

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

ГУМАНИТАРНО-ЭКОНОМИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ

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

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность:

43.02.14 Гостиничное дело

Квалификация выпускника: специалист по гостеприимству

ПРИНЯТО:
Предметной (цикловой) комиссией
Профессионального цикла колледжа

Протокол № 8
От «30» августа 2022 г.

Председатель предметной
(цикловой) комиссии


Э.В. Чупина
(подпись)

Разработчик:
преподаватель отделения СПО


О.Г. Петров
(подпись)
«30» августа 2022 г.

Содержание

Пояснительная записка	4
Тематический план и содержание учебной дисциплины	6
САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 1	11
САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 2	12
САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 3	19
САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 4	25
САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 5	26
САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 6	28
Информационное обеспечение обучения	30
Лист регистрации изменений	31

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Методические рекомендации по организации и выполнению самостоятельной работы, являющиеся частью учебно-методического комплекса по дисциплине ОГСЭ. 04 «Физическая культура», составлены в соответствии с:

1. Федеральным государственным образовательным стандартом по специальности 43.02.14 Гостиничное дело;
2. Рабочей программой дисциплины;
3. Примерной рабочей программой учебной дисциплины «Физическая культура»;
4. Положением о планировании и организации самостоятельной работы студентов колледжей МПК НовГУ.

Методические рекомендации включают внеаудиторную работу студентов, предусмотренную рабочей программой учебной дисциплины в объеме 6 часов.

Формами внеаудиторной самостоятельной работы являются:

- выполнение комплексов физических упражнений;
- подбор комплекса упражнений ОФП;
- имитация выполнения изученных элементов;
- выполнение тестовых заданий;
- отработка умений выполнять упражнения.

В результате выполнения внеаудиторной самостоятельной работы обучающийся должен **уметь:**

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

знать:

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

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень усвоения
1	2		
Раздел 1. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности		176	
Тема 1.1 Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала Теоретические сведения. Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости координационных способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности. Двигательные действия. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры.	-	1,2
	Практическое занятие №1 Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.	4	
	Практическое занятие №2 Подвижные игры различной интенсивности.	4	
Тема 1.2. Легкая атлетика	Содержание учебного материала Техники бега на короткие, средние и низкие дистанции, бега по прямой и виражу. Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину.	-	2
	Практическое занятие №3 Овладение техникой бега на короткие, средние и низкие дистанции.	4	
	Практическое занятие №4 Бег по прямой и виражу.	2	
	Практическое занятие №5 Овладение техникой эстафетного бега.	4	
	Практическое занятие №6 Овладение техникой прыжка в длину.	4	

	Практическое занятие №7 Овладение техникой прыжка в высоту.	4	
	Практическое занятие №8 Овладение техникой спортивной ходьбы	4	
Тема 1.3 Баскетбол	Содержание учебного материала Перемещение по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра.	-	1,2,3
	Практическое занятие №9 Овладение техникой перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча.	6	
	Практическое занятие №10 Ловля мяча. Броски мяча.	6	
	Практическое занятие №11 Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите.	6	
	Практическое занятие №12 Индивидуальные, групповые и командные действия игроков.	6	
	Практическое занятие №13 Двусторонняя игра.	8	
	Самостоятельная работа № 1 Подбор комплекса упражнений ОФП для разминки игры в баскетбол	1	
Самостоятельная работа № 2 Имитация выполнения ведение мяча	1		
Самостоятельная работа № 3 Тест на определение уровня знаний по теме «Баскетбол»	1		
Тема 1.4 Волейбол	Содержание учебного материала Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная	-	2

	игра.		
	Практическое занятие №14 Перемещение по площадке. Подача мяча.	6	
	Практическое занятие №15 Прием и передачи мяча	6	
	Практическое занятие №16 Нападающие удары. Блокирование нападающего удара.	6	
	Практическое занятие №17 Страховка у сетки. Тактика игры в защите, в нападении.	6	
	Практическое занятие №18 Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков	6	
	Практическое занятие №19 Учебная игра.	8	
	Самостоятельная работа № 4 Подбор комплекса упражнений ОФП для разминки перед игрой в волейбол	1	
	Самостоятельная работа № 5 Имитация выполнения подачи мяча в прыжке.	1	
	Самостоятельная работа № 6 Тест на определение уровня знаний по теме «Волейбол»	1	
Тема 1.5 Лыжная подготовка	Содержание учебного материала Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересеченной местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прохождение дистанций до 5 км (девушки) и до 10 км (юноши).	-	2
	Практическое занятие №20 Разучивание элементов техники лыжных ходов	2	
	Практическое занятие №21 Техника переменного двухшажного хода, полуконькового, конькового ходов.	4	
	Практическое занятие №22 Передвижение по пересеченной местности.	4	

	Практическое занятие №23 Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте.	4	
	Практическое занятие №24 Прохождение дистанции: девушки – 5 км, юноши – 10 км	4	
Тема 1. 6 Аэробика.	Содержание учебного материала Основные виды перемещений. Базовые шаги, движения руками, базовые шаги с движениями руками. Техника выполнения движений в аэробике: общая характеристика степ - аэробики, различные положения и виды платформ. Основные исходные положения. Движения ногами и руками в различных видах аэробики. Техника выполнения движений в шейпинге: общая характеристика шейпинга, основные средства, виды упражнений Методы регулирования нагрузки в ходе занятий аэробикой. Специальные комплексы развития гибкости и их использование в процессе физкультурных занятий.	-	
	Практическое занятие №25 Техника выполнения движений в аэробике	2	
	Практическое занятие №26 Техника выполнения движений в шейпинге	2	
	Практическое занятие №27 Овладение техникой выполнения упражнений ритмической гимнастики, упражнений на развитие гибкости.	4	
	Практическое занятие №28 Овладение техникой выполнения упражнений со скакалкой.	2	
	Практическое занятие №29 Овладение техникой выполнения упражнений без предмета и с предметами.	2	
	Практическое занятие №30 Овладение техникой выполнения упражнений силовой направленности, акробатических элементов	2	
Тема 1.7 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач. Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии. Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных мышечных групп. Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами. Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений.		

	Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений. Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Круговая тренировка. Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний.		2
	Практическое занятие №31 Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных мышечных групп.	4	
	Практическое занятие №32 Упражнения со свободными весами	2	
	Практическое занятие №33 Упражнения с собственным весом.	2	
	Практическое занятие №34 Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп.	2	
Раздел 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка		26	
Тема 2.1 Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание учебного материала Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП	-	2
	Практическое занятие № 35 Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий	10	
	Практическое занятие № 36 Формирование профессионально значимых физических качеств.	10	

	Практическое занятие № 37 Проведение студентом комплексов профессионально - прикладной физической культуры	8	
Итого:		176	

Для характеристики уровня усвоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1 – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
- 2 – репродуктивный (выполнение деятельности по инструкции или под руководством);
- 3 – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности

Тема 1. 3. Баскетбол

Самостоятельная работа № 1

Подбор комплекса упражнений ОФП для разминки игры в баскетбол

Объем часов - 1 час

Цель. Развитие физических качеств и способностей, укрепление индивидуального здоровья.

После выполнения задания студенты должны

знать:

Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья

Способы контроля и оценки индивидуального физического развития.

Уметь:

Выполнять индивидуально подобранные комплексы упражнений, проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.

Требования по теоретической готовности студентов

Правила игры в баскетбол. Способы перемещения по полю. Техники, применяемые в баскетболе (ведение, передача, ловля мяча). Контрольные нормативы для игры баскетбол.

Содержание заданий:

- 1.Познакомиться с содержанием темы (см список рекомендуемой литературы)
- 2.Подобрать 14-15 упражнений ОФП для применения в разминке перед игрой в баскетбол.
- 3.Дать пояснения о составе разработанного комплекса с указанием причин, повлиявших на выбор тех или иных упражнений.
- 4.Найти возможные области применения этого комплекса.

Объем работы: 7-8 печатных листов формата А4

Результат работы: готовая письменная работа (комплекс упражнений с выводом).

Форма контроля – защита работы на уроке

Критерии оценки:

«отлично» - В комплекс включены 20 упражнений, сделаны методические указания.

«хорошо» - Работа выполнена с небольшими неточностями, без подробностей, не сделаны методические указания.

«удовлетворительно» - В комплекс включены не более 10 упражнений, не сделаны методические указания.

«неудовлетворительно» - задание не выполнено.

Список рекомендуемой литературы:

-Баскетбол. Справочник болельщика/Серия «Мастер игры». Ростов н/Д: «Феникс», 2000.-352

- Волейбол. Гандбол. Баскетбол: Организация и проведение соревнований по упрощенным правилам/ В.Ф. Мишенькина, О.С. Шалаев, И.А. Сучков; под общей ред. Г.Я.Соколова.- Омск: СибГАФК, 1998.-60 с.

- Волков Л.В., Теория и методика детского и юношеского спорта. «Олимпийская литература», 2002

Тема 1. 3. Баскетбол

Самостоятельная работа № 2

Имитация выполнения изученных элементов в баскетболе

Объем времени – 1 час.

Цель. Развитие физических качеств и способностей, укрепление индивидуального здоровья.

После выполнения задания студенты должны знать:

Правила игры в баскетбол.

Способы перемещения по полю.

Тактика игры в защите, нападении

Уметь:

Применять теоретические знания на практике.

Содержание заданий:

- 1.Познакомьтесь с методикой тактических действий игры в нападении и защите.
- 2.Выполните данные упражнения.

Методические рекомендации

При ознакомлении с приемом сначала надо создать двигательное и зрительное представление о нем.

При изучении приема в упрощенных условиях предполагается основное внимание уделять овладению правильной структурой движения. При этом соблюдают такую последовательность: овладение правильным исходным положением, уточнение согласованности рук и ног и направления движения.

При первоначальном разучивании пользуются двумя методами: целостного разучивания и расчлененного упражнения. Метод целостного разучивания создает более полное представление для формирования двигательного навыка. Расчлененным методом пользуются для изучения сложных по структуре приемов техники. Это помогает избежать ошибок в отдельных звеньях сложной системы движения.

Для упрощения или усложнения условий выполнения при разучивании приемов техники игры пользуются изменением исходного положения, расстояния, направления движения, быстроты движения, введением помех, противоборства

Приемы техники нападения

Изучение техники перемещений осуществляется в такой последовательности: бег, остановки, прыжки, повороты.

С первых же упражнений необходимо стремиться к мягкости и непринужденности в перемещениях, к постоянной готовности изменить характер и направления в действиях. Этому в значительной мере способствует стойка. Стойка является исходным положением для выполнения любого приема.

Выполните следующие упражнения:

I. Принять стойку и приподняться на носки, равномерно распределить тяжесть на обе ноги. Возвратиться в стойку.

II. Из положения на носках перенести тяжесть с ноги на ногу и вновь принять стойку.

III. Принять стойку по сигналу

Ошибки: тяжесть тела переносится на одну ногу, пятки стоят плотно на опоре, и тяжесть тела распределяется на всю стопу; туловище чрезмерно наклонено вперед; сведены колени, напряженность в позе.

Ходьба используется в игре при изменении позиции игрока в условиях, когда нет необходимости действовать быстро.

Бег обеспечивает быструю смену позиции. Вначале изучается бег лицом вперед, затем приставными шагами в стороны, вперед и назад, а затем спиной вперед. Представление о технике бега в определенной мере достигается показом и кратким объяснением.

Следует акцентировать внимание на степень сгибания ног, на особенности постановки стопы на опору, а затем на других деталях. Техника бега изучается в определенной последовательности.

Техника бокового шага. Для освоения применяются упражнения:

1. Бег на месте с переходом в бег по прямой линии.
2. Семенящий бег с переходом на обычный бег.
3. Бег по дистанции.

Обращается внимание на бесшумность бега, мягкость и свободу его, правильное отталкивание от площадки, что определяет быстроту перемещения и изменение направления бега. Правильному отталкиванию способствуют следующие упражнения:

1. Пружинный бег с высоким подниманием бедра.
2. Прыжки с ноги на ногу по отметкам с переходом на бег.
- 3 Прыжки с высоким подниманием бедра.

4. Бег прыжками с высоким подниманием бедра и высоким взлетом. При выполнении этих упражнений следует обращать внимание на энергичное и полное выпрямление толчковой ноги с ускорением к концу движения.

Техника бега при ускорениях: обращается внимание на размер шагов, постановку стопы на площадку с носка возможно ближе к проекции ОЦТ, энергичное движение руками, эффективное отталкивание.

Применяются такие упражнения:

1. Старты с места с ускорением отрезков 5-10 м.
2. Переход от обычного бега к бегу с ускорением /по ориентиру, затем по внезапному сигналу - слуховому или зрительному/.
3. Ускорение на виражах после выхода с прямой линии.
4. Ускорение по прямой линии после выхода с виража.

Техника бега по дугам:

1. Бег по дуге или кругу радиусом до 5 м.
2. Бег с выходом с дуги на прямую линию и наоборот.
3. Бег по дуге вправо и влево.

При обучении перемещениям особое внимание необходимо обратить на стартовый рывок. Для стартового рывка большое значение имеет стойка. Внимание при этом должно обращаться на перенос ОЦТ к носкам.

Остановка - прием, позволяющий мгновенно прекратить движение вперед. Изучается параллельно с бегом. Вначале осваивается способ остановки шагом, затем прыжком. Важно с

самого начала научить остановке таким образом, чтобы перед остановкой не изменялась ширина шага и не замедлялась скорость бега. Применяются такие упражнения:

1. Равномерный бег и остановка, выполняемая учеником самостоятельно.
2. То же, но остановка выполняется по сигналу.
3. Остановка в заранее обусловленном месте /по ориентиру/, не снижая при этом скорости бега к моменту остановки.

Первоначально следует обращать внимание на выполнение первого шага остановки, сгибание опорной ноги, обеспечивающее прекращение поступательного движения тела вперед, правильное взаиморасположение стоп и ОЦТ.

Наиболее распространены ошибки: смещение ОЦТ на одну ногу из стоп; недостаточное сгибание опорной ноги; сильный наклон туловища вперед; расположение стоп на одной фронтальной оси.

Ошибки устраняются с помощью повторных показов, замечаний и анализа причин их появления.

Повороты применяются для укрывания мяча, когда игрок находится на месте. Повороты вперед и назад изучаются параллельно. Упражнения следуют в таком порядке:

1. Вышагивание ногой /правой или левой/.
2. Повороты вперед /назад/ по общей команде.
3. Сочетание поворотов вперед и назад в разной последовательности по общей команде. То же может быть выполнено по условным зрительным и слуховым сигналам.
4. Повороты с одновременными движениями руками /вперед, вверх, к туловищу/.
5. Повороты при условии, а затем активном противодействии. Эти упражнения выполняются с мячом.

При обучении поворотам необходимо следить за правильным положением ног /особенно опорной/ и равномерным распределением ОЦТ, воспитывать навыки наблюдения и оценки обстановки, в соответствии с которыми должен выполняться поворот.

Ошибки: отрыв опорной ноги, изменение высоты ОЦТ, выпрямление опорной ноги, перенос ОЦТ на одну ногу.

Прыжки. Большинство приемов современного баскетбола выполняются в сочетании с прыжком вверх. При изучении прыжков необходимо обучить: правильному отталкиванию, высоте взлета, координации движений и правильному приземлению. Вначале изучаются прыжки с места а затем в движении толчком одной и двумя ногами.

Прыжки с места изучаются с помощью таких упражнений:

1. Прыжок вверх, вверх - вперед, вверх - в сторону, вверх -назад.
2. Прыжки вверх с поворотом от 90 до 360.
3. Многоскоки с акцентом на высоту.

Прыжки в движении требуют внимания. После показа и объяснения техники упражнения выполняются в таком порядке, чтобы последовательно осваивались: отталкивание из обусловленного места, прыжки с доставанием ориентиров, приземление в обусловленном месте. В дальнейшем техника прыжков совершенствуется в единых приемах, в которые прыжки входят органической частью.

При изучении прыжков необходимо обращать внимание на подсед перед отталкиванием, активный взмах маховой ногой в момент взлета и движение рук, способствующее прыжку.

Наиболее распространены следующие ошибки: поступательное движение в бесспорном положении; неправильный вынос руки; приземление на прямые ноги.

Важно сразу правильно научиться приземляться, с тем чтобы из данного положения игрок был способен немедленно выполнить очередное действие.

Воспитанию таких навыков способствуют:

1. Прыжки с акцентом на приземление.
2. Прыжки в глубину.
3. Повторные прыжки после приземления.

При изучении техники владения мячом соблюдается такая последовательность: ловля, передача, броски, ведение.

Изучение приемов зависит от правильной стойки баскетболиста с мячом. Навыки в выполнении стойки, полученные при изучении перемещений, уточняются при наличии мяча в руках.

Для правильного захвата и удержания мяча в стойке рекомендуются следующие упражнения :

1. Выполнить имитацию держания мяча в руках, следя за воронкообразным положением кистей с расставленными пальцами.
2. То же, но присесть и наложить кисти на мяч, лежащий на полу и поднять его. Принять стойку.
3. Выпустить мяч, чтобы он ударился о площадку, а затем, правильно расположив кисти на мяче, захватить его и принять стойку.

Ловля мяча. Сначала изучается ловля двумя руками, а затем одной. Первые упражнения заключаются в ловле мяча, летящего по воздуху, затем с отскоком от площадки и катящегося мяча.

При изучении любого способа последовательность педагогических задач такова: правильное исходное положение для ловли и окончание ее, умение концентрировать внимание на полете мяча, контролируя весь его путь; правильное выполнение амортизирующих движений; сближение с мячом во время ловли.

Характер упражнений зависит от количества мячей. Лучше, если каждый занимающийся упражняется самостоятельно, ловя мяч от стенки или от партнера. Вначале внимание акцентируется на умении правильно закончить ловлю, приходя в положение стойки. Параллельно с этим занимающийся игрок овладевает правильным положением рук на мяче. Рекомендуются следующие упражнения:

1. Ловящий игрок заранее выставляет руки навстречу мячу. Задача его состоит в том, чтобы, контролируя зрительно полет мяча, своевременно начать амортизирующее движение руками и поймать его.

Ошибки: мяч принимается ладонями, а не кончиками пальцев; не выполнены или несвоевременно начаты амортизирующие движения руками; амортизирующие движения выполнены одними руками без участия ног; неустойчивое положение в конце ловли.

Передача мяча - основной, обеспечивающий взаимодействия партнеров в игре прием. Обучение передачам начинается со способов двумя руками от груди и одной рукой от плеча. Порядок изучения других способов не имеет существенного значения. Основное стремление должно быть направлено на умение выполнять передачи по различным направлениям незаметно и быстро. Поэтому наряду с основными упражнениями в передачах большое место должны занимать специальные упражнения с мячом типа «жонглирования».

После показа и объяснения необходимых движений занимающиеся самостоятельно выполняют передачи. Преподаватель последовательно акцентирует их внимание: на правильном исходном положении, на согласованности в движении рук и ног, на заключительном движении кисти. Правильное выполнение основной структуры движений позволяет требовать точности передачи. Здесь важно объяснить значение траектории направления.

Для изучения передач используются различные построения: в шеренгах, в кругах, встречных колоннах.

Выбор построения зависит от количества занимающихся и мячей, а также от характера предполагаемого упражнения.

1. Построение в шеренгах. Мячи передаются из шеренги в шеренгу по прямой линии и по диагонали. То же, передав мяч, в шеренгу напротив.

2. Построение в кругах. Передача выполняется стоящему рядом, а затем через одного, затем любому игроку.

3. Построение во встречных колоннах. Передача из одной колонны в другую с последующим перемещением.

Как только освоена структура движений, следует, не задерживаясь, переходить к изучению передач в движении. Наиболее эффективно обучение с помощью следующих упражнений:

1. Во время обычного бега по прямой в заранее обусловленном месте выделяется один, более широкий шаг после толчка левой ногой, прыжок шагом.

2. То же, но выполняется 2 шага.

3. То же, но с имитацией движения руками /ловля и передача/.

4. То же, но с мячом.

По мере овладения ритмом сочетания шагов с движениями руками необходимо обращать внимание на ширину шагов при ловле и передаче. Выделение широких шагов облегчает задачу обучения, но закреплять этого не следует. Упражнения подбираются в такой последовательности: сначала один игрок упражняется в передачах с места, а другой в движении, затем оба находятся в движении. Наиболее целесообразным для этого является построение во встречных колоннах. Затем изучаются передачи поступательные и сопровождающие игроков.

Броски. Весь процесс подготовки должен быть подчинен созданию наиболее благоприятных условий для развития навыков точного броска. Точность броска в значительной мере зависит от техники. Для правильной техники большое значение имеет исходное положение. На этом при обучении сосредотачивается внимание. Важны также согласованность движений и их направление. Параллельно с обучением движениям броска должен воспитываться навык прицеливания. Занимающихся надо учить видеть одновременно и цель, и мяч, контролируя зрением свои движения до момента их завершения.

Поскольку корзина сама по себе является эмоциональным фактором, отвлекающим внимание начинающего баскетболиста, первые упражнения выполняются без нее в передачах с траекторией, соответствующей полету мяча при броске. В первых упражнениях с корзиной вначале внимание обращается на прицеливание, затем на траекторию полета мяча. Акцент на попадании следует делать лишь в том случае, если есть уверенность в правильности движения. Для облегчения задачи на первом этапе необходимо давать занимающимся игрокам дополнительные ориентировки, облегчающие прицеливание, а также позволяющие

контролировать свои движения. Изучаются броски в такой последовательности: с близкой дистанции, штрафные, средние дальние, а затем добивание мяча.

Для бросков с близкой дистанции применяются способы одной рукой. Первые упражнения выполняются под углом к щиту с использованием его в качестве дополнительного ориентира для прицеливания. Вначале выполняются упражнения для основной кисти, с тем чтобы занимающиеся почувствовали момент выпуска мяча и сами движения кисти, обеспечивающие попадание мяча в цель. Для этого игроки выстраиваются справа от кольца на расстоянии одного и, поочередно переводя мяч вверх и «скатывая» его с кисти, выполняют бросок с отражением от щита. Затем упражнения выполняются в движении. Наиболее часто встречаются следующие ошибки: прыжок в длину, а не вверх, нарушение ритма шагов при ловле /подскок/. Первая ошибка исправляется путем объяснения и дополнительных упражнений в прыжках с разбега толчком одной ногой. Во втором случае занимающемуся игроку необходимо дольше упражняться в броске со снятием мяча с руки преподавателя. При изучении штрафного броска внимание концентрируется не только на технике, но и на процедуре подготовки и выполнения. На начальном этапе обучения лучше использовать способ двумя руками сверху, который позволяет в последующем быстрее перейти к броску одной рукой. Необходимо объяснить правила прицеливания /на передний край корзины/, уточнить исходное положение, научить расслаблению и подготовке к броску /сосредоточиться, освободиться от излишнего напряжения/, выполнению движений броска в постоянном ритме с постоянной амплитудой движений.

Броски со средних дистанций требуют специальной подготовки. Для броска выбирается один из наиболее эффективных способов /в настоящее время это бросок одной рукой сверху/. Дистанция устанавливается индивидуально. Основное внимание должно быть уделено правильному исходному положению и согласованной работе рук и ног. Затем обращается внимание на заключительное движение кисти.

Чтобы создать наиболее благоприятное условие для точного броска, исходное положение должно способствовать свободному, без напряжений выполнению необходимых движений. Индивидуальное исходное положение должно отвечать следующим требованиям: угол в точке прицеливания, образованный линией зрения и проекцией траектории полета мяча, должен быть минимальным; для оптимального исходного положения необходимо стремиться к совмещению указанных линий.

Уточняя движения броска, основное внимание следует уделять постоянству амплитуды движений кисти. Надо стремиться, чтобы оно выполнялось с полной амплитудой, при полном разгибании руки в локтевом суставе. Все неточности, связанные с недолетом или перелетом мяча, необходимо регулировать /при правильной работе руки/ работой ног - энергичным коротким толчковым движением за счет разгибания ног в коленях. Правильное освоение движений позволяет уточнить работу кисти: если рука работает по полной амплитуде, то кисть будет осуществлять естественное захлестывающее движение, необходимое при броске.

В настоящее время для бросков со средних дистанций наиболее широко применяется бросок в прыжке. В первые упражнения выполняются в виде имитации броска, вернее передачи в прыжке с траекторией, свойственной броску. Основное внимание должно быть обращено на своевременный вынос мяча в исходное положение, а затем на отталкивание для прыжка. Отталкивание должно быть кратковременным, а бросок выполняться в наиболее высокой точке прыжка.

Ошибки могут быть следующие: несвоевременный вынос мяча в исходное положение, несогласованные движения рук и ног, отталкивание с носка, в результате чего получается не прыжок, а подпрыгивание, несвоевременный выпуск мяча.

Овладению своевременным выпуском мяча в прыжке помогает такое упражнение: встать с мячом на возвышение /скамейку, стул/, затем, выпрыгивая вверх, выполнить бросок. Для правильного отталкивания на прыжок в движении надо упражняться без мяча. При выполнении упражнения следить, чтобы занимающийся игрок ставил ногу на опору с пятки и соответственно приседал.

Добивание изучается после освоения броска в прыжке. Для добивания необходимо овладеть умением своевременно посылать мяч кистью в нужном направлении. Этой цели служат следующие упражнения:

1. Выполнить передачу в стену так, чтобы мяч отскочил возможно выше. Поймать мяч в наиболее высокой точке прыжка на вытянутые руки предварительного движения вперед.

2. То же, но мяч не поймать, а отбить кистью в стену.

3. То же, но передачу выполняет партнер по упражнению.

4. Построиться парами на середине боковой линии. Первый игрок ведет мяч к щиту и с близкой дистанции посылает его в щит, имитируя бросок. Второй должен добить отскакивающий мяч от щита.

5. Стоя лицом к щиту, выполнить трижды забивание в щит, а затем в корзину.

Ведения мяча - прием, который позволяет игроку перемещаться по площадке с мячом. Вначале изучается ведение с обычным отскоком, а затем со снижением.

Следует осваивать ведение правой и левой рукой. При обучении ведению необходимо научить: правильному расположению кисти на мяче, сопровождению мяча и своевременной встрече его, расположению мяча по отношению к туловищу, во время ведения согласованности движения руки, посылающей мяч, со свободным перемещением игрока. Первые упражнения рекомендуется выполнять следующим образом: занимающиеся строятся в две колонны, стоящие в правой колонне имеют по мячу. По сигналу они ведут мяч, описывая полный круг по площадке, а затем передают мяч своим партнерам.

Ошибки: а) «удары» по мячу - результат недостаточного сопровождения мяча. Исправляется путем дополнительных показов, объяснений и ведения на месте с акцентом на сопровождение; б) недостаточное продвижение вперед - результат либо неправильного расположения кисти на мяче, либо неправильное положение мяча по отношению к туловищу - впереди а не сбоку. Упражнения, способствующие воспитанию навыков управления мячом. При обводке препятствий необходимо учить занимающихся укрыванию мяча в момент прохождения препятствия.

При изучении ведения мяча со сниженным отскоком следует особо обратить внимание на работу кисти. Первые упражнения должны быть направлены на овладение переходом от обычного ведения к сниженному. Упражнения способствуют воспитанию навыков ведения мяча независимо от характера работы ног. Независимость работы рук и ног, ведение на подскоках, приставных шагах во время ускорений - основное направление в совершенствовании ведения мяча.

Приемы техники защиты

Выбивание мяча. Сначала отрабатывается выбивание у стоящего игрока с мячом в руках, затем у овладевшего игрока мячом в прыжке и, наконец, у игрока, ведущего мяч. Во всех упражнениях необходимо строго следить за тем, чтобы защитник был правильно ориентирован по отношению к щиту и игроку, с которым ведет борьбу. Прием должен выполняться им так, чтобы ошибки, позволяющие активизировать действия нападающего, были исключены.

Накрывание. Для правильного накрывания мяча необходимо научиться правильному и своевременному прыжку, этому могут способствовать упражнения в парах.

Перехваты - прием, требующий хороших навыков в ловле мяча в прыжке или с выходом вперед и в стороны. Важным при обучении является навык наблюдения за действиями противника и умение определить момент действия. Сначала изучается перехват у игрока, выполняющего передачу с места, затем при ведении и при передачах в движении. Здесь важно следить, затем, чтобы стремление выйти на перехват не приводило к потере правильной позиции в опеке игроков. После упражнения в перехватах передач, следующих к подопечному, усложнить прием можно перехватом передачи, следующей от подопечного его партеру. Затем выполняются перехваты с выходом вперед.

Овладение мячом, отскочившим от щита или корзины необходимо владеть мячом и навыками ловли в прыжке. При имитации приема надо прежде всего сосредоточить внимание на выборе позиции, своевременном прыжке, владении телом в прыжке, приземлении и укрывании мяча телом.

Форма контроля – выполнение изученных упражнений на аудиторном занятии

Критерии оценки:

«отлично» - соблюдена методика тактики игры в нападении и защите в баскетболе безошибочно.

«хорошо» - в методике допускаются незначительные ошибки.

«удовлетворительно» - слабо усвоена методика и правила тактических действий

Список рекомендуемой литературы:

- Баскетбол. Справочник болельщика/Серия «Мастер игры». Ростов н/Д: «Феникс», 2000.-352

- Волейбол. Гандбол. Баскетбол: Организация и проведение соревнований по упрощенным правилам/ В.Ф. Мишенькина, О.С. Шалаев, И.А. Сучков; под общей ред. Г.Я.Соколова.- Омск: СибГАФК, 1998.-60

- Тристан В.Г., Черяпкина В.И. практикум по физиологии висцеральных систем. Часть 1. Кровь, кровообращение, дыхание: Учебное пособие. Омск: СибГАФК, 1997.-72 с.

- Физкультура. Методика преподавания, спортивные игры/Серия «Книга для учителя».-ростов н/Д: «Феникс», 2003.-256 с.

- Яхонтов Е.Р. Психологическая подготовка Баскетболистов: Учебное пособие/СПб: СПб ГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 2000 – 58 с.

Тема 1. 3. Баскетбол

Самостоятельная работа № 3

Тест на определение уровня знаний по теме «Баскетбол»

Объем времени - 1 час

Цель: Освоение системы знаний по теме баскетбол

После выполнения задания студенты должны

знать:

Правила игры в баскетбол

Способы перемещения по полю.

Техники, применяемые в баскетболе

уметь:

выполнять тестовые задания в разделе «Баскетбол»

Содержание заданий:

Выполните тест, выбрав 1 правильный вариант ответа

1. В каком году сборная нашей страны по баскетболу впервые приняла участие в Олимпийских Играх?

1) 1952г.

2) 1904г.

3) 1956г.

4) 1980г.

2. Какой баскетбольный клуб наибольшее кол-во раз становился чемпионом нашей страны?

1) Динамо (Москва)

2) Строитель (Самара)

3) ЦСКА (Москва)

4) Жальгирис (Вильнюс)

3. Сколько игроков в баскетбольной команде?

1) 5

2) 10

3) 12

4) 15

4. Размеры баскетбольного щита?

1) 1м x 2м

2) 1м 20см x 1м 80см

3) 1м x 1м 50см

4) 1м 27см x 1м 85см

5. Чему равен диаметр баскетбольной корзины?

- 1) 45 см
- 2) 62,5см
- 3) 38 см
- 4) 75 см

6. Чему равен радиус линии трехочкового броска?

- 1) 6м
- 2) 8м 52см
- 3) 4м 75см
- 4) 7м

7. Что такое "блокировка"?

- 1) выбивание мяча из рук соперника
- 2) нарушение правил, препятствие продвижению соперника, не владеющего мячом
- 3) нарушение правил, препятствие продвижению соперника, владеющего мячом
- 4) толчок игрока, владеющего мячом

8. Что такое "дриблинг"?

- 1) бросок мяча
- 2) ведение мяча
- 3) нарушение правил выбрасывания мяча в игру
- 4) штрафной бросок

9. Что такое "пробежка"?

- 1) «передвижение» по площадке
- 2) бег в направлении кольца соперника
- 3) нарушение правил, когда игрок делает более двух шагов с мячом в руках

10. Можно ли касаться мяча ногой?

- 1) нет

2) да

3) да, если случайно

4) да, если сделан пас ногой

11. Что такое правило пяти секунд?

1) в течение 5 секунд игрок, владеющий мячом, не предпринимает никаких действий

2) в течение 5 секунд была проведена замена игроков

3) в течение 5 секунд игроки команды нападения перевели мяч из зоны защиты в зону нападения

12. Что такое зонная защита?

1) игроки защищающейся команды находятся в зоне защиты

2) защитная тактика, когда игроки защищающейся команды опекают определенный участок площадки

3) игроки-защитники находятся в зоне нападения

4) игроки-защитники находятся в 3-х секундной зоне

13. Что такое «технический фол»?

1) невозможность продолжать игру по причине технических неполадок на площадке

2) преднамеренное нарушение правил спортивной этики

3) перерыв в игре по причине травмы игрока

4) неправильное применение атаки игрока

14. Что такое «персональный фол»?

1) ошибка игр, возникающая при соприкосновении с игроком

2) бросок мяча со штрафной линии

3) неправильная замена игроков

4) касание мяча соперником

15. Что такое «умышленный фол»?

1) наказание игрока, находящегося в зоне нападения

2) персональный фол, совершенный игроком преднамеренно

3) грубость по отношению к игроку, владеющему мячом

4) бросок мяча из-за спины защитника

16. Что такое «обоюдный фол»?

1) положение, при котором два игрока противоположных команд совершают фолы по отношению друг к другу одновременно

2) касание мяча одновременно игроками противоположных команд

3) передача мяча из зоны нападения в зону защиты

17. Что означает поднятая вверх открытая ладонь судьи?

1) начало игры

2) окончание игры

3) минутный перерыв

4) удаление игрока с поля

18. Что означает сжатая в кулак рука судьи, поднятая вверх?

1) начало игры

2) окончание игры

3) персональное замечание игроку или тренеру

4) минутный перерыв

19. Что означает жест судьи: руки перекрещены перед грудью, ладони открыты?

1) персональное замещение

2) предупреждение игрока

3) неправильное ведение мяча

4) замена игрока

20. Что означает жест судьи: имитация удара ребром ладони одной руки по запястью другой?

1) толчок игрока

2) удар игрока

3) блокировка

4) задержка игрока

21. Что означает жест судьи: кулак одной руки ударяет в ладонь другой?

- 1) толчок игрока
- 2) столкновение
- 3) удар по рукам
- 4) пробежка

22. Что означает жест судьи: вращательные движения руками перед грудью?

- 1) неправильное ведение мяча
- 2) пробежка
- 3) замена игрока
- 4) штрафной бросок

23. Что означает жест судьи: переменные движения руками вверх-вниз?

- 1) неправильное ведение мяча
- 2) пробежка
- 3) замена игрока
- 4) штрафной бросок

24. Что означает жест судьи: маховые движения над головой сжатыми кулаками?

- 1) замена игроков
- 2) штрафной бросок
- 3) пробежка
- 4) обоюдный фол

25. Как вводится мяч в игру после обоюдного фола?

- 1) выбрасыванием мяча из-за боковой линии
- 2) спорным броском
- 3) штрафным броском
- 4) по усмотрению судьи

26. Что такое “пивот”?

- 1) штрафной бросок

- 2) остановка после ведения
- 3) шаги на месте без отрыва опорной ноги
- 4) бросок после ведения мяча.

Критерии оценки:

Отлично» -85-100% правильно данных ответов.

«Хорошо» - 75-84% правильно данных ответов

«Удовлетворительно» - 65-74% правильно данных ответов

«Неудовлетворительно» - менее 65% правильно данных ответов.

Список рекомендуемой литературы:

- Баскетбол. Справочник болельщика/Серия «Мастер игры». Ростов н/Д: «Феникс», 2000.-352
- Волейбол. Гандбол. Баскетбол: Организация и проведение соревнований по упрощенным правилам/ В.Ф. Мишенькина, О.С. Шалаев, И.А. Сучков; под общей ред. Г.Я.Соколова.- Омск: СибГАФК, 1998.-60 с.
- Волков Л.В., Теория и методика детского и юношеского спорта. «Олимпийская литература», 2002

Тема 1.4 Волейбол

Самостоятельная работа № 4

Подбор комплекса упражнений ОФП для разминки перед игрой в волейбол

Объём времени – 1 ч

Цель: сформировать умения разрабатывать комплексы упражнений по заданным параметрам.

После выполнения задания студенты должны

знать:

- ❖ Правила и способы игры в волейбол
- ❖ особенности упражнений, используемых для организации тренировок перед игрой
- ❖ критерии уровня подготовленности студентов.

уметь:

выполнять индивидуально подобранные комплексы упражнений

выполнять приёмы подачи и передачи мяча.

Содержание работы

- 1.Подобрать 15 упражнений для самостоятельной разминки студентов.
2. Дать обоснование выбранных упражнений.

Требования к результатам работы:

Работа защищается на уроке физкультуры во время проведения разминки студентами

Форма контроля и критерии оценки

«отлично» -

В комплекс включены 15 упражнений, сделаны методические указания.

«хорошо» -

Работа выполнена с небольшими неточностями, без подробностей, не сделаны методические указания.

«удовлетворительно» -

В комплекс включены не более 10 упражнений, не сделаны методические указания.

«неудовлетворительно» - задание не выполнено.

Список рекомендуемой литературы

Ахмеров Э. К., Канзас Э.Г. Волейбол в школе. – Минск: Нар.света, 1981. – 72 с.

1. Волейбол: Учебник для ин-тов физ.культ./Под ред. Ю.Н.Клещёва, А.Г.Айриянца. – 3-е изд., испр., доп. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 270 с.
2. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. Волейбол в школе: Пособие для учителя. – М.: Просвещение, 1989. – 128 с.

<http://volleybolist.ru/multimedia/videolessons.html>

<http://18x9.com/books/less>

Тема 1.4 Волейбол

Самостоятельная работа № 5

Имитация выполнения подач мяча.

Объём времени -1 ч

Цель: сформировать умения выполнять имитацию подачи мяча

После выполнения задания студенты должны

знать:

- Имитация подбрасывания мяча и ударного движения в верхней прямой подаче из положения, когда бьющая рука находится наверху в положении замаха.

-Имитация составных частей подачи: из стойки волейболиста на счет «раз» перевести руку над плечом в положение замаха, на счет «два» подбросить мяч, на «три» - выполнить ударное движение.

-Подача в направлении партнера, соблюдая последовательность: замах, подбрасывание, ударное движение.

-Подача через сетку в сторону соперника.

-Подача через сетку в заданную зону площадки.

Уметь:

правильно выполнять движения при замахе и ударе по мячу

Содержание работы

Выполнить следующие упражнения:

1. Занять правильное исходное положение
2. Правильно подбросить мяч
3. Ударить в нижнюю часть мяча с определенной силой
4. Удар должен производиться твердой кистью, закрепленной в лучезарном суставе.
5. После удара рука продолжает движение в направлении подачи.

Подводящие упражнения

1. Положение подбрасывающей руки без мяча и с мячом.
2. Имитация подбрасывания мяча (без удара).
3. Удар бьющей рукой по тыльной стороне ладони подбрасывающей руки.
4. Удар бьющей рукой по мячу, находящемуся неподвижно в другой руке.
5. Имитация подбрасывания и подачи в целом.
6. Верхняя подача с близкого расстояния в стену или партнеру.
7. Верхняя подача через сетку с близкого расстояния.
8. Верхняя подача через сетку с места подачи.

Требования к результатам работы:

Научиться подавать мяч

Критерии оценки

Отлично-3 подачи

Хорошо-2 подачи

Удовлетворительно- 1 подача

Список рекомендуемой литературы

Ахмеров Э. К., Канзас Э.Г. Волейбол в школе. – Минск: Нар.света, 1981. – 72 с.

Волейбол: Учебник для ин-тов физ.культ./Под ред. Ю.Н.Клещёва, А.Г.Айриянца. – 3-е изд., испр., доп. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 270 с.

Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. Волейбол в школе: Пособие для учителя. – М.: Просвещение, 1989. – 128 с.

<http://volleybolist.ru/multimedia/videolessons.html>

<http://18x9.com/books/lessons.pdf>

Тема 1.4 Волейбол

Самостоятельная работа № 6

Имитация блокирования в прыжке

Объём времени -1 ч

Цель: сформировать умения выполнять имитацию блокирования в прыжке

После выполнения задания студенты должны

Знать

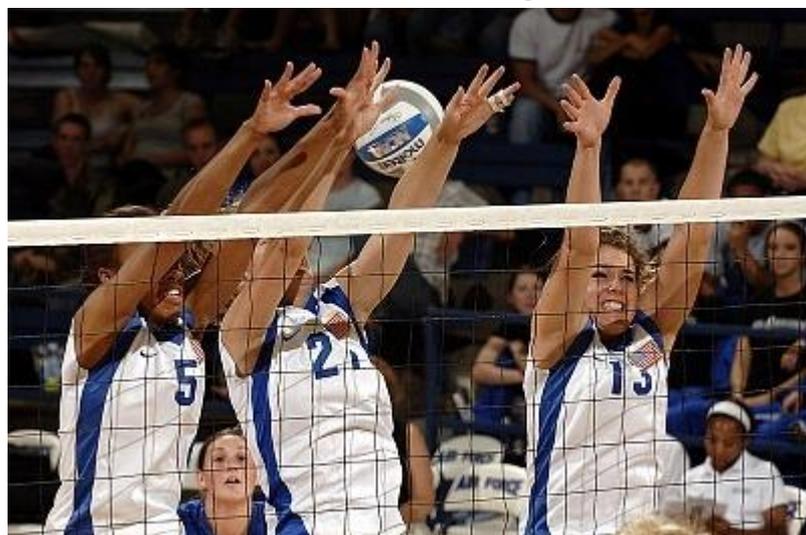
Правила и способы блокирования в прыжке

Уметь:

- обладать чувством паса, четкой координацией движений;
- видеть всю игровую площадку и на своей стороне, и на стороне противника,
- тактически мыслить.

Материал для справки:

Техника выполнения блокирования



Тренировочные упражнения для улучшения техники выполнения блокирования.

«Имитация блокирования».

Команды располагаются в колоннах. Поочередно игроки подходят к стене, прыгают пять раз, и касаются ладонью стены выше линии, которую нужно заранее провести. Побеждает та команда, которая выполнила большее количество «блоков».

«Коснись, но не ошибись».

Игроки первой команды располагаются на гимнастических скамейках, которые расположены вдоль сетки. Они выставляют над ней ладони. Игроки второй команды в четвёртой зоне выстраиваются в колонну. После сигнала тренера, они должны перемещаться в третью зону приставными шагами, стремясь коснуться ладоней, которые выставлены над сеткой. Игрок, который коснулся ладоней соперника, получает одно очко. Если игрок касается сетки, то очко забирается. Потом команды меняются местами.

«Не пропусти мяч».

В парах игроки располагаются с противоположных сторон сетки. Десять раз подряд один игрок старается перебросить мяч через сетку. А другой игрок в прыжке преграждает путь мячу. После этого, игроки меняются местами. Побеждает тот игрок, который больше всех преградил путь мячу на свою сторону.

«Кто быстрее и лучше».

Игроки команд располагаются в четвёртой зоне на противоположных сторонах. Они по очереди перемещаются во вторую зону, имитируя блок в четвёртой зоне. После этого, они имитируют блок в третьей зоне и вновь касаются рукой линии нападения. И ещё – имитируют блок во второй зоне. Побеждает та команда, которая раньше всех закончила задание.

«Соперники».

Игроки располагаются с противоположных сторон в парах. Первый игрок подбрасывает мяч вверх и выполняет удар, а второй игрок блокирует его. Через десять ударов, игроки меняются ролями. Побеждает тот, кто больше всех сумел заблокировать .

Требования по теоретической готовности студентов (см. материал для справки)

Требования к результатам работы:

Научиться блокировать мяч в прыжке

Формы контроля: демонстрация умений на уроке

Критерии оценки: зависят от умения студента продемонстрировать практические умения блокировать мяч

Список рекомендованной литературы

Ахмеров Э. К., Канзас Э.Г. Волейбол в школе. – Минск: Нар.света, 1981. – 72 с.

Волейбол: Учебник для ин-тов физ.культ./Под ред. Ю.Н.Клещёва, А.Г.Айриянца. – 3-е изд., испр., доп. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 270 с.

Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. Волейбол в школе: Пособие для учителя. – М.: Просвещение, 1989. – 128 с.

<http://volleybolist.ru/multimedia/videolessons.html>

<http://18x9.com/books/lessons.pdf>

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 599 с. — (Профессиональное образование). Режим доступа: <http://www.biblio-online.ru/bcode/465965>
2. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 424 с. — (Профессиональное образование). Режим доступа: <http://www.biblioonline.ru/bcode/448769>

Дополнительные источники:

1. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 1. Игры олимпиад : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 793 с. — (Профессиональное образование). Режим доступа: <http://www.biblioonline.ru/bcode/442509>
2. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 2. Олимпийские зимние игры : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 493 с. — (Профессиональное образование). Режим доступа: <http://www.biblio-online.ru/bcode/456546>
3. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 3. Паралимпийские игры : учебное пособие для среднего профессионального образования / О. И. Кузьмина, Г. Н. Германов, Е. Г. Цуканова, И. В. Кулькова ; под общей редакцией Г. Н. Германова. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 531 с. — (Профессиональное образование). Режим доступа: <http://www.biblio-online.ru/bcode/456667>

Интернет-ресурсы:

1. www.lib.sportedu.ru
2. www.school.edu.ru
3. <http://www.infosport.ru/minsport/> Перечень методических рекомендаций, разработанных преподавателем: 1 Методические рекомендации по практическим занятиям. 2 Методические рекомендации по организации и выполнению самостоятельной работы.

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

Номер изме- нения	Номер листа				Всего листов в документе	ФИО и подпись ответственного за внесение изменения	Дата внесения изменения	Дата введения изменения
	измененного	замененного	нового	изъятого				