

Министерство образования и науки Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Новгородский государственный университет имени Ярослава Мудрого»

---

Старорусский политехнический колледж (филиал)

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ И ВЫПОЛНЕНИЮ  
САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ**

Учебной дисциплины

Физическая культура

для специальности 09.02.03

Программирование в компьютерных сетях

Старая Русса

2017

Рассмотрены и утверждены  
Методическим советом колледжа  
(протокол № 51 от 12.10.2017 г)

**Разработчик:** Д.В. Яковенко, преподаватель физической культуры высшей  
квалификационной категории, к.п.н.

## Содержание

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	4
РАЗДЕЛ II ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА .....	6
ТЕМА 2.1 Совершенствование техники бега на короткие дистанции .....	6
Тема 2.2 Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции..	13
Тема 2.3 Совершенствование техники метания гранаты .....	17
Тема 2.4. самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом.....	21
РАЗДЕЛ III БАСКЕТБОЛ	
Тема 3.1. Совершенствование техники стойки игрока, перемещения, остановок, поворотов.....	24
Тема 3.2. Совершенствование техники приема мяча и его передачи.....	27
Тема 3.3. Совершенствование техники ведения мяча.....	29
Тема 3.4. Совершенствование техники броска мяча с различных исходных положений.....	31
Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении.....	34
Тема 3.6. Основы методов судейства и тактики игры.....	38
Тема 3.7 Методика воспитания основных физических качеств.....	39
РАЗДЕЛ IV ГИМНАСТИКА	
Тема 4.1. Строевые приемы. Фигурные передвижения. Построения и перестроения. Размыкания и смыкания.....	42
Тема 4.2. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.....	49
Тема 4.3. Составление комплекса ОРУ и проведение их со студентами.....	51
Тема 4.4. Совершенствование техники акробатических упражнений.....	53
Тема 4.5. Самостоятельное составление и выполнение простейших комбинаций из изученных упражнений.....	57
Тема 4.6. Самостоятельное проведение подготовительной части с группой студентов.....	62
РАЗДЕЛ V ВОЛЕЙБОЛ.....	25
Тема 5.1. Совершенствование техники стойки и перемещения игрока.....	65
Тема 5.2. Совершенствование техники приема и передачи мяча снизу и сверху двумя руками.....	66
Тема 5.3. Совершенствование техники нижней прямой и боковой подачи.....	70
Тема 5.4. Совершенствование техники верхней прямой подачи.....	72
Тема 5.5. Тактика игры в защите и нападении.....	74
Тема 5.6. Основы методики судейства по избранному виду спорта. Правила соревнований. Техника и тактика игры. Практика судейства.....	76
ПРИЛОЖЕНИЕ А .....	79

### **Пояснительная записка**

Методические рекомендации по организации и выполнению самостоятельной работы, являющиеся частью учебно-методического комплекса по дисциплине Физическая культура, составлены в соответствии с:

- 1 Федеральным государственным образовательным стандартом по специальности 09.02.03 Программирование в компьютерных сетях;
- 2 Рабочей программой учебной дисциплины;
- 3 Положением о планировании и организации самостоятельной работы студентов колледжа СПК (ф) НовГУ.

Методические рекомендации включают аудиторную и/или внеаудиторную работу студентов, предусмотренную рабочей программой учебной дисциплины в объёме 168 часов.

Формы внеаудиторной самостоятельной работы: самостоятельное выполнение упражнений и различных комплексов, составление конспектов, подготовка реферативных сообщений, ответы на вопросы.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

#### **Перечень формируемых компетенций:**

Общие компетенции (ОК)

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и

нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

## РАЗДЕЛ II ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

**Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции: техника низкого старта, стартового ускорения, бег по дистанции, финиширование, специальные упражнения.**

*Цель: Совершенствование техники низкого старта, стартового ускорения, техники бега по дистанции, финиширования*

*Основные теоретические положения:*

В спринте применяется низкий старт, позволяющий быстрее начать бег и развить максимальную скорость на коротком отрезке.

Для быстрого выхода со старта применяются стартовый станок и колодки.

Они обеспечивают твердую опору для отталкивания, стабильность расстановки ног и углов наклона опорных площадок. В расположении стартовых колодок можно выделить три основных варианта:

1. При «обычном» старте передняя колодка устанавливается на расстоянии 1—1,5 стопы спортсмена от стартовой линии, а задняя колодка — на расстоянии длины голени (около 2 стоп) от передней колодки;

2. При «растянутом» старте бегуны сокращают расстояние между колодками до 1 стопы и менее, расстояние от стартовой линии до передней колодки составляет около 2 стоп спортсмена;

3. При «сближенном» старте расстояние между колодками также сокращается до 1 стопы и менее, но расстояние от стартовой линии до передней колодки составляет 1—1,5 длины стопы спортсмена.

Стартовые колодки, расположенные близко друг к другу, обеспечивают одновременное усилие обеих ног для начала бега и создают большее ускорение бегуну на первом шаге. Однако сближенное положение ступней и почти одновременное отталкивание обеими ногами затрудняют переход к попеременному отталкиванию ногами на последующих шагах.

Опорная площадка передней колодки наклонена под углом  $45^{\circ}$ — $50^{\circ}$ , задняя —  $60^{\circ}$ — $80^{\circ}$ . Расстояние (по ширине) между осями колодок обычно равно 18—20 см. В зависимости от расположения колодок изменяется и угол наклона

опорных площадок: с приближением колодок к стартовой линии он уменьшается, с удалением их увеличивается. Расстояние между колодками и удаление их от стартовой линии зависят от особенностей телосложения бегуна, уровня развития его быстроты, силы и других качеств.

По команде «На старт!» бегун становится впереди колодок, приседает и ставит руки впереди стартовой линии. Из этого положения он движением спереди назад упирается ногой в опорную площадку стартовой колодки, стоящей впереди, а другой ногой — в заднюю колодку. Носки туфель касаются рантом дорожки или первые два шипа упираются в дорожку. Положение ног при низком старте показано на рисунке 1

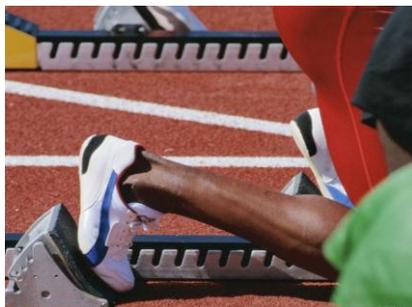


Рис. 1 Положение ног при низком старте

Встав на колени сзади стоящей ноги, бегун переносит руки через стартовую линию к себе и ставит их вплотную к ней. Пальцы рук образуют упругий свод между большим пальцем и остальными, сомкнутыми между собой. Прямые ненапряженные руки расставлены на ширину плеч. Туловище выпрямлено, голова держится прямо по отношению к туловищу. Тяжесть тела равномерно распределена между руками, стопой ноги, стоящей впереди, и коленом другой ноги. Положение рук и ног при низком старте отображено на рисунке 2



Рис. 2 Положение рук и ног при низком старте.

По команде «Внимание!» бегун слегка выпрямляет ноги, отделяет колено сзади стоящей ноги от дорожки. Ступни плотно упираются в опорные площадки колодок. Туловище держится прямо. Таз приподнимается на 10—20 см выше уровня плеч до положения, когда голени будут параллельны. В этой позе важно не перенести чрезмерно тяжесть тела на руки, так как это отрицательно отражается на времени выполнения низкого старта.

В позе готовности важное значение имеет угол сгибания ног в коленных суставах. Увеличение этого угла (в известных пределах) способствует более быстрому отталкиванию. В позе стартовой готовности оптимальные углы между бедром и голенью ноги, опирающейся о переднюю колодку, равны 92—105°; ноги, опирающейся о заднюю колодку,— 115—138°, угол между туловищем и бедром впереди стоящей ноги составляет 19—23°. Указанные значения углов можно использовать для построения оптимальной стартовой позы; вначале с помощью транспортира расположить тело спортсмена в соответствии с оптимальными углами сгибания ведущих звеньев тела, а затем «подставить» ему стартовые колодки.

Положение бегуна, принятое по команде «Внимание!», не должно быть излишне напряженным и скованным. Важно только сконцентрировать внимание на ожидаемом стартовом сигнале. Промежуток времени между командой «Внимание!» и сигналом для начала бега правилами не регламентирован. Интервал может быть изменен стартером в связи с различными причинами. Это обязывает бегунов сосредоточиться для восприятия сигнала. Положение спортсмена по команде «Внимание» отображено на рисунке 3 и рисунке 4.



Рис. 3 Положение спортсмена по команде «Внимание»



Рис. 4 Положение спортсмена по команде «Внимание»

Контроль осуществляется посредством сдачи практических нормативов (приложение 1).

*Порядок выполнения работы:*

**Общее развитие гибкости** (упражнения, направленные на развитие гибкости и подвижности в суставах) – комплекс упражнений представлен в пояснительной записке.

Настройка координационных связей и нервных отношений на ту работу, которую предстоит выполнить в основной части занятия.

**Общие методические указания:**

Бег с высоким подниманием бедра необходимо осуществлять на передней части стопы, бедро поднимается выше, таз при этом не опускать вниз, туловище немного наклонено вперед, постановка стопы сверху под себя загребающим движением.

Бег с захлестом голени назад проводится в свободном темпе без излишних мышечных напряжений, при выполнении обратить внимание на то, что пятка касается ягодиц, тело немного наклонено вперед, нога ставится сверху загребающим движением под себя.

Прыжки в шаге выполняются с субмаксимальным напряжением, стопа ставится сверху загибающим движением, бедро выше, в полете как можно быстрее сводить бедро, бедро вовнутрь.

### **Совершенствование техники низкого старта и стартового ускорения**

А) Прыжки вперед из приседа;

Б) Прыжки вперед из положения низкого старта;

В) Выбегание со старта из различных исходных положений. Выполняется выбегание из различных исходных положений: Сближенный старт, растянутый, нормальный, выбегание из положения спиной вперед к линии старта, выбегание из положения упор, лежа, выбегание из положения упор лежа сзади;

Г) Выбегание из низкого старта: на втором шаге захватить (поднять) предмет с земли;

Д) Выбегание с низкого старта: на четвертом шаге захватить предмет с земли;

Е) Выбегание с низкого старта под веревкой натянутой на расстоянии трех, пяти метров от линии старта, на высоте регулируемой под рост студента.

На рисунке 5 показан выход с низкого старта, на рисунке 6 показана основная ошибка спортсменов (резкое выпрямление туловища) выполняющих выход с низкого старта.



Рис. 5 Выход с низкого старта

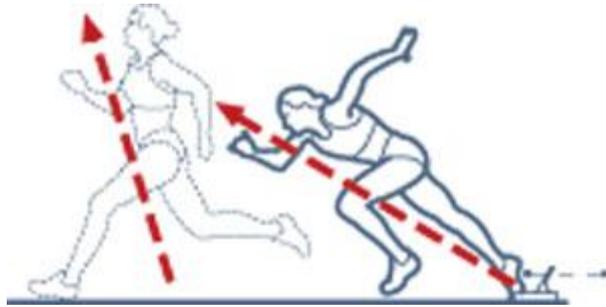


Рис. 6 Выход с низкого старта

**Общие методические указания:** голова опущена вниз и при этом взгляд направлен вниз себе под ноги, туловище наклонено вперед и при выходе со старта выпрямляется постепенно.

### Совершенствование техники бега по дистанции

Специальные беговые упражнения с переходом на ускорения.

А) Бег с высоким подниманием бедра с переходом на ускорение. Бег осуществляется на передней части стопы, бедро выше. Таз не опускать вниз, туловище немного наклонено вперед, постановка стопы сверху под себя загребающим движением;

Б) Бег с захлестом голени с переходом на ускорение, пятка касается ягодиц, тело немного наклонено вперед, нога ставится сверху загребающим движением под себя;

В) Прыжки в шаге с переходом на ускорение, стопа ставится сверху загребающим движением, бедро выше, в полете как можно быстрее сводить бедро, бедро вовнутрь;

На рисунке 7 показана фаза полета при выполнении упражнения «прыжки в шаге».



Рис. 7 прыжки в шаге

Все специальные беговые упражнения выполняются свободно, без лишних мышечных напряжений. Г) Ускорения от 30 до 60 метров в 75% интенсивности;

Д) Вход в вираж: (бег по прямой 10 - 15 метров с входом в вираж);

Е) Выход с виража 10 - 15 метров по виражу с выходом на прямую.

**Общие методические указания:** при входе в вираж необходимо обратить внимание, прежде всего на то, что тело наклоняется в сторону виража, стопа правой ноги смотрит вовнутрь, стопа левой ноги ставится прямо, правая рука работает внутрь – в сторону, левая рука работает вдоль тела.

**Совершенствование техники финиширования:**

А) Пробегание линии финиша;

Б) Финиширование правым боком;

В) Финиширование левым боком;

Г) Финиширование бросок грудью

На рисунке 8 показано, финиширование различными способами в беге на короткие дистанции.

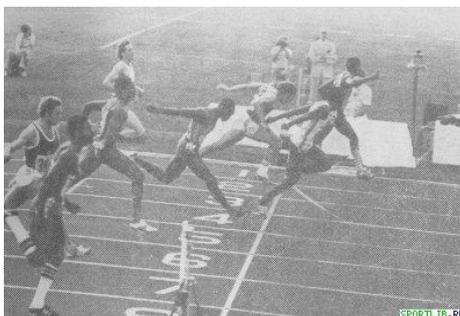


Рис. 8 Финиширование

На рисунке 9 отображается финиш способом «пробегание» в беге на средние дистанции.



Рис. 9 Финиширование

**Общие методические указания** - (за 2 - 3 метра до финиша происходит наклон туловища вперед).

Задание рассчитано на 4 часа внеаудиторной работы студентов.

*Контрольные вопросы:*

- 1 В чем заключаются особенности низкого старта?
- 2 В чем заключается особенность стартового ускорения в спринте?

#### **Список литературы**

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура[Электронный ресурс]: учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 493 с. — Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru>
2. Физическая культура[Электронный ресурс] : учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 424 с. — Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru>

#### **Тема 2.2 Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции**

*Цель: Развитие общей и специальной выносливости, совершенствование техники бега по дистанции*

*Основные теоретические положения:*

Бег на средние дистанции проводится на дистанции от 800 до 2000м, а на длинные от 3000 м до 10000 м. Бег на эти дистанции характеризуется экономичностью и равномерностью движений, требуют от бегунов высокого уровня развития общей выносливости, а также умения поддержать нужную скорость на протяжении всей дистанции. Начало бега осуществляется на эти

дистанции с высокого старта. На рисунке 10 показан, основной, безопорный вариант высокого старта.



Рис. 10 Высокий старт

Существует два варианта высокого старта: с опорой и без опоры. Выполняется команда: «На старт» и «Марш». В стартовом положении бегун ставит у линии более сильную ногу, а другую отставляет назад на носок, на 30-50 см. Туловище немного наклонено вперед. По сигналу начинается бег, делаются первые шаги в большом наклоне, который постепенно уменьшается, длина шага увеличивается, бег ускоряется, и бегун переходит к свободному бегу по дистанции. На рисунках 11, 12, 13 показаны основные элементы техники бега на средние и длинные дистанции.



Рис. 11 Бег по дистанции Рис. 12 Бег по дистанции



### Рис. 13 Бег по дистанции

Контроль осуществляется посредством сдачи практических нормативов (приложение 1).

*Порядок выполнения:*

**Общее развитие гибкости** (упражнения, направленные на развитие гибкости и подвижности в суставах) - комплекс упражнений представлен в пояснительной записке.

**Настройка координационных связей и нервных отношений на ту работу, которую предстоит выполнить в основной части занятия.**

*Бег с высоким подниманием бедра*

Общие методические указания: При выполнении данного упражнения необходимо обратить внимание на то, что бег осуществляется на передней части стопы, бедро необходимо поднимать выше, а таз при этом не должен опускаться.

*Бег с захлестом голени назад*

Общие методические указания: При выполнении следующего задания необходимо сосредоточит внимание на свободном выполнении упражнения и следующих особенностях - пятка касается ягодиц, тело немного наклонено вперед

*Прыжки в шаге*

Общие методические указания: Во время выполнения этого упражнения, стопа ставится сверху загребающим движением, бедро поднимается выше, необходимо обратить внимание, прежде всего на то, что во время полета происходит резкое сведение бедер.

**Совершенствование техники высокого старта и стартового ускорения**

А) Выбегание с высокого старта 10 - 15 метров;

Б) Вход в вираж: бег по прямой 10 - 15 метров с входом в вираж;

В) выход с виража 10 - 15 метров по виражу с выходом на прямую.

**Общие методические указания:** При выходе с высокого старта, делаются первые шаги в большом наклоне, который постепенно уменьшается, длина шага увеличивается, бег ускоряется, и бегун переходит к свободному бегу по дистанции.

### **Совершенствование техники бега по дистанции**

Специально беговые упражнения с переходом на ускорения.

А) Бег с высоким подниманием бедра с переходом на ускорение. Бег осуществляется на передней части стопы, бедро выше, таз не опускать вниз, туловище немного наклонено вперед, постановка стопы сверху под себя загребающим движением;

Б) Бег с захлестом голени с переходом на ускорение, пятка касается ягодиц, тело немного наклонено вперед, нога ставится сверху загребающим движением под себя;

В) Прыжки в шаге с переходом на ускорение, стопа сдвигается сверху загребающим движением, бедро выше, в полете как можно быстрее сводить бедро, бедро вовнутрь;

Все специально беговые упражнения выполняются свободно, без лишних мышечных напряжений.

Г) Ускорения от 30 до 60 метров в 75% интенсивности;

Д) Вход в вираж: (бег, по прямой 10 - 15 метров с входом в вираж);

Е) Выход с виража 10 - 15 метров по виражу с выходом на прямую;

Ж) Бег 3 раза по 200 метров через 200 метров ходьбы.

Данная работа выполняется на пульсе в пределах 120 - 150 ударов в минуту. Работа выполняется в смешанном режиме (аэробно-анаэробная)

### **Совершенствование техники финиширования**

А) Пробегание линии финиша;

Б) Финиширование правым боком;

В) Финиширование левым боком;

Г) Финиширование бросок грудью

На рисунке 14 показано финиширование в беге на длинные дистанции.



Рис. 14 Финиширование

**Общие методические указания - (за 2-3 метра до финиша происходит наклон туловища вперед)**

Задание рассчитано на 4 часа внеаудиторной работы студентов.

*Контрольные вопросы:*

- 1 Какие дистанции относятся к средним?
- 2 В чем отличие общей выносливости от специальной?

#### **Список литературы**

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура[Электронный ресурс]: учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 493 с. — Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru>
2. Физическая культура[Электронный ресурс] : учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 424 с. — Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru>

### **Тема 2.3. Совершенствование техники метания гранаты**

*Цель: Совершенствование техники метания гранаты в целом*

*Основные теоретические положения:*

Метание гранаты характеризуется кратковременным, но максимальным усилием, при котором, в работу включаются не только мышцы рук, плечевого пояса, но и туловища, ног. Необходимо запомнить, что идет постепенное

скручивание тела, т.е. вначале идет поворот бедра внутрь, затем туловища и выпуск снаряда.

Контроль осуществляется посредством сдачи практических нормативов (приложение 1)

*Порядок выполнения:*

Разминка: имеет большое значение для подготовки организма к выполнению основной физической нагрузки. Выделяют общую разминку - преодоление инертности физиологических процессов и общее разогревание организма, бег от 5 до 15 минут. И специальную - выполняется комплекс обще развивающих упражнений, специально подобранных для данного задания.

Общая разминка происходит в анаэробных условиях, когда дефицит АТФ сопровождается снижением интенсивности процессов синтеза и образованием кислых продуктов (АТФ, АМФ, молочной кислоты). Кислые метаболиты усиливают свободное окисление, разобщая дыхание с фосфорилированием. Энергия свободного окисления рассеивается в виде тепла. Повышает температуру тела и таким образом разогревает организм, что приводит к снижению вязкости мышц, повышению их эластичности, созданию условий для интенсивной диссоциации оксигемоглобина и увеличивается скорость метаболизма.

Специальные упражнения второй части разминки создают благоприятные условия в работающих мышцах, они стимулируют возбудимость определенных центров мозга. Оптимальный период отдыха после разминки от 3 до 15 минут, этого достаточно для того, чтобы произошел ресинтез макроэров, а интенсивность окислительных процессов осталась на повышенном уровне, в этих условиях основная часть занятия заканчивается меньшим накоплением молочной кислоты в мышцах, то есть в более аэробных условиях.

*Порядок выполнения:*

**Общее развитие гибкости** (упражнения, направленные на развитие гибкости и подвижности в суставах)

1 Исходное положение - основная стойка.

Круговые вращения головы влево и вправо. Количество повторений 8 - 12 раз

2 Исходное положение - стойка ноги врозь

Круговые вращения руками вперед и назад. Количество повторение 8 - 12 раз

3 Исходное положение - широкая стойка. Повороты туловища влево и вправо. Количество повторений 8 - 12 раз

4 Исходное положение стойка ноги врозь. Наклоны вперед, к левой ноге и к правой ноге. Количество повторений 8 - 12 раз

5 Исходное положение - стойка ноги врозь. Повороты туловища влево и вправо. Количество повторений 8 - 12 раз

6 Исходное положение стойка руки на коленях, круговые вращения в коленных суставах влево и вправо 10 - 15 раз

7 Исходное положение стойка ноги врозь. Переход в продольный шпагат. Количество повторений 10 - 15 раз.

8 Упражнение выполняется в парах: переход в положение натянутого лука, при этом партнер одной рукой держит правую руку партнера, а левой упирается ему в левую лопатку.

9 Исходное положение стойка ноги врозь. Махи левой ногой и правой. Количество повторений 10 - 15 раз.

10 Исходное положение основная стойка. Выпрыгивание из приседа 8 - 10 раз

**Настройка координационных связей и нервных отношений на ту работу, которую предстоит выполнить в основной части занятия.**

Бег скрестными шагами 15 - 20 метров.

Упражнение выполняется в парах: переход в положение натянутого лука, при этом партнер одной рукой держит правую руку партнера, а левой упирается ему в левую лопатку.

Выпуск снаряда с места, акцентируя внимание на положение натянутого лука и финальное усилие.

## Совершенствование техники метания гранаты в целом

1 Метание снаряда с места;

**Общие методические указания:** Необходимо обратить внимание на то, что идет постепенное скручивание тела, т.е. вначале идет поворот бедра внутрь, затем туловища и выпуск снаряда. Выполнять данное упражнение необходимо по разделениям.

2 Беговые шаги с последующим скрестным шагом;

**Общие методические указания:** акцент сделать на скрестный шаг (левая нога опускается на опору и принимает предбросковое положение, но без метания). При скрестном шаге ритм постановки правый, левый шаг и постановка выпрямленной левой ноги на внутреннюю часть стопы. Упражнение выполняется с малой скоростью.

3 Тоже упражнение, но с последующим метанием;

4 Метание с 2 - 3 шагов разбега;

5 Метание с 5 - 7 шагов разбега;

6 Метание с полного разбега.

На рисунке 15 показано финальное усилие при метании.



Рис. 15

Финальное усилие при метании гранаты и копья.

**Общие методические указания:** упражнения выполняются сначала утрировано медленно с акцентом на финальное усилие, а также на переход с бросковых шагов на скрестный шаг.

При метании с полного разбега необходимо обратить внимание на стабильность разбега, выполнять его в различных условиях (природных, метание различных спортивных снарядов).

На рисунке 16 показано исполнение скрестного шага в сочетании с финальным усилием при метании копья и гранаты.

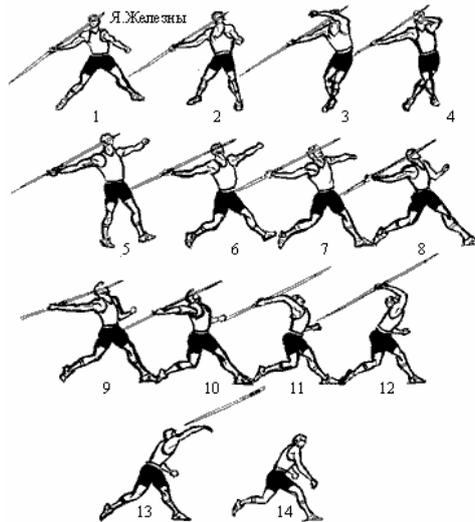


Рис. 16 Скрестный шаг в сочетании с финальным усилием.

Задание рассчитано на 2 часа внеаудиторной работы студентов.

*Контрольные вопросы:*

- 1 Какое количество скрестных шагов выполняет метатель?
- 2 Расскажите последовательность выполнения финального усилия?

**Список литературы**

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 493 с. — Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru>
2. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 424 с. — Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru>

**Тема 2.4. Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом.**

*Цель: Развитие общей выносливости.*

*Основные теоретические положения:*

Необходимо запомнить, что при беге в горку длину шага необходимо утрировано уменьшать, тело наклоняется вперед, бег осуществляется на передней части стопы. При беге под горку шаг свободный, бедро необходимо

выносить вперед – вверх, длина шага увеличивается, дыхание свободное, наклон туловища вперед небольшой.

Самоконтроль является дополнением к врачебному осмотру. При помощи самоконтроля занимающийся может планировать и проводить занятия в соответствии с полом, возрастом, состоянием здоровья, физическим развитием и уровнем физической подготовленности. Показатели, которые используются при самоконтроле, разделяются на субъективные (личные ощущения) и объективные (подлежащие изменению). К субъективным показателям относятся оценка самочувствия, настроения, болевых ощущений, работоспособности, сна, аппетита. Объективные, такие которые можно измерять дома, - частота сердечных сокращений, частота дыхания, спортивный результат, рост, масса тела.

Контроль осуществляется посредством сдачи практических нормативов (приложение 1).

*Порядок выполнения:*

Бег 5-6 километров. Бег выполняется в небольшом темпе 5.30 - 6 минут на один километр. При необходимости разрешается перейти на ходьбу.

**Общее развитие гибкости.** Упражнения, направленные на развитие гибкости и подвижности в суставах. Комплекс упражнений представлен в пояснительной записке.

**Настройка координационных связей и нервных отношений на ту работу, которую предстоит выполнить в основной части занятия.**

*Бег с высоким подниманием бедра*

Общие методические указания: При выполнении данного упражнения необходимо обратить внимание на то, что бег осуществляется на передней части стопы, бедро необходимо поднимать выше, а таз при этом не должен опускаться.

*Бег с захлестом голени назад*

Общие методические указания: При выполнении следующего задания необходимо сосредоточить внимание на свободном выполнении упражнения и

следующих особенностях - пятка касается ягодиц, тело немного наклонено вперед.

### *Прыжки в шаге*

Общие методические указания: Во время выполнения этого упражнения, стопа ставится сверху загребающим движением, бедро поднимается выше, необходимо обратить внимание, прежде всего на то, что во время полета происходит резкое сведение бедер.

При выполнении бега с захлестом голени назад, прыжков в шаге, бега с высоким подниманием бедра необходимо обратить внимание, что данные упражнения выполняются более свободно, с чуть меньшей длиной шага и наклоном туловища, нежели при выполнении этих же упражнений, но для спринтерской подготовки.

Двухсторонняя игра в баскетбол и волейбол.

Задание рассчитано на 2 часа внеаудиторной работы студентов

*Контрольные вопросы:*

- 1 Отличительные черты техники бега в горку?
- 2 Отличительные черты техники бега под гору?

### **Список литературы**

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура[Электронный ресурс]: учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 493 с. — Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru>
2. Физическая культура[Электронный ресурс] : учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 424 с. — Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru>

### **Раздел 3. Баскетбол.**

#### **Тема 3.1. Совершенствование техники стойки игрока, перемещения, остановок, поворотов.**

*Цель: Совершенствование техники передвижения (остановок, поворотов, стоек)*

*Оборудование:* секундомер, свисток, мячи баскетбольные, корзины баскетбольные

*Студент должен:*

*Знать:* основы техники передвижения баскетболиста

*Уметь:* использовать технику передвижения баскетболиста в различных игровых ситуациях.

*Основные теоретические положения:*

Передвижения – являются основой всех приемов с мячом: относятся – ходьба, которая применяется редко и используется при смене позиций в коротких паузах или при снижении интенсивности игровых действий.

Бег и прыжки являются главным средством передвижения, игрок должен уметь в пределах площадки выполнять ускорения из различных стартовых положений, в любом направлении или спиной вперед, изменять скорость. Прыжки осуществляются толчком одной и двумя ногами – обычно выполняются при исполнении бросков в кольцо и при борьбе за отскок.

Остановки – в соответствии с ситуацией используются резкие, внезапные, которые в сочетании с рывками и изменениями бега дают выйти на свободное место для дальнейших атакующих действий. Остановка осуществляется 2 способами: прыжком и шагом.

Повороты и вышагивания осуществляются на месте – стоя на опорной ноге, вышагивается другая нога вперед, назад или в стороны, удаляясь тем самым от защитника. Повороты выполняются: вперед и назад, с мячом и без него, на месте и в движении. На рисунке 29 показано ведение мяча при повороте, а на рисунке 30 отображено ведение мяча по прямой.

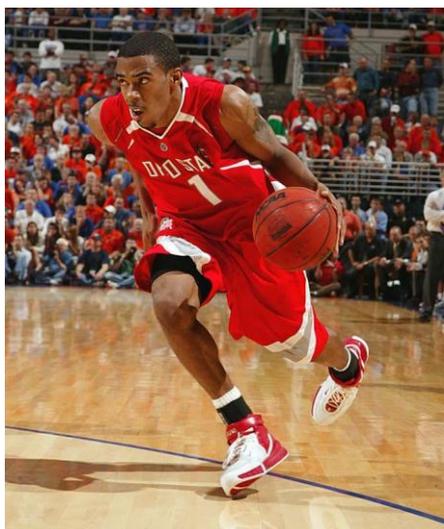


Рис. 29 Ведение мяча



Рис. 30 Ведение мяча

Контроль осуществляется посредством сдачи практических нормативов (приложение 1).

*Порядок выполнения:*

**Общее развитие гибкости** (упражнения, направленные на развитие гибкости и подвижности в суставах) комплекс упражнений представлен в пояснительной записке.

**Совершенствование техники передвижения (остановок, поворотов, стоек)**

1 Передвижение приставными шагами, бег с изменением направления, обегание препятствий (набивных мячей, стоек и т.п.);

2 Бег навстречу идущей или бегущей колонне, «змейкой» обегая одного игрока слева, а другого справа;

3 Бег по всей площадке, в местах пересечения линий выполняются повороты;

4 Бег в зависимости от характера зрительного сигнала, остановка, рывок или остановка-поворот и бег в другую сторону;

5 Учащиеся выстраиваются в колонну по одному за лицевой линией. Первый игрок ведет мяч вдоль площадки. По сигналу совершает ведение на месте, делает поворот на 180° и левой рукой ведет мяч назад по направлению к колонне. Приблизившись, передает мяч следующему игроку, а сам становится

последним в колонне. На рисунке 31 показано ведение мяча на повороте с одновременной защитой мяча от соперника корпусом.



Рис. 31 Ведение с защитой

**Общие методические указания:** Обратить внимание на коленные суставы (ноги должны быть несколько согнуты), остановка стопорящим движением или прыжком.

Задание рассчитано на 3 часа внеаудиторной работы студентов.

*Контрольные вопросы:*

- 1 Какие вы знаете основные способы поворотов?
- 2 Какие вы знаете основные способы остановок баскетболиста?

### **Список литературы**

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура[Электронный ресурс]: учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 493 с. — Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru>
2. Физическая культура[Электронный ресурс] : учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 424 с. — Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru>

### **Тема 3.2. Совершенствование техники приема мяча и его передачи.**

*Цель: Совершенствование техники приема мяча и его передачи*

*Оборудование:* секундомер, свисток, мячи баскетбольные, корзины баскетбольные

*Студент должен:*

*Знать:* Основы техники приема и передачи мяча

*Уметь:* Использовать технику приема и передачи мяча при игре в баскетбол

*Основные теоретические положения:*

Прием и передача мяча – осуществляется двумя способами: ловля одной рукой и ловля двумя руками (наиболее простой и надежный), игрок выпрямляет слегка расслабленные руки навстречу летящему мячу, кисти раскрыты в форме полусферы – большие пальцы направлены друг к другу, а остальные широко расставлены вперед – вверх. В момент касания мяча кончиков пальцев, игрок, сгибая руки, плотно захватывает мяч, гасит скорость полета и выносит мяч перед туловищем в исходное положение для следующих действий.

Передача мяча – прием, с помощью которого игрок направляет мяч партнеру для продолжения атаки. Осуществляется: с места, в движении, в прыжке; двумя руками или одной рукой. Основной способ, передачи мяча двумя руками от груди – игрок находится в стойке, держит мяч перед грудью, руки согнуты, локти свободно опущены, предплечья, и кисти с мячом расположены выше их. Замах начинают небольшим круговым движением рук вниз – на себя – вверх до исходного положения, после чего быстро разгибают руки вперед и завершают активным движением кистей. Для увеличения силы полета можно сделать шаг вперед. На рисунке 32 показано положение рук при броске мяча в прыжке.



Рис. 32 Бросок в прыжке

Контроль осуществляется посредством сдачи практических нормативов (приложение 1).

*Порядок выполнения:*

**Общее развитие гибкости** (упражнения, направленные на развитие гибкости и подвижности в суставах) комплекс упражнений представлен в пояснительной записке.

#### **Совершенствование техники приема мяча и его передачи**

- 1 Передача мяча двумя руками в парах на расстоянии 4 - 6 метров;
- 2 То же самое в движении;
- 3 Учащийся подбирает катящийся мяч, и передаем его вперед двумя руками или одной рукой снизу;
- 4 То же самое, но в движении;
- 5 Учащиеся, передающие мяч, становятся на расстоянии 3 - 5 метров друг от друга. Между ними защитник. Учащиеся передают мяч друг другу (не выше головы).

**Общие методические указания:** Как только защитник поймал мяч или коснулся его, то меняется местами с игроком, который выполнял эту передачу. Особое внимание следует обратить на скорость перемещения по площадке, а также на слаженную работу рук и ног (при передаче мяча от груди руки и ноги разгибаются одновременно);

6 Игры борьба за мяч (три на два, два на два);

7 Учебная игра;

8 Двухсторонняя игра.

**Общие методические указания:** При приеме мяча руки согнуть в локтевых суставах, при передаче мяча идет одновременная работа рук и ног. (Одновременно разгибаются руки и ноги).

Задание рассчитано на 2 часа внеаудиторной работы студентов.

*Контрольные вопросы:*

1 Каким образом происходит работа рук и ног при передаче баскетбольного мяча?

2 Каким образом выполняется прием мяча?

### **Список литературы**

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура[Электронный ресурс]: учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 493 с. — Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru>
2. Физическая культура[Электронный ресурс] : учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 424 с. — Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru>

### **Тема 3.3. Совершенствование техники ведения мяча.**

*Цель: Совершенствование техники ведения мяча*

*Оборудование:* Секундомер, свисток, мячи баскетбольные, корзины баскетбольные

*Студент должен:*

*Знать:* Основы техники ведения мяча

*Уметь:* Использовать различные варианты техники ведения мяча в игровых ситуациях.

Ведение мяча – передвижение игрока с непрерывно следующими друг за другом толчками мяча об пол одной рукой. Существует две разновидности: ведение высокое и низкое. Ведение мяча можно выполнить по прямой, с изменением направления, скорости и положения игрока в отношении защитника. При ведении кисть не должна быть излишне напряжена.

Контроль осуществляется посредством сдачи практических нормативов (приложение А).

*Порядок выполнения:*

**Общее развитие гибкости** (упражнения, направленные на развитие гибкости и подвижности в суставах) комплекс упражнений представлен в пояснительной записке.

### **Совершенствование техники ведение мяча**

1 Студенты расположены полукругом лицом к щиту. Учащийся ведет мяч сзади игроков, затем меняет направление, ведем мяч к щиту и бросает его в корзину, ловит отскочивший мяч. Ведет его и передает следующему игроку, после чего становится в конец шеренги и т.д.;

2 На площадке расставляются препятствия и чертятся линии. Игрок ведет мяч, обводя их (препятствия) «восьмеркой»;

3 Студенты ведут мяч один за другим по всем линиям площадки левой и правой рукой (по заданию).

**Общие методические указания:** Ведение мяча на предельной скорости, при изменении направления ведения изменять высоту ведения с низкой высоты на высокую и наоборот.

Задание рассчитано на 2 часа внеаудиторной работы студентов.

*Контрольные вопросы:*

1 Каким образом происходит постановка руки на мяч при ведении баскетбольного мяча?

### **Список литературы**

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник для

СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 493 с. — Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru>

2. Физическая культура[Электронный ресурс] : учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 424 с. — Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru>

### **Тема 3.4. Совершенствование техники броска мяча с различных исходных положений**

*Цель: Совершенствование техники броска мяча с различных исходных положений*

*Оборудование:* Секундомер, свисток, мячи баскетбольные, корзины баскетбольные

*Студент должен:*

*Знать:* Основы техники броска

*Уметь:* Использовать различные варианты техники броска в игровых ситуациях.

*Основные теоретические положения:*

Броски – прием, определяющий результат игры. Выполняется с различных дистанций – коротких (до 3 метров), средних (3 – 7 метров) и дальних; с места, в движении, в прыжке. Различают броски в корзину: одной рукой – сверху, от плеча, снизу, сверху – вниз. Двумя руками – сверху, от груди, снизу, сверху – вниз.

Бросок одной рукой сверху – игрок поднимает согнутые руки над головой, кисти немного отведены назад, сгибая руки, несколько опускает мяч к голове, после чего, разгибая их вверх с активным движением предплечий и кистей вперед, направляя мяч в корзину. На рисунке 33 показано положение

кистей рук при броске мяча сверху, на рисунке 34 показано положение тела при броске мяча сверху в прыжке.

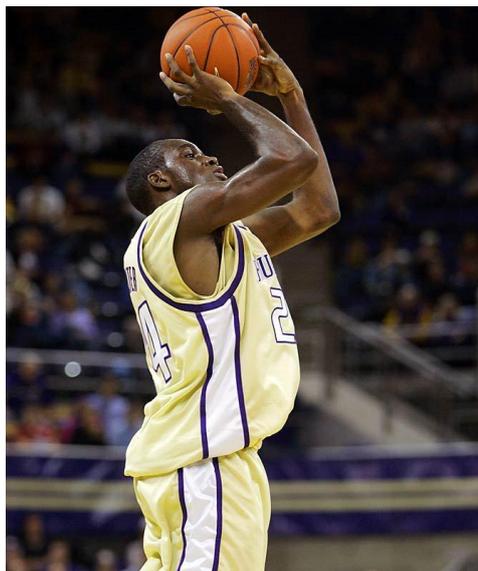


Рис. 33 Бросок сверху



Рис. 34 Бросок сверху в прыжке

Контроль осуществляется посредством сдачи практических нормативов (приложение А).

*Порядок выполнения:*

**Общее развитие гибкости** (упражнения, направленные на развитие гибкости и подвижности в суставах) комплекс упражнений представлен в пояснительной записке.

**Совершенствование техники броска мяча с различных исходных положений**

1 Броски мяча в корзину с места;

2 Броски мяча в корзину с 1 шага, с 2 шагов, с трех шагов и после ведения;

3 В парах один бросает мяч, бежит к щиту, подбирает мяч и передает его партнеру, встает на исходную позицию в ожидании мяча. Второй бросает, подбирает его и передает первому и т.д.;

4 То же самое, но учащийся подбирает мяч, не давая ему упасть на площадку. На рисунке 35 показан бросок мяча сверху во время защитных действий соперника. На рисунке 36 отображен бросок мяча сверху.



Рис. 35 Бросок с защитой



Рис. 36 Бросок сверху

**Общие методические указания:** Одновременное разгибание рук и ног, кисть при броске накрывает мяч сверху и показывает направления полета мяча.

Учебная игра

Двухсторонняя игра

Стритбол.

Задание рассчитано на 2 часа внеаудиторной работы студентов.

*Контрольные вопросы:*

1 Какое движение производит кисть при броске сверху?

### Список литературы

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура[Электронный ресурс]: учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 493 с. — Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru>
2. Физическая культура[Электронный ресурс] : учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 424 с. — Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru>

### **Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении.**

*Цель: Совершенствование тактических умений и навыков при игре в баскетбол*

*Оборудование: Секундомер, свисток, мячи баскетбольные*

*Студент должен:*

*Знать: Основные тактические действия в защите и нападении*

*Уметь: Применять различные тактические действия в нападении и защите*

*Основные теоретические положения:*

Тактика игры располагает большим арсеналом средств, способов и форм ведения игры. Их использование возможно при правильном учете основных факторов, которые реально влияют на матч. Они базируются на всесторонней оценки возможности своей команды и команды соперника (составы команд, уровень подготовки, их моральное состояние и т.д.) и учета определенных внешних условий, в которых протекают встречи (погода, оснащенность и состояние поверхности площадки, особенности оборудования и т.д.

К средствам ведения игры относятся приемы техники, если техническая подготовка направлена на изучение структуры движений или приема, то тактическая подготовка вооружает баскетболиста знаниями и умениями целесообразно применять изученные приемы в условиях борьбы двух команд. Тактическая подготовка предполагает прежде всего изучение различных игровых комбинаций. Под комбинацией подразумевается заранее разученные и согласованные взаимодействия группы или всех игроков команды в пределах конкретной системы, направленные на создание одному баскетболисту условий для атаки кольца. Кроме того, комбинация может быть творчески создана и реализована игроками на основе типовых взаимодействий их сыгранности и накопленного соревновательного опыта.

Формой ведения игры называют внешнее проявление действий команды, связанных с решением отдельных тактических задач. Она может быть:

активной или пассивной. В зависимости от применения активных или пассивных форм тактика носит наступательный или оборонительный характер.

Контроль осуществляется посредством сдачи практических нормативов (приложение 1).

*Порядок выполнения:*

**Общее развитие гибкости** (упражнения, направленные на развитие гибкости и подвижности в суставах) комплекс упражнений представлен в пояснительной записке.

**Совершенствование тактических умений и навыков при игре в баскетбол. Позиционное нападение с одним центровым.**

### **Позиционное нападение с одним центровым**

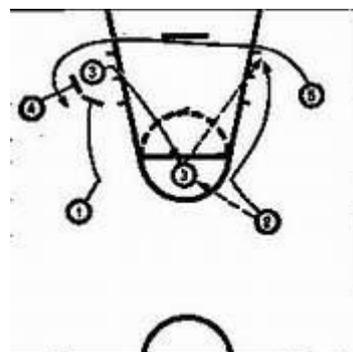
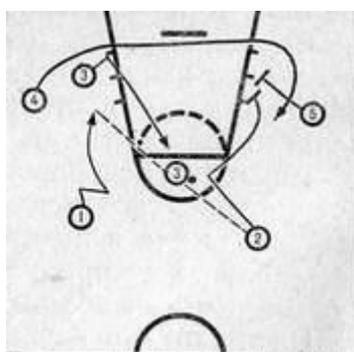
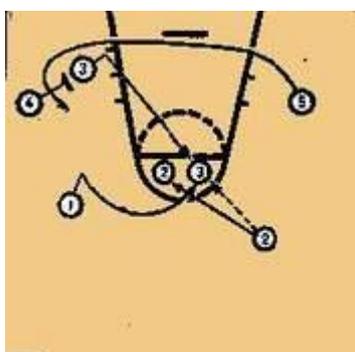
Нападение с одним центровым, участвуют два игрока задней линии (обычно разыгрывающие), два нападающих и сильный, высокий центровой, располагающийся под корзиной.

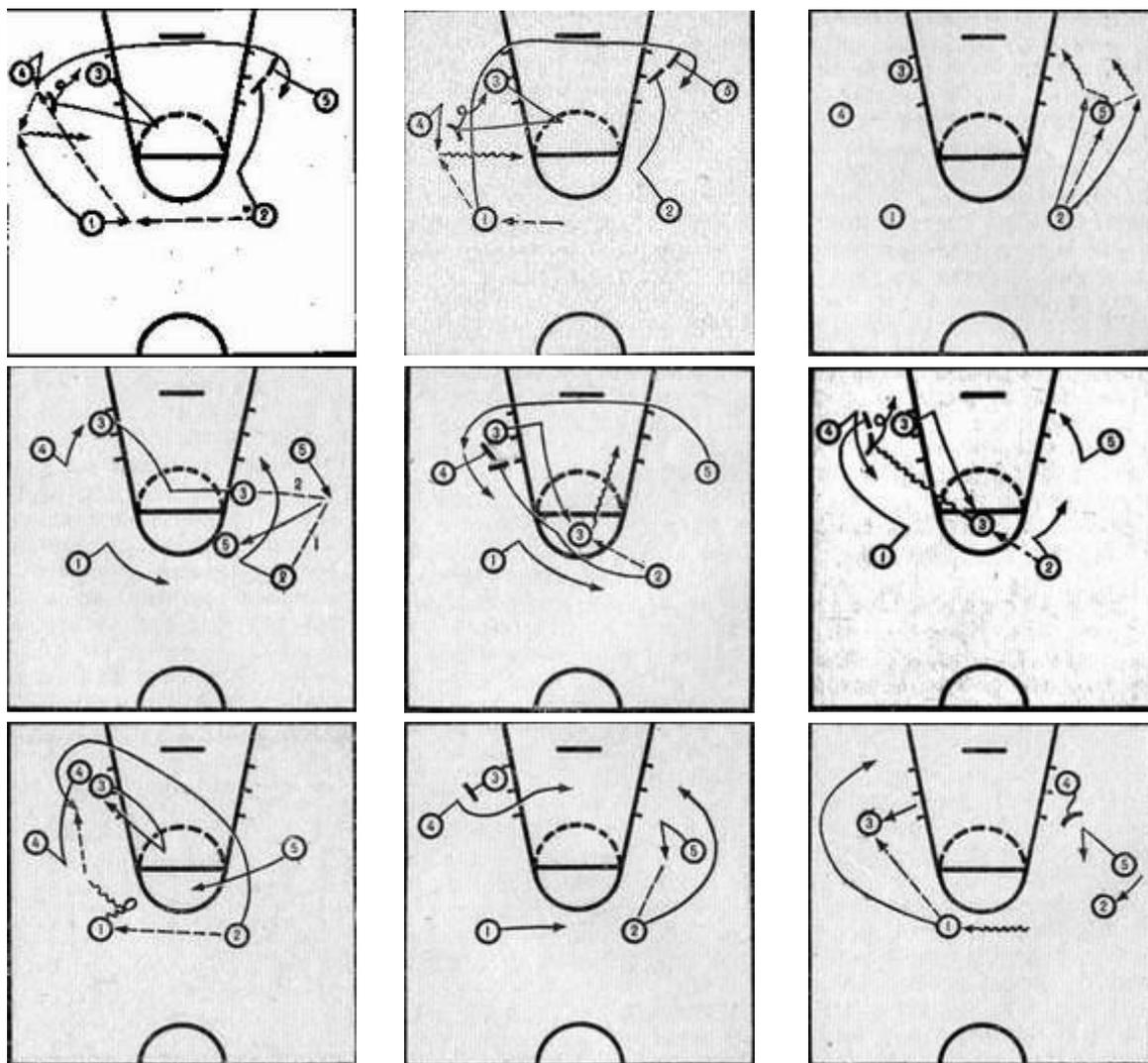
Второй вариант этого нападения предусматривает использование центрального игрока для постановки заслонов.

В третьем варианте используется движение по восьмерке трех высоких игроков первой линии, когда ни один из них не имеет особых преимуществ для игры в центре.

Это нападение держит трех высоких игроков под корзиной, что повышает потенциал команды в борьбе за отскочившие от щита мячи.

Примеры комбинационного нападения





### Общие методические указания:

1. Используйте финты при передачах, чтобы держать в напряжении защитников.
2. При передачах адресуйте мяч партнеру на дальнюю от защитника руку.
3. Игрок, принимающий передачу должен встретить и укрыть мяч.
4. Используйте резкие проходы к корзине не оставляя просвета между собой и ставившим заслон игроком.

### Учебная игра

Задание рассчитано на 2 часа внеаудиторной работы студентов.

*Контрольные вопросы:*

1 Привести примеры комбинационного нападения?

### **Список литературы**

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура[Электронный ресурс]: учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 493 с. — Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru>
2. Физическая культура[Электронный ресурс] : учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 424 с. — Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru>

### **Тема 3.6. Основы методов судейства и тактики игры.**

*Цель: Развитие скоростно-силовых качеств.*

*Оборудование: Секундомер, свисток, мячи волейбольные и баскетбольные, мячи набивные*

*Студент должен:*

*Знать:* основы развития скоростно-силовых способностей

*Уметь:* выполнять различные упражнения для развития скоростно-силовых способностей

*Основные теоретические положения:*

Для развития скоростно-силовых способностей используются упражнения с повышенным сопротивлением, - упражнения с внешним сопротивлением (в качестве сопротивления используется вес предметов, партнера, самосопротивления), сопротивления внешней среды. Количество повторений 6 – 8 раз, причем упражнение выполняется, как правило, с максимальным или субмаксимальным усилием, акцентируя внимание на полной амплитуде движения, отдых между подходами составляет 15, - 2 минуты.

Контроль осуществляется посредством сдачи практических нормативов (приложение 1).

*Порядок выполнения:*

Общее развитие гибкости. Упражнения, направленные на развитие гибкости и подвижности в суставах. Комплекс упражнений представлен в пояснительной записке.

**Развитие скоростно-силовых качеств:**

- 1 Выпрыгивание из приседа вверх 6 - 8 раз;
- 2 Прыжки вперед (лягушка) 6 - 8 раз;
- 3 Прыжки в шаге 6 - 8 раз;
- 4 Прыжки на одной ноге 6 - 8 раз;
- 5 Выбрасывание мяча из приседа от груди двумя руками 6 - 8 раз;
- 6 Выбрасывание мяча двумя руками 6 - 8 раз;
- 7 Выбрасывание мяча стоя спиной к направлению движения 12 - 15 раз;
- 8 Выбрасывание мяча из-за спины вперед 12 - 15 раз.

**Общие методические указания: Все упражнения выполняются с максимальной силой и скоростью.**

Задание рассчитано на 5 часов внеаудиторной работы студентов.

*Контрольные вопросы:*

- 1 Какое количество повторений необходимо выполнять для развития скоростно-силовых способностей (качеств)?
- 2 Какая интенсивность необходима для развития скоростно-силовых качеств?

**Список литературы**

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура[Электронный ресурс]: учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 493 с. — Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru>
2. Физическая культура[Электронный ресурс] : учебник и практикум для

СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 424 с.  
— Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru>

### **Тема 3.7. Методика воспитания основных физических качеств.**

*Цель: Развитие основных физических качеств*

*Оборудование: Секундомер, свисток, мячи волейбольные и баскетбольные, мячи набивные*

*Студент должен:*

*Знать:* основы развития основных физических способностей

*Уметь:* выполнять различные упражнения для развития физических способностей

*Основные теоретические положения:*

Для развития физических способностей используются упражнения с повышенным сопротивлением, - упражнения с внешним сопротивлением (в качестве сопротивления используется вес предметов, партнера, самосопротивления), сопротивления внешней среды, кроссовая подготовка, упражнения для развития гибкости. Количество повторений от 6 до 15 раз, причем упражнение выполняется, как с максимальным или субмаксимальным усилием, так и с малой интенсивностью, акцентируя внимание на полной амплитуде движения, отдых между подходами составляет 15, - 2 минуты.

Контроль осуществляется посредством сдачи практических нормативов (приложение 1).

*Порядок выполнения:*

Общее развитие гибкости. Упражнения, направленные на развитие гибкости и подвижности в суставах. Комплекс упражнений представлен в пояснительной записке.

**Развитие скоростно-силовых качеств:**

- 1 Выпрыгивание из приседа вверх 6 - 8 раз;
- 2 Прыжки вперед (лягушка) 6 - 8 раз;
- 3 Прыжки в шаге 30 метров;
- 4 Прыжки на одной ноге 6 - 8 раз;
- 5 Выбрасывание мяча из приседа от груди двумя руками 6 - 8 раз;
- 6 Выбрасывание мяча двумя руками 6 - 8 раз;
- 7 Выбрасывание мяча стоя спиной к направлению движения 12 - 15 раз;
- 8 Выбрасывание мяча из-за спины вперед 12 - 15 раз.
- 9 Подтягивание на высокой и низкой перекладине.
- 10 кросс от 4 км до 12 км

**Общие методические указания: Все упражнения выполняются с максимальной силой и скоростью.**

Задание рассчитано на 3 часа внеаудиторной работы студентов.

*Контрольные вопросы:*

1 Какое количество повторений необходимо выполнять для развития скоростно-силовых способностей (качеств)?

2 Какая интенсивность необходима для развития скоростно-силовых качеств?

**Список литературы**

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура[Электронный ресурс]: учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 493 с. — Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru>
2. Физическая культура[Электронный ресурс] : учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 424 с. — Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru>

## **Раздел 4. Гимнастика.**

### **Тема 4.1. Строевые приемы. Фигурные передвижения. Построения и перестроения. Размыкания и смыкания**

*Цель: Совершенствование строевых приемов*

*Оборудование: Секундомер, свисток,*

*Студент должен:*

*Знать: Основные строевые приемы и правила их выполнения*

*Уметь: выполнять различные строевые приемы и фигурные перестроения*

*Основные теоретические положения:*

**Построения** - действия занимающихся после команды преподавателя для принятия (первоначально) того или иного строя.

Развернутый строй группы перед началом занятий, как правило, одношереножный, реже двухшереножный.

Для построения подается команда «В одну (две, три и т. д.) шеренгу-СТАНОВИСЬ!» Одновременно с подачей команды дежурный становится лицом к фронту в положение «смирно». Группа выстраивается слева от него.

Перед докладом о готовности к занятиям дежурный выравнивает группу, рассчитывает ее, затем подает команду «СМИРНО! Равнение НАПРАВО (НАЛЕВО, НА СЕРЕДИНУ!).

Не доходя строевым шагом 2-3 шага до преподавателя, дежурный останавливается и рапортует: «Товарищ преподаватель! На занятии присутствует группа... курса... По списку... человек, присутствует... человек. Дежурный...». Затем, кратчайшим путем пройдя на линию расположения преподавателя, поворачивается лицом к строю. После приветствия преподавателя и ответа группы дежурный дублирует команду преподавателя «ВОЛЬНО!» и встает на правый фланг строя.

Построение в колонну выполняется по команде «В колонну по одному (по два, по три и т. д.) - СТАНОВИСЬ!» Группа выстраивается за преподавателем.

Построение в шеренги, колонны, круги и т. д. по распоряжению. Например: «Встаньте в круг», «Встаньте в две шеренги».

**Перестроения** - переходы из одного строя в другой.

Перестроение из одной шеренги в две. После предварительного расчета на 1-й и 2-й подается команда «В две шеренги - СТРОЙСЯ!». По этой команде вторые номера делают левой ногой шаг назад (счет «раз»); правой ногой, не приставляя ее, шаг вправо (счет «два») и, вставая в затылок первому, приставляют левую ногу (счет «три»).

Перестроение из одной шеренги в три. После предварительного расчета подается команда «В три шеренги - СТРОЙСЯ!». По этой команде вторые номера стоят на месте, первые номера делают шаг правой ногой назад, не приставляя ногу, шаг левой в сторону и, приставляя правую ногу, становятся в затылок вторыми номерами. Третьи номера делают шаг левой ногой вперед, шаг правой в сторону и, приставляя левую ногу, становятся перед вторыми номерами.

Перестроение из шеренги уступом. После предварительного расчета по заданию («6-3 - на месте», «6-4-2 - на месте» и т. д.) подается команда «По расчету шагом - МАРШ!». Занимающиеся выходят на положенное им по расчету количество шагов и приставляют ногу. Преподаватель ведет подсчет до момента приставления ноги первой шеренгой. Так, при расчете «6-3 - на месте» - до 7; «9-6-3 - на месте» - до 10.

Для обратного перестроения подается команда «На свои места шагом - МАРШ!». Все вышедшие из строя делают поворот кругом, идут на свои места и, дойдя до них, делают поворот кругом.

Преподаватель ведет подсчет «раз-два» до тех пор, пока последние, вошедшие в строй, не сделают поворот кругом.

Перестроение из шеренги в колонну захождением отделений плечом. После предварительного расчета по 3-4 и т. д. подается команда «Отделениями в колонну по 3 (по 4 и т. д.) левые (правые) плечи вперед шагом - МАРШ!».

По этой команде рассчитанные на отделения, сохраняя равнение по фронту, начинают захождением плечом до образования колонны. Вторая команда «Группа - СТОЙ!».

Для обратного перестроения подаются команды:

1. «Кру - ГОМ!»
2. «Отделениями в одну шеренгу, правые (левые) плечи вперед, шагом - МАРШ!».
3. «Группа - СТОЙ!».
4. Последняя команда подается в тот момент, когда занимающиеся дойдут до своего места в шеренге.

Перестроение из одной колонны в три уступом. После предварительного расчета по три подается команда «Первые номера-два (три, четыре и т. д.) шага вправо, третьи номера - два (три, четыре и т. д.) шага влево шагом - МАРШ!». Для обратного перестроения подается команда «На свои места шагом - МАРШ!». Перестроение выполняется приставными шагами.

Перестроение из колонны одному в колонну по два (три и т. д.) поворотом в движении. При движении группы налево в обход подается команда «В колонну по два (три, четыре и т. д.) налево - МАРШ!» (как правило, команда подается, когда направляющий находится на верхней или нижней границе зала или площадки). После поворота первой двойки (тройки, четверки и т. д.) следующие делают поворот под команду своего замыкающего на том же месте, что и первые. Здесь же можно дать указание об интервале и дистанции, с тем чтобы не размыкать колонну потом специально.

Для обратного перестроения подаются команды:

1. «Напра-ВО!»
2. «В колонну по одному направо (налево) в обход шагом -МАРШ!»

При обучении целесообразно показать перестроение на нескольких занимающихся, останавливая их в тех местах, где должны подаваться соответствующие команды.

Виды передвижений

Строевой шаг - шаг, при котором ногу надо выносить на высоту 15-20 см от пола (подошву держать горизонтально и ставить ее твердо на всю ступню); движения руками выполняются - вперед (сгибать в локтях так, чтобы кисти поднимались на ширину ладони выше пояса и на расстоянии ширины ладони от тела) и назад (руки прямые отводятся до отказа в плечевом суставе), пальцы слегка сжаты в кулаки. Команда: «Строевым шагом -МАРШ!».

В практике встречается разновидность строевого шага, которая заключается в том, что движения руками выполняются с большой амплитудой - вперед до высоты плеча, назад - до отказа и слегка наружу (движения ногами остаются те же). Эта разновидность имеет широкое применение во время массовых гимнастических выступлений и торжественных прохождений спортсменов.

Походный шаг отличается от строевого большей свободой движений.

Команды:

1. «Шагом - МАРШ!» - подается для всякого движения шагом с места (даже на один шаг).
2. «Обычным шагом (бегом) - МАРШ!» - применяется при переходе с других видов ходьбы, бега и при окончании упражнений в движении.

Исполнительная команда подается под левую ногу. Движение на месте выполняется по команде:

3. «На месте шагом (бегом) - МАРШ!».
4. «Направляющий, на месте!» - подается тогда, когда передвигающуюся группу надо сомкнуть на дистанцию в один шаг, так как при выполнении упражнений в движении дистанция, как правило, большая.

Переход с движения на месте к передвижению. Команды:

1. «Прямо!» (подается под левую ногу) - выполняется шаг правой ногой на месте, и с левой ноги начинается движение вперед.
2. «Два (три, четыре и т. д.) шага вперед (назад, вправо, влево) - МАРШ!»

Прекращение движения по команде «Группа - СТОЙ!» - подается под левую ногу (выполняется шаг правой и приставляется левая нога). Для

изменения характера передвижения подаются команды «Идти не в ногу!», «Идти в ногу!» (после такой команды необходимо вести подсчет до выполнения ее всей группой).

Для изменения длины шага и темпа движения подаются команды «ШИРЕ ШАГ!», «КОРОЧЕ ШАГ!», «ЧАЩЕ ШАГ!», «РЕ-ЖЕ!» (команда подается под левую ногу через счет), «ПОЛНЫЙ ШАГ!», «ПОЛШАГА!».

Движение бегом. Команда: «Бегом - МАРШ!» При переходе с движения шагом под музыку исполнительная команда подается под левую ногу, после чего занимающиеся делают шаг правой и с левой начинают движение бегом (то же при переходе с бега на шаг под музыку по команде «Шагом - МАРШ!»). Если музыкального сопровождения нет, команда «МАРШ!» подается под правую ногу.

**Повороты в движении.** Команды те же, что и для поворотов на месте, за исключением команды для поворота кругом. Исполнительная команда для поворота направо подается под правую ногу, после чего занимающийся, делая шаг левой вперед, поворачивается на левом носке и с правой ноги начинает движение в новом направлении. При ходьбе на месте после исполнительной команды поворот также осуществляется после постановки левой ноги.

Исполнительная команда для поворота налево подается под левую ногу; поворот выполняется на правом носке.

Для выполнения поворота кругом подается команда «Кругом - МАРШ!». Исполнительная команда «МАРШ!» подается под правую ногу, после чего занимающийся делает шаг левой вперед, полшага правой вперед, поворачивается на носках обеих ног и с левой ноги начинает движение в новом направлении.

При выполнении поворотов в движении (особенно поворота кругом) целесообразно после подачи исполнительной команды вести подсчет, чтобы сохранить ритм движения.

Обучать повороту кругом надо по разделениям, после того, как освоены повороты направо и налево.

### **Перемена направления фронта захождением плечом.** Команды:

1. «Правое (левое) плечо вперед шагом-МАРШ!» (при движении слово «шагом» опускается). По этой команде группа, не нарушая шереножного строя, движется вокруг левофлангового, который, обозначая шаг на месте, поворачивается вместе со всей шеренгой, соблюдая равнение.

2. «Прямо!» (подается под левую ногу), «На месте!» или «Группа -СТОЙ!»

Движение в обход. Команда «Налево (направо) в обход шагом - МАРШ!». Если команда подается во время передвижения, то исполнительная команда «МАРШ!» должна быть подана у угла зала или площадки, а слово «шагом» исключается.

Движение по диагонали. Команда «По диагонали - МАРШ!».

**Передвижение противходом** - движение всей колонны за направляющим в противоположном направлении.

Команда «Противходом направо (налево) шагом - МАРШ!». Интервал между встречными колоннами - один шаг. Может исполняться по прямым и косым направлениям.

Движение змейкой - несколько противходов подряд. Величина змейки определяется по первому противходу.

Движение по кругу. Команда «По кругу - МАРШ!». Исполнительная команда подается на середине одной из границ зала или площадки, после чего указывается дистанция, для того чтобы определить размер круга.

#### *Порядок выполнения:*

Общее развитие гибкости. Упражнения, направленные на развитие гибкости и подвижности в суставах. Комплекс упражнений представлен в пояснительной записке.

### **Совершенствование техники выполнения строевых приемов.**

Выполнения следующих команд: "Становись!", "Равняйся!", "Смирно!", "Вольно!", "Отставить!", "Правой (левой) - вольно!". "По порядку - Рассчитайсь!" и др. Повороты на месте.

Обход. Противоход. Змейка. Петля открытая. Петля закрытая. Противоходы. Диагональ. Передвижения по точкам зала.

Перестроения из одной шеренги в две. Перестроение из одной шеренги и три.

Перестроения из колонны по одному в колонны по два (три). Перестроение из шеренги уступом. Перестроение из одной колонны в три уступом. Перестроение из шеренги в колонну захождением отделений плечом. Перестроения из колонны по одному в колонну по два (три и т.д.) поворотом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь дроблением и сведением. Перестроение из колонны в круг. Перестроение из одного круга в два. Перестроение из одного круга в три. Размыкание по уставу ВС. Размыкание приставными шагами. Размыкания по распоряжению. Размыкания по направляющим в колоннах. Размыкание дугами.

**Общие методические указания:** при выполнении строевых приемов обратить внимание занимающихся на выполнение предварительных и исполнительных команд.

Задание рассчитано на 6 часов внеаудиторной работы студентов.

*Контрольные вопросы:*

1. Какие строевые приемы вы знаете?
2. Для чего необходимы предварительные команды при выполнении строевых приемов?

### **Список литературы**

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура[Электронный ресурс]: учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 493 с. — Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru>
2. Физическая культура[Электронный ресурс] : учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 424 с. — Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru>

## **Тема 4.2. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.**

*Цель:* Совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнений

*Оборудование:* Секундомер, свисток, мячи баскетбольные и волейбольные, гимнастические палки

*Студент должен:*

*Знать:* последовательность выполнения общеразвивающих упражнений

*Уметь:* самостоятельно выполнять комплекс общеразвивающих упражнений

*Основные теоретические положения:* Упражнения выполняются в следующей последовательности: упражнения на мышцы шеи, верхний плечевой пояс, нижняя часть спины, задняя и передняя поверхность бедра, в конце каждого комплекса выполняются различные виды прыжков. Количество повторений от 8 до 15 раз в каждом упражнении. В комплекс общеразвивающих упражнений на каждом занятии вводятся новые упражнения, сходные по своей структуре с элементами упражнений основной части занятия необходимые для настройки координационных связей и нервных отношений.

*Порядок выполнения:*

**Общее развитие гибкости** (упражнения, направленные на развитие гибкости и подвижности в суставах) комплекс упражнений представлен в пояснительной записке.

**Общее развитие гибкости** (упражнения, направленные на развитие гибкости и подвижности в суставах)

1 Исходное положение основная стойка

Круговые вращения головы влево и вправо. Количество повторений 8- 12 раз.

2 Исходное положение стойка ноги врозь

Круговые вращения руками вперед и назад. Количество повторений 8-12 раз.

3 Исходное положение широкая стойка. Повороты туловища влево и вправо. Количество повторений 8-12 раз.

4 Исходное положение стойка ноги врозь. Наклоны вперед, к левой ноге и к правой ноге. Количество повторений 8-12 раз.

5 Исходное положение стойка ноги врозь. Повороты туловища влево и вправо. Количество повторений 8-12 раз.

6 Исходное положение стойка ноги врозь. Переход в продольный шпагат. Количество повторений 15 раз.

7 Исходное положение стойка возле шведской стенки, мах левой ногой вперед, ногу сгибая в коленном суставе. Колено поднимать как можно выше, при этом нога расслаблена. Тоже самое правой ногой.

8 Исходное положение основная стойка. Выпрыгивание из приседа 8-10 раз.

**Общие методические указания:** обратить внимание занимающихся на амплитуду и плавность движений.

Задание рассчитано на 2 часа внеаудиторной работы студентов.

*Контрольные вопросы:*

- 1 Какова последовательность выполнения общеразвивающих упражнений?
- 2 Какое минимальное количество общеразвивающих упражнений выполняется в одном комплексе?

### **Список литературы**

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура[Электронный ресурс]: учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 493 с. — Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru>
2. Физическая культура[Электронный ресурс] : учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 424 с. — Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru>

**Тема 4.3. Составление комплекса ОРУ и проведение их со студентами.**

*Цель:* Совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнений

*Оборудование:* Секундомер, свисток, мячи баскетбольные и волейбольные, гимнастические палки

*Студент должен:*

*Знать:* последовательность выполнения общеразвивающих упражнений

*Уметь:* самостоятельно выполнять комплекс общеразвивающих упражнений

*Основные теоретические положения:* Упражнения выполняются в следующей последовательности: упражнения на мышцы шеи, верхний плечевой пояс, нижняя часть спины, задняя и передняя поверхность бедра, в конце каждого комплекса выполняются различные виды прыжков. Количество повторений от 8 до 15 раз в каждом упражнении. В комплекс общеразвивающих упражнений на каждом занятии вводятся новые упражнения, сходные по своей структуре с элементами упражнений основной части занятия необходимые для настройки координационных связей и нервных отношений.

*Порядок выполнения:*

**Общее развитие гибкости** (упражнения, направленные на развитие гибкости и подвижности в суставах) комплекс упражнений представлен в пояснительной записке.

**Общее развитие гибкости** (упражнения, направленные на развитие гибкости и подвижности в суставах)

1 Исходное положение основная стойка

Круговые вращения головы влево и вправо. Количество повторений 8- 12 раз.

2 Исходное положение стойка ноги врозь

Круговые вращения руками вперед и назад. Количество повторений 8-12 раз.

3 Исходное положение широкая стойка. Повороты туловища влево и вправо. Количество повторений 8-12 раз.

4 Исходное положение стойка ноги врозь. Наклоны вперед, к левой ноге и к правой ноге. Количество повторений 8-12 раз.

5 Исходное положение стойка ноги врозь. Повороты туловища влево и вправо. Количество повторений 8-12 раз.

6 Исходное положение стойка ноги врозь. Переход в продольный шпагат. Количество повторений 15 раз.

7 Исходное положение стойка возле шведской стенки, мах левой ногой вперед, ногу сгибая в коленном суставе. Колено поднимать как можно выше, при этом нога расслаблена. Тоже самое правой ногой.

8 Исходное положение основная стойка. Выпрыгивание из приседа 8-10 раз.

**Общие методические указания:** обратить внимание занимающихся на амплитуду и плавность движений.

Задание рассчитано на 3 часа внеаудиторной работы студентов.

*Контрольные вопросы:*

- 3 Какова последовательность выполнения общеразвивающих упражнений?
- 4 Какое минимальное количество общеразвивающих упражнений выполняется в одном комплексе?

### **Список литературы**

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура[Электронный ресурс]: учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 493 с. — Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru>
2. Физическая культура[Электронный ресурс] : учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 424 с. — Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru>

#### **Тема 4.4. Совершенствование техники акробатических упражнений.**

*Цель: Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений*

*Оборудование:* Секундомер, свисток, маты гимнастические

*Студент должен:*

*Знать:* основы техники выполнения акробатических упражнений

*Уметь:* самостоятельно выполнять комплекс акробатических упражнений

*Основные теоретические положения:* Основная задача акробатических упражнений сводится к совершенствованию координации движений, тренировке скорости реакции, развитию смелости и решительности. Применяются акробатические комплексы, состоящие главным образом из кувырков. Их различные комбинации должны выполняться на ограниченном пространстве и в различных темпах. Обучая группировке, прежде всего, нужно научить учащихся округлять спину. Для правильного кувырка вперед важно, захватывая руками голени, как можно ближе подтянуть пятки к ягодицам. В упоре присев или сидя на полу дети не прочувствуют как следует данный момент.

Обучение кувырку вперед, которое следует начать с повторения перекатов в группировке. Затем изучают кувырок поперек матов с таким расчетом, чтобы дети заканчивали его в положении ноги на полу, поскольку пониженная опора облегчает вставание. Овладение этим двигательным действием во многом зависит от того, насколько правильно принял студент исходное положение перед его выполнением (при условии, что учащиеся хорошо освоили группировку).

Показ этого упражнения дает учащимся наглядное представление, что же такое кувырок вперед. Затем идет объяснение. Ученикам объясняется о положении рук (кисти ближе к ступням), о постановке головы на мат (не на лоб и не на макушку, а на заднюю часть головы), об отталкивании ногами. Большое внимание уделяют исходному положению перед кувырком. Можно обучение

начинать из упора присев. Изучение кувырка вперед лучше начинать из упора стоя согнувшись, ноги слегка согнуты.

В этом положении стоит лишь чуть наклониться вперед и плавно согнуть руки, как ученик без толчка ногами опускается затылком на мат и перекачивается на спину. Кстати, при таком способе намного труднее поставить неправильно голову – на макушку – и, значит, меньше вероятность получить травму. При таком исходном положении создается необходимое ускорение для полного переворота в кувырке вперед через голову, поэтому надо проследить, чтобы ученик после кувырка не опаздывал с группировкой в упоре присев.

*Порядок выполнения:*

**Общее развитие гибкости** (упражнения, направленные на развитие гибкости и подвижности в суставах) комплекс упражнений представлен в пояснительной записке.

Подводящие упражнения.

1. И.п.: ноги на ширине плеч, голова опущена, подбородок касается груди. Потянуться руками как можно ниже, почти не наклоняясь, попытаться коснуться коленей. Добиваться того, чтобы плечи опускались вниз и выдвигались вперед.
2. И.п., о.с.: согнуть правую ногу, подтянув колено к груди, взявшись правой рукой за голень, прижать пятку к ягодице, голову опустить. То же левой ногой.
3. И.п.: упор присев, опустив голову, касаясь подбородком груди, сделать «круглую» спину. Руки согнуть и опуститься грудью на колени.
4. То же, но, ухватившись руками за голени, колени развести и таким образом спрятать голову между ними, чтобы ушами коснуться коленей.
5. И.п.: лежа на спине. Подтянуть колени к груди и выполнять группировку. Это упражнение требует значительно большего числа повторений, чем другие, так как учащиеся в положении группировки довольно часто теряют ориентировку и им нужно привыкнуть к не совсем удобной для них позе.
6. И.п.: сед. Согнуть ноги и принять положение группировки.

7. И.п.: сед на самом краю сложенных стопкой двух матов. Подтянуть ноги к туловищу, оттолкнуться от матов руками и, сгруппировавшись и сильно подав плечи вперед, принять упор присев на полу. Упражнение проделывается быстро. По мере овладения переходят к выполнению из седа на одном мате.

8. И.п.: упор присев. Перекаты в группировке – «качалка». Особое внимание обращать на то, чтобы учащиеся не отводили голову назад и все время прижимали колени к груди (колени как бы привязаны к плечам).

9. И.п.: упор присев. Выполняя перекаты назад и вперед, принимать положение упора присев. Советовать детям прижимать пятки к ягодицам и подавать плечи вперед (от этого зависит успешное освоение упражнения).

Кувырок вперед – довольно сложное двигательное действие, особенно для слабо подготовленных студентов, недостаточно координированных, часто с излишним весом. Поэтому можно предложить следующие упражнения:

1. Те, кто с трудом осваивает активное разгибание ног и движение плечами вперед в начале кувырка, выполняют этот акробатический элемент под небольшой уклон. Для этого достаточно положить под мат мостик.

2. Часто дети боятся начального движения головой вперед-вниз. Чтобы исправить этот недостаток, ученики выполняют кувырок на повышенную поверхность, т. е. на 2-3 мата, положенных друг на друга. Упражнения они делают из упора присев, руки на матах.

**Общие методические указания:** самым надежным средством предупреждения травм являются грамотная страховка и помощь учителя. При выполнении кувырка вперед преподаватель, стоя на одном колене сбоку от занимающегося, одной рукой поддерживает ученика под спину у шеи, а другой – под таз. Чтобы не выполнялся кувырок с опорой на голову, надо рукой, поддерживающей шею, наклонить голову учащегося и не отпускать руку до окончания переката через спину.

Очень важно также научить студентов принимать исходное положение. Для этого применяю следующие упражнения.

1. Повторить предыдущее упражнение, но задержаться в положении лежа на спине согнувшись.
2. Положение стойки на лопатках полезно предварительно побольше повторить, сначала стоя на полу. В полушаге от стены прислониться с ней плечами и шеей, поставить ладони на поясницу, а локтями упереться в стену. Таким образом, отрабатывается умение правильно располагать руки в стойке на лопатках в облегченных условиях. Обычно детям трудно сохранять равновесие лежа на спине согнувшись. Задача еще более усложняется, если им в этом неустойчивом положении приходится думать еще и о постановке рук. Когда же они научатся уверенно ставить руки стоя, опираясь о стену, им легче будет справиться с упражнением в целом.
3. Лежа на спине согнувшись, ладонями упереться в поясницу, локти поставить на гимнастический мат почти параллельно друг другу.
4. То же, но в конце упр. 3 медленно поднять согнутые ноги до положения стойки на лопатках.

**Общие методические указания:** не следует разрешать студентам делать стойку на лопатках с прямыми ногами, пока они не освоят подготовительные упражнения, не добьются быстрой и правильной постановки локтей на опору по отношению к туловищу. Уже с первых попыток внимательно следить за учащимися, помогая принять правильное (выпрямленное) положение тела.

1. Лежа на спине, быстро поднять полусогнутые ноги и коснуться ими пола за головой.
2. Сидя спиной к стене, вплотную к ней (дети могут сидеть на гимнастической скамейке), поставить руки на стену, как для кувырка назад.
3. Из седа на полу перекаат назад, коснуться согнутыми ногами пола за головой и поставить руку на опору как можно ближе к плечам пальцами к себе. Учащихся следует ориентировать на то, чтобы они стремились к выполнению упражнения без остановок с правильной и своевременной (в момент касания пола лопатками) постановкой рук.

4. То же, но пережат выполняется из упора присев. Обращать внимание детей на то, чтобы они, начиная движение из упора присев, не отставляли назад таз, а как бы садились себе на пятки.
5. Повторить упр. 2, но, поставив руки на стену, попробовать от нее отжаться, отодвинуть себя от стены, опуская при этом подбородок на грудь.
6. Кувырок назад по наклонной плоскости (положить под маты гимнастический мостик) в сед на пятках.
7. Кувырок назад в сед на пятках на ровной поверхности.
8. И.п.: упор присев. Кувырок назад в группировке в упор присев.

Задание рассчитано на 2 часа внеаудиторной работы студентов.

*Контрольные вопросы:*

- 1 Какие акробатические упражнения вы знаете?
- 2 Какова специфика акробатических упражнений?

### **Список литературы**

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 493 с. — Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru>
2. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 424 с. — Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru>

### **Тема 4.5. Самостоятельное составление и выполнение простейших комбинаций из изученных упражнений.**

*Цель: Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений*

*Оборудование: Секундомер, свисток, маты гимнастические*

*Студент должен:*

*Знать: основы техники выполнения акробатических упражнений*

*Уметь:* самостоятельно выполнять комплекс акробатических упражнений

*Основные теоретические положения:* Основная задача акробатических упражнений сводится к совершенствованию координации движений, тренировке скорости реакции, развитию смелости и решительности. Применяются акробатические комплексы, состоящие главным образом из кувырков. Их различные комбинации должны выполняться на ограниченном пространстве и в различных темпах. Обучая группировке, прежде всего, нужно научить учащихся округлять спину. Для правильного кувырка вперед важно, захватывая руками голени, как можно ближе подтянуть пятки к ягодицам. В упоре присев или сидя на полу дети не прочувствуют как следует данный момент.

Обучение кувырку вперед, которое следует начать с повторения перекатов в группировке. Затем изучают кувырок поперек матов с таким расчетом, чтобы дети заканчивали его в положении ноги на полу, поскольку пониженная опора облегчает вставание. Овладение этим двигательным действием во многом зависит от того, насколько правильно принял студент исходное положение перед его выполнением (при условии, что учащиеся хорошо освоили группировку).

Необходимо обратить внимание на положение рук (кисти ближе к ступням), о постановке головы на мат (не на лоб и не на макушку, а на заднюю часть головы), об отталкивании ногами. Большое внимание уделяют исходному положению перед кувырком. Упражнение начинается из упора присев. Изучение кувырка вперед лучше начинать из упора стоя согнувшись, ноги слегка согнуты.

В этом положении стоит лишь чуть наклониться вперед и плавно согнуть руки, без толчка ногами опускается затылком на мат и перекачивается на спину. При таком способе намного труднее поставить неправильно голову – на макушку – и, значит, меньше вероятность получить травму. При таком исходном положении создается необходимое ускорение для полного

переворота в кувырке вперед через голову, поэтому надо проследить, чтобы ученик после кувырка не опаздывал с группировкой в упоре присев.

*Порядок выполнения:*

**Общее развитие гибкости** (упражнения, направленные на развитие гибкости и подвижности в суставах) комплекс упражнений представлен в пояснительной записке.

Подводящие упражнения.

1. И.п.: ноги на ширине плеч, голова опущена, подбородок касается груди. Потянуться руками как можно ниже, почти не наклоняясь, попытаться коснуться коленей. Добиваться того, чтобы плечи опускались вниз и выдвигались вперед.
2. И.п., о.с.: согнуть правую ногу, подтянув колено к груди, взявшись правой рукой за голень, прижать пятку к ягодице, голову опустить. То же левой ногой.
3. И.п.: упор присев, опустив голову, касаясь подбородком груди, сделать «круглую» спину. Руки согнуть и опуститься грудью на колени.
4. То же, но, ухватившись руками за голени, колени развести и таким образом спрятать голову между ними, чтобы ушами коснуться коленей.
5. И.п.: лежа на спине. Подтянуть колени к груди и выполнять группировку. Это упражнение требует значительно большего числа повторений, чем другие, так как учащиеся в положении группировки довольно часто теряют ориентировку и им нужно привыкнуть к не совсем удобной для них позе.
6. И.п.: сед. Согнуть ноги и принять положение группировки.
7. И.п.: сед на самом краю сложенных стопкой двух матов. Подтянуть ноги к туловищу, оттолкнуться от матов руками и, сгруппировавшись и сильно подав плечи вперед, принять упор присев на полу. Упражнение проделывается быстро. По мере овладения переходят к выполнению из седа на одном мате.
8. И.п.: упор присев. Перекаты в группировке – «качалка». Особое внимание обращать на то, чтобы учащиеся не отводили голову назад и все время прижимали колени к груди (колени как бы привязаны к плечам).

9. И.п.: упор присев. Выполняя перекаты назад и вперед, принимать положение упора присев. Советовать детям прижимать пятки к ягодицам и подавать плечи вперед (от этого зависит успешное освоение упражнения).

Кувырок вперед – довольно сложное двигательное действие, особенно для слабо подготовленных студентов, недостаточно координированных, часто с излишним весом. Поэтому можно предложить следующие упражнения:

1. Те, кто с трудом осваивает активное разгибание ног и движение плечами вперед в начале кувырка, выполняют этот акробатический элемент под небольшой уклон. Для этого достаточно положить под мат мостик.

2. Часто дети боятся начального движения головой вперед-вниз. Чтобы исправить этот недостаток, ученики выполняют кувырок на повышенную поверхность, т. е. на 2-3 мата, положенных друг на друга. Упражнения они делают из упора присев, руки на матах.

**Общие методические указания:** **Обратить внимание на коленные суставы.** Самым надежным средством предупреждения травм являются грамотная страховка и помощь учителя. При выполнении кувырка вперед преподаватель, стоя на одном колене сбоку от занимающегося, одной рукой поддерживает ученика под спину у шеи, а другой – под таз. Чтобы не выполнялся кувырок с опорой на голову, надо рукой, поддерживающей шею, наклонить голову учащегося и не отпускать руку до окончания переката через спину.

Очень важно также научить студентов принимать исходное положение. Для этого применяю следующие упражнения.

1. Повторить предыдущее упражнение, но задержаться в положении лежа на спине согнувшись.

2. Положение стойки на лопатках полезно предварительно побольше повторить, сначала стоя на полу. В полушаге от стены прислониться с ней плечами и шеей, поставить ладони на поясницу, а локтями упереться в стену. Таким образом, отрабатывается умение правильно располагать руки в стойке на лопатках в облегченных условиях. Обычно детям трудно сохранять равновесие

лежа на спине согнувшись. Задача еще более усложняется, если им в этом неустойчивом положении приходится думать еще и о постановке рук. Когда же они научатся уверенно ставить руки стоя, опираясь о стену, им легче будет справиться с упражнением в целом.

3. Лежа на спине согнувшись, ладонями упереться в поясницу, локти поставить на гимнастический мат почти параллельно друг другу.

4. То же, но в конце упр. 3 медленно поднять согнутые ноги до положения стойки на лопатках.

**Общие методические указания:** не следует разрешать студентам делать стойку на лопатках с прямыми ногами, пока они не освоят подготовительные упражнения, не добьются быстрой и правильной постановки локтей на опору по отношению к туловищу. Уже с первых попыток внимательно следить за учащимися, помогаю принять правильное (выпрямленное) положение тела.

1. Лежа на спине, быстро поднять полусогнутые ноги и коснуться ими пола за головой.

2. Сидя спиной к стене, вплотную к ней (дети могут сидеть на гимнастической скамейке), поставить руки на стену, как для кувырка назад.

3. Из седа на полу перекат назад, коснуться согнутыми ногами пола за головой и поставить руку на опору как можно ближе к плечам пальцами к себе. Учащихся следует ориентировать на то, чтобы они стремились к выполнению упражнения без остановок с правильной и своевременной (в момент касания пола лопатками) постановкой рук.

4. То же, но перекат выполняется из упора присев. Обращать внимание детей на то, чтобы они, начиная движение из упора присев, не отставляли назад таз, а как бы садились себе на пятки.

5. Повторить упр. 2, но, поставив руки на стену, попробовать от нее отжаться, отодвинуть себя от стены, опуская при этом подбородок на грудь.

6. Кувырок назад по наклонной плоскости (положить под маты гимнастический мостик) в сед на пятках.

7. Кувырок назад в сед на пятках на ровной поверхности.

8. И.п.: упор присев. Кувырок назад в группировке в упор присев.

Задание рассчитано на 4 часа внеаудиторной работы студентов.

*Контрольные вопросы:*

1. Какие акробатические упражнения вы знаете?
2. Какова специфика акробатических упражнений?

### **Список литературы**

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура[Электронный ресурс]: учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 493 с. — Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru>
2. Физическая культура[Электронный ресурс] : учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 424 с. — Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru>

### **Тема 4.9. Самостоятельное проведение подготовительной части с группой студентов.**

*Цель: Совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнений*

*Оборудование:* Секундомер, свисток, мячи баскетбольные и волейбольные, гимнастические палки

*Студент должен:*

*Знать:* последовательность выполнения общеразвивающих упражнений

*Уметь:* самостоятельно выполнять комплекс общеразвивающих упражнений

*Основные теоретические положения:* Упражнения выполняются в следующей последовательности: упражнения на мышцы шеи, верхний плечевой пояс, нижняя часть спины, задняя и передняя поверхность бедра, в конце каждого комплекса выполняются различные виды прыжков. Количество повторений от 8 до 15 раз в каждом упражнении. В комплекс

общеразвивающих упражнений на каждом занятии вводятся новые упражнения, сходные по своей структуре с элементами упражнений основной части занятия необходимые для настройки координационных связей и нервных отношений.

*Порядок выполнения:*

**Общее развитие гибкости** (упражнения, направленные на развитие гибкости и подвижности в суставах) комплекс упражнений представлен в пояснительной записке.

**Общее развитие гибкости** (упражнения, направленные на развитие гибкости и подвижности в суставах)

1 Исходное положение основная стойка

Круговые вращения головы влево и вправо. Количество повторений 8- 12 раз.

2 Исходное положение стойка ноги врозь

Круговые вращения руками вперед и назад. Количество повторений 8-12 раз.

3 Исходное положение широкая стойка. Повороты туловища влево и вправо. Количество повторений 8-12 раз.

4 Исходное положение стойка ноги врозь. Наклоны вперед, к левой ноге и к правой ноге. Количество повторений 8-12 раз.

5 Исходное положение стойка ноги врозь. Повороты туловища влево и вправо. Количество повторений 8-12 раз.

6 Исходное положение стойка ноги врозь. Переход в продольный шпагат. Количество повторений 15 раз.

7 Исходное положение стойка возле шведской стенки, мах левой ногой вперед, ногу сгибая в коленном суставе. Колено поднимать как можно выше, при этом нога расслаблена. Тоже самое правой ногой.

8 Исходное положение основная стойка. Выпрыгивание из приседа 8-10 раз.

**Общие методические указания:** обратить внимание занимающихся на амплитуду и плавность движений.

Задание рассчитано на 4 часа внеаудиторной работы студентов.

*Контрольные вопросы:*

1. Какова последовательность выполнения общеразвивающих упражнений?
2. Какое минимальное количество общеразвивающих упражнений выполняется в одном комплексе?

### **Список литературы**

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 493 с. — Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru>
2. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 424 с. — Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru>

## РАЗДЕЛ 5 ВОЛЕЙБОЛ

### Тема 5.1. Совершенствование техники стойки и перемещения игрока

*Цель:* Совершенствование техники передвижения (остановок, поворотов, стоек)

*Оборудование:* секундомер, свисток, мячи волейбольные

*Студент должен:*

*Знать:* основы техники передвижения волейболиста

*Уметь:* использовать технику передвижения волейболиста в различных игровых ситуациях.

*Основные теоретические положения:*

Передвижения – являются основой всех приемов с мячом: относятся – ходьба, которая применяется редко и используется при смене позиций в коротких паузах или при снижении интенсивности игровых действий.

Бег и прыжки являются главным средством передвижения, игрок должен уметь в пределах площадки выполнять ускорения из различных стартовых положений, в любом направлении или спиной вперед, изменять скорость.

Остановки – в соответствии с ситуацией используются резкие, внезапные, осуществляется 2 способами: прыжком и шагом.

Контроль осуществляется посредством сдачи практических нормативов (приложение 1).

*Порядок выполнения:*

**Общее развитие гибкости** (упражнения, направленные на развитие гибкости и подвижности в суставах) комплекс упражнений представлен в пояснительной записке.

**Совершенствование техники передвижения (остановок, поворотов, стоек)**

1 Передвижение приставными шагами, бег с изменением направления, обегание препятствий (набивных мячей, стоек и т.п.);

2 Бег навстречу идущей или бегущей колонне, «змейкой» обегая одного игрока слева, а другого справа;

3 Бег по всей площадке, в местах пересечения линий выполняются повороты;

4 Бег в зависимости от характера зрительного сигнала, остановка, рывок или остановка-поворот и бег в другую сторону;

**Общие методические указания: Обратит внимание на коленные суставы (ноги должны быть несколько согнуты), остановка стопорящим движением или прыжком.**

Задание рассчитано на 6 часов внеаудиторной работы студентов.

*Контрольные вопросы:*

1 Какие вы знаете основные способы поворотов?

2 Какие вы знаете основные способы остановок волейболиста?

### **Список литературы**

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 493 с. — Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru>
2. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 424 с. — Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru>

**Тема 5.2. Совершенствование техники приема и передачи мяча снизу и сверху двумя руками.**

*Цель: Совершенствование элементов волейбола (постановка рук на мяч, передача мяча сверху)*

*Оборудование:* Секундомер, свисток, мячи волейбольные, мячи баскетбольные

*Студент должен:*

*Знать:* основы техники приема мяча сверху и снизу

*Уметь:* применять различные виды приема в различных игровых ситуациях

*Основные теоретические положения:*

Прием мяча – основа защиты. Выделяют прием мяча: снизу двумя руками, снизу одной рукой, сверху двумя руками.

Прием мяча снизу двумя руками – позволяет принимать сильные подачи и нападающие удары. После предварительного перемещения к мячу игрок принимает положение выпада: одну ногу стопорящим движением выставляет вперед на пятку, руки готовятся к приему и находятся впереди – внизу. Угол наклона туловища и вынос рук вперед зависит от высоты, скорости полета и местонахождения мяча по отношению к защитнику. Мяч принимают на внутреннюю часть сближенных предплечий, ближе к лучезапястному суставу, кисти соединены и опущены. Важно, чтобы руки в момент приема не сгибались в локтевых суставах. На рисунках 17, 18, 19 отображено положение рук и ног при приеме мяча снизу.



Рис. 17 Прием мяча снизу



Рис. 18 Прием мяча снизу



Рис. 19 Прием мяча снизу

Контроль осуществляется посредством сдачи практических нормативов (приложение 1)

*Порядок выполнения:*

Общее развитие гибкости. Упражнения, направленные на развитие гибкости и подвижности в суставах. Комплекс упражнений представлен в пояснительной записке.

### **Совершенствование техники передачи мяча сверху**

1 Передача мяча в парах:

А) И.п. Мяч вверху над головой, коснуться мячом лопаток с передачей мяча партнеру. 15 - 20 раз;

Б) Тоже упражнение, но с отскоком мяча от пола. 15 - 20 раз;

**Общие методические указания:** больше прогнуться, при передаче мяча с отскоком об пол обратить внимание на работу кистей рук.

2 Имитация верхней передачи. 15 - 20 раз. Общие методические указания: ноги и руки разгибаются одновременно;

3 Верхняя передача над головой 50 раз;

**Общие методические указания:** ноги и руки разгибаются одновременно, мяч находится над головой, большие пальцы рук «смотрят» в глаза.

4 Передача мяча в парах, способом верхней передачи. 100 - 150 раз;

5 Тоже самое, но с передвижением вправо, влево, вперед, назад, и.д;

6 Передача баскетбольного мяча способом верхней передачи. 150 - 200 раз;

7 Передача волейбольного мяча на большее количество раз;

8 Тоже самое но через волейбольную сетку.

Общие методические указания: обратить внимание на согласованную работу рук и ног, ноги и руки разгибаются одновременно, следить за правильной постановкой рук на мяч. На рисунке 20 показано положение рук при передаче мяча сверху и нападающий удар.



Рис. 20 Прием мяча сверху

### **Совершенствование техники приема мяча снизу**

- 1 Имитация передачи мяча спичу. 15 - 20 раз;
- 2 Передача мяча снизу перед собой. 50 - 100 раз;
- 3 Передача мяча снизу в парах. 100 - 150 раз;
- 4 Передача мяча снизу в парах на большее количество раз;
- 5 Передача мяча снизу в парах через сетку на большее количество раз.

Общие методические указания: Передача происходит за счет разгибания ног, а не рук. Руки выпрямлены в локтевых суставах. Прием осуществляется предплечьем. На рисунке 21 показан прием мяча снизу.



рисунок 21 Прием мяча снизу

Задание рассчитано на 2 часа внеаудиторной работы студентов.

*Контрольные вопросы:*

1 Расскажите основы техники приема мяча снизу.

2 Расскажите основы техники приема мяча сверху.

### **Список литературы**

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура[Электронный ресурс]: учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 493 с. — Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru>
2. Физическая культура[Электронный ресурс] : учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 424 с. — Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru>

### **Тема 5.3. Совершенствование техники нижней прямой и боковой подачи.**

*Цель: Совершенствование элементов волейбола (подачи Верхней прямой и нижней прямой).*

*Оборудование: Секундомер, свисток, мячи волейбольные*

*Студент должен:*

*Знать:* основы техники подачи верхней прямой и нижней прямой подачи

*Уметь:* выполнять прямую верхнюю и нижнюю прямую подачу

*Основные теоретические положения:*

Нижняя прямая подача – самый легкий способ, который используют начинающие волейболисты. Исходное положение подающего – стоя лицом к сетке, ноги согнуты в коленях, левая нога впереди, туловище наклонено вперед, мяч удерживается левой рукой внизу перед собой. В момент подбрасывания выполняется замах, правую руку отводят назад, вес тела частично переносят на стоящую сзади ногу. Удар выполняется по опускающемуся мячу напряженной

кистью прямой руки. Бьющая рука продолжает движение, направляя мяч снизу – вперед – вверх.

Верхняя прямая подача – основная подача. Исходное положение подающего – стоя лицом к сетке, ноги согнуты в коленях, расставлены на ширине плеч. Мяч подбрасывают левой рукой у правого плеча, вместе с замахом правой вверх назад сгибают правую ногу, верхнюю часть туловища отклоняют назад. Ударное движение начинается последовательным выпрямлением правой ноги, сгибанием туловища вперед и выпрямлением руки, наносящей удар. Кисть напряжена и накладывается на мяч снизу – сзади, что придает мячу нужное направление и траекторию полета.

Контроль осуществляется посредством сдачи практических нормативов (приложение 1).

*Порядок выполнения:*

Общее развитие гибкости. Упражнения, направленные на развитие гибкости и подвижности в суставах. Комплекс упражнений представлен в пояснительной записке.

### **Совершенствование техники нижней и верхней прямой подачи:**

1 подача способом прямая нижняя подача и прямая верхняя подача. 10 - 15 раз.

2 подача в различные зоны волейбольной площадки по заданию преподавателя. 20 - 25 раз.

3 подача с максимальной силой удара. 10 - 15 раз.

Общие методические указания: удар хлесткий, при касании мяча ладонью (прямая верхняя подача) кисть опускается вниз, закручивая, таким образом мяч. Использовать различные виды подач: укороченная, планирующая, подача по различным зонам.

Задание рассчитано на 4 часа внеаудиторной работы студентов.

*Контрольные вопросы:*

1 Отличительные черты верхней и нижней прямой подачи?

2 Расскажите правила выполнения подачи.

## Список литературы

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура[Электронный ресурс]: учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 493 с. — Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru>
2. Физическая культура[Электронный ресурс] : учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 424 с. — Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru>

### Тема 5.4. Совершенствование техники верхней прямой подачи.

*Цель: Совершенствование элементов волейбола (подачи Верхней прямой и нижней прямой).*

*Оборудование:* Секундомер, свисток, мячи волейбольные

*Студент должен:*

*Знать:* основы техники подачи верхней прямой и нижней прямой подачи

*Уметь:* выполнять прямую верхнюю и нижнюю прямую подачу

*Основные теоретические положения:*

Верхняя прямая подача – основная подача. Исходное положение подающего – стоя лицом к сетке, ноги согнуты в коленях, расставлены на ширине плеч. Мяч подбрасывают левой рукой у правого плеча, вместе с замахом правой вверх назад сгибают правую ногу, верхнюю часть туловища отклоняют назад. Ударное движение начинается последовательным выпрямлением правой ноги, сгибанием туловища вперед и выпрямлением руки, наносящей удар. Кисть напряжена и накладывается на мяч снизу – сзади, что придает мячу нужное направление и траекторию полета.

Контроль осуществляется посредством сдачи практических нормативов (приложение 1).

*Порядок выполнения:*

Общее развитие гибкости. Упражнения, направленные на развитие гибкости и подвижности в суставах. Комплекс упражнений представлен в пояснительной записке.

**Совершенствование техники верхней прямой подачи:**

1 Подача способом верхняя прямая подача 10 - 15 раз.

2 Подача в различные зоны волейбольной площадки по заданию преподавателя. 20 - 25 раз.

3 Подача с максимальной силой удара. 10 - 15 раз.

Общие методические указания: удар хлесткий, при касании мяча ладонью (прямая верхняя подача) кисть опускается вниз, закручивая, таким образом мяч. Использовать различные виды подач: укороченная, планирующая, подача по различным зонам.

Задание рассчитано на 4 часа внеаудиторной работы студентов.

*Контрольные вопросы:*

1 Отличительные черты верхней и нижней прямой подачи?

2 Расскажите правила выполнения подачи.

**Список литературы**

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 493 с. — Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru>
2. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 424 с. — Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru>

## **Тема 5.5. Тактика игры в защите и нападении.**

*Цель: Совершенствование тактических умений и навыков при игре в волейбол*

*Оборудование:* Секундомер, свисток, мячи волейбольные, сетка волейбольная

*Студент должен:*

*Знать:* Основные тактические действия в защите и нападении

*Уметь:* Применять различные тактические действия в нападении и защите

*Основные теоретические положения:*

Тактика игры – заключается в высокой степени коллективности игровых действий, что диктуется основными правилами игры – они не позволяют игрокам задерживать мяч и определяют быстроту смены ситуации при переходе от обороны к нападению и наоборот. Различают тактику игры в нападении и защите. Каждая из них предполагает: командные, групповые и индивидуальные действия игроков.

Основная задача тактики – определить средства, способы и формы игры в конкретных условиях против определенного противника. Тактика игры определяется уровнем технического мастерства игроков.

Контроль осуществляется посредством сдачи практических нормативов (приложение 1).

*Порядок выполнения:*

**Общее развитие гибкости** (упражнения, направленные на развитие гибкости и подвижности в суставах) комплекс упражнений представлен в пояснительной записке.

**Совершенствование тактических умений и навыков при игре в волейбол**

В нападении учащиеся совершенствуют взаимодействия игрока зоны 3 с нападающими игроками зон 4 и 2, стоя к ним лицом или спиной (передача через голову); игрока зоны 2 с нападающим зоны 3. Совершенствуются

взаимодействия игроков 1. 6. 5. при первой передаче с игроками зон 3 и 2. Сочетаний взаимодействий при передаче с игроками зон 3 и 2. Сочетание взаимодействия при первой и второй передаче: прием в зоне 6 и передача в зону 3 из зоны 3 в зону 4, откуда мяч посылает игрок через сетку нападающим ударом.

Задание рассчитано на 4 часа внеаудиторной работы студентов.

*Контрольные вопросы:*

1 Назовите основные отличительные черты в расстановке игроков при нападении?

2 Назовите основные отличительные черты в расстановке игроков в защите?

### **Список литературы**

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура[Электронный ресурс]: учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 493 с. — Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru>
2. Физическая культура[Электронный ресурс] : учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 424 с. — Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru>

## **Тема 5.6. Основы методики судейства по избранному виду спорта. Правила соревнований. Техника и тактика игры. Практика судейства.**

*Цель: Совершенствование тактических умений и навыков при игре в волейбол*

*Оборудование:* Секундомер, свисток, мячи волейбольные, сетка волейбольная

*Студент должен:*

*Знать:* Основные тактические действия в защите и нападении

*Уметь:* Применять различные тактические действия в нападении и защите

*Основные теоретические положения:*

Тактика игры – заключается в высокой степени коллективности игровых действий, что диктуется основными правилами игры – они не позволяют игрокам задерживать мяч и определяют быстроту смены ситуации при переходе от обороны к нападению и наоборот. Различают тактику игры в нападении и защите. Каждая из них предполагает: командные, групповые и индивидуальные действия игроков.

Основная задача тактики – определить средства, способы и формы игры в конкретных условиях против определенного противника. Тактика игры определяется уровнем технического мастерства игроков.

Контроль осуществляется посредством сдачи практических нормативов (приложение 1).

*Порядок выполнения:*

**Общее развитие гибкости** (упражнения, направленные на развитие гибкости и подвижности в суставах) комплекс упражнений представлен в пояснительной записке

**Совершенствование тактических умений и навыков при игре в волейбол**

В нападении учащиеся совершенствуют взаимодействия игрока зоны 3 с нападающими игроками зон 4 и 2, стоя к ним лицом или спиной (передача через голову); игрока зоны 2 с нападающим зоны 3. Совершенствуются взаимодействия игроков 1. 6. 5. при первой передаче с игроками зон 3 и 2. Сочетаний взаимодействий при передаче с игроками зон 3 и 2. Сочетание взаимодействия при первой и второй передаче: прием в зоне 6 и передача в зону 3 из зоны 3 в зону 4, откуда мяч посылает игрок через сетку нападающим ударом.

Задание рассчитано на 8 часов внеаудиторной работы студентов.

*Контрольные вопросы:*

1 Назовите основные отличительные черты в расстановке игроков при нападении?

2 Назовите основные отличительные черты в расстановке игроков в защите?

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура[Электронный ресурс]: учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 493 с. — Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru>
2. Физическая культура[Электронный ресурс] : учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 424 с. — Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru>

## ПРИЛОЖЕНИЕ А

Контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов

Вид упражнений	Оценки					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 100 м (сек)	13,5	14,0	14,8	16,0	17,0	17,5
Бег 500 м (мин. сек.)	-	-	-	1,55	2,05	2,15
Бег 1000 м (мин. сек.)	3,30	3,40	3,55	-	-	-
Бег 2000 м (мин. сек.)	-	-	-	11,00	11,50	12,30
Бег 3000 м (мин. сек.)	12,30	13,30	14,30	-	-	-
Метание гранаты:				20	18	15
700 г. (м)	40	35	30	-	-	-
Прыжки в длину с	4,50	4,30	4,10	3,40	3,20	3,00
Подтягивание (раз)	14	11	9	-	-	-
Поднимание туловища из положения, лежа на спине (в мин. раз)				35	30	25
Марш бросок (мин.) 3 км.				19	21	23
6 км.	30	32	34	-	-	-
Сгибание, разгибание рук в упоре	35	30	27	15	10	8

Прыжки в длину с места	2,50	2,30	2,10	1,80	1,60	1,50
------------------------	------	------	------	------	------	------

### Волейбол

#### Передача мяча над собой:

Оценка 5	10 передач
Оценка 4	9 передач
Оценка 3	8 передач

*Примечание:* передача осуществляется в кругу, также оценивается техника передачи.

#### Передача мяча в парах сверху:

Оценка 5	30 передач
Оценка 4	25 передач
Оценка 3	20 передач

*Примечание:* передача осуществляется через сетку из - за линии нападения, также оценивается техника передачи.

#### Передача мяча в парах снизу:

Оценка 5	30 передач
Оценка 4	25 передач
Оценка 3	20 передач

*Примечание:* передача осуществляется через сетку из - за линии нападения, также оценивается техника передачи.

### **Подача:**

Оценка 5	7 подач
Оценка 4	6 подач
Оценка 3	5 подач

*Примечание:* подача осуществляется любым способом (нижняя прямая или верхняя прямая)

### **Одиночное и групповое блокирование**

Оценка 5	Структура исполнения выдержана полностью
Оценка 4	незначительные погрешности в технике исполнения
Оценка 3	Упражнение выполнено со значительными погрешностями в технике исполнения.

*Примечание:* не допускается касание сетки при блокировании, оценивание происходит во время двухсторонней игры.

**Тактические умения и навыки:** оцениваются в степени коллективности игровых действий, студенты должны различать тактику игры в нападении и защите. Каждая из них предполагает: командные, групповые и индивидуальные действия игроков.

## Баскетбол

### Броски мяча в корзину со штрафной линии:

Оценка 5	4 попадания
Оценка 4	3 попадания
Оценка 3	2 попадания

*Примечание:* количество попаданий оценивается из пяти бросков, также оценивается техника броска.

### Ведение мяча, передвижения (остановки, повороты, стойки):

осуществляется по периметру спортивного зала, по прямой, по кругу, а также змейкой (произвольно).

Оценка 5	Структура исполнения выдержана полностью
Оценка 4	незначительные погрешности в технике исполнения
Оценка 3	Упражнение выполнено со значительными погрешностями в технике исполнения.

*Примечание:* оценивается техника ведения, упражнение выполняется без учета времени

**Приема мяча и его передача:** упражнение выполняется в парах, осуществляется по периметру спортивного зала, по прямой.

Оценка 5	структура исполнения выдержана полностью
Оценка 4	незначительные погрешности в технике исполнения
Оценка 3	Упражнение выполнено со значительными погрешностями в технике исполнения.

*Примечание:* оценивается техника ведения, упражнение выполняется без учета времени

Учебно-методическое пособие

## ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Методические рекомендации по выполнению самостоятельной работы

Яковенко Д.В.

Компьютерный набор Яковенко Д.В

Компьютерная верстка Яковенко Д.В.

---

Подписано к печати \_\_\_\_\_ 2017 г. Формат 60\*84 1/16. Уч.- изд. л. Тираж 10 экз.

Старорусский политехнический колледж. Отпечатано ЦИНТЕХ (Сервисный центр) СПК (филиал) НовГУ, 175200, г . Старая Русса, ул. К.Маркса, 4

