Затем переходят к обучению этому ходу.

В начале следует попытаться обучить школьников данному ходу, применяя целостный метод обучения. Порой это приносит желаемые результаты, учитывая то, что школьники большую часть элементов попеременного четырехшажного хода уже освоили, изучив попеременный двухшажный ход. По существу, обучение сводится к освоению общей схемы координации движении в работе рук и ног. Обучение этому ходу начинается с образцового показа на различных скоростях и объяснения его техники. Затем ученикам предлагается самостоятельно выполнить этот ход в целом на учебном кругу.

Передвигаясь по учебному кругу, ученики по полученному представлению пытаются выполнять ход в целом. В первое время не следует требовать от учеников точности движений во всех элементах хода, главное здесь - освоить хотя бы общую схему координации движений, согласованность в работе рук и ног. Естественно, с первых попыток у школьников может сразу это и не получиться. Это не значит, что следует их немедленно остановить и начинать объяснение и показ вновь. Пусть ученики пройдут несколько кругов, не оставляя попыток наладить согласованность движений. В это время можно на ходу поправлять учащихся, подсказывать им отдельные моменты, давать указания. Порой целесообразно сопровождать движения командами «Вынос-вынос!» «Толчок-толчок!» Очень важно, чтобы эти команды были поданы своевременно в сочетании с работой ног на каждый шаг.

В этом ходе вынос палок несколько замедленный, а ученики порой допускают ошибку, которая нарушает всю координацию движений, - сразу на один шаг выносят палку вперед и удерживают ее в статическом положении; аналогичное движение выполняется и другой рукой. Исправить указанный недостаток и добиться согласованности позволяет следующий методический прием. Учитель предлагает школьникам выносить палки маятникообразным движением с большей, чем необходимо, амплитудой: вперед до горизонтального положения и даже чуть вверх.

Затем палка спускается вниз и ставится на снег. Такое движение отнимает больше времени, и ученики своевременно выполняют длинные скользящие шаги. Однако следует помнить, что это только временный методический прием. С освоением координации амплитуда движений палками уменьшается до нормальной, а скорость их выноса остается медленной (нормальной, как требуется по координации движений).

В дальнейшем обучение идет по пути устранения ошибок в цикле хода и его совершенствования в различных условиях. После того как ученики освоят прямолинейный маятникообразный вынос палок, следует их научить другому варианту: вынос палок кругообразным движением, кольцо палки описывает при выносе дугу, а кисть руки идет чуть вовнутрь, в направлении противоположного плеча. Такой способ выноса палок может пригодиться в туристском походе при передвижении с грузом по очень глубокому снегу или низкорослому кустарнику. Здесь не требуется высокое поднимание руки при выносе, что пришлось бы сделать в прямолинейном способе, передвигаясь по глубокому снегу.

Несмотря на все старания, порой в классе остаются несколько школьников, которые так и не смогли освоить координацию в работе рук и ног целостным методом обучения. В таком случае целесообразно применить раздельный метод обучения. Учитель вначале сам показывает выполнение движений по разделениям на каждый шаг, одновременно подсчитывая ритм: «раз», «два», «три-и», «четыре-и». Затем ученики пробуют сами это сделать по команде учителя.

Целесообразно впереди шеренги обучающихся поставить школьника, хорошо владеющего ходом. В этом случае обучение идет успешнее, так как ученики сразу копируют каждое его движение, а учитель подает команды и поправляет учеников. Вначале движения выполняются с остановками после каждого шага и выноса руки (ученики проверяют принятое положение), затем слитно, но в замедленном темпе, а в конце обучения скорость увеличивается и постепенно доходит до нормальной. Учитель все это время подсказывает следующие движения и исправляет ошибки.

Движения по разделениям выполняются следующим образом: на счет «раз» - шаг правой в положении одноопорного скольжения (закончен толчок левой ногой и правой рукой) и вынос вперед левой палки; на счет «два» - шаг левой ногой и вынос вперед правой палки; на счет «три» - шаг правой ногой и постановка левой палки на снег; на промежуточный счет «и» - толчок левой палкой, который несколько опережает толчок ногой; на счет «четыре» - вновь шаг левой ногой, на снег ставится правая палка, положение скольжения на левой лыже; на промежуточный счет «и» - толчок правой палкой.

Когда ученики овладевают полной координацией движений в переменном четырехшажном ходе, можно приступить к его совершенствованию на учебной лыжне с разнообразным рельефом. При совершенствовании хода в целом обращается внимание на усиление толчков руками и ногами и удлинение скользящих шагов (все это повышает скорость передвижения).

При изучении попеременного четырехшажного хода у учащихся могут появляться следующие ошибки: отсутствие согласованности в движениях рук со скользящими шагами, передвижение на прямых или недостаточно согнутых ногах, подпрыгивающий ход, общая скованность движений, непрямолинейный вынос палок, короткие «подбегающие» шаги, напряженный вынос палок.

Устранение указанных ошибок происходит на учебном круге. Учитель останавливает учеников, делающих ошибки, объясняет и показывает правильные движения. Иногда целесообразно вновь вернуться к расчлененному методу и к движениям под счет или даже повторить скользящий шаг с короткими отталкиваниями палками на третий-четвертый шаг в цикле хода.

**Одновременный ход**

В попеременном двухшажном вы будто шли-скользили, отталкиваясь то одной палкой и лыжей (правая рука - левая нога), то другой. Во всех же одновременных ходах лыжник отталкивается сразу двумя палками. Отсюда и название - «одновременные».

Таким образом, основным элементом одновременных ходов является одновременное отталкивание палками. Этот элемент общий для всех ходов, и удобнее его анализировать на примере одновременного бесшажного хода. Кроме того, следует рассмотреть и другие общие требования к технике одновременных ходов.

Различают три одновременных хода: бесшажный, одношажный и двухшажный.

В бесшажном вы «стоите» на двух лыжах и передвигаетесь вперед за счет отталкивания палками, сильно сгибаясь в пояснице.

В одношажном - на один толчок ногой (правой или левой) вы отталкиваетесь двумя палками.

В двухшажном - после двух шагов на лыжах (вроде бы с разбега) - толчок палками.

По затрате физических усилий в единицу времени (то есть по нагрузке) одновременные ходы труднее, а по передвижению - быстрее, чем попеременный. И поэтому, чтобы не перенапрячься и чтобы ходы эти получались легко, красиво, разучивать их целесообразнее опять же под небольшой уклон по хорошо накатанной лыжне: вверх поднимаетесь ступающим шагом, отдыхая, набираясь сил, вниз - то бесшажным, то одношажным, то двухшажным одновременными ходами.

Бесшажный ход - самый быстрый. Его обычно применяют на пологих спусках по леденистым накатанным лыжням.

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

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

Одновременный бесшажный ход выполняется следующим образом:

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

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

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

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

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

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

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

Цикл движений повторяется.

Техника одновременного бесшажного хода довольно проста, и обучение проводится целостным методом. Однако перед началом передвижения по лыжне целесообразно проимитировать движение (наклон туловища, отталкивание руками и медленное выпрямление) без палок, стоя на месте. При объяснении следует обратить особое внимание учеников на медленное выпрямление туловища при прокате, расслабленный, маятникообразный вынос рук вперед и постановку палок на снег под углом около креплений. Это позволяет сразу начать эффективное отталкивание. Палки ставятся на снег активным движением, почти «ударом». Очень важно сразу создать жесткую систему передачи усилия отталкивания на скользящие лыжи (руки - туловище - ноги - лыжи).

Толчок начинается с наклона туловища («навала») на палки и заканчивается резким выпрямлением рук. В то же время ноги в коленях слегка согнуты и жестко «закреплены» - сгибание или разгибание ног приводит к уменьшению силы отталкивания. Обучение этому ходу удобно проводить на ровном пологом склоне с длинным прямым выкатом. Набрав скорость на спуске, школьники продолжают движение по равнине, пытаясь как можно дольше поддержать ее за счет одновременных толчков палками. Попытка приводит к снижению скорости, а это недопустимо, так как требуется больше сил при следующем толчке. Таким образом, каждое отталкивание важно начинать, не дожидаясь уменьшения скорости.

Обучение этому ходу в плохих условиях скольжения проводить нецелесообразно. Учащиеся в связи с недостаточным уровнем развития силы мышц плечевого пояса не в состоянии выполнить в таких условиях полноценный толчок. В этом случае все их внимание будет сосредоточено на силе отталкивания, а не на правильной технике движения, что затрудняет обучение. Единственный правильный выход - проводить обучение под уклон на хорошо подготовленной лыжне с твердой опорой на палки. Величина уклона зависит от условий скольжения и возраста учащихся [7, с. 180-181].

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

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

Основной вариант выполняется следующим образом:

1. После окончания толчка руками лыжник скользит на лыжах.

2. Медленно выпрямляясь, выводит палки вперед.

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

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

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

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

Цикл движений повторяется.

Изучение этого хода начинается целостным методом по общепринятой методике (рассказ - показ - объяснение). Кроме этого целесообразно имитировать движение в цикле хода без палок - это позволит ученикам освоить ритм движений хода. Затем обучение продолжается при передвижении по учебному кругу.

В обучении этому ходу встречаются некоторые специфические трудности, заключающиеся в согласованности работы рук и ног. Овладеть согласованностью движений помогает выполнение хода под команды преподавателя «Вынос!» (палок), «Шаг!», «Толчок!» Можно проводить обучение под счет: на «раз» - палки выносятся кольцами вперед; на «два» - шаг с толчком другой ногой и с одновременной постановкой палок на снег; на «три» - толчок палками и приставление ноги. Следует напомнить ученикам известное методическое правило при выполнении данного хода: не начинать толчок ногой, пока палки не займут положение кольцами вперед. После освоения общей схемы движения переходят к совершенствованию хода в целом - усилению отталкиваний ногами и руками, удлинению скользящего шага и т.д.

Одновременный одношажный ход предъявляет довольно высокие требования к силе мышц плечевого пояса, поэтому изучение его также необходимо вести в облегченных условиях (под пологий уклон, при хорошем скольжении и твердой опоре для палок). У школьников при выполнении этого хода встречаются следующие ошибки: преждевременный толчок руками, начало цикла шагом с одной и той же ноги, а также все ошибки, присущие одновременному отталкиванию палками, аналогичные одновременному бесшажному ходу.

Вторым вариантом одновременного одношажного хода является «скоростной». Цикл движения начинается с отталкивания ногой и одновременного выноса палок вперед, затем следует прокат на опорной ноге. После небольшой паузы (проката) выполняется толчок руками с одновременным приставлением маховой ноги, далее следует более длительный второй прокат. Этот вариант позволяет быстро набрать скорость, он часто применяется при старте, поэтому его иногда называют еще стартовым. Ввиду одновременности в работе рук и ног школьники довольно легко овладевают координацией этого хода.

Во втором варианте хода очень важно активно («ударом») поставить палки на снег и сразу резко увеличить давление на них, что способствует уменьшению давления лыж на снег и увеличению скорости скольжения.

Скоростной вариант одновременного одношажного хода последние годы все шире применяется в соревнованиях по лыжным гонкам. Лыжники, перейдя при необходимости на этот ход, могут значительно повысить частоту движений и на коротком отрезке сразу заметно увеличить скорость по сравнению с основным вариантом. В таком случае движения могут даже выполняться с меньшей амплитудой. В этом варианте хода по сравнению с остальными сила отталкивания может повыситься на 20-30 кг, время отталкивания сокращается на 6-8%, скорость скольжения при прокате на двух лыжах больше на 1-2 м/с, а максимум давления на палки после начала отталкивания (постановки их на снег) достигается в 4-5 раз быстрее.

С целью быстрого освоения скоростного варианта одновременного одношажного хода в начале обучения целесообразно проимитировать движения, добиваясь согласованности в работе рук и ног (по времени). Исходное положение для выполнения этого упражнения - положение проката на двух лыжах после окончания толчка палками: на счет «раз» - шаг ногой вперед и одновременный вынос рук с палками вперед (кольца назад); на счет «два» - одновременный толчок палками (обозначение) и приставление толчковой ноги к опорной. После освоения имитации работы рук и ног ученики выполняют на лыжне весь ход в целом в медленном темпе, но слитно. Затем скорость движений увеличивается.

При изучении данного варианта хода необходимо обратить внимание на энергичный маховый вынос рук вперед и постановку палок в снег ударом кольцами к себе (назад). Быстрый маховый вынос рук и выпад другой ногой увеличивают силу отталкивания опорной ногой. Толчку ногой предшествует быстрое и короткое подседание. В любом варианте хода большое значение имеет энергичный маховый вынос толчковой ноги вперед с быстрым торможением ее около опорной

Двухшажный одновременный ход.

Одновременный двухшажный ход применяется на равнине при отличных и хороших условиях скольжения и на пологих спусках при удовлетворительном скольжении. Ход позволяет передвигаться с достаточно высокой скоростью, хотя он и уступает по этому показателю одновременному одношажному; поэтому сильнейшие лыжники применяют его мало. У лыжников-новичков и школьников он пользуется большей популярностью, особенно в туристских походах и на прогулках. Ход требует твердой опоры для палок. Благодаря наличию в цикле хода двух скользящих шагов и только одного одновременного толчка палками ученики даже с относительно слабым уровнем развития мышц рук и плечевого пояса достигают довольно высокой скорости при передвижении на подготовительной лыжне. Цикл движений хода состоит из двух скользящих шагов и одновременного толчка руками на второй шаг. Квалифицированные лыжники за один цикл проходят на лыжне от 8 до 11 м со средней скоростью 5-7 м/с.

***Методические указания по разделу БАСКЕТБОЛ***

При изучении приемов игры очень эффективно пользоваться методическими плакатами, учебными кинофильмами, видео, размещенным в Интернете.

Обучение и выполнение многих технических приемов во многом зависит от того, насколько правильно занимающийся передвигается по площадке. А двигаться он может шагом, бегом, прыжками, причем в различных направлениях — вперед, назад, в стороны.

Ходьба в игре применяется реже других приемов перемещения. Используется она, главным образом, для смены позиции в период коротких пауз и для перемены темпа движений в сочетании с бегом. В отличие от обычной ходьбы баскетболист передвигается на слегка согнутых в коленях ногах.

Бег — основной способ передвижения игрока. В игре часто приходится менять не только направление бега, но и его скорость. Это вызвано сравнительно небольшими размерами баскетбольной площадки, 26 м в длину к 14 м в ширину, непрерывными изменениями игровой обстановки, сопротивлением противника. Поэтому баскетболист должен уметь бегать мягко, эластично, чтобы быть готовым в любой момент к любой неожиданности, будь то ускорение или же изменение направления бега.

Баскетболисту часто приходится передвигаться спиной вперед. Это делается различными способами: приставными шагами (когда к выдвинутой ноге низко над площадкой приставляется другая), короткими шагами на носках.

Чтобы быстро выйти на свободное место или удалиться от соперника, применяется рывок. Частота шагов при рывке максимальная, но сами шаги короткие. Скорость рывка увеличивается за счет удлинения шагов.

Для совершенствования бега (передвижения на площадке) можно рекомендовать выполнение таких упражнений.

1. Занимающиеся бегут в колонне по одному вокруг площадки, предварительно рассчитавшись на 1 и 2. По команде преподавателя вторые номера делают ускорение, по внешней стороне обгоняют первые номера, и бегут впереди их, потом наоборот, первые номера обгоняют вторые и продолжают бег.

2. Бег в группах по 4. Последний (4-й) каждой группы по команде преподавателя делает рывок влево, резко меняет направление бега и обгоняет трех впереди бегущих с внешней стороны. Как только игрок 4 миновал игрока 3, последний так же выполняет рывок и обгоняет трех впереди бегущих, 4 номер уже успел занять место впереди, с другой стороны, затем рывок делают игроки 2, 1 и т. д.

3. Бег в группах по 4. Последний (4-й) после рывка влево обегает зигзагом (слаломом) трех впереди бегущих. Также по очереди действуют игроки 3, 2, 1 и т. д.

4. Бег зигзагом в группах по 3, резко меняя направление бега. Каждая группа выполняет упражнение самостоятельно.

Баскетболист выполняет в среднем за игру 130—150 прыжков из различных положений и с различными заданиями. Чаще всего игроки применяют прыжки вверх, которые выполняются без предварительной подготовки. Применяются два способа выполнения прыжка: толчком двумя ногами и толчком одной ногой.

Прыжок толчком двумя ногами выполняется с разбега и с места. Прыжок с разбега выполняется толчком одной ногой и толчком двумя ногами.

При толчке одной ногой последний шаг разбега перед отталкиванием делается несколько шире предыдущих. Толчковая нога посылается вперед и становится для толчка перекатом с пятки на носок; баскетболист как бы приседает.

Другая нога делает активный мах вперед-вверх. После взлета, когда тело достигает наивысшей точки, маховая нога разгибается и присоединяется к толчковой.

Прыжок с разбега толчком двумя ногами применяется обычно при выполнениях бросков в корзину и при борьбе за мяч, отскакивающий от щита или корзины. Отталкивание осуществляется одновременно обеими ногами. Все эти движения должны выполняться быстро, слитно и без задержек в фазе отталкивания, за счет энергичного разгибания ног и движения рук вперед-вверх. Приземление при всех способах прыжка должно быть мягким, без потери равновесия, что достигается амортизирующим сгибанием слегка расставленных ног.

Такое приземление позволяет баскетболисту немедленно выполнить любой необходимый по ходу игры технические прием.

В соответствии с игровой ситуацией баскетболист использует внезапные остановки, которые в сочетании с рывками дают возможность на некоторое время освободиться от опеки противника и выйти на свободное место для дальнейших атакующих действий. Остановки осуществляются двумя способами:

Прыжком и двумя или одним шагом.

При остановке двумя шагами следует обращать внимание на погашение скорости при первом шага, торможение при втором с последующим переносом центра тяжести на обе ноги. Второй шаг должен быть длиннее первого. Такой остановкой пользуются после ускорения или быстрого бега.

Остановка одним шагом выполняется так же. Но сам шаг должен быть широким, ноги более согнуты в коленях, корпус слегка отведен назад. Затем он перемещается вперед, так, что центр тяжести переносится на выдвинутую вперед ногу. Эта остановка применяется после относительно спокойного бега.

Остановка прыжком выполняется на ногу, которая в последний момент бега была сзади. Посла приземления на нее центр тяжести переносится на обе ноги. Такая остановка используется для изменения направления движения и приема мяча.

Основная ошибка у начинающих при остановках — это потеря равновесия, что ведет за собой ошибки (пробежка или падение). Она вызывается тем, что при остановках занимающиеся не сгибают ноги в коленном суставе, или же ступни ног находятся близко друг от друга (не параллельно), или же корпус не наклоняется по направлению движения.

Обучение бегу и остановкам должно проходить одновременно.

Вначале остановки необходимо имитировать, потом делать их на заранее определенном месте, затем по звуковому сигналу (свистку, хлопку), потом уже по зрительному сигналу (поднятию руки). Необходимо с самого начала добиваться одинаково успешного выполнения остановок — как на правую, так и на левую ногу. Все остановки должны выполняться автоматически, в зависимости от игровых ситуаций.

Для обучения и совершенствования остановок можно применять такие упражнения.

1. Бег в среднем темпе, по свистку ускорение, по второму свистку остановка, поворот кругом и бежим в другом направлении, потом остановка и т. д.

2. Резкая смена направления бега после его начала. Занимающиеся начинают бег, по команде резко меняют направление бега и через несколько шагов останавливаются, а затем снова продолжают упражнение. После нескольких занятий упражнение выполняется каждым игроком самостоятельно.

Большое место занимает в технике умение выполнять повороты для ухода от защитника или для укрытия мяча. Повороты могут выполняться игроком как на месте, так и в движении, с мячом или без мяча.

Повороты на месте игрок выполняет, опираясь на одну ногу, которая является как бы осью вращения. Ноги согнуты несколько больше обычного. Для сохранения равновесия туловище наклонено вперед. Опорная нога во время поворота находится на носке, который не смещается во время поворотов, а только разворачивается в ту сторону, куда делает шаг другая нога. Руки могут принимать различные положения, в зависимости от игровых ситуаций.

Выполняя поворот в движении, игрок сближается с противником и ставит стопу опорной ноги развернуто в направлении предполагаемого поворота. Затем без всякой задержки он поворачивается по ходу движения на впереди стоящей ноге.

Повороты осуществляются двумя способами — вперед и назад. Различаются они по направлению переступания ноги, осуществляющей поворот, по движению туловища. Поворотом вперед называются такие повороты, когда переступания выполняются в ту сторону, куда баскетболист обращен лицом, а поворотами назад — те, которые выполняются переступаниями в сторону, куда баскетболист обращен спиной.

*ТЕХНИКА НАПАДЕНИЯ*

После того как занимающиеся научились передвигаться на площадке без мяча, необходимо перейти к обучению владения мячом (ловля, передачи, ведение, броски мяча в корзину).

Прежде всего надо научиться правильно держать мяч двумя руками. Держать его нужно клетями рук так, чтобы они лежали на мяче параллельно друг другу, пальцы слегка расставлены, но не напряжены. Локти при этом слегка отводятся в стороны и вниз.

Научившись правильно держать мяч, надо овладеть поворотами с ним на опорной ноге. Повороты с мячом часто применяются для защиты мяча от соперника, когда нельзя вести мяч, для обнаружения партнера, чтобы отдать мяч и, наконец, чтобы восстановить равновесие.

Повороты можно делать вперед и назад, но не отрывая от пола "осевую" ногу, которую называют еще опорной. До поворота центр тяжести размещен одинаково на обеих ногах.

Необходимо напомнить, что повороты надо выполнять на полусогнутых ногах, иначе может быть потеряно равновесие.

При изучении поворотов новичкам рекомендуется построиться в круг, лицом внутрь, на расстояния 3—4 метра друг от друга. Это дает возможность наблюдать за своими товарищами и преподавателем, а также иметь свободу движений.

Усвоив технику поворотов, надо совершенствовать их в условиях, приближенных к игровым ситуациям. Для этого группа разбивается на пары. Один выполняет роль нападающего, другой — роль защитника. Сначала действия носят имитационный характер, а затем защитник активизирует сбой действия по отбору мяча. Нападающий в зависимости от действий защитника должен чередовать свои повороты в разные стороны.

В дальнейшем необходимо совершенствовать повороты; после ловли мяча на месте, ловли мяча с остановкой, ловли мяча с прыжком.

Ловля мяча — прием, с помощью которого обеспечивается возможность овладеть мячом и предпринять с ним дальнейшие действия. Ловить мяч надо без напряжения, непринужденно, в стойке на слегка согнутых ногах. Тут очень важно сохранить устойчивое положение, без чего нельзя быстро начать или продолжать необходимые для игры передвижения.

Ловля мяча выполняется одной и двумя руками. Различают ловлю мячей, летящих на средней высоте (на уровне груди и плеч), ловлю высоколетящих (выше головы) и низколетящих (ниже колена), а также катящихся и отскакивающих от площадки. Все виды ловли могут выполняться на месте, в движении и в прыжке. Но для всех непременным условием являются слегка согнутые в локтях руки и полу расслабленные кисти, необходимо принимать устойчивое положение после ловли, сгибать колени в момент приема мяча, мягко приземляться с мячом после прыжка.

*ТЕХНИКА ЗАЩИТЫ*

Чтобы уметь противодействовать противнику, владеющему мячом, надо научиться важнейшим элементам техники игры в защите. К тому же практика показывает, что техника защиты воспринимается новичками с большим трудом, чем техника нападения, Техника защиты подразделяется на две основные группы: технику перемещений, технику овладения мячом и противодействие.

Защитник, опекающий игрока, должен находиться в устойчивом положении на слегка согнутых ногах и быть готовым затруднить выход нападающего на удобную позицию для атаки корзины и получения мяча.

Стойка с выставленной вперед ногой применяется при держании игрока с мячом, когда необходимо помешать ему сделать бросок в корзину или пройти под щит. Игрок стоит на сильно согнутых в коленях ногах и располагается между нападающим и щитом. Одну ногу он выставляет вперед, одноименную руку вытягивает вверх-вперед, страхуя ожидаемый бросок, а другую руку выставляет в сторону-вниз, чтобы помешать ведению мяча.

Стойка со ступенями на одной линии (параллельная стойка) используется при опеке нападающего, готовящегося в средней части площадки к проходу с ведением в правую или левую сторону. Ноги сильно согнуты в коленях, таз опущен вниз, стопы параллельны. Тяжесть тела распределена на обе ноги. Руки выставлены вперед-вверх и все время меняют положение. Эта стойка удобна для перемещений в стороны и назад.

Передвижения игрока. Направление передвижений защитника зависит от действий нападающего, поэтому защитник должен всегда сохранять равновесие и быть готовым передвигаться в любом направлении. Передвигаться защитник должен всегда на полусогнутых ногах, готовясь в любой момент выполнять какое-либо движение в зависимости от ситуации.

Существует два вида перемещения игрока: перемещение приставными шагами и перемещение спиной вперед.

Перемещение приставными шагами — основной способ, с помощью которого защитник преследует игрока, ведущего мяч. Движение начинается с ноги, со стороны которой противник повел мяч, другая нога подтягивается к ней. Передвигаться надо мягко, эластично, скользящим шагом. Руки разведены вперед в стороны, туловище наклонено слегка к противнику.

Перемещение спиной вперед применяется, когда нападающий может ведением обыграть защитника. Защитник делает скользящий шаг назад и приставляет к шагнувшей ноге другую. Ноги согнуты, руки выставлены вперед в стороны, таз опущен, корпус наклонен вперед.

Характерной ошибкой у новичков является скрещивание ног при передвижениях приставными шагами. Это снижает скорость и уменьшает маневренность.

Если игровая ситуация требует быстрого перемещения, то это делается за счет быстрых приставлений толчковой ногой к опорной.

Техника овладения мячом и противодействие. Перехваты мяча защитником возможны в том случае, если он внимательно следит за действиями передающего мяч, предугадывает направление полета мяча и выбирает правильную позицию. У защитника тем больше возможностей перехватить мяч, чем длиннее расстояние между игроками, один из которых делает передачу другому.

При дальних передачах мяч длительное время находится в воздухе. Перед перехватом защитник резко стартует с места в сторону передачи. Последний шаг должен быть достаточно широким (даже может быть прыжок), туловище и руки направлены к мячу.

Часто при перехватах целесообразно не ловить мяч, а отбивать его одной или двумя руками в поверхность площадки, чтобы тут же перейти в ведение.

Вырывание мяча целесообразно, когда нападающий ослабил контроль за действиями защитника и позволил ему вплотную приблизиться к себе.

Если защитнику удалось захватить мяч, то, прежде всего, следует попытаться вырвать его из рук противника. Для этого нужно захватить мяч возможно глубже, после чего резко рвануть к себе, сделав одновременно поворот туловищем. Мяч надо поворачивать вокруг горизонтальной оси, что облегчает преодолевание сопротивления противника.

Очень важно уметь вырывать мяч у противника, овладевшего им после отскока от щита. Здесь нужно улучить момент, когда противник приземлится с мячом, опустив его по обыкновению до уровня пояса. В этот момент легче всего вырвать мяч без большой затраты сил.

Выбивание мяча выполняется из рук противника и при его ведении.

Для выбивания мяча при ведении защитник должен двигаться с нападающим в одном темпе. Потом он сближается с нападающим; активно препятствуя его действиям. Для этого он выполняет неглубокие выпады с вытянутой к мячу рукой, отступая затем в исходное положение. Выбивание осуществляется резким коротким движением кисти с плотно прижатыми пальцами.

Рекомендуется выбивать мяч в момент его ловли и преимущественно снизу, если защитник стоит на месте или же приземлился после владения мячом после отскока, или же после овладения высоколетящей передачи.

Выбивать мяч у нападающего можно к сзади в начальный момент прохода.

Накрывание мяча используется при противодействии броска в корзину.

***Методические указания по разделу КОНЬКОБЕЖНАЯ ПОДГОТОВКА***

**Маневрирование**

По какой-то странной причине в североамериканском хоккее нет ни одного игрока (может быть, он и есть, но я его никогда не видел), выполняющего левый поворот сразу после выхода на лед с последующим движением по часовой, стрелке. Если бы новичок во время тренировочного сбора «Брюинс» решил прокатиться прогулочным шагом по ходу часовой стрелки, его тут же сбила бы толпа из двух дюжин хоккеистов, привычно движущихся в противоположном направлении.

Как вы, наверное, догадались, у хоккеистов тоже есть свои привычки. Вероятно, когда-то первый тренер по хоккею на самой первой тренировке приказал первой хоккейной команде кататься справа налево, что стало неписаным правилом, сохранившимся еще с тех далеких дней. Это катание по часовой стрелке привело к тому, что игроки, как правило, довольно свободно выполняют маневрирование справа налево, однако либо спотыкаются, либо начинают бесцельное скольжение, когда им необходимо повернуть в другую сторону. Есть три основных маневра, которые я выполняю в процессе игры: бег по радиусу вокруг ворот, переход на бег спиной вперед и крутой поворот — и все это должно делаться уверенно и точно.

### Бег по радиусу

Тренеры часто говорят, что один из их игроков предпочел «туристский маршрут» в той или иной игровой ситуации и позволил своему подопечному забить легкий гол. Они имеют в виду, что вместо энергичного отталкивания при движении за воротами игрок предпочел длинное бессмысленное скольжение по большой дуге. Скольжение вокруг ворот в процессе игры всегда чревато риском. Движение за воротами по часовой стрелке является более трудным маневром, нежели в противоположную сторону, главным образом из-за того, что моя более мощная правая нога является опорной. Во время движения за воротами сила и точность выполнения поворота достигается за счет работы другой ноги. По этой причине мне, как и большинству игроков, значительно легче выполнять поворот влево, чем вправо, так как правая нога в этом случае движется с внешней стороны дуги. В течение игры мы совершаем за воротами, по-видимому, одинаковое количество поворотов влево и вправо, поэтому на тренировках им также уделяем одинаковое внимание.

Техника выполнения этих маневров одна и та же независимо от того, в какую сторону вы катитесь. Когда я начинаю свое движение за воротами, то переношу тяжесть тела на внешнее ребро конька опорной ноги и наклоняю туда же туловище. Вместо того чтобы просто катиться за воротами, я ставлю внешнюю ногу — правую или левую, в зависимости от направления движения — впереди внутренней и сильно толкаюсь внутренним ребром конька. Слишком сложно? Вовсе нет, если только раз попробовать. Задача лишь в том, чтобы развить скорость и мощь за счет толчка «внешней» ноги. Как только я заканчиваю объезд ворот, меня как бы выбрасывает вперед. Мне не нужно стартовать заново, скорость я уже набрал. Естественно, что самой трудной частью поворота вокруг ворот является правильная работа внешней ноги. Не держите ее в воздухе. Управляйте ею. Передвигайтесь сильными укороченными шагами. Стремитесь обогнуть ворота по самому короткому радиусу. Если, например, я начинаю делать поворот, находясь в двадцати пяти футах от ворот на лицевой линии, то это вовсе не значит, что я выскочу с другой стороны их на таком же расстоянии. Временами я закладываю столь крутые виражи, что едва не спотыкаюсь о заднюю часть каркаса ворот, а бывало и так, что я и в самом деле падал на сетку ворот. И тем не менее в конце виража мне совершенно не хочется оказаться где-то в углу площадки. Это пустая трата времени и сил, а самое печальное — может стоить моей команде гола.

### Поворот «улитка»

Это самый сложный маневр, который защитнику приходится выполнять во время игры при движении спиной вперед. Представьте себе такую ситуацию. Я откатываюсь назад в то время, как соперники нападают втроем против двоих. Как только центрфорвард достигает синей линии, он сильно посылает шайбу в правый от меня угол, надеясь, что его левый крайний окажется у нее быстрее меня и выложит ему пас на «пятачок». Сложность моего положения заключается в том, что левый крайний соперника имеет передо мной явное преимущество, так как он двигается вперед, а я отступаю. Если я не сделаю быстрого поворота вперед без потери скорости, то он без труда будет у шайбы раньше меня. Для того чтобы повернуть вправо, я инстинктивно слегка выдвигаю правую ногу, перешагиваю через нее левой и ставлю ее на лед точно в направлении шайбы. Затем я отталкиваюсь внутренним ребром левого конька, вывожу вперед правую ногу и ставлю ее рядом с левой: я готов к борьбе. При выполнении такого поворота очень важно не потерять равновесия. Для этого в самом начале, когда я ставлю правую ногу в нужном мне направлении, я сознательно разворачиваю плечи в сторону шайбы, а ноги уж следуют за ними.

### Крутой разворот

Этот маневр применяется и нападающими, когда они преследуют соперников, и защитниками, когда те держат оборону перед воротами. К примеру, если Грегг Шеппард опекает центрфорварда соперника и тот неожиданно отдает шайбу партнеру по команде, то Греггу некогда делать остановку, разворачиваться и начинать все сначала. Тем более он и думать не может о развороте по большому радиусу — «туристскому маршруту». В защите, если вратарь отбил шайбу, и она оказалась в нашей зоне за моей спиной, я должен сделать молниеносный разворот, чтобы вывести ее из опасного места. Для этого я наклоняю тело в требуемом направлении, делаю дугообразное движение на внешнем ребре внутреннего конька и ставлю перед ним внешнюю ногу. Предположим, мне надо повернуть вправо. Я просто наклоняю тело вправо, вращаюсь на внешнем ребре правого конька, подтягиваю и ставлю левую ногу перед правой. Разворот закончен. Крутизна разворота зависит от радиуса дуги. Радиус дуги тем меньше, чем круче должен быть разворот.

### Торможение

Существует много разных способов торможения на льду. И действительно, как только не приходится тормозить во время игры. Но, делая остановку, я всегда стараюсь принять такое положение, которое позволило бы мне незамедлительно тронуться в каком-либо другом направлении. Если мне предстоит затормозить из движения вперед, то я предпочитаю сделать это на двух коньках. Это означает, что в процессе торможения участвуют оба конька. И хотя надо уметь тормозить как левой, так и правой ногой, я все-таки предпочитаю делать это правой ногой, поскольку она у меня сильнее. Для остановки я одновременно: 1) слегка разворачиваю корпус влево или вправо; 2) несколько отклоняю тело назад; 3) ставлю коньки в том же направлении, что и корпус, и 4) врубаюсь коньками в лед, поднимая целый столб ледяной крошки. После остановки я отталкиваюсь правой ногой в любом направлении. Очень часто во время игры из-за непредвиденных ситуаций приходится тормозить одним коньком. В этом случае тело и конек совершают такие же движения, и я торможу внутренней стороной конька, а затем трогаюсь, отталкиваясь той же ногой. Иногда приходится тормозить и внешней стороной конька, но я стараюсь свести такие случаи к минимуму. Почему? Попробуйте сами. Вы убедитесь, что если тормозить так, то можно легко потерять равновесие, а ведь из неустойчивого положения нельзя принять хороший старт. Как защитнику, мне приходится часто тормозить и останавливаться при движении спиной вперед. Любопытно, что такие остановки не составляют большого труда. Я либо ставлю коньки в положение «у», врезаясь внутренней кромкой коньков в лед, либо торможу так же, как при движении лицом вперед.

В конце книги в главе «Общефизическая подготовка» перечисляется ряд отличных упражнений, которые помогут вам улучшить свое катание, если вы добросовестно к этому отнесетесь.

***МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО РАЗДЕЛУ ТУРИЗМ***

#### Подготовка группы к походу

Представленные на сетевом графике под номерами Г-3, Г-4, Г-5 и Г-6 разделы работы по подготовке группы к походу образуют цельный комплекс учебно-воспитательной работы проводящей поход организации, ее туристской секции (клуба туристов), тренера команды. Выделение этих разделов работы и планирование всего подготовительного периода в виде четырех последовательных этапов весьма условно. Необходимо помнить, что собственно тренировка, т. е. совершенствование общей и специальной физической, а затем и специализированной технической подготовки осуществляется параллельно с совершенствованием психологической, расширением и углублением теоретической, краеведческой, топографической и медицинской подготовки. Одновременно с обучением и тренировкой участники предстоящего похода выполняют широкую программу по организации похода и его материально-техническому обеспечению, а также всю маршрутную работу.

Разработка методик тренировки по видам самодеятельного туризма в настоящее время проводится довольно интенсивно. Вырабатываются рекомендации по физической подготовке туристов, методам педагогического и медицинского контроля. В соответствии с "Правилами" медицинский контроль участников походов IV и V категорий сложности осуществляется специализированными спортивно-медицинскими учреждениями, которым поручено дальнейшее совершенствование методов медицинского контроля в туризме.

Специфика туризма как вида спорта - в его несколько необычном пути развития, объясняющем серьезное отставание в вопросах организации и управления спортивной тренировкой, в разработке специальных контрольных нормативов. Однако общие закономерности, характерные для других видов спортивной деятельности, присущи и туризму. Поэтому опыт, накопленный в других видах спорта, может и должен стать достоянием спортивного туризма.

Организация круглогодичной тренировки - а такой опыт накоплен в ряде туристских секций - имеет целью всестороннюю подготовку спортсменов-туристов к предстоящим спортивным походам, а также к их участию в соревнованиях по технике избранного вида туризма. Иными словами, тренировочный процесс подготовки организма к походу предназначен для того, чтобы создать оптимальные условия для долговременной адаптации его к предельным нагрузкам, тождественным предполагаемому походу.

Варьирование объемами и интенсивностью нагрузки в тренировке туриста, а также выбор оптимальных интервалов для отдыха связаны с правильным распределением затрачиваемых физических сил с условием обеспечения фаз суперкомпенсации.

Смысл управления спортивной подготовкой туриста сводится к тому, чтобы параллельно с его трудовым воспитанием, интеллектуальным, нравственным и эстетическим развитием добиться в оптимально короткие сроки достижения высокого уровня общей и специальной физической подготовленности, позволяющей успешно решать задачи как при проведении массовых, так и спортивных походов различной категории сложности. Главная роль в управлении подготовкой туриста принадлежит тренеру, а роль спортсмена заключается в том, чтобы проявить осознанную активность в решении поставленных задач по овладению специальными умениями и навыками. Только совместные усилия тренера и спортсмена позволяют эффективно вести тренировочный процесс, достигать наиболее высоких спортивных результатов. В настоящее время в силу объективно сложившихся обстоятельств имеют место самостоятельные формы подготовки высококвалифицированных туристов к сложным туристским походам. Поэтому им необходимы специальные теоретические знания по основам спортивной тренировки, соответствующие современным требованиям, которые в сочетании с накопленным опытом позволят управлять сложным многогранным процессом спортивной подготовки на продолжительном отрезке времени, не превратив занятия туризмом в самоцель.

Учебно-тренировочный процесс в самодеятельном туризме осуществляется, в основном, тренерами-общественниками, прошедшими обучение в системе подготовки туристских общественных кадров и имеющими значительный опыт участия в походах различной категории сложности, а также руководства такими походами. Следует подчеркнуть, что число тренеров с высшим физкультурным образованием, специализировавшихся в период учебы по туризму и занимающихся спортивным туризмом, пока еще невелико. Да и то они в большинстве своем работают на общественных началах. А потому вопрос профессиональной подготовки специальных туристских кадров в физкультурных учебных заведениях является в настоящий период актуальным.

Особенность характера тренерской работы в туризме состоит в неизмеримо большей роли "играющего тренера" по сравнению с большинством других видов спорта. Туризм (а также альпинизм) отличается от других видов спорта прежде всего тем, что основной период макроцикла - это поход. Следовательно, тренер только в том случае может управлять тренировочным процессом в этом периоде, если он лично находится на маршруте в группе - либо в качестве одновременно руководителя и тренера группы, либо только тренера. Важна, несомненно, его роль как в подготовительном, так и в переходном периоде, но в этих периодах решаются основные задачи физической, теоретической и других видов подготовки, а техническая, тактическая и психологическая стороны затрагиваются частично - в той лишь мере, в какой можно их моделировать в условиях, довольно далеких от реальных условий туристского маршрута, особенно сложного - IV или V категории.

Нельзя, разумеется, умалять роли тренера, осуществляющего тренировочный процесс в достаточно продолжительном подготовительном периоде: в проведении промежуточных мероприятий, например, соревнований по технике отдельных видов туризма, в организации и осуществлении тренировочных походов, имеющих целью проверку уровня готовности группы (в том числе - психологической) к основному походу, испытание снаряжения, уточнение рационов питания и т. п. Однако значение тренера на маршруте основного похода неизмеримо выше, так как именно здесь происходит совершенствование технико-тактического мастерства участников, их психологической готовности к решению трудных, подчас неожиданных задач и т. п.

В качестве первоосновы управления многолетней подготовкой в туризме необходимо придерживаться правил (положений), учитывающих закономерности спортивной тренировки как педагогически направленного процесса. К ним относятся следующие.

1. Все мероприятия учебно-тренировочного процесса должны иметь воспитывающий характер, учитывать прежде всего необходимость воспитания человека всесторонне и гармонически развитой личностью. В данном случае речь идет о единстве идейно-политического, трудового, нравственного, эстетического и физического воспитания занимающихся туризмом.

2. Постановка задач, выбор средств и методов тренировки должны соответствовать возрасту занимающихся, уровню их физической подготовленности и накопленному опыту туристской практики.

3. На первых этапах учебно-тренировочного процесса применение средств, обеспечивающих общефизическую подготовку, должно преобладать над упражнениями, свойственными для развития специальной физической подготовки.

4. Обеспечение единства, взаимосвязи и взаимовлияния всех видов спортивной подготовки: физической, технической, тактической, морально-волевой и теоретической.

5. Повышение уровня выполнения двигательных действий, свойственных для того или иного вида туризма, т. е. непрерывный процесс овладения техникой туризма.

6. Стремление обеспечить соответствие объемов и интенсивности тренировочных нагрузок во время подготовительного периода характеру предполагаемой работы в походных условиях.

7. Соблюдение постепенности в возрастании нагрузок и их соответствие задачам, поставленным на различных этапах макроцикла.

8. Учет критических периодов в развитии тех или иных двигательных качеств занимающегося туризмом, т. е. выбор средств, объемов и интенсивности тренировочных нагрузок должен быть связан с медико-биологическими возрастными особенностями развития организма человека.

Соблюдение названных правил (положений) является одним из главнейших факторов, способствующих управлению многолетней тренировкой туриста. На их основе вырабатываются методические рекомендации, непосредственно имеющие отношение к конкретным микроциклам, мезоциклам и макроциклам. Разработка планирующей документации (перспективного и годового планирования), проведение тренировочных занятий в полном соответствии с планирующими документами также является непременным условием управления спортивной тренировкой. Организацию и проведение походов, соответствующих по протяженности и сложности маршрутов запланированным, необходимо рассматривать как важный фактор управления подготовкой туриста. Планирование, в свою очередь, предусматривает ведение учета выполненных тренировочных нагрузок по объемам и интенсивности. Кроме этого, посредством ведения учета выполнения контрольных заданий (нормативов) в различных видах туристской подготовки накапливается статистический материал (информация) о состоянии тренированности, ее динамике на протяжении длительного времени. Сюда же следует отнести и периодически получаемые данные функциональной диагностики занимающихся. Все это вместе взятое позволяет осуществлять целенаправленный педагогический и медицинский контроль за состоянием тренированности занимающихся туризмом. Такой контроль должен проводиться на всех этапах подготовки к походу, а также непосредственно в походных условиях. Данные контроля подвергаются анализу, на основе которого выявляются как позитивные, так и негативные сдвиги в морфофункциональном состоянии организма, а также в овладении специальными умениями и навыками. С учетом сказанного вырабатываются управленческие коррективы, на базе которых организуется дальнейший учебно-тренировочный процесс.

В общем виде управление процессом тренировки в туризме осуществляется по следующей схеме:

1) выявление исходного уровня физической и технической подготовленности туриста (группы);

2) определение конкретных задач на тот или иной период тренировки;

3) выбор наиболее эффективных для решения этих задач средств и методов тренировки;

4) разработка планирующей документации;

5) периодическое, поэтапное и итоговое получение информации о состоянии-тренированности занимающихся, выраженной в числовых характеристиках;

6) анализ состояния тренированности занимающихся и выработка управленческих коррективов для внесения их в тренировочный процесс;

7) практическая реализация управленческих корректив. В практической работе тренера (тренерского совета) управление процессом тренировки по приведенной схеме осуществляется следующим образом.

В переходном периоде, сразу же после возвращения группы (команды) из похода проводится контрольное тестирование двигательных функций и повторный медицинский осмотр участников похода с целью выявления их психофизиологического состояния. Результаты похода в плане решения его основных, воспитательных, учебных и спортивных задач подвергаются тщательному анализу (чему в значительной степени способствует общепринятая в туризме необходимость безотлагательной обработки материалов похода для подготовки отчета) и детальному разбору,

Результаты похода, проведение тренером (руководителем похода) наблюдений и контрольных проверок на маршруте похода, результаты повторного медицинского контроля и тестирования моторики участников после похода, - все это позволяет сформулировать конкретные задачи секции, ее групп (команд) на предстоящие подготовительный и основной периоды. При этом особое внимание уделяется выбору наиболее эффективных для решения этих задач средств и методов тренировки, включая участие членов команд в соревнованиях по туристской технике, спортивному ориентированию, скалолазанию, легкоатлетических кроссах, лыжных гонках и др. Выбор средств и методов тренировки, включая выполнение контрольных заданий, позволяет провести детальное планирование подготовительного периода, включающего разработку поэтапного плана-графика участия в различных соревнованиях, организацию и проведение краткосрочных тренировочных сборов и тренировочных походов в выходные дни и т. п., планов-конспектов тренировок и занятий по теории и практике, сетевого плана организации и подготовки очередного похода.

Завершающий этап подготовки группы к походу, отмеченный на сетевом графике номером Г-6 и имеющий целью всесторонний контроль за уровнем подготовленности группы, включает методы педагогического и медицинского контроля. В настоящее время разрабатываются рекомендации по методам медицинского контроля специально для участников туристских походов (III-V категорий сложности). К числу методов педагогического контроля должны быть отнесены контрольные нормативы общей и специальной физической и технической подготовки участников похода. Роль неспецифических тестов и контрольных упражнений, позволяющих определять уровень общей физической подготовленности туристов, играют нормативные требования комплекса ГТО (бег, лыжные гонки, силовые упражнения), а также широко известные и применяемые в практике Гарвардский степ-тест, тест Рюффье (30 приседаний за 30 сек.). Технические нормативы уже сейчас успешно применяются в форме участия туристских групп в соревнованиях по технике видов туризма, класс которых соответствует планируемой категории сложности похода. Методы специальной физической подготовки туристов, специфичные для различных видов туризма, и соответствующие им контрольные упражнения и нормативы в настоящее время интенсивно развиваются. Тренеры-общественники по видам туризма, творчески перерабатывая опыт смежных видов спорта (альпинизма, лыжного и гребного спорта, спортивного ориентирования), ведут поиск наиболее целесообразных средств и методов тренировки и контроля.

### Подготовка маршрута (маршрутная работа группы)

В соответствии с сетевым графиком организации и подготовки похода (см. рис. 1) это направление работы включает последовательное выполнение следующих разделов: выбор района похода и сроков его проведения (М-2), подготовку картографического материала, сбор и обработку информации о районе похода (М-3), разработку маршрута и составление тактического плана похода (М-4), составление календарного плана похода и определение контрольных сроков (М-5), оформление заявочных и маршрутных документов (М-6).

#### Выбор района похода и сроков его проведения

Выбор района похода предполагает решение задач, связанных с финансированием похода, возможностью решения спортивных, учебных, познавательных задач, обеспечением безопасности участников и определяется всей совокупностью реальных условий успешного осуществления похода. Важным моментом при выборе района является правильное представление руководителя и участников похода о реальных возможностях группы: о реальном, а не формальном, опыте участников - соответствует ли их опыт походов в других районах (с учетом специфичных для этих районов климатических условий, орографии и гидрографии и т. п.) планируемому району, а также их техническая, тактическая, физическая и психологическая подготовка условиям прохождения планируемых естественных препятствий, характерных для выбранного района. Не менее важным фактором является решение задач жизнеобеспечения группы - соответствие требованиям предполагаемых условий к экипировке участников - их снаряжению, одежде, обуви, средствам передвижения, питанию и т. п.

Основным классификационно-методическим документом самодеятельного туризма - "Перечнем классифицированных туристских маршрутов" - территория СССР разбита на 34 туристских района, имеющих в большинстве достаточно обоснованные физико-географические границы, а также "классификационный максимум", т. е. оказание на максимально возможную для данного района по тому или иному виду туризма категорию сложности походов. Решение проблемы туристско-классификационного районирования территории страны еще очень далеко от завершения, поэтому в ряде случаев к одному туристскому району отнесена огромная территория, включающая не один, а несколько физико-географических регионов. Поскольку, однако, "Перечень" представляет собой сборник примеров классифицированных маршрутов (раздельно по различным видам самодеятельного туризма), то в каждом виде проведена некоторая дополнительная дифференциация с выделением характерных для того или иного вида туризма самостоятельных районов. В ряде случаев очень большие по площади и разнообразные по ландшафтно-климатическим условиям районы разделены на подрайоны.

Выбор туристского района в целом диктуется целью и задачами (тактическими, квалификационными, познавательными и др.), сформулированными на первом этапе организации и подготовки похода. Выделение же в составе выбранного туристского района конкретного подрайона, в границах которого предполагается проложить маршрут, производится позже - на основе картографических материалов, информации о районе и с помощью "Перечня классифицированных туристских маршрутов".

Вторым важным вопросом на этапе М-2 является определение точных сроков проведения похода.

В целях упорядочения сроков проведения самодеятельных туристских походов в 1985 году коллегией Центрального совета по туризму и экскурсиям и президиумом Всесоюзного совета добровольных спортивных обществ профсоюзов было принято специальное постановление, которым для большинства поименованных в "Перечне классифицированных туристских маршрутов" районов пешеходного, лыжного, горного и водного туризма установлены оптимальные сроки проведения походов (см. приложение 1) - периоды времени вне рамок этих сроков относят к межсезонью с вытекающими отсюда дополнительными требованиями к руководителям и участникам походов.

Оптимальные сроки существенно превышают как требования к продолжительности походов, так и реальные возможности участников в смысле их отпускного времени. Следовательно, определение собственно сроков проведения данного похода производится группой с учетом установленных временных границ, возможностей участников, а также в соответствии с ясным представлением группы об ожидающих ее условиях - погоды, состояния снега, уровня воды в реке и т. д. и т. п. Какова цель введения "оптимальных сроков"? Забота о безопасности участников туристских походов, конкретно проявляемая в установлении оптимально безопасных границ времени нормального, не межсезонного, похода. Но необходимо отдавать себе ясный отчет в том, что "оптимум безопасности" не 'есть "максимум. безопасности" - в пределах установленных сроков, имеющих продолжительность от трех до шести и более месяцев, колебания погоды и других физико-географических факторов столь велико, что само использование понятия "оптимальный" (в переводе на русский язык означающее "лучший") носит не очень точный характер. Просто оно означает, что данный период можно считать вполне приемлемым, а остальное время - не вполне подходящим.

Коль скоро речь идет о довольно больших периодах времени, которые даже для высокогорных районов определены в интервалах до 4,5 месяца, нетрудно понять, что выбор сроков похода становится отнюдь не пустой формальностью.

Рассмотрим в качестве примера организацию горного похода на Центральном Кавказе.

Вторая половина мая - время еще очень глубокого снега, требующего значительных усилий при прохождении снежных склонов, особенно во второй половине дня. Трещины в ледниках, бергшрунды и рантклюфты, забитые снегом, преодолеваются существенно легче, чем во второй половине лета, но и требуют чрезвычайного внимания и полного обеспечения страховки и самостраховки. Наиболее мощные лавины уже сошли, но лавинная опасность (особенно на южных склонах Главного Кавказского хребта) еще далека от минимума. Очень часты густые туманы, существенно осложняющие ориентировку и требующие терпения, и умения ждать. Этот период - далеко не простой.

Конец лета (вторая половина августа), если не было мощных снегопадов, а таковые бывают и в конце июля, характерен практически открытыми ледниками. Прохождение ледопадов становится задачей, требующей высокой технической подготовки. Реки, в связи с интенсивным таянием ледников, - труднопреодолимые препятствия. Усиливаются камнепады, опасны падения глыб льда на ледопадах и т. п.

Аналогичный анализ можно сделать относительно преимуществ и недостатков января и конца февраля на Кольском полуострове для лыжных походов, мая и сентября в Восточном Саяне для пешеходных походов, апреля и ноября для рек Кавказа - для водных походов. Другими словами, выбор сроков проведения похода - задача со многими неизвестными, а это требует от группы очень тщательного изучения района и очень тщательной подготовки к походу с учетом значительного разнообразия условий, его проведения даже в пределах "оптимальных сроков". Вот почему сбор и анализ информации о районе похода, составляющий вместе с подготовкой картографического материала содержание раздела работы М-3, является определяющим в окончательном выборе точных, а не приблизительных сроков проведения похода.

#### Подготовка картографического материала и сбор информации о районе похода

Выделение в составе туристского района ("большого района") конкретного подрайона, в границах которого будет проложен маршрут, производится на основе картографического материала и "Перечня классифицированных туристских маршрутов". Наилучший вариант - наличие подробной, достаточно точной обзорной карты района масштаба 1:500000. "Пятикилометровка" удобна для общего планирования маршрута и выработки общего (генерального) тактического плана: общей схемы маршрута, приблизительной оценки его протяженности, предварительной разбивки на дневные переходы, определения мест забросок (продуктов питания, топлива и т. д.), ночевок, дневок, оценки продолжительности похода, наиболее удобных запасных вариантов маршрута, отдельных его участков, а также всех вероятных путей эвакуации группы с маршрута в случае стихийного бедствия, заболевания или травмы участника.

Для детальной обработки маршрута, выбора естественных препятствий, уточнения протяженности дневных переходов, мест забросок, ночевок, дневок, определения основных технико-тактических задач и способов их решения, для планирования возможных и посильных задач общественно полезной работы, а также для непосредственного ориентирования группы на маршруте похода необходим более подробный картографический материал. Таковым являются туристские картосхемы - орографические, гипсометрические и гидрографические, выполненные в масштабе 1:100000 или 1:200000, а также еще более крупномасштабные схемы (кроки) перевальных участков, порогов и других естественных препятствий, и участков сложного ориентирования, - такие схемы обычно выполняются в масштабе 1:50000 и даже 1:25000.

Обзорную карту района можно выполнить самостоятельно с использованием в качестве основы физико-географической (гипсометрической) карты СССР масштаба 1:2500000.

Точность, объективность, информативность карты, выполненной по стандартным требованиям, обусловливает техническое совершенство маршрута туристского похода, служит залогом итогового успеха группы. К сожалению, в настоящее время имеющиеся картографические материалы, используемые в походах туристскими группами, далеко не в полной мере могут удовлетворить требования, предъявляемые к качеству, точности, информативности и объективности современной карты.

В процессе подготовки обзорной карты района масштаба 1:500000 рекомендуется использовать два способа:

1) перерисовку карты с одновременным увеличением основы;

2) фотоувеличение карты-основы.

Карта объективно отражает картографируемую местность, если в пределах листа карты выдержана одна степень генерализации. Читаемость карты может быть обеспечена за счет уменьшения полноты, что достигается генерализацией изображения. Наиболее достоверный компонент ландшафта - рельеф - изображается с максимальной степенью детализации.

Пересъемку следует выполнять специальным репродукционным фотоаппаратом на контрастный негатив. Если переснимаемый участок карты не помещается на один негатив, можно сделать несколько кадров, но обязательно с одной установкой фотоаппарата. В результате фоторабот получаем единую топооснову на матовой фотобумаге. Чтобы избежать деформации карты в дальнейшей работе, ее необходимо сразу наклеить (лучше резиновым клеем) на картон или фанеру.

На топооснове целесообразно "поднять" фломастерами основные элементы гидрографии (озера, реки, ручьи), что сделает ее более наглядной. При калькировании удобнее пользоваться простыми карандашами твердости 2Т-ЗТ (2Н-ЗН) - они дают тонкие отчетливые линии.

В картографическом производстве широкое распространение получили прозрачные и полупрозрачные пластики. Применяется несколько видов отечественных и импортных пластиков. Пластики выпускаются листами и рулонами толщиной 0,1-1 мм с гладкой или матированной поверхностью.

После получения копии карты на прозрачной основе в карандаше и проверки этого материала выполняется обводка тушью и нанесение географических названий необходимого размера (на фотокопиях, увеличенных в 5 раз, эти названия слишком велики). С исходной кальки, выполненной на пластике, можно получить РЭМ-кальки и "синьки" (либо РЭМ-копии), являющиеся окончательным материалом.

Туристские картосхемы масштаба 1:100000 (для высокогорных и сложных по орографии среднегорных районов) или масштаба 1:200000 для других, менее сложных районов, а также схемы (кроки) перевальных и других сложных участков более крупного масштаба обычно переходят от группы к группе либо прямой передачей, либо копированием (пересъемкой) материала, содержащегося в отчетах предшественников.

Для разработки маршрута, составления календарного плана похода и решения разнообразных задач жизнеобеспечения и безопасности участников, т. е. для создания подробного тактического плана похода, картографический материал является условием необходимым, но недостаточным. Важна не только ландшафтная характеристика района, но также его климатическая, спортивно-техническая и другие характеристики. Источниками сведений о районе являются: учебники и учебные пособия, монографии и популярные издания по физической географии, климатологии, гляциологии и гидрологии; физико-географические обзоры отдельных районов, статьи и очерки в сборниках и альманахах ("Побежденные вершины", "Ветер странствий" и др.); обзорные статьи и описания маршрутов, фотоочерки и дневники путешествий в журнале "Турист"; книги серии "По родным просторам"; путеводители и туристские картосхемы; отчеты туристских групп о совершенных походах; непосредственная информация авторов этих отчетов в форме писем и бесед; консультации у людей, имеющих отношение к изучаемому району (работавших или работающих в этом районе).

Завершив работу по изучению района, следует оценить реальные возможности группы, определить нитку маршрута и приступить к его детальной разработке.

#### Разработка маршрута, определение точных сроков проведения похода (календарного плана похода) и составление и общего

Изучение района и подготовка картографического материала позволяют приступить к детальной разработке маршрута и календарного плана похода.

К началу работы над маршрутом необходимы предварительные данные тактического плана, основанные на оценке технико-тактических характеристик участков маршрута, таких, например, как скорость течения реки и уровень воды, заранее планируемое прохождение того или иного участка либо, наоборот, обнос препятствий; характер снежного покрова, наиболее типичный для данного района, участки, характеризующиеся лавинной опасностью; предполагаемое для планируемых сроков проведения похода состояние ледников - открытые или закрытые; состояние дорог, троп, мостов и т. п.

При разработке маршрута и календарного плана похода, при определении контрольных сроков прохождения маршрута необходимо параллельно работать над общим тактическим планом похода и планом обеспечения безопасности.

Полный тактический план похода включает несколько ответственных составных частей: календарный план похода, план обеспечения безопасности, технико-тактическое планирование прохождения сложных участков маршрута (включая планирование разведок, предварительной обработки маршрута и др.), план жизнеобеспечения (включая организацию забросок, акклиматизацию, медицинский контроль, реабилитационные мероприятия и отдых и т. д.). Полный тактический план может быть построен на основе тактической схемы маршрута, отходить от которой при проведении похода, изменять ее можно и нужно только в сторону упрощения, улучшения или тогда, когда к этому вынуждают очень серьезные обстоятельства, угрожающие жизни или здоровью участников похода.

Тактические рисунки схемы маршрута разнообразны: это может быть полностью линейный маршрут, линейно-кольцевой или полностью кольцевой. Размеры нелинейной части маршрута (кольца) оговорены классификационными требованиями. Достаточно подробный и интересный анализ тактических схем сделан П. И. Лукояновым и А. Е. Берманом, хотя этими авторами рассмотрены тактические схемы применительно к лыжным походам, эти схемы и рекомендации в полной мере могут быть использованы и "горняками", и пешеходами.

В водном туризме схема основной части маршрута, как правило, линейная. Специфика водного туризма такова, что туристы-водники могут пройти весь длительный и протяженный маршрут без забросок, Однако в наиболее сложных районах, прежде всего в высокогорных, а также в ненаселенных районах среднегорья, к основной, водной части маршрута очень часто добавляется и горно-пешеходная часть, необходимость которой диктуется подходом к начала водной части маршрута или же, наоборот, выходом из района похода к ближайшему населенному пункту, а также в случае волока на маршруте с двумя реками.

Далеко не все туристы-водники имеют специальную горную (альпинистскую или туристскую) подготовку, между тем путь подхода к маршруту или выхода с него может включать категорийные перевалы, ледники, снежники, участки скального рельефа. Не говоря уже о совершеннейшей необходимости иметь соответствующий опыт, хотелось бы лишь ограничиться рекомендацией: при включении горного участка в водный маршрут необходимо тактическую схему этого участка 'проработать очень тщательно с консультантом-горняком", хорошо знающим этот район. Необходимо иметь в виду и планирование акклиматизации, и организацию челночных операций по переброске грузов, и вопросы топлива, и многое другое.

Тактические схемы "колесных" видов туризма - велосипедного и автомото - как правило, линейны, однако и в этих случаях необходимо просмотреть весь комплекс мероприятий, связанных с вопросами акклиматизации, жизнеобеспечения и обеспечения безопасности.

Завершающей задачей в разработке тактической схемы похода является решение вопроса о местах биваков и наиболее целесообразных местах организации дневок - после решения именно этой задачи на схеме маршрута появляются обозначения мест биваков и дневок, следовательно, маршрут готов к перенесению его в заявочные документы. (Фактически эта работа предопределяет составление календарного плана похода).

Организация биваков и дневок - важная составная часть тактики похода, так как в решении этих задач заложено обеспечение группы отдыхом, нормальным питанием, восстановлением. Очевидно, что с увеличением сложности похода усложняются и задачи как по выбору места бивака, так и по техническим проблемам его организации. Но также очевидно и то, что многолетняя техническая подготовка спортивной группы должна быть направлена не только на совершенствование техники движения и техники ориентирования, но и техники бивака. Места ночлегов и дневок, а следовательно и возможности обеспечить достаточный уровень комфорта и полноценного отдыха и питания, во многом определяются техничностью группы и соответствием бивачного снаряжения реальным условиям маршрута.

#### Составление плана обеспечения безопасности

Планом обеспечения безопасности, относящимся уже непосредственно к маршруту похода, необходимо предусматривать по крайней мере следующие факторы: наличие объективных опасностей, характерных для района похода; техническую сложность участков маршрута, требующую не только соответствующего уровня подготовки участников, но и обязательного применения специальных мер безопасности (организацию страховки, предварительную разведку препятствий, предварительную обработку маршрута, организацию наблюдения и т. п.); возможность заболевания или травмы участника, требующую особенной предусмотрительности при разработке нитки маршрута и запасных вариантов.

Основываясь на этих объективных и реально существующих факторах, группа обязана предусмотреть все мыслимые контрмеры.

Анализ объективных опасностей, характерных для района похода, технико-тактических вариантов прохождения технически сложных или объективно опасных участков маршрута, всегда существующей возможности заболевания участника или получения им серьезной травмы требует:

-тщательного подбора и комплектования специального снаряжения;

-оптимального планирования жизнеобеспечения участников похода;

-соответствия бивачного снаряжения реальным условиям маршрута;

-особой предусмотрительности при окончательном определении нитки маршрута и запасных вариантов, имея в виду наличие коротких и безопасных вариантов быстрого выхода (эвакуации) группы из района похода, с любой точки маршрута.

#### Составление календарного плана похода

Определение на нитке маршрута мест биваков и дневок предопределяет составление календарного плана похода. Действительно, если маршрут разбит по дневным переходам и известны сроки начала похода и количество дневок, то календарный план похода практически готов. Важно, однако, выбирая места для организации ночлега, заботиться не только об их безопасности и удобстве, но и о реальной достижимости при планируемых дневных переходах. Важно также, предусматривая наиболее подходящие места для организации дневок, не забывать о разумных и обоснованных промежутках между дневками..

Календарным планом похода предусматриваются не только сроки начала и конца путешествия, не только протяженность и реальная продолжительность дневных переходов, но также запасные дни и контрольные сроки.

Запасные дни планируются прежде всего для компенсации потерь времени, связанных с меньшей, чем предусматривалось планом, реальной скоростью движения группы, а также на случай резкого ухудшения метеоусловий до уровня, когда движение группы не может осуществляться с сохранением гарантии обеспечения безопасности.

Определение контрольных сроков - задача простая, но ответственная: ошибка как в одну, так и в другую сторону весьма нежелательна. С одной стороны, такая ошибка может, привести к очень неприятным последствиям, вплоть до развертывания поисково-спасательных работ, а значит, и к неоправданным расходам, - тогда, когда все участники здоровы, но группа всего лишь "опаздывает" к контрольному сроку. С другой стороны, при большом "запасе прочности" в определении контрольных сроков группа может оказаться в тяжелом положении: она нуждается в помощи, но окажут ее лишь после истечения контрольного срока.