

**Педагогический институт
ГОУ ВПО «Саратовский государственный университет
им. Н.Г. Чернышевского»**

Программа дополнительных вступительных испытаний

**Методическое пособие
для абитуриентов
факультета физической культуры**

**ИЦ «НАУКА»
2010**

УДК 796 (072.8)
ББК 75 я 73

П 78

Авторы – составители:
И.Ю. Водолагина, В.Н. Мишагин, Н.А. Павлюкова, Л.В. Нефедова

Программа дополнительных вступительных испытаний.

П 78 Методическое пособие для абитуриентов факультета физической культуры. Авторы – составители: И.Ю. Водолагина, В.Н. Мишагин, Н.А. Павлюкова, Л.В. Нефедова. Саратов: ИЦ «Наука», 2010. - 46 с.

ISBN 978-5-9999-0288-7

Настоящее пособие составлено в соответствии с требованиями к дополнительным вступительным испытаниям по спортивным дисциплинам, и предназначено для подготовки абитуриентов к сдаче экзамена по легкой атлетике и гимнастике на дневное и заочное отделения факультета физической культуры. В пособии рассматривается техника выполнения и методическая последовательность изучения необходимых видов упражнений, предлагаются задания для совершенствования техники и развития необходимых для этого двигательных качеств.

Рекомендуется учащимся общеобразовательных школ, колледжей, педагогам по физической культуре.

Рекомендуют к печати
Ученый совет факультета физической культуры
Педагогического института
ГОУ ВПО «Саратовский государственный университет
им. Н.Г. Чернышевского»

Рецензент
Кандидат медицинских наук, профессор *В.Ф. Ретин*

Работа издана в авторской редакции

УДК 796 (072.8)
ББК 75 я 73

ISBN 978-5-9999-0288-7

© И.Ю. Водолагина, В.Н. Мишагин
Н.А. Павлюкова, Л.В. Нефедова, 2010

ПРЕДИСЛОВИЕ

Факультет физической культуры Педагогического института ГОУ ВПО «Саратовский государственный университет им. Н.Г. Чернышевского» ведет подготовку по специальности «Физическая культура» (квалификация «Педагог по физической культуре»). Срок обучения на дневном и заочном отделениях 5 лет.

Учебные занятия по спортивным дисциплинам (легкой атлетике, гимнастике, плаванию, спортивным играм и др.), а также теории и методике преподавания физического воспитания проводятся кафедрами факультета: спортивных игр, спортивных дисциплин, теоретических основ физического воспитания, валеологии и основ медицинских знаний. На кафедрах работают опытные преподаватели, многие из которых являются кандидатами наук, доцентами, носят звания «Мастер спорта», «Заслуженный работник физической культуры».

Поступающие на факультет физической культуры предоставляют результаты единого государственного экзамена по биологии и русскому языку, и проходят дополнительные вступительные испытания по специальности.

Целью проведения дополнительного вступительного испытания является сравнение уровня подготовленности абитуриентов путем установления индивидуального рейтинга достижений в физическом развитии и личностных предпосылок к овладению профессией учителя физической культуры.

Дополнительные вступительные испытания оцениваются по 100-бальной системе и состоят из упражнений по гимнастике и по легкой атлетике. Итоговая оценка складывается из количества баллов за каждый вид испытаний по легкой атлетике и гимнастике. Суммарный балл выставляется в экзаменационный лист и в ведомость. Максимально возможный суммарный балл составляет 100 (максимум по легкой атлетике - 40 баллов, по гимнастике - 60 баллов).

Данное методическое пособие имеет своей целью оказание помощи абитуриентам факультета в подготовке к дополнительным вступительным испытаниям по специальным дисциплинам.

Материал пособия представлен двумя разделами, в которых изложено содержание экзаменационных требований (программа вступительных испытаний) по видам, и учебные задания. Предлагаем обратить серьезное внимание на качество выполнения упражнений. Издание адресовано и учителям, тренерам, методистам, так как содержит объем информации о методических приемах обучения, которые требуют определенного уровня формирования профессионально-педагогических навыков и умений, а процесс усвоения предлагаемого материала будущими абитуриентами будет проходить более успешно при комплексном использовании самостоятельных тренировок и занятий при участии и под контролем тренеров – педагогов.

РАЗДЕЛ 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Легкая атлетика – наиболее массовый вид спорта, способствующий всестороннему физическому развитию человека, так как объединяет распространенные и жизненно важные движения (ходьба, бег, прыжки, метания). Систематические занятия легкоатлетическими упражнениями развивают силу, быстроту, выносливость и другие качества, необходимые человеку в повседневной жизни.

В системе физического воспитания легкая атлетика занимает главенствующее место благодаря разнообразию, доступности, дозируемости упражнений, а также ее прикладному значению. Различные виды бега, прыжков и метаний входят составной частью в каждый урок физической культуры образовательных учреждений всех ступеней и тренировочный процесс многих других видов спорта.

Начиная с раннего возраста легкоатлетические упражнения широко используются в детских дошкольных учреждениях, школах, средних и высших учебных заведениях.

Легкая атлетика наряду с другими базовыми физкультурно-спортивными дисциплинами обеспечивает профессиональную подготовку на факультетах физической культуры в ВУЗах.

Вступительные испытания по легкой атлетике должны выявить уровень подготовки абитуриентов, необходимый для успешного овладения в процессе учебы программным материалом спортивно-педагогических дисциплин. Основным требованием является разносторонняя физическая и двигательная подготовленность, которая оценивается по результатам выполнения упражнений, входящих в школьную программу.



ПРОГРАММА вступительного испытания по легкой атлетике

Испытание по легкой атлетике включает два вида упражнений: бег 1000 м и прыжок в длину с разбега.

Результат вступительного испытания по легкой атлетике определяется суммой баллов, набранных при выполнении всех упражнений. Максимально возможный результат по легкой атлетике – 40 баллов.

Оценка упражнений

МУЖЧИНЫ (возраст 18 – 28 лет)

Бег 1000 м

БАЛЛЫ	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11
РЕЗУЛЬТАТ	3.05.0	3.06.0	3.07.0	3.08.0	3.09.0	3.10.0	3.11.0	3.12.0	3.13.0	3.14.0

БАЛЛЫ	10	9	8	7	6	5
РЕЗУЛЬТАТ	3.15.0	3.16.0	3.17.0	3.18.0	3.19.0	3.20.0

Прыжок в длину с разбега

БАЛЛЫ	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11
РЕЗУЛЬТАТ	5.25	5.23	5.20	5.17	5.15	5.10	5.05	5.00	4.95	4.90

БАЛЛЫ	10	9	8	7	6	5
РЕЗУЛЬТАТ	4.85	4.80	4.75	4.70	4.65	4.60

МУЖЧИНЫ (возраст 29 - 35 лет)

Бег 1000 м

БАЛЛЫ	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11
РЕЗУЛЬТАТ	3.10.0	3.12.0	3.14.0	3.17.0	3.19.0	3.21.0	3.24.0	3.26.0	3.28.0	3.31.0

БАЛЛЫ	10	9	8	7	6	5
РЕЗУЛЬТАТ	3.33.0	3.35.0	3.38.0	3.40.0	3.43.0	3.45.0

Прыжок в длину с разбега

БАЛЛЫ	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11
РЕЗУЛЬТАТ	4.80	4.75	4.70	4.65	4.60	4.55	4.50	4.45	4.40	4.35

БАЛЛЫ	10	9	8	7	6	5
РЕЗУЛЬТАТ	4.30	4.25	4.20	4.14	4.07	4.00

ЖЕНЩИНЫ (возраст 18 – 28 лет)

Бег 1000 м

БАЛЛЫ	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11
РЕЗУЛЬТАТ	3.52.0	3.54.0	3.56.0	3.58.0	4.00.0	4.02.0	4.04.0	4.06.0	4.09.0	4.12.0

БАЛЛЫ	10	9	8	7	6	5
РЕЗУЛЬТАТ	4.15.0	4.18.0	4.21.0	4.24.0	4.27.0	4.30.0

Прыжок в длину с разбега

БАЛЛЫ	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11
РЕЗУЛЬТАТ	4.20	4.17	4.15	4.10	4.05	4.00	3.95	3.90	3.85	3.80

БАЛЛЫ	10	9	8	7	6	5
РЕЗУЛЬТАТ	3.75	3.70	3.65	3.60	3.55	3.50

ЖЕНЩИНЫ (возраст 29 – 35 лет)

Бег 1000 м

БАЛЛЫ	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11
РЕЗУЛЬТАТ	4.10.0	4.14.0	4.16.0	4.18.0	4.20.0	4.22.0	4.24.0	4.26.0	4.28.0	4.32.0

БАЛЛЫ	10	9	8	7	6	5
РЕЗУЛЬТАТ	4.35.0	4.38.0	4.41.0	4.44.0	4.47.0	5.00.0

Прыжок в длину с разбега

БАЛЛЫ	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11
РЕЗУЛЬТАТ	3.80	3.77	3.74	3.71	3.68	3.65	3.60	3.58	3.55	3.50

БАЛЛЫ	10	9	8	7	6	5
РЕЗУЛЬТАТ	3.45	3.40	3.35	3.30	3.25	3.20

Условия проведения испытания и требования к внешнему виду абитуриентов

Бег 1000 м

Бег на дистанции 1000 м проводится на стадионе по кругу; «высокий» старт (общий); на протяжении дистанции участники бегут до финиша по общей дорожке.

Старт.

Порядок расстановки участников на старте бега по общей дорожке (считая от внутренней бровки) определяется протоколом. Если при беге по общей дорожке невозможно разместить всех участников вдоль стартовой линии в один ряд, то их выстраивают в два и более рядов. В беге на дистанцию 1000 м команда «Внимание!» не подается. Стартер подает команду «На старт!» и, убедившись в готовности участников, дает сигнал к началу бега. Участники должны начинать бег с «высокого» старта, т.е. из положения стоя, не касаясь ногами стартовой линии, при этом не разрешается во время старта касаться дорожки хотя бы одной рукой.

Участник забега, который до сигнала стартера первым начнет движение, потеряет равновесие или оторвет от поверхности дорожки ногу, считается неправильно принявшим старт (фальстарт). Спортсмен дисквалифицируется, если он лично виновен в двух фальстартах в одном забеге.

Бег по дистанции

Во время бега участник должен двигаться так, чтобы не мешать другим участникам. Обходить соперника нужно справа от него, с левой стороны обход разрешается только в тех случаях, когда бегущий впереди отошел от бровки настолько, что можно пройти мимо него, не коснувшись. Участник, обгоняющий бегущего впереди, не должен толкать его, наваливаться на него туловищем или пересекать ему путь (т.е. занимать место перед ним, не обогнав его на достаточное расстояние, исключаящее помеху). Участник, бегущий впереди, не должен толкать обгоняющего или каким-либо путем задерживать его продвижение.

Спортсмен дисквалифицируется:

- за прохождение любого отрезка дистанции, приводящее к сокращению дистанции (наступление или заступление за бровку первой дорожки при пробегании поворота). Исключение составляют случаи перехода за бровку в результате явной потери равновесия, падения и т.п. или в беге по прямой при условии, что это не явилось помехой другому участнику;
- если его переход на соседнюю внешнюю дорожку явился помехой другому участнику;
- если при беге по общей дорожке спортсмен заступит за бровку или наступит на нее, пробегающая по виражу (исключением являются случаи, вызванные помехой со стороны других участников или падением одного из них);
- если участник во время бега получает какую-либо запрещенную помощь;
- если спортсмен покинет дорожку (т.е. перейдет за внутреннюю или внешнюю границу беговой дорожки) без разрешения судьи.

Решение о дисквалификации может быть принято во время и по окончании соревнований в данной дисциплине.

Участник имеет право выйти за пределы беговой дорожки для устранения неисправности в одежде или обуви, которые он устранил самостоятельно. В этом случае участника не дисквалифицируют; он должен продолжить соревнования с того места, где он покинул дистанцию.

Финиш

Результат спортсмена фиксируется в момент касания воображаемой плоскости финиша какой-либо частью туловища, исключая голову, шею, руки, ноги.

Окончившим дистанцию является участник, пересекший всем телом и без посторонней помощи плоскость финиша.

Если участник после касания туловищем плоскости финиша упадет на финишную линию, его время и порядок прихода сохраняются при условии, что он затем самостоятельно пересечет линию финиша.

Очередность (порядок) окончания дистанции и показанное участниками время определяются судьями на финише.

На всех соревнованиях, проводимых на дорожках стадиона при ручном хронометрировании, время округляется до 0,1 с в сторону увеличения.

Прыжок в длину с разбега

Каждый участник соревнований по прыжкам имеет право разметить свой разбег и под контролем судьи (в порядке записи в протоколе) совершить пробные (тренировочные) попытки в соревновательной зоне перед началом соревнований. При этом количество попыток определяется судьей в соответствии с остающимся до начала соревнований запасом времени.

Разметка разбега может производиться разметочными знаками (не более двух) клейкой лентой (разметка мелом или краской не допускается). Разметка может выставляться только вдоль края дорожки для разбега. Отметки в месте приземления в прыжках не допускаются.

В соревнованиях участники выполняют каждую попытку поочередно, согласно протоколу, по вызову судьи. Участники имеют право отказаться от выполнения очередной попытки или двух попыток (но не трех) и продолжить свое выступление в следующих попытках. Каждому участнику предоставляется три попытки.

Участник может приступить к выполнению попыток только с разрешения судьи, по мере готовности места проведения соревнований. На подготовку и выполнение попытки участникам предоставляется 1 мин.

При умышленном беспричинном затягивании времени на подготовку к попытке участник может быть лишен данной попытки, которая регистрируется как неудачная.

Если при выполнении попытки возникают какие-либо помехи, судья имеет право предоставить участнику заменяющую попытку.

После выполнения участником попытки без нарушения правил судья подает команду «Есть!», или команду «Нет!», если были нарушены правила.

Измерению и занесению в протокол подлежат все засчитанные попытки. Измерение незасчитанных попыток не допускается. При засчитанной попытке проставляется результат измерения.

При прыжке в длину участник в конце разбега отталкивается одной ногой от бруска или от дорожки и затем приземляется в яму с песком.

Результаты измеряют с точностью до 1 см от ближайшей к бруску точки следа, оставленного на песке любой частью тела, по прямой линии перпендикулярно к линии измерения.

Прыжок не засчитывается, если прыгун:

- не выполнив прыжка, пробежал через брусок или сбоку от него через линию измерения;
- при отталкивании наступил или заступил за линию измерения; оттолкнулся сбоку от бруска;
- во время приземления коснулся любой частью тела поверхности сектора за боковым краем ямы ближе к бруску для отталкивания, чем след в песке, оставленный при приземлении;
- после совершения прыжка возвратился назад через яму для приземления;
- при прыжке применил любую форму сальто;
- покидая яму, имел первый контакт с землей за пределами ямы ближе к бруску, чем ближайшая отметка, оставленная на песке при приземлении.



На соревнованиях по всем дисциплинам участники должны носить чистую одежду из материала, непрозрачного даже в мокром состоянии.

На подошве и каблуке спортивной обуви разрешается иметь шипы или гнезда к ним, общее количество которых не должно превышать 11-ти. Длина шипа, выступающего из подошвы или каблука, не должна превышать 2,5 мм.

Рекомендации для подготовки к вступительным испытаниям по легкой атлетике

Бег 1000 м

Техника выполнения

Бег – циклическое локомоторное движение. Основой бегового движения является шаг. Оттолкнувшись от грунта одной ногой, бегун некоторое расстояние преодолевает по воздуху до момента постановки другой ноги на грунт.

Бег на средние дистанции относится к зоне субмаксимальной мощности работы. Одним из показателей, характеризующих эту зону, является кислородный долг, который нарастает к концу дистанции. Значительно возрастает в крови количество молочной кислоты. Как правило, на финишном отрезке дистанции наблюдается максимальное потребление кислорода. В беге на 1000 м бегун стремится к быстрому достижению соревновательной скорости, поддержанию ее в процессе бега по дистанции и созданию предпосылок для увеличения скорости (или сохранения ее) на финишном отрезке.

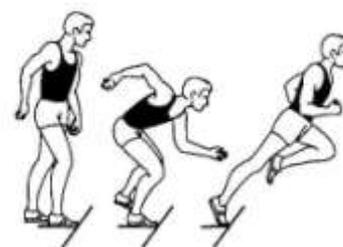
Спортивный результат в беге на 1000 м обеспечивается сочетанием функциональных возможностей организма и устойчивой техникой бега. Техника движений должна быть эффективной, рациональной и сочетаться с тактикой бега.

Бег на средние дистанции отличается от бега на короткие дистанции меньшей длиной шага, более прямым положением туловища, менее высоким подъёмом колена маховой ноги, нерезким выпрямлением толчковой ноги, работой рук и более глубоким и ритмичным дыханием.

Соревновательный бег начинается со старта; в беге на средние дистанции применяется высокий старт.

Старт и стартовое ускорение

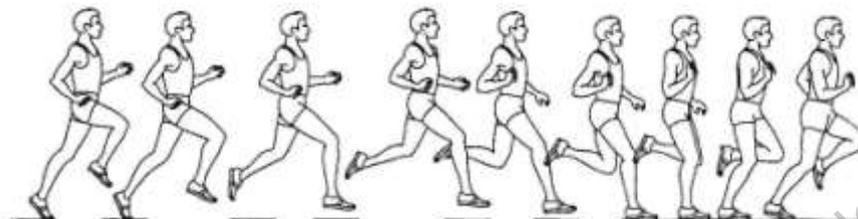
По команде «На старт!» бегун становится перед стартовой линией так, чтобы толчковая нога находилась у стартовой линии, а другая была бы отставлена на полшага назад, туловище подано вперёд, ноги согнуты, положение должно быть устойчивым и удобным. Затем бегун ещё больше сгибает ноги и наклоняет туловище вперёд. Руки занимают беговое положение: вперёд выводится рука, противоположная выставленной ноге. Взгляд бегуна направлен несколько вперёд на дорожку. Запрещается опираться рукой о землю. После команды «Марш!» спортсмен начинает бег, стремясь занять место у бровки.



Бег по дистанции

Выполняется маховым шагом с относительно постоянной длиной и частотой шагов.

Хорошая техника бега характеризуется следующими основными чертами: туловище слегка наклонено вперёд, плечи немного развёрнуты, голова держится прямо, подбородок опущен, мышцы лица и шеи не напряжены



Техника бега на средние дистанции

Главный элемент в беге – отталкивание. Оно должно быть согласовано с наклоном туловища. Толчковая нога полностью выпрямляется, согнутая маховая делает активное движение вперёд – вверх.

На дорожку ногу ставят слегка согнутой в колене, что уменьшает тормозящее действие в момент её постановки и способствует более равномерному и плавному бегу. Стопы ног при беге следует ставить с небольшим поворотом носков внутрь.

Движения рук ритмично сочетаются с движениями ног. Руки способствуют уменьшению или увеличению темпа. Во время бега руки должны быть согнуты в локтевых суставах примерно под прямым углом, кисти свободно сжаты в кулак. Движения рук мягкие и плавные, направлены к подбородку и назад – в сторону.

При беге по повороту спортсмен наклоняет туловище немного влево, в сторону поворота, правой рукой совершает более размашистые движения, правую ногу ставит с разворотом стопы внутрь.

Финиш

Финишное ускорение, т. е. бег на последнем отрезке дистанции, характеризуется увеличением частоты шагов, более энергичной работой рук и некоторым увеличением наклона туловища. После пересечения линии финиша бегун не останавливается резко, а переходит на медленный бег и затем на ходьбу, чтобы постепенно привести организм в относительно спокойное состояние.

Типичные ошибки

1. По команде «На старт!»: вес тела достается сзади стоящей ноге, таз опущен; начальное движение - не плечами вперед, а головой вверх.
2. По команде «Марш!»: при выходе со старта раннее выпрямление туловища; слабое отталкивание ногами.

Последовательность изучения техники бега

1. Научиться технике бега по дистанции: бегу по прямой и бегу по повороту.
2. Научиться технике высокого старта и стартовому ускорению.
3. Научиться технике финиширования.
4. Совершенствование техники бега в целом с учетом индивидуальных особенностей.

Основные средства подготовки в беге на 1000 м

1. Общеразвивающие упражнения без снарядов и со снарядами.
2. Спортивные игры, ходьба на лыжах, плавание.
3. Специальные беговые упражнения.
4. Бег с ускорением (30-40 м); бег с высокого и низкого старта; бег с ходу 30-100 м; бег в гору и под гору; бег с околопредельной скоростью на отрезках 500-200 м.
5. Бег в медленном темпе, равномерный непрерывный бег. Переменный кроссовый бег.
6. Повторный и переменный бег на отрезках 800-300 м со скоростью ниже соревновательной. Повторный и переменный бег на отрезках 300-1200 м с соревновательной скоростью на 1500 м. Повторный и равномерный бег на отрезках 300-600 м с соревновательной скоростью на 800 м. Повторный и переменный бег на отрезках 300-400 м с повышенной скоростью. Проведение занятий в усложнённых условиях. Применение тактических приёмов.
7. Контрольный бег на дистанциях от 400 до 3000 м.

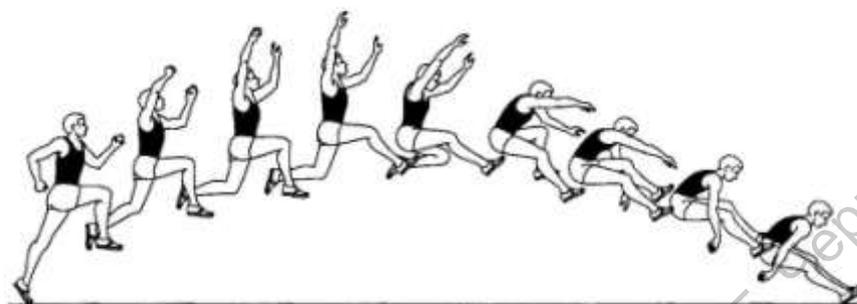
ПРЫЖОК В ДЛИНУ

Техника выполнения

Прыжок – это способ преодоления расстояния с помощью акцентированной фазы полета. Цель легкоатлетических прыжков в длину – прыгнуть возможно дальше.

Дальность и высота полета тела зависят от начальной скорости и угла вылета. Чтобы достигнуть высоких спортивных результатов, прыгуну необходимо развить наибольшую начальную скорость полета тела и направить ее под выгодным (оптимальным) углом к горизонту.

Наиболее простой и доступный способ прыжка в длину с разбега – это способ «согнув ноги». Данную технику спортсмены применяли до конца XIX в., достигая результатов свыше 7 метров. Данная техника отличается естественностью и простотой движений: после вылета «в шаге» прыгун сгибает ноги и, наклоняя туловище вперед к распрямляющимся ногам, приземляется.



Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»

Для достижения высоких результатов в прыжках в длину необходимы хорошее физическое развитие, отличная скорость в спринтерском беге и хорошая прыгучесть. Прыжок в длину состоит из разбега, отталкивания, полётной фазы и приземления.

Разбег

Цель разбега – это достижение наивысшей скорости без потери контроля над своими движениями.

Необходимо иметь точно установленную длину разбега – 12-16 беговых шагов. Точность разбега зависит от стандартной длины шагов и уменьшения вариантности темпа выполнения. В середине разбега прыгун постепенно выпрямляется, увеличивается амплитуда движения рук и ног. В конце разбега на последних шагах туловище принимает вертикальное положение. Длина последнего шага короче предпоследнего на 10-15 см.

Отталкивание

Постановка ноги на отталкивание осуществляется с пятки или со всей стопы с акцентом на её внешнем своде. При отталкивании полностью выпрямляется толчковая нога; согнутая в колене маховая делает энергичное движение. Очень важно не опаздывать в выполнении полных движений отдельных частей тела при отталкивании (не «проскакать» толчковую ногу).

Полёт

После отталкивания прыгун переходит в полётную часть. Все движения прыгуна в полётной части прыжка направлены на сохранение равновесия и выполнение эффективного приземления.

После отталкивания в положении шага удерживать равновесие тела разведением бёдер. Перед приземлением ногу, находящуюся сзади, надо подтянуть к передней и приблизить обе ноги к груди. Туловище в этом положении не следует сильно наклонять вперёд. Примерно за 0,5 м до приземления ноги почти полностью выпрямляются, руки опускаются вперёд – вниз.

Приземление

Пятки перед касанием песка должны быть лишь немного ниже таза. После касания стопой песка начинается сгибание ног в коленных суставах. Это движение смягчает удар и способствует передвижению центра тяжести вниз – вперёд для перехода через опору.

Типичные ошибки

1. Разбег: нестабильность беговых шагов; слишком длинные последние 3-4 шага; излишний наклон вперед на последних шагах разбега.
2. Отталкивание: слишком отстает таз при отталкивании; стопорящее отталкивание; после отталкивания возникает вращение туловища вперед; чрезмерное отклонение туловища назад; мах прямой или слегка согнутой ногой.
3. Полет и приземление: движение ног в полетной фазе по укороченной амплитуде; во время приземления недостаточный выброс ног вперед.

Последовательность изучения техники прыжка в длину с разбега

1. Научиться технике отталкивания.
2. Научиться технике отталкивания в сочетании с полетом в «шаге».
3. Научиться технике приземления.
4. Научиться правильному переходу от разбега к отталкиванию.
5. Совершенствование техники прыжка в целом. Установить длину полного разбега, совершенствовать технику прыжка способом «согнув ноги».

Упражнения, способствующие овладению техникой прыжка в длину

1. В ходьбе быстрым движением ставить толчковую ногу так, как она ставится на брусок для отталкивания.
2. В ходьбе на каждый 3-5 шаг производить отталкивание.
3. Выполнять прыжки с малого (на расстоянии половины длины прыжка) разбега через барьер или планку на высоте 50-60 см.
4. Выполнять прыжки после малого и среднего разбегов, опуская маховую ногу за барьер или планку, поставленную на $\frac{1}{3}$ длины прыжка.
5. В висе на кольцах или раскачиваясь на них. Поднять и опустить маховую ногу, выполняя шаги полётной фазы прыжка.

6. В основной стойке. Подпрыгнуть и поднять вверх почти выпрямленные ноги.

7. То же, но с продвижением вперёд.

Упражнения, способствующие развитию физических качеств, необходимых для овладения техникой прыжка в длину

1. Стоя, ступни параллельны, на плечах отягощение. Подняться на переднюю часть стопы. То же, на возвышении в 8-10 см.

2. Стоя на одной ноге, другая, согнутая в коленном суставе, опирается на возвышение. Прыгнуть вверх, оттолкнувшись поочередно обеими ногами. Приземлиться со сменой ног.

3. Лёжа на спине. Быстро поднять туловище и ноги, касаясь руками ног.

4. Выполнять прыжки со скакалкой.

5. Выполнять многоскоки – с ноги на ногу и на двух ногах («лягушка»).

6. Стоя, ступни параллельны. Выполнить серию прыжков, отталкиваясь двумя ногами и доставая мячи, подвешенные на наклонной рейке.

7. Стоя, ступни параллельны. Выполнять прыжки на двух ногах через барьеры.

8. Выполнять прыжки в высоту с прямого разбега.

9. Выполнять прыжки в высоту после разбега скачками.

10. Стоя, ступни параллельны. Наклониться сначала вперёд, затем назад, касаясь ладонями пяток.

11. В широком выпаде вперёд или в шпагате. Выполнить пружинистое покачивание.

12. Стоя боком к гимнастической стенке. Выполнять махи прямой ногой вперёд - назад.

13. Стоя лицом к гимнастической стенке. Выполнить махи прямой ногой вправо - влево.

14. Лёжа на животе, руки удерживают ноги за голеностопные суставы. Прогибаясь, притянуть ноги руками.

15. Выполнять прыжки в длину с различными движениями в воздухе (повороты, прогибание, разгибание, движение руками, ногами).

16. Стоя, ступни параллельны. Выполнять прыжки в длину с места с поворотом, с хлопками и т. д.

17. Выполнять прыжки в длину с подкидного мостика.

Основные средства подготовки в прыжках в длину с разбега

1. Общеразвивающие подготовительные упражнения без предметов и с предметами.

2. Прыжки в длину с места, тройной; прыжки в высоту, отталкиваясь одной и двумя ногами.

3. Специально – беговые упражнения (бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, семенящий бег, прыжки в «шаге», многоскоки).

4. Спринтерский бег (бег с ускорением; бег с ходу; бег со старта).
5. Прыжки в длину с 6-8 беговых шагов; с 10-14 беговых шагов; с 16 беговых шагов и с полного разбега.
6. Бег по разбегу; прыжки с наклонной дорожки.
7. Специальные прыжковые упражнения: доставание подвешенных мячей; прыжки через 2 или 4 шага; прыжки в высоту с прямого разбега; многоскоки.
8. Выпрыгивания с весом 16-24 кг, стоя на двух параллельных скамейках; поднимание и опускание, стоя передней частью стопы на возвышении 8-10 см с весом 20-30 кг.
9. Упражнения со штангой: рывки, толчки, приседания, выпрыгивания.
10. Ходьба на лыжах, спортивные игры.

Библиографический список

1. *Бойко А.Ф.* Основы легкой атлетики. М.: Физкультура и спорт, 1976.
2. *Гойхман П.Н., Трофимов О.Н.* Легкая атлетика в школе. М.: Физкультура и спорт, 1972. 200 с.
3. *Демин П.* Подготовительные, специальные упражнения в легкой атлетике. М.: Советская Россия, 1964.
4. *Зеличенко В.Б.* Подготовка юных легкоатлетов. М.: Терра – спорт, 2000.
5. *Коробов А.В.* Школа легкой атлетики. М.: Физкультура и спорт, 1976.
6. *Лазарев И.В., Кузнецов В.С., Орлов Г.А.* Практикум по легкой атлетике. М.: Издательский центр «Академия», 1999. 160 с.
7. Легкая атлетика Учеб. для ин-тов физ. культ./ Под ред. Н.Г. Озолина. М.: Физкультура и спорт, 1989. 671 с.
8. Легкая атлетика. Правила соревнований ВФЛА. М.: Советский спорт, 2003. – 200 с.
9. «Легкая атлетика» Учебно-методическое пособие для общеобразовательных школ. М., Олимпия Пресс, 2006 г. 224 с.
10. *Попов В.В.* Прыжок в длину. М.: Физкультура и спорт, 1977.
11. *Холодов Ж.К., Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А.* Легкая атлетика в школе. М.: Просвещение, 1993. 128 с.

Специальные упражнения легкоатлета
(по Н.Г. Озолину)

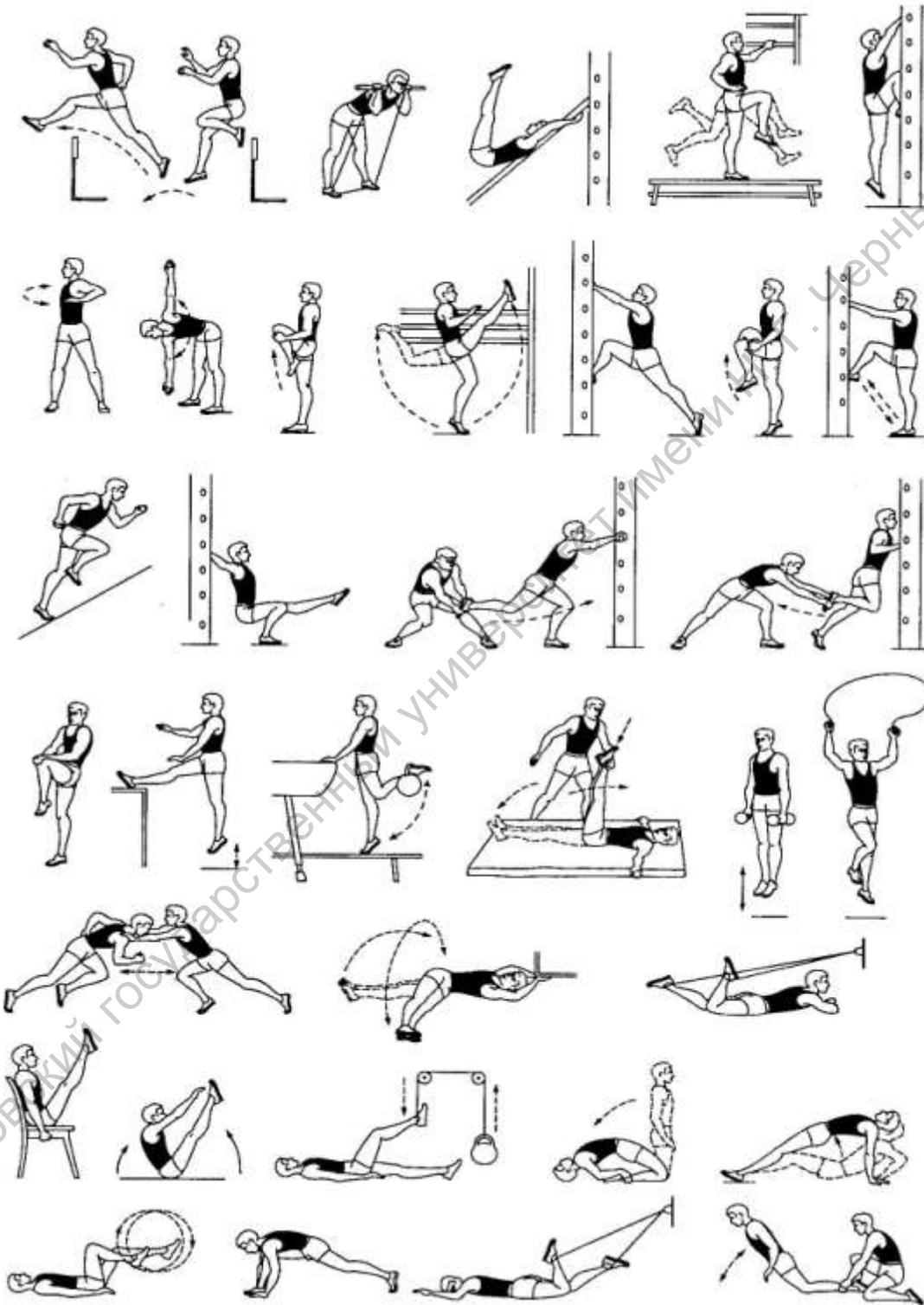


Рис 1. Специальные упражнения бегуна

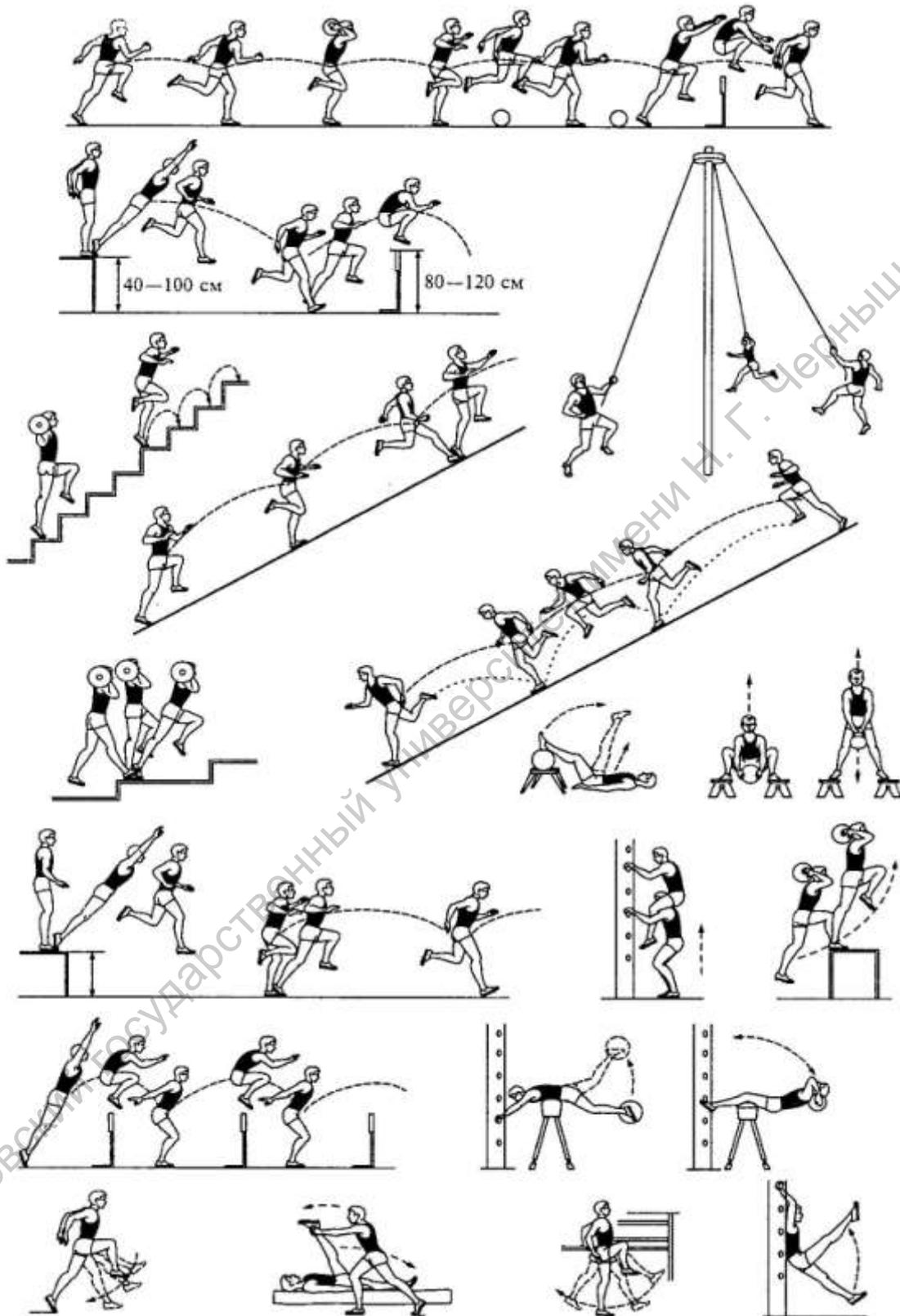


Рис. 2. Специальные упражнения прыгуна в длину

Раздел 2. ГИМНАСТИКА

Гимнастика является одной из основных спортивно-педагогических дисциплин, изучаемых на факультете физической культуры.

Это один из немногих разделов школьной программы, который изучается с 1-го по 11-й классы общеобразовательных сельских и городских школ. Содержание дисциплины «Гимнастика» обеспечивает решение таких задач, как укрепление здоровья, закаливание организма, повышение его работоспособности, а в настоящее время и коррекция опорно-двигательного аппарата. Гимнастические упражнения обучают жизненно важным двигательным навыкам и умениям. Средства гимнастики применяются на занятиях с юношами допризывного возраста и служат основой системы физической подготовки воинов вооруженных сил РФ.

В силу своего своеобразия и прикладного характера дисциплина «Гимнастика» может осваиваться при минимальной материальной базе.

Закономерно, что среди испытаний по спортивной подготовке абитуриенты, поступающие как на дневное, так и на заочное отделение, сдают экзамен по гимнастике. Это испытание помогает выявить уровень физической и двигательной подготовленности абитуриентов и способствует успешному освоению ими в процессе учебы программного материала спортивно-педагогических дисциплин.

Основным требованием к абитуриентам является разносторонняя двигательная подготовленность, которая оценивается по результатам выполнения упражнений, включенных в программу вступительного испытания.

Вступительное испытание по гимнастике проводится в виде соревнований и соответствует правилам их проведения.



ПРОГРАММА вступительного испытания по гимнастике

Испытание по гимнастике включает выполнение трех видов упражнений.

Мужчины

1. Упражнение на средних брусьях (одно упражнение по выбору абитуриента).
2. Акробатика (одно упражнение по выбору абитуриента).
3. Подтягивание в висе на перекладине.

Женщины

1. Упражнение на брусьях разной высоты (одно упражнение по выбору абитуриента).
2. Акробатика (одно упражнение по выбору абитуриента).
3. Вис углом на гимнастической стенке.

Результат вступительного испытания по гимнастике определяется суммой баллов, набранных при выполнении всех упражнений. Максимально возможный результат по гимнастике - 60 баллов.

Содержание упражнений и их оценка

Мужчины

1. Упражнение с элементами акробатики

Первое упражнение

Исходное положение (и.п.) – полуприсед, руки назад

- кувырок вперед прыжком 2,0 б
- кувырок вперед в упор присев 0,5 б
- стойка на голове и руках (держать) 3,5 б
- опускание в упор присев 0,5 б
- встать, стойка на одной, другая вперед на носок, руки вверх
переворот в сторону в стойку ноги врозь, руки в стороны . . . 3,5 б
- приставляя ногу – основная стойка

Второе упражнение

И.п. – основная стойка.

- левую вперед на носок, руки вверх, поворот в сторону с поворотом налево в стойку на правой, левую вперед на носок, руки вверх 3,5 б
- толчком левой, махом правой стойка на руках (обозначить) 3,0 б
- кувырок вперед в упор присев 1,0 б
- полуприсед, руки назад, длинный кувырок вперед 2,0 б
- прыжок прогнувшись, руки в стороны – кверху – о. с. 0,5 б

Упражнение можно выполнить в другую сторону.

Оценка:

- 10,0 – 9,0 баллов – 15-20 баллов
- 8,9 – 8,0 баллов - 10-14,5 баллов
- 7,9 – 7,0 баллов – 5 – 9,5 баллов
- 6,9 и ниже баллов – 0 баллов

Шкала перевода баллов для упражнения с элементами акробатики

(для 7,0-7,9 баллов)

Оценка за упражнение	7.0	7.1	7.2	7.3	7.4	7.5	7.6	7.7	7.8	7.9
Количество баллов	5	5.5	6	6.5	7	7.5	8	8.5	9	9.5

(для 8,0-8,9 баллов)

Оценка за упражнение	8.0	8.1	8.2	8.3	8.4	8.5	8.6	8.7	8.8	8.9
Количество баллов	10	10.5	11	11.5	12	12.5	13	13.5	14	14.5

(для 9.0-10 баллов)

Оценка за упражнение	9.0	9.1	9.2	9.3	9.4	9.5	9.6	9.7	9.8	9.9	10.0
Количество баллов	15	15.5	16	16.5	17	17.5	18	18.5	19	19.5	20

Требования к выполнению гимнастических упражнений с элементами акробатики

Выполнять гимнастические упражнения необходимо легко, с учетом гимнастического стиля исполнения. При этом оценивается не только гимнастический элемент или комбинация, но и подход к снаряду, и отход от него.

Оценка качества выполнения гимнастических упражнений осуществляется исходя из допущенных ошибок. Ошибки по степени их значимости дифференцируют на мелкие, грубые, средние и ошибки невыполнения.

Мелкие ошибки (в каждом случае снимается 0,1 балла): несущественные отклонения от безукоризненного исполнения (недостаточно оттянутые носки, незначительное разведение или сгибание ног, незначительная потеря равновесия при приземлении и т.д.).

Средние ошибки (в каждом случае снимается 0,3 балла): значительные отклонения от безукоризненного исполнения (разведение ног, сгибание рук или туловища, значительные колебательные движения при приземлении, касание пола одной или двумя руками и т.д.).

Грубые ошибки (в каждом случае снимается 0,5 баллов): это такое искажение упражнения, которое граничит с невыполнением (отклонение от требуемого положения более чем на 60 градусов, пробежки при выполнении приземления, падения, ярко выраженная опора об пол одной или двумя руками и т.д.)

При ошибке невыполнения снимается стоимость конкретного элемента.

II. Брусья

Первое упражнение

И.п. – упор на руках

- размахивание	0,5 б
- подъем разгибом в сед ноги врозь	3,0 б
- перехват вперед и кувырок вперед согнувшись в сед ноги врозь	3,5 б
- перехват руками, хват за концы и перемах внутрь	0,5 б
- мах вперед	0,5 б
- махом назад, соскок перемахом одной через одну жердь с поворотом на 90 градусов	2,0 б

Второе упражнение

И.п. – упор на руках

- размахивание	0,5 б
- махом вперед подъем в сед ноги врозь	2,0 б
- перехват вперед, силой согнувшись стойка на плечах	3,5 б
- кувырок вперед согнувшись в сед ноги врозь	0,5 б
- перемах внутрь и мах назад	0,5 б

- махом вперед соскок с поворотом на 90° лицом к снаряду . . . 2,0 б

Оценка:

10,0 – 9,0 баллов - 15-20 б.
8,9 – 8,0 баллов – 10-14,5 б.
7,9 – 7,0 баллов – 5-9,5 б.
6,9 и ниже баллов – 0 баллов

Шкала перевода баллов для упражнения на брусьях

(для 7,0-7,9 баллов)

Оценка за упражнение	7.0	7.1	7.2	7.3	7.4	7.5	7.6	7.7	7.8	7.9
Количество баллов	5	5.5	6	6.5	7	7.5	8	8.5	9	9.5

(для 8,0-8,9 баллов)

Оценка за упражнение	8.0	8.1	8.2	8.3	8.4	8.5	8.6	8.7	8.8	8.9
Количество баллов	10	10.5	11	11.5	12	12.5	13	13.5	14	14.5

(для 9.0-10 баллов)

Оценка за упражнение	9.0	9.1	9.2	9.3	9.4	9.5	9.6	9.7	9.8	9.9	10.0
Количество баллов	15	15.5	16	16.5	17	17.5	18	18.5	19	19.5	20

Требования к выполнению гимнастических упражнений на брусьях

Выполнять гимнастические упражнения необходимо легко, с учетом гимнастического стиля исполнения. При этом оценивается не только гимнастический элемент или комбинация, но и подход к снаряду, и отход от него.

Оценка качества выполнения гимнастических упражнений осуществляется исходя из допущенных ошибок. Ошибки по степени их значимости дифференцируют на мелкие, грубые, средние и ошибки невыполнения.

Мелкие ошибки (в каждом случае снимается 0,1 балла): несущественные отклонения от безукоризненного исполнения (недостаточно оттянутые носки,

незначительное разведение или сгибание ног, незначительная потеря равновесия при приземлении и т.д.).

Средние ошибки (в каждом случае снимается 0,3 балла): значительные отклонения от безукоризненного исполнения (разведение ног, сгибание рук или туловища, значительные колебательные движения при приземлении, касание пола одной или двумя руками и т.д.).

Грубые ошибки (в каждом случае снимается 0,5 баллов): это такое искажение упражнения, которое граничит с невыполнением (отклонение от требуемого положения более чем на 60 градусов, пробежки при выполнении приземления, падения, ярко выраженная опора об пол одной или двумя руками и т.д.)

При ошибке невыполнения снимается стоимость конкретного элемента.

III. Подтягивание в висе на перекладине

Количество раз	6	7	8	9	10	11	12
Количество баллов	5	7,5	10	12,5	15	17,5	20

При выполнении подтягиваний менее 6 раз абитуриент получает 0 баллов.

Требования к выполнению подтягивания

Подтягивание выполняется на перекладине в висе хватом сверху, на ширине плеч без пауз, без рывков и раскачивания, оставляя ноги прямыми; руки сгибаются до момента, когда подбородок находится выше уровня грифа перекладины.

Женщины

I. Упражнение с элементами акробатики

Первое упражнение

И.п. – основная стойка

- упор присев, кувырок вперед 1,0 б
- кувырок вперед, перекат назад в положение лежа на спине, руки вверх 1,0 б
- «мост» 3,5 б
- поворот налево (направо) в упор присев 2,0 б
- кувырок назад 1,5 б
- прыжок прогнувшись, руки вверх – в стороны 1.0 б

Второе упражнение

И.п. – основная стойка

- упор присев, кувырок вперед 1,0 б
- перекат назад, стойка на лопатках с опорой руками о поясницу 2,5 б
- кувырок назад в упор стоя на одно колено, другая нога назад 2,5 б
- махом одной упор присев, встать руки вверх 0,5 б
- переворот в сторону, приставляя ногу – основная стойка 3,5 б

Оценка:

- 10,0 – 9,0 баллов - 15-20 б.
- 8,9 – 8,0 баллов – 10-14,5 б.
- 7,9 – 7,0 баллов – 5-9,5 б.
- 6,9 и ниже баллов – 0 баллов

Шкала перевода баллов для упражнения с элементами акробатики

(для 7,0-7,9 баллов)

Оценка за упражнение	7.0	7.1	7.2	7.3	7.4	7.5	7.6	7.7	7.8	7.9
Количество баллов	5	5.5	6	6.5	7	7.5	8	8.5	9	9.5

(для 8,0-8,9 баллов)

Оценка за упражнение	8.0	8.1	8.2	8.3	8.4	8.5	8.6	8.7	8.8	8.9
Количество баллов	10	10.5	11	11.5	12	12.5	13	13.5	14	14.5

(для 9.0-10 баллов)

Оценка за упражнение	9.0	9.1	9.2	9.3	9.4	9.5	9.6	9.7	9.8	9.9	10.0
Количество баллов	15	15.5	16	16.5	17	17.5	18	18.5	19	19.5	20

Требования к выполнению гимнастических упражнений с элементами акробатики

Выполнять гимнастические упражнения необходимо легко, с учетом гимнастического стиля исполнения. При этом оценивается не только гимнастический элемент или комбинация, но и подход к снаряду, и отход от него.

Оценка качества выполнения гимнастических упражнений осуществляется исходя из допущенных ошибок. Ошибки по степени их значимости дифференцируют на мелкие, грубые, средние и ошибки невыполнения.

Мелкие ошибки (в каждом случае снимается 0,1 балла): несущественные отклонения от безукоризненного исполнения (недостаточно оттянутые носки, незначительное разведение или сгибание ног, незначительная потеря равновесия при приземлении и т.д.).

Средние ошибки (в каждом случае снимается 0,3 балла): значительные отклонения от безукоризненного исполнения (разведение ног, сгибание рук или туловища, значительные колебательные движения при приземлении, касание пола одной или двумя руками и т.д.).

Грубые ошибки (в каждом случае снимается 0,5 баллов): это такое искажение упражнения, которое граничит с невыполнением (отклонение от требуемого положения более чем на 60 градусов, пробежки при выполнении приземления, падения, ярко выраженная опора об пол одной или двумя руками и т.д.)

При ошибке невыполнения снимается стоимость конкретного элемента.

II. Упражнения на брусьях разной высоты

Первое упражнение

И.п. – вис на верхней жерди, лицом к нижней

- размахивание изгибами 0,5 б
- махом вперед вис присев на левой, правая вперед 1,0 б
- махом правой, толчком левой подъем переворотом в упор на в/ж 4,5 б
- спад назад с перемахом согнув ноги в вис лежа на н/ж 1,5 б
- скрестный перехват левой в обратный хват и с поворотом налево
сед на левом бедре, правая рука в сторону 0,5 б
- хватом правой сзади соскок с поворотом на 180 градусов 2,0 б

Второе упражнение

И.п. – вис на верхней жерди, лицом к нижней

- размахивание изгибами 0,5 б
- махом вперед вис присев на н/ж 1,0 б
- толчком двумя подъем в упор на в/ж 3,5 б

- спад назад с перемахом согнув ноги в вис лежа на н/ж 1,5 б
- скрестный перехват левой в обратный хват и с поворотом налево
сед на левом бедре, правая рука в сторону 0,5 б
- хватом правой рукой сзади, перемах двумя влево в сед на н/ж
лицом к в/ж с перехватом правой в хват сверху за н/ж 1,0 б
- соскок углом назад 2,0 б

Оба упражнения можно выполнять в любую сторону.

Оценка:

- 10,0 – 9,0 баллов - 15-20 б.
- 8,9 – 8,0 баллов – 10-14,5 б.
- 7,9 – 7,0 баллов – 5-9,5 б.
- 6,9 и ниже баллов – 0 баллов

Шкала баллов для брусьев

(для 7,0-7,9 баллов)

Оценка за упражнение	7.0	7.1	7.2	7.3	7.4	7.5	7.6	7.7	7.8	7.9
Количество баллов	5	5.5	6	6.5	7	7.5	8	8.5	9	9.5

(для 8,0-8,9 баллов)

Оценка за упражнение	8.0	8.1	8.2	8.3	8.4	8.5	8.6	8.7	8.8	8.9
Количество баллов	10	10.5	11	11.5	12	12.5	13	13.5	14	14.5

(для 9.0-10 баллов)

Оценка за упражнение	9.0	9.1	9.2	9.3	9.4	9.5	9.6	9.7	9.8	9.9	10.0
Количество баллов	15	15.5	16	16.5	17	17.5	18	18.5	19	19.5	20

Требования к выполнению гимнастических упражнений на брусьях разной высоты

Выполнять гимнастические упражнения необходимо легко, с учетом гимнастического стиля исполнения. При этом оценивается не только гимнастический элемент или комбинация, но и подход к снаряду, и отход от него.

Оценка качества выполнения гимнастических упражнений осуществляется исходя из допущенных ошибок. Ошибки по степени их значимости дифференцируют на мелкие, грубые, средние и ошибки невыполнения.

Мелкие ошибки (в каждом случае снимается 0,1 балла): несущественные отклонения от безукоризненного исполнения (недостаточно оттянутые носки, незначительное разведение или сгибание ног, незначительная потеря равновесия при приземлении и т.д.).

Средние ошибки (в каждом случае снимается 0,3 балла): значительные отклонения от безукоризненного исполнения (разведение ног, сгибание рук или туловища, значительные колебательные движения при приземлении, касание пола одной или двумя руками и т.д.).

Грубые ошибки (в каждом случае снимается 0,5 баллов): это такое искажение упражнения, которое граничит с невыполнением (отклонение от требуемого положения более чем на 60 градусов, пробежки при выполнении приземления, падения, ярко выраженная опора об пол одной или двумя руками и т.д.)

При ошибке невыполнения снимается стоимость конкретного элемента.

III. Вис углом на гимнастической стенке (количество раз)

Количество раз	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Количество баллов	5	6,5	8	9,5	11	12,5	14	15,5	17	18,5	20

При выполнении упражнения менее 10 раз абитуриент получает 0 баллов.

Требования к выполнению вися угла на гимнастической стенке

Из вися спиной к гимнастической стенке поднять прямые ноги до горизонтального положения таким образом, чтобы угол между туловищем и прямыми ногами составил 90 градусов, при этом колени не сгибать.

Условия проведения испытания и требования к внешнему виду абитуриентов

Дополнительные вступительные испытания проводятся в соответствии с правилами соревнований по гимнастике. Время начала экзамена, его продолжительность объявляются на консультации.

На экзамене по гимнастике абитуриенты должны выглядеть опрятно, форма одежды – футболка, спортивные брюки, чистая спортивная обувь для зала.

Во время экзамена абитуриенты должны соблюдать установленный порядок проведения вступительного испытания. При нарушении порядка проведения экзамена и отказе от соблюдения правил абитуриент может быть удален с экзамена.

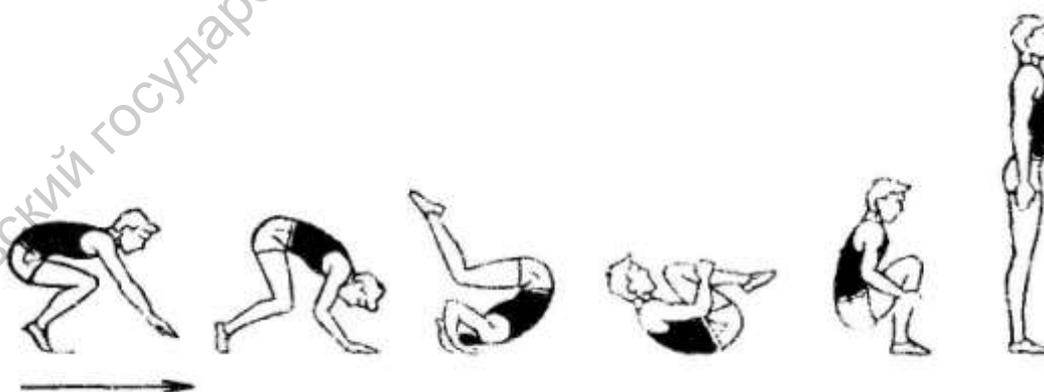
Упражнения, рекомендованные при изучении программы вступительного экзамена по гимнастике

АКРОБАТИКА

Кувырок вперед

Техника выполнения

Из упора присев (с опорой руками впереди стоп на 30 – 40 см), выпрямляя ноги, перенести массу тела на руки. Сгибая руки и наклоняя голову вперед, оттолкнуться ногами и, переворачиваясь через голову, сделать перекат на шею и лопатки. Опираясь лопатками о пол, резко согнуть ноги и взять группировку. Заканчивая кувырок, принять упор присев.



Последовательность обучения

1. Группировка из различных и. п.
2. И.п. – упор присев. Перекат назад, перекат вперед в и. п.
3. И.п. – упор присев. Кувырок вперед в упор присев.

Типичные ошибки

1. Опора руками близко к ступням (приводит к удару спиной).
2. Отсутствие отталкивания ногами.
3. Недостаточная группировка.
4. Неправильное положение рук.
5. Опора руками сзади при переходе в упор присев.

Кувырок назад

Техника выполнения

Из упора присев – тяжесть тела перенести на руки; затем, отталкиваясь руками, быстро перекатиться назад. В момент касания опоры лопатками поставить кисти за плечами и, опираясь на них, перевернуться через голову и перейти в упор присев.

Последовательность обучения

1. Кувырок вперед.
2. И.п. - упор присев. Перекат назад в положение лежа на спине согнувшись с последующей опорой руками за головой.

Типичные ошибки

1. Неточная постановка рук (на кулаки, на тыльную сторону кистей, непараллельная постановка кистей и локтей).
2. Разгибание ног в момент постановки рук и переворачивания через голову.
3. Неплотная группировка.
4. Отсутствие опоры и отжимания на руках в момент переворачивания через голову.
5. Медленное переворачивание.

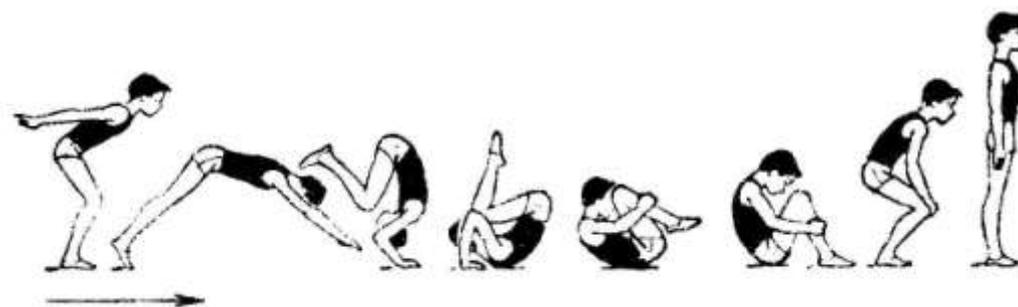
Длинный кувырок вперед

Техника выполнения

Длинный кувырок вперед выполняется из полуприседа, руки назад. Махом руками вперед, разгибая ноги, поставить руки не ближе 60 – 80 см от носков впереди плеч, оттолкнуться ногами и выполнить кувырок в группировке.

Последовательность обучения

1. И.п. - упор присев. Кувырок вперед в упор присев.
2. И.п. - упор присев. Кувырок вперед с постепенным увеличением расстояния между ногами и руками в упор присев.
3. И.п. - полуприсед, руки назад (старт пловца). Длинный кувырок вперед в упор присев (расстояние от места полуприседа до места постановки рук не менее 60 – 80 см).



Типичные ошибки

1. Близкая постановка рук, что приводит к выполнению обычного кувырка вперед.
2. Ноги в момент отталкивания не разгибаются полностью.
3. Появление фазы полета из-за слишком большого расстояния между стопами и местом постановки рук.

Кувырок вперед прыжком

Техника выполнения

Характерной особенностью техники является наличие полетной фазы после толчка ногами, в безопорном положении тело слегка согнуто в тазобедренных суставах. После касания руками опоры выполняется кувырок вперед. Кувырок вперед прыжком выполняется из полуприседа, с шага, с разбега на горку из 2-3 матов.



Последовательность обучения

1. И.п. – упор присев. Кувырок вперед в упор присев.
2. И.п. – полуприсед, руки назад. Длинный кувырок вперед в упор присев.
3. И.п. – полуприсед, руки назад. Кувырок вперед прыжком в упор присев.

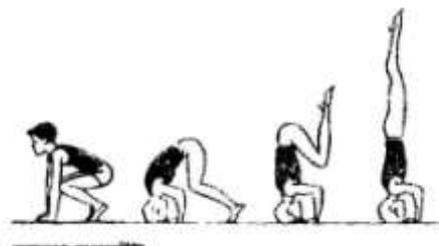
Типичные ошибки

1. Слишком высокая или низкая траектория в полетной фазе.
2. Постановка рук под себя и резкое их сгибание.

Стойка на голове и руках

Техника выполнения

Из упора присев, опираясь головой (верхней частью лба) впереди рук, образуя равносторонний треугольник, толчком стойка на голове и руках согнув ноги с последующим выпрямлением туловища до прямого вертикального положения.



Последовательность обучения

1. И.п. – упор присев (руки на ширине плеч). Головой (верхней частью лба) опереться о мат так, чтобы между ней и руками образовался равносторонний треугольник, поднимая спину, перенести массу тела на руки и голову.

2. И.п. – упор присев. Стойка на голове и руках с согнутыми ногами.

3. И.п. – упор присев. Стойка на голове и руках с согнутыми ногами с последующим выпрямлением тела до прямого положения.

4. И.п. – упор присев. Толчком двумя стойка на голове и руках, сгибая ноги – упор присев.

Типичные ошибки

1. Неправильная постановка головы (не на лоб, а на темя).

2. Голова поставлена близко или далеко от рук.

3. Неполное разгибание в тазобедренных суставах.

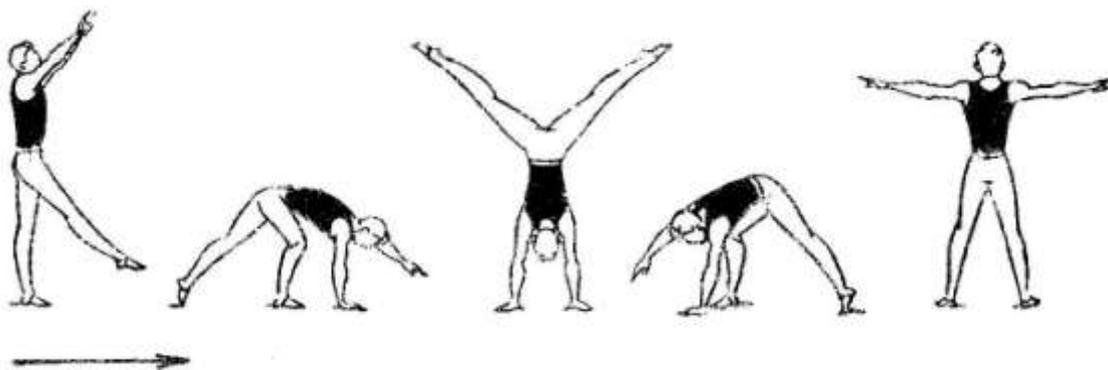
4. Излишнее прогибание в пояснице.

5. Ноги согнуты в коленях, носки не оттянуты.

Переворот в сторону

Техника выполнения

Из стойки лицом по направлению движения поднять руки вперед - вверх ладонями вперед и сделать шаг той ногой, в какую сторону выполняется переворот, затем наклоняясь вперед, опереться о пол одноименной рукой (если переворот выполняется влево, то левой рукой) пальцами в эту же сторону на расстоянии шага от толчковой ноги и махом одной и толчком другой выйти в стойку на руках ноги врозь. Далее, оттолкнувшись поочередно руками, прийти в стойку ноги врозь, руки в стороны.



Последовательность обучения

1. И.п. – стойка на одной, другая вперед на носок, руки вверх. Махом одной, толчком другой стойка на руках. В стойке на руках развести ноги врозь.

2. И.п. стойка на руках, ноги врозь. Опускание на ноги с помощью страхующего.

3. Махом одной, толчком другой стойка на руках ноги врозь с поворотом (с помощью страхующего). После выхода в стойку выполнить упр. 2.

4. Махом одной толчком другой переворот в сторону.

Типичные ошибки

1. Руки и ноги не ставятся на одной линии.

2. Переворот выполняется не через стойку на руках.

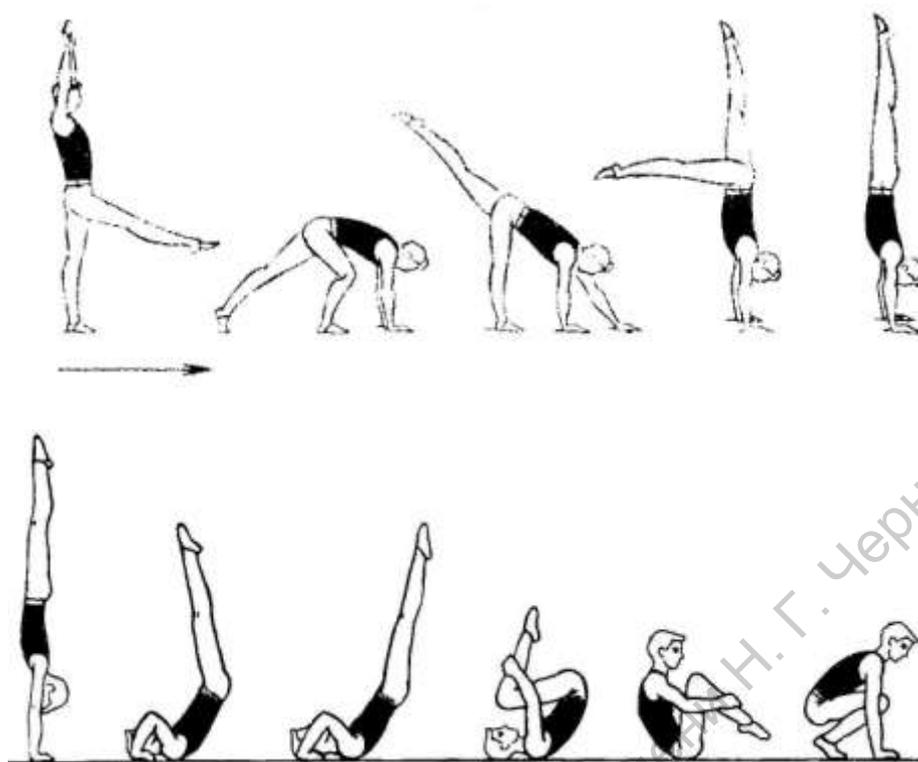
3. Голова не отклонена назад, и ученик не контролирует постановку рук.

4. Переворот выполняется не через стойку на руках, т.е. тело проходит не в вертикальной плоскости, а сбоку.

Стойка на руках, кувырок вперед в упор присев

Техника выполнения

Стоя на маховой ноге, толчковую поставить вперед на носок, руки вверху ладонями вперед. Шагом сделать выпад, наклонить туловище вперед, поставить прямые руки на пол на ширине плеч и махом одной, толчком другой выйти в стойку на руках. В стойке ноги соединить, смотреть на пол, немного наклонив голову назад. После выхода в стойку на руках надо посмотреть вперед и, не задерживаясь, начать падение вперед с прямыми руками и прямым телом. В конце падения наклонить голову на грудь и, опираясь лопатками на мат и не сгибая тела, начать перекат вперед, затем сгруппироваться и завершить кувырок.



Последовательность обучения

1. И.п. – упор присев. Кувырки вперед.
2. Махом одной, толчком другой стойка на руках с помощью или у гимнастической стенки.
3. Махом одной, толчком другой стойка на руках.
4. Выполнить стойку на руках лицом к гимнастической стенке, с опорой о нее ногами. Опустить подбородок на грудь, сгибая руки и отталкиваясь ногами, выполнить кувырок вперед в группировке.
5. Стойка на руках, кувырок вперед на мате с помощью.
6. То же самостоятельно.

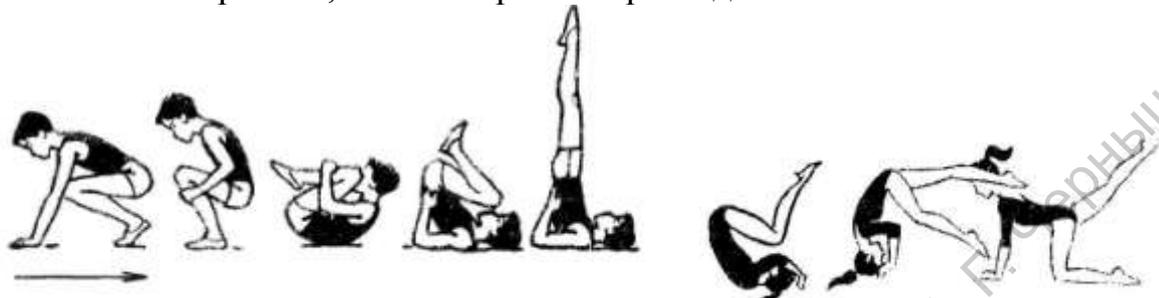
Типичные ошибки

1. Неправильное положение головы (не отклоняется назад).
2. Слишком прогнутое тело.
3. Слишком широкая или узкая постановка рук.
4. Не полностью выпрямлено тело в плечевых и грудинно – ключичных суставах.

Стойка на лопатках и кувырок назад в упор стоя на одно колено, другая назад

Техника выполнения

Из упора присев, взявшись руками за середину голени, выполнить перекаат назад. В конце переката, коснувшись пола лопатками, опереться руками о поясницу и, разогнув ноги, выполнить стойку на лопатках. Туловище должно быть прямым, локти широко не разводить.



Затем согнуть одну ногу к груди, руки поставить за плечами на пол, кистями к плечам. Опираясь на руки, поставить ногу на колено, другую при этом не сгибать и не опускать; выполняя кувырок назад, разогнуть руки и принять упор стоя на коленях.

Последовательность обучения

1. И.п. - упор присев. Перекаатом назад стойка на лопатках с согнутыми ногами, выпрямляя ноги, стойка на лопатках - держать.
2. И.п. – упор присев. Перекаатом назад стойка на лопатках с опорой руками о поясницу.
3. И.п. – упор присев. Кувырок назад в упор стоя на коленях.
4. И.п. – упор присев. Перекаатом назад стойка на лопатках, сгибая ноги кувырок назад в упор стоя на коленях.
5. И.п. – упор присев. Перекаатом назад стойка на лопатках, кувырок назад в упор стоя на одно колено, другая нога назад.

Типичные ошибки

1. Сгибание в тазобедренных суставах.
2. Тело отклонено от вертикальной плоскости.
3. Широко разведены локти.
4. Резкое опускание прямой и согнутой ноги.
5. Сгибание ноги, отведенной назад.

Мост из положения лежа на спине с поворотом налево (направо) в упор присев

Техника выполнения

Лежа на спине, сильно согнуть ноги и развести их (на длину стопы), носки развернуть кнаружи, руками опереться у плеч (пальцами к плечам). Выпрямляя одновременно руки и ноги, прогнуться и наклонить голову назад. При выполнении стремиться полностью разогнуть ноги и перевести массу тела

на руки. Переносить тяжесть тела на правую (левую) ногу, оттолкнуться левой (правой) рукой и начать поворот направо (налево). Повернувшись на 90 градусов, согнуться и закончить упражнение в упоре присев. Завершая поворот, опереться на левую (правую) руку и вернуть кисть правой (левой) руки в обычное положение.



Последовательность обучения

1. Для подготовки мышц спины и плечевого пояса выполнить наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, круговые и пружинистые движения руками.

2. И.п. – лежа на спине. Выполнить «мост» самостоятельно, при этом выпрямляя ноги и переносить тяжесть тела на руки.

3. И.п. – «мост». Переносить тяжесть тела с руки на руку, поднимая одну руку вперед – в сторону.

4. И.п. – «мост». Выполнить поворот направо (налево) в упор присев с помощью.

5. И.п. – лежа на спине. «Мост», поворот направо (налево) в упор присев.

Типичные ошибки

1. Недостаточная передача тяжести тела на руки.

2. Слишком широкая постановка рук на пол.

3. При повороте нет толчка ногами, противоположной повороту от пола.

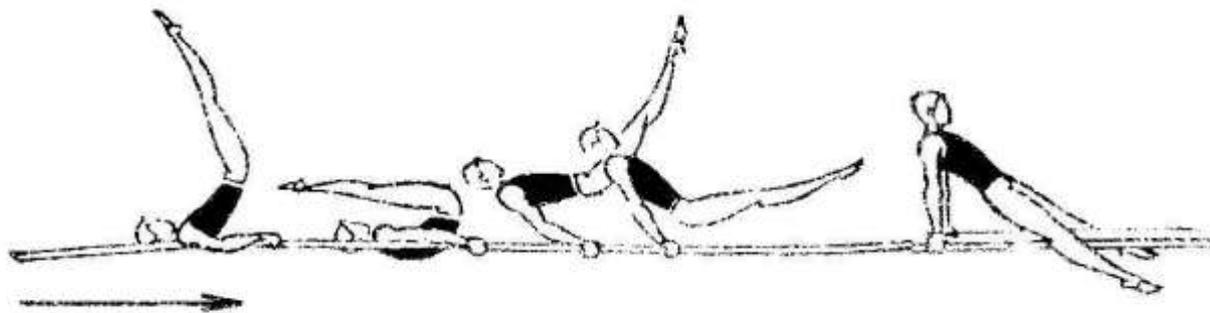
4. Опускание и сгибание ноги сзади.

БРУСЬЯ

Подъем разгибом в сед ноги врозь

Техника выполнения

Из размахивания в упоре на руках махом вперед принять положение, близкое к стойке на лопатках. Затем согнуться, приближая ноги к груди, и, слегка опуская таз, принять упор согнувшись на руках (при этом таз должен находиться несколько выше жердей), затем, не останавливаясь, разогнуться в тазобедренных суставах, направляя ноги и таз вверх - вперед. Разгибание надо выполнять быстрым и коротким движением ног, после чего следует энергичное напряжение мышц брюшного пресса и подвздошно-поясничных мышц, что обеспечивает отрыв туловища и плеч от жердей. После этого развести ноги и перейти в сед ноги врозь.



Последовательность обучения

1. Из упора согнувшись (лежа на спине на мате) разгибание тела в близкое к стойке на лопатках положение и возвращение в и.п.

2. И.п. – упор на руках на брусках. Силой или махом поднимание согнутых или прямых ног в упор согнувшись на руках.

3. И.п. – сед на гимнастическом мате. Перекатом назад принять положение стойки на лопатках, сгибаясь в тазобедренных суставах, перейти в упор согнувшись (опуская таз до уровня матов) энергичным движением ног вперед - вверх, отталкиваясь руками от матов, выполнить перекат в положение седа ноги врозь.

4. Из размахивания в упоре на руках махом вперед выполнить упор согнувшись и подъем разгибом в сед ноги врозь.

Типичные ошибки

1. В упоре согнувшись таз находится на уровне жердей или ниже, голова откинута назад.

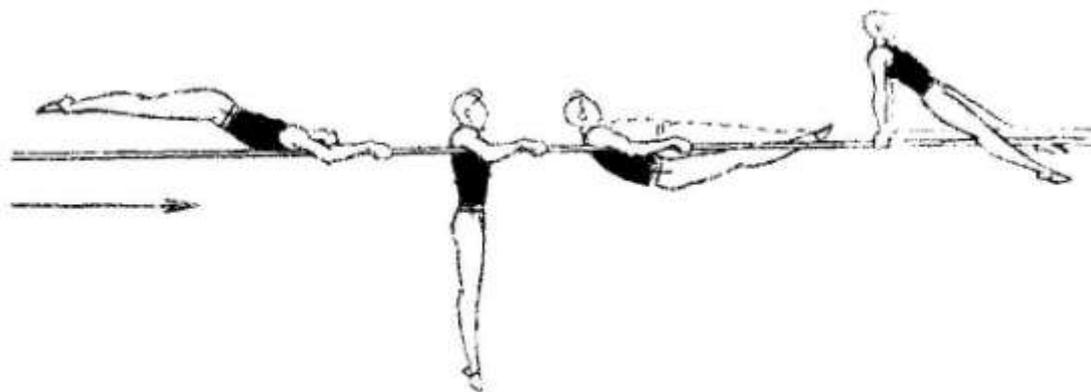
2. Ноги разгибаются не вверх – вперед, а вперед.

3. Чрезмерное сгибание в тазобедренных суставах в упоре согнувшись.

Из размахивания в упоре на руках подъем махом вперед в сед ноги врозь

Техника выполнения

На махе назад, когда туловище и ноги поднимутся выше жердей, следует округлить спину и слегка согнуться. По ходу маха вперед чуть раньше, чем ноги достигнут уровня жердей, притормозить движение ног, резко разогнуться в тазобедренных суставах и выполнить энергичный рывок грудью. Отталкиваясь плечами от жердей, нажимая руками на жерди, перейти в упор и, разводя ноги, принять сед ноги врозь.



Последовательность обучения

1. И.п. – вис спиной к гимнастической стенке. Махом вперед соскок.
2. И.п. – упор на предплечьях. Размахивание, подъем махом вперед в сед ноги врозь.
3. И.п.- упор на руках. Размахивание, на махе вперед разогнуться в тазобедренном суставе до того момента, когда ноги поднимутся до уровня жердей (можно положить на брусья мат).
4. И.п. – упор на руках. Размахивание, подъем махом вперед в сед ноги врозь.

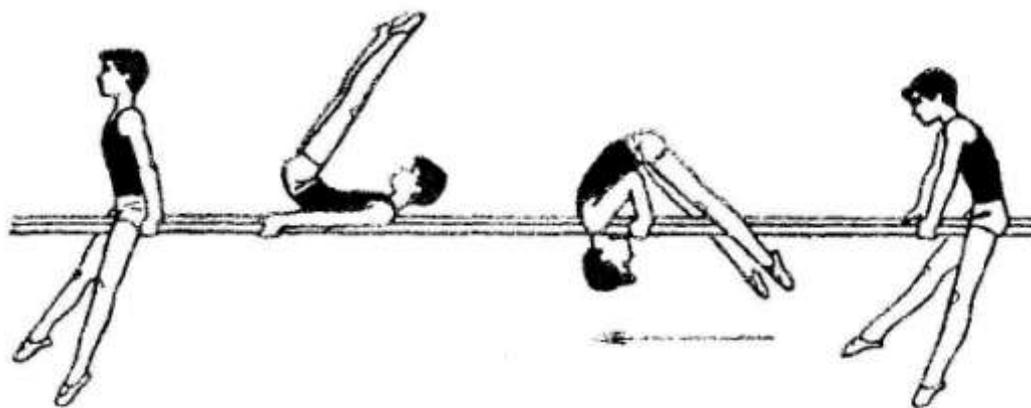
Типичные ошибки

1. Отсутствие торможения ног на уровне жердей и разгибания в тазобедренных суставах.
2. Запоздалое торможение ног, когда ноги уже выше жердей.
3. Провисание плеч в упоре на руках.

Из седа ноги врозь кувырок вперед согнувшись

Техника выполнения

Для выполнения кувырка вперед из седа ноги врозь надо перехватиться руками вперед вплотную к бедрам, затем, сгибаясь и поднимая таз, локти широко развести в стороны, плечи поставить ближе к кистям, голову наклонить вперед и, не отпуская рук, начать кувырок. Уравновесив тело в положение упора, согнувшись и соединив ноги, перехватиться руками вперед и после этого активным движением ног вперед завершить кувырок в сед ноги врозь.



Последовательность обучения

1. И.п. – упор стоя ноги врозь согнувшись (на мате) кувырок вперед в сед ноги врозь.

2. И.п. – упор на руках. Махом вперед упор согнувшись.

3. И.п. – сед ноги врозь на брусках. Кувырок вперед в сед ноги врозь.

Типичные ошибки

1. Неправильная постановка плеч на жерди, локти не разведены, а прижаты к туловищу, что приводит к проваливанию между жердями.

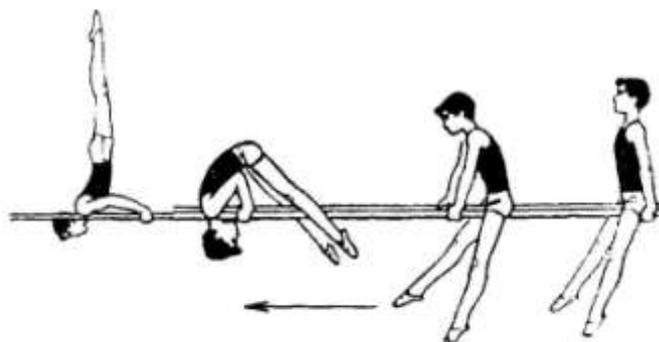
2. В первой части кувырка, вместо того чтобы ноги подтягивать к рукам и сгибаться в тазобедренных суставах, ученик делает обратные движения: скользит плечами по жердям вперед, разгибается в тазобедренных суставах.

3. Во второй половине кувырка ноги разводятся недостаточно широко, что приводит к проваливанию во время выполнения седа ноги врозь.

Из седа ноги врозь силой согнувшись стойка на плечах

Техника выполнения

Из седа ноги врозь перехватом рук впереди ближе к бедрам, наклоняясь вперед и сгибая руки, силой поднять таз, поставить плечи на жерди, локти развести в стороны. Подтягивая ноги по жердям, поставить в вертикальное положение туловище, после чего разогнуться в тазобедренных суставах и выйти в стойку на плечах. Голова слегка наклонена назад, смотреть вниз на пол.



Последовательность обучения

1. И.п. – упор присев. Силой согнувшись стойка на голове и руках.
2. И.п. – сед ноги врозь на брусках. Кувырок вперед согнувшись в сед ноги врозь (обратить внимание на опору плечами о жерди и подтягивание ног).
3. И.п. – сед ноги врозь на брусках. Силой согнувшись стойка на плечах с помощью, опускание назад в сед ноги врозь.
4. И.п. – сед ноги врозь. Силой согнувшись стойка на плечах, кувырок вперед в сед ноги врозь.

Типичные ошибки

1. Локти не разведены, и ученик проваливается плечами.
2. Разгибание в тазобедренных суставах начинается до постановки туловища в вертикальное положение.
3. Голова не наклонена назад, и ученик теряет равновесие вперед.
4. Слишком прогнутое или согнутое тело в положении стойки.

Соскок махом вперед с поворотом на 90 градусов (лицом к снаряду)

Техника выполнения

Из упора мах вперед, назад. Энергичным махом вперед, слегка сгибаясь в тазобедренных суставах, когда ноги выйдут на уровень жердей, энергично разогнуться, оттолкнуться руками, перемещая таз в сторону соскока, повернуться налево (направо), в сторону, противоположную соскоку. Одну руку поднять вверх – наружу, другой перехватить за ближнюю жердь, прогнуться и приземлиться.

Последовательность обучения

1. И.п. – махом вперед сед на бедре, правую руку в сторону, левой перехватиться за ближнюю жердь, соскок вправо.
2. И.п. – упор. Размахивание, соскок махом вперед.
3. И.п. – упор. Махом вперед сед на левом бедре, перехват левой за ближнюю жердь сзади. Хватом правой сверху за правую жердь соскок с поворотом на 90 градусов (лицом к снаряду).
4. И.п. – упор. Размахивание, махом вперед соскок с поворотом на 90 градусов (лицом к снаряду).

Типичные ошибки

1. Недостаточная амплитуда размахиваний.
2. Недостаточное смещение веса тела в сторону соскока.
3. Несвоевременный перехват рук.
4. Отсутствие энергичного поворота во время соскока лицом к снаряду.

Махом назад соскок перемахом одной через одну жердь с поворотом на 90 градусов

Техника выполнения

Из упора на концах выполнить хлестообразный мах назад, слегка подать плечи вперед, резко разогнуться в тазобедренных суставах, развести ноги врозь. Во время перемаха ногой, вес тела перемещается на разноименную руку. Энергично оттолкнуться рукой, и выполняя поворот на 90 градусов, соединить ноги вместе и приземлиться.

Последовательность обучения

1. И.п. – упор на концах брусьев. Мах назад, махом вперед соскок.
2. И.п. – упор на концах брусьев. Мах назад, махом вперед соскок с поворотом на 90 градусов (при этом перенести вес тела на правую руку).
3. И.п. – упор на концах брусьев. Махом назад перемах не касаясь одной ногой.
4. И.п. – упор на концах брусьев. Махом назад перемах одной через одну жердь и соскок с поворотом на 90 градусов (при этом перенести вес тела на разноименную руку).

Типичные ошибки

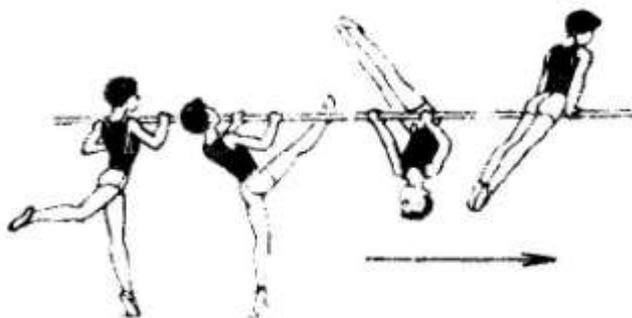
1. Недостаточный мах назад.
2. Недостаточное смещение веса тела на одну руку.

БРУСЬЯ РАЗНОЙ ВЫСОТЫ

Махом одной, толчком другой подъем переворотом в упор на верхней жерди

Техника выполнения

Из виса присев на согнутых руках, энергичным махом одной ногой вверх – назад (через верхнюю жердь) и толчком другой согнуться в тазобедренных суставах и, подтягиваясь, перенести прямые ноги через в/ж. Затем, опираясь на нее бедрами и руками, разогнуть руки, отвести голову назад, выпрямиться и принять положение упора.



Последовательность обучения

1. И.п. – вис спиной к гимнастической стенке. Выполнить несколько раз вис углом.

2. И.п. – вис стоя спиной к гимнастической стенке. Махом одной, толчком другой выполнить вис углом.

3. И.п. – вис стоя на согнутых руках на н/ж или низкой перекладине. Махом одной, толчком другой подъем переворотом в упор с помощью и самостоятельно.

4. И.п. – вис присев на левой, правая вперед. Махом правой, толчком левой подъем переворотом в упор на в/ж, с помощью и самостоятельно.

Типичные ошибки

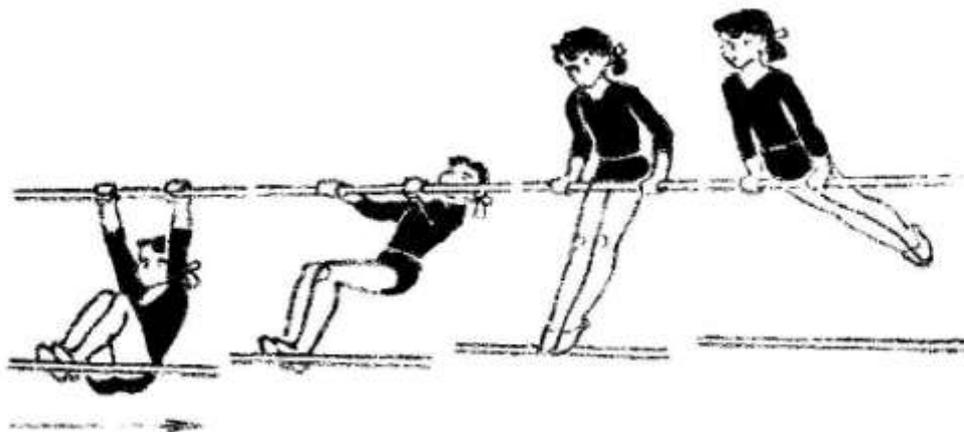
1. Мах ногой выполняется не вверх – назад, а вперед – вверх с разгибанием рук и преждевременным наклоном головы назад.

2. Отведение головы назад в первой половине подъема.

Из вися присев на нижней жерди подъем толчком двумя в упор на верхней жерди

Техника выполнения

Из вися присев на н/ж, энергично разгибая ноги, активным усилием прямых рук приблизить таз к в/ж, завершить подъем толчком ног от н/ж и перемещением плеч вперед переход в упор на в/ж.



*После
довательно
сть
обучения*

1. И.п. – вис присев на г/стенке (ноги на 1-2 рейке). Разгибая ноги и нажимая прямыми руками на рейку, через вис стоя согнувшись перейти в вис стоя (руки прямые, как в положении упора) и соскок на пол в вис стоя.

2. И.п. – вис стоя на н/ж. Толчком двумя прыжок в упор на н/ж.

3. И.п. – вис присев на н/ж. Выпрямляя ноги и нажимая прямыми руками на в/ж, максимально приблизить таз к в/ж.

4. И.п. – вис присев на н/ж. Подъем толчком двумя в упор на в/ж.

Типичные ошибки

1. Подъем выполняется руками поочередно или согнутыми руками.

2. Неправильное направление разгибания ноги.

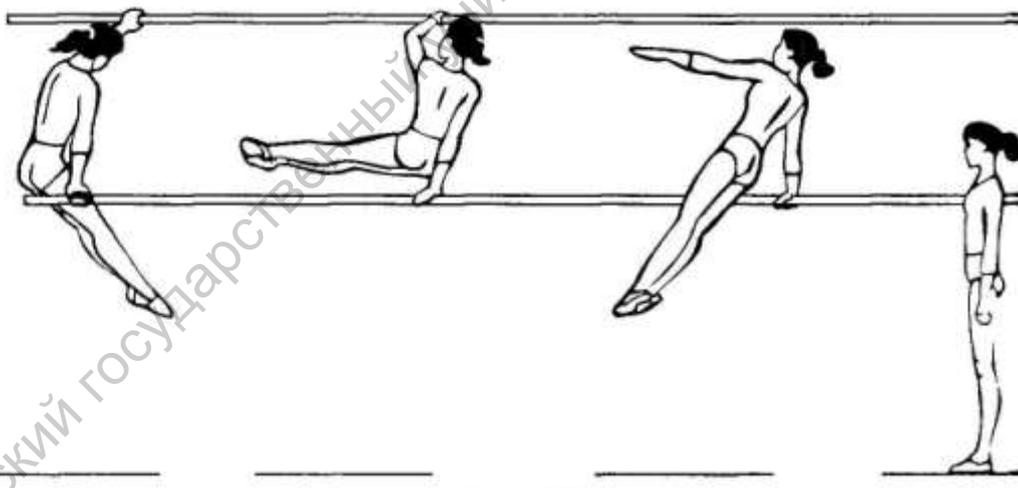
3. Отсутствие толчка ногами в завершающей части подъема.

4. Наклон головы назад при подъеме.

Соскок углом назад

Техника выполнения

Из седа на бедре снаружи, одна рука хватом за в/ж, другая – в сторону. Поднимая ноги вперед, соединить их в положении угла и, не останавливаясь, повернуться лицом к в/ж, взяться за н/ж, ближе к бедру выполнить соскок углом назад. После толчка рукой от в/ж энергично прогнуться и приземлиться, держась одной рукой.



Последовательность обучения

1. И.п. – сед на левом бедре. Перемах двумя внутрь в упор сидя сзади.

2. И.п. – упор сидя сзади на коне. Поворотом налево соскок углом назад.

3. И.п. – сед на левом бедре, правая рука в сторону. Хватом правой рукой сзади перемах двумя влево в сед на н/ж лицом к в/ж, с перехватом правой в хват сверху за н/ж соскок углом назад. Выполнить с помощью, затем самостоятельно.

Типичные ошибки

1. Вместо хвата за н/ж, выполняется перехват за в/ж.

2. Во время соскока углом назад, ноги держать прямыми и выше над жердью.
3. Нарушается целостность выполнения элемента.

ПОДТЯГИВАНИЕ В ВИСЕ НА ПЕРЕКЛАДИНЕ

Техника выполнения

Подтягивание на перекладине выполняется из исходного положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Согнуть руки до положения, когда плечевой пояс доходит до уровня перекладины.

Типичные ошибки

1. Подтягивание выполняется рывками.
2. Туловище раскачивается во время подтягиваний.
3. При опускании в висе руки не разгибаются до конца.
4. Подтягивание выполняется в положении ноги скрестно или с согнутыми ногами.

Примерные упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.
2. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях с отягощением (набивной мяч, гантели, гири) и без него.
3. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях с 2-3 остановками при разных углах сгибания рук и удержанием в каждой из поз 5-6 секунд.
4. Подтягивание из вися лежа согнувшись на перекладине.
5. Подтягивание в висе на перекладине с помощью.
6. Из вися на перекладине на согнутых руках медленное вращение в висе или вис стоя.
7. Сгибание и разгибание ног в висе на гимнастической стенке (для закрепления мышц брюшного пресса).

ВИС УГЛОМ НА ГИМНАСТИЧЕСКОЙ СТЕНКЕ

Техника выполнения

Из вися спиной к гимнастической стенке поднять прямые ноги до горизонтального положения.

Примерные упражнения для развития мышц брюшного пресса

1. Поднимание ног из положения лежа на спине на наклонно поставленной скамейке (выполнить максимальное количество за 10 сек.).

2. Из вися спиной к гимнастической стенке поднимание ног с набивным мячом (вес должен быть таким, чтобы выполнить упражнение можно было максимум 5-6 раз).

3. Из вися спиной к гимнастической стенке поднимание ног с двумя остановками при различных углах сгибания в тазобедренном суставе и удержанием 5-6 сек. в каждой из поз.

4. Из положения лежа на спине на наклонно поставленной гимнастической скамейке поднимание ног до отказа. Отягощением может служить набивной мяч, зажатый между ступнями. Нагрузку можно регулировать, меняя угол наклона скамейки или мячи с разным весом.

Библиографический список

1. *Алекперов С.А.* Упражнения на брусьях. М.: Физкультура и спорт, 1975.
2. *Антонов Л.К.* Опорные прыжки женщин. М.: Физкультура и спорт, 1975.
3. *Брыкин А.Т.* Гимнастическая терминология. М.: Физкультура и спорт, 1969.
4. *Гавердовский Ю.К., Майбуров Н.Е.* Упражнения на брусьях разной высоты. М.: Физкультура и спорт, 1979.
5. *Гавердовский Ю.К.* Упражнения на перекладине. М.: Физкультура и спорт, 1975.
6. Комплексная программа физического воспитания // Физическое воспитание учащихся I–XI классов: Программа общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение, 1966. С. 106-104.
7. *Коркин В.И.* Акробатика. М.: Физкультура и спорт, 1983.
8. *Петров П.К., Пономарев Г.И.* Методика обучения акробатическим упражнениям и прыжкам в школе: учеб. Пособие. Ижевск: Издательство УдГУ, 1994.
9. *Петров П.К.* Методика обучения упражнениям в висах и упорах в школе: Учеб. пособие. Ижевск: Издательство УдГУ, 1995.
10. *Петров П.К.* Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. М.: Гуманит. изд. центр Владос, 2000.
11. *Семенов Л.П.* Советы тренерам: Сб. упр. и метод. рекомендаций.
12. 2 – е изд., перераб. М.: Физкультура и спорт, 1980.

С о д е р ж а н и е

Предисловие	3
Раздел 1. Легкая атлетика	4
Программа вступительного экзамена по легкой атлетике	5
Рекомендации для подготовки к вступительным испытаниям по легкой атлетике	10
Приложение	17
Раздел 2. Гимнастика	19
Программа вступительного экзамена по гимнастике	20
Упражнения, рекомендованные при изучении программы вступительного экзамена по гимнастике	29

Учебное издание

Авторы – составители:

Ирина Юрьевна Водолагина, Виктор Николаевич Мишагин,
Нина Анатольевна Павлюкова, Любовь Владимировна Нефедова

Программа дополнительных вступительных испытаний

Методическое пособие
для абитуриентов
факультета физической культуры

Подписано в печать 19.02.2010 г. Формат 60X84 1/16
Бумага офсетная. Ризопечать. Усл. -печ. л. 2,87.
Тираж 100 экз. Гарнитура Times New Roman. Заказ № 025.

ООО «Издательский Центр «Наука»
410600, г. Саратов, ул. Пугачевская, 117, к. 50

Отпечатано в типографии «Эстамп» тел: (8452)37-47-85
410028, г. Саратов, ул. Заулошнова, д. 3, оф. 108.