АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ СОЦИАЛЬНЫЙ ИНСТИТУТ»

Утверждаю
Декан факультета
_____Т.В.Поштарева
«15» сентября 2025 г.

Методические указания
к семинарам и по выполнению самостоятельной работы
по общеобразовательной дисциплине
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность: 09.02.09 Веб-разработка

Квалификация: разработчик веб-приложений

Направленность: Разработка веб-приложения на стороне клиента

Форма обучения очная

Разработано
преподаватель кафедры СГД
_____Н.А. Панкова

Одобрено
на заседании кафедры СГД
от «15» сентября 2025 г.
протокол № 2
Зав. кафедрой _____ Е.В. Смирнова

Ставрополь, 2025 г.

Подписан цифровой подписью:
Федоровский Александр Петрович
Дата: 2025.11.14 14:36:11+03'00'

Содержание

Пояснительная записка 3

1. Методические указания по самостоятельной работе к разделу Гимнастика (составление и проведение комплекса физических упражнений утренней зарядки, комплекса физических упражнений производственной гимнастики) 3

2. Методические указания по самостоятельной работе к разделу Волейбол, Баскетбол, Футбол..... 5

3. Рекомендуемые информационные источники по дисциплине..... 5

4. Практические занятия по дисциплине..... 5

Пояснительная записка

Настоящие методические указания составлены в соответствии ФГОС СПО, с учебным планом и освещают вопросы организации и методики изучения дисциплины «Физическая культура»».

Цель методических указаний – оказание методической помощи студентам на практических занятиях и при самостоятельном изучении учебного материала по дисциплине «Физическая культура».

Основная задача физического воспитания – привить обучающимся необходимые знания, умения и навыки по физической культуре и массовым видам спорта и на этой основе сформировать у них устойчивую привычку к здоровому образу жизни, умение самостоятельно поддерживать свою спортивную форму на протяжении всей жизни.

Предлагаемые упражнения и методические приёмы прошли практическую проверку и проявили себя в качестве эффективных средств развития и совершенствования профессионально важных физических качеств и психофизических функций. Упражнения рассчитаны на применение во всех формах организации занятий, предусмотренных программой физического воспитания.Данные упражнения позволят студентам быть более активными, самостоятельно совершенствовать свою физическую подготовленность и получать знания, что в настоящее время является одной из ключевых проблем в физическом воспитании.

Содержание выполняемых самостоятельных работ направлено на выработку при решении поставленных задач таких качеств, как самостоятельность, ответственность, совершенствование приобретенных физических умений и навыков; формированию потребностей в саморазвитии физического потенциала у студентов, совершенствование и закрепление полученных теоретических знаний и практических умений.

1. Методические указания по самостоятельной работе кразделу Гимнастика (составление и проведение комплекса физических упражнений утренней зарядки, комплекса физических упражнений производственной гимнастики)

Комплекс физических упражнений утренней зарядки должен состоять из 8–12 упражнений при этом необходимо соблюдать оптимальное количеством повторений.

При выполнении упражнений утренней гимнастики следует соблюдать определенные правила:

1. Гимнастику необходимо проделывать в одни и те же часы — перерыв в занятиях допускается только в случаях каких-либо острых заболеваний.
2. Зарядку следует проделывать натощак, прополоскав рот.
3. Выполнение упражнений надо сочетать с воздушным закаливанием. Комнату необходимо проветривать, а если позволяет погода, зарядку можно проводить на свежем воздухе (на веранде, во дворе).
4. Правильно и точно выполнять каждое отдельное упражнение, проделывая его с достаточным напряжением мышц и бодром темпе. В то же время необходимо следить за полнотой и свободой движений в суставах.
5. Во время выполнения упражнений надо следить за правильностью дыхания, стараться не задерживать его, дышать через нос, полной грудью, соразмеряя ритм дыхания с движениями. Если во время занятий или после появляются головные боли либо другие неприятные ощущения, рекомендуется посоветоваться с врачом.
6. Желательно выполнять упражнения под музыку.
7. Сложность упражнений, общая физическая нагрузка должны повышаться постепенно, в соответствии с возможностями занимающихся.

Примерный комплекс упражнений:

1. Исходное положение (и. п.) — основная стойка (о. с.). Поднять руки через стороны вверх и сделать вдох. Опустить руки с полнаклоном вперед, сделать выдох. Повторить упражнение 6—8 раз
2. Ходьба на месте в темпе 70—80 шагов в течение 1 мин
3. И. п. — руки перед грудью. Выполнить рыв-ковые движения локтями назад, соединяя лопатки. Повторить упражнение 8—12 раз.
4. И. п. — руки на поясе. Выполнить круговые движения туловищем (с большой амплитудой) то в одну, то в другую сторону. Повторить 6—8 раз.
5. И. п. — лежа на спине, носки ног подложить под опору. Подняться в положение сидя, затем вернуться в и. п. Повторить 8—14 раз.
6. И. п. — руки на поясе. Выполнить 10—20 приседаний.
7. И. п. — руки вперед, в стороны. Сделать мах левой ногой к правой руке. Приставить ногу. То же упражнение выполнить другой ногой. Повторить 6—10 раз
8. И. п. — упор лежа. Выполнить сгибание и разгибание рук 5—15 раз.
9. И. п. — о. с. Поднять руки вверх, сделать вдох. Расслабленно опустить руки, наклоняясь вперед и полупреседая, сделать выдох. Повторить 6—8 раз.
10. Выполнить приседания с последующим подпрыгиванием при вставании. Повторить 3—5 раз.
11. Медленный бег в течение 1—3 мин.
12. Ходьба в течение 1—2 мин с углубленным дыханием, руки при этом следует периодически поднимать медленно вверх и через стороны расслаблено опускать с полунаклоном.

Комплекс физических упражнений производственной гимнастикидолжен учитывать основные факторы, определяющие содержание ППФП. Влияние условий труда на трудоспособность и здоровье человека (физическая детренированность, нервно-психическая усталость). Задачи ППФП студентов, определяемые особенностями их будущей профессии. Задачи ППФП специалистов умственного труда и средства, обеспечивающие их решение (развитие общей выносливости, гибкости – подвижности суставов, устойчивости к длительной гиподинамии).

Изучив тему, студент должен:

- иметь представление о влиянии условий труда на трудоспособность и здоровье человека, о необходимости хорошей общей физической подготовленности;
-знать цели и задачи ППФП; основные факторы, определяющие содержание ППФП;
- зависимость умственной работоспособности от уровня физической подготовленности; средства физического воспитания, которые развивают психические качества, необходимые работникам умственного труда; уметь подобрать и практически использовать средства и методы развития профессионально важных физических качеств и навыков.

При изучении темы необходимо:

1. Ознакомиться с рекомендуемой литературой.
2. Акцентировать внимание на следующих понятиях: профессионально-прикладная физическая подготовка, динамика работоспособности; специфика профессионального утомления, заболеваемости; формы и условия труда.
3. Для самопроверки необходимо ответить на контрольные вопросы:

1) Перечислите основные факторы, влияющие на трудоспособность работника умственного труда.
2) Какие физические упражнения следует использовать для повышения умственной работоспособности?
3) Расскажите об особенностях ППФП специалистов сферы экономики.
4) Изменения работоспособности студентов в процессе обучения.

4. Выполнить практическое задание.

Составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда, в который следует включить 8–10 упражнений с указанием исходных положений и количеством повторений.
Перечень рекомендуемых комплексов упражнений:
1) Комплекс физкультурной микропаузы при утомлении глаз.
2) Комплекс упражнений физкультурной паузы для работников умственного труда.
3) Комплекс физических упражнений утренней гигиенической гимнастики.
4) Комплекс физических упражнений для тренировки сосудов головного мозга.
5) Комплекс физических упражнений для развития мышц живота.
6) Комплекс физических упражнений для развития мышц спины.
7) Комплекс физических упражнений для развития силы мышц плечевого пояса.
8) Комплекс физических упражнений для развития силы мышц ног.
9) Комплекс физических упражнений для развития гибкости позвоночника.
10) Комплекс физических упражнений, способствующий формированию правильной осанки

2. Методические указания по самостоятельной работе краздуВолейбол, Баскетбол, Футбол.

Изучив тему, студент должен:
- иметь представление о правилах игр и проведении соревнований по спортивным играм (волейбол, баскетбол, футбол);
- знать правила игр, жесты судей, судейство в спортивных играх (волейбол, баскетбол, футбол);
- уметь организовывать, проводить и судить соревнования по спортивным играм (волейбол, баскетбол, футбол).
При изучении темы необходимо:
1. Работать с рекомендуемой литературой:
2. Акцентировать внимание на следующих понятиях: организация и проведение соревнований по спортивным играм (волейбол, баскетбол, футбол), основные правила игр, нарушения, судейство, жесты судей.
3. Для самопроверки необходимо ответить на контрольные вопросы:
1) Размеры, оборудование, участники игры в баскетболе, волейболе, футболе.
2) Основные правила игры в баскетболе, волейболе, футболе.
3) Жесты судей в баскетболе, волейболе, футболе.
4) Нарушения, фолы и наказания за фолы в баскетболе.
5) Игровые действия, задержки и перерывы в волейболе.
4. Выполнить практическое задание. Судейская практика в двусторонних играх (волейбол, баскетбол, футбол).

3. Рекомендуемые информационные источники по дисциплине

1. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/469681
2. 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, 2022. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/495018

3. Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Л. Кондаков [и др.] ; под редакцией В. Л. Кондакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 149 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13332-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/488422

4. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-06071-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/454184

5. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/456547

Рекомендуемые информационные источники

1. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/469681

2. 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, 2022. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/495018

3. Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Л. Кондаков [и др.] ; под редакцией В. Л. Кондакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 149 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13332-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/488422

4. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-06071-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/454184

5. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/456547

Раздел 2. Легкая атлетика.

Практическое занятие №1.

Тема занятия: **Легкая атлетика. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Бег на короткие дистанциис низкого, среднего и высокого старта. Техника беговых упражнений.**

Цель занятия:ознакомление студентов с техникой безопасности на занятиях по легкой атлетике. Совершенствование техники стартового разбега в беге на короткие дистанции. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

Задание 1. Подготовительная часть.

Бег трусцой 7-10 минут. Общеразвивающие и специальные беговые упражнения.

Задание 2. Основная часть.

Бег с высокого старта, 2 серии: 30, 60 (интервал отдыха 3-5 минут). Прыжок в длину с места. ОФП.

Задание 3. Заключительная часть.

Упражнение на дыхание, психорегуляцию и гибкость.

Методические указания по выполнению заданий

При выполнении задания 1 необходимо подготовить организм к основной части занятия. Упражнения выполняются с постепенным увеличением амплитуды и темпа, постепенно переходя к более крупным мышцам и суставам. Специальные беговые упражнения выполняются на ограниченной дистанции с интервалами отдыха в определенной последовательности, чередуя беговые и прыжковые упражнения.

Задание 2: при старте необходимо помнить, что неправильное положение головы или туловища может вызвать ошибки в последующих движениях. Низкий наклон головы и высокий подъем таза могут не дать возможности бегуну выпрямиться, и он рискует упасть или споткнуться. Высокий подъем головы и низкое положение таза могут привести к раннему подъему туловища уже на первых шагах и снизить эффект стартового разгона.Основная задача бега на 30 и 60 м — как можно быстрее набрать максимальную скорость бега.Первые шаги бегун бежит в наклоне, затем (6—7-й шаг) начинает подъем туловища.В беге на короткие дистанции нога ставится на опору с носка и почти не опускается на пятку, особенно в стартовом разгоне. Быстрая постановка ноги вниз—назад (по отношению к туловищу) имеет важное значение для увеличения скорости бега. В стартовом разгоне руки должны выполнять энергичные движения вперед—назад, но с большей амплитудой, вынуждая ноги выполнять также движения с большим размахом.

Прыжок в длину с места. Техника прыжка с места делится на:

- подготовку к отталкиванию;
- отталкивание;
- полет;
- приземление.

Подготовка к отталкиванию: стопы ставятся на ширину плеч или чуть уже ширины плеч, затем поднять руки вверх чуть назад, одновременно прогибаясь в пояснице и поднимаясь на носки. После этого плавно, но достаточно быстро опустить руки вниз-назад, одновременно опуститься на всю стопу, согнуть ноги в коленных и тазобедренных суставах, наклоняясь вперед так, чтобы плечи были впереди стоп, а тазобедренный сустав находился над носками.Руки, отведенные назад, слегка согнуты в локтевых суставах. Не задерживаясь в этом положении, перейти к отталкиванию.

Отталкивание важно начинать в момент, когда тело прыгуна еще опускается по инерции вниз, т.е. тело движется вниз, но уже начинается разгибание в тазобедренных суставах, при этом руки активно и быстро выносятся вперед чуть вверх по направлению прыжка.

Далее происходит разгибание в коленных суставах и сгибание в голеностопных суставах. Завершается отталкивание в момент отрыва стоп от грунта.

После отталкивания прыгун распрямляет свое тело, вытянувшись как струна, затем сгибает ноги в коленных и тазобедренных суставах и подтягивает их к груди. Руки при этом отводятся назад-вниз, после чего спортсмен выпрямляет ноги в коленных суставах, выводя стопы вперед к месту приземления. В момент касания ногами места приземления прыгун активно выводит руки вперед, одновременно сгибает ноги в коленных суставах и подтягивает таз к месту приземления, заканчивается фаза полета. Сгибание ног должно быть упругим, с сопротивлением. После остановки прыгун выпрямляется, делает два шага вперед и выходит с места приземления.

Упражнения на общую физическую подготовленность выполняются в строгой последовательности и дозировке.

Задание 3 способствует восстановлению дыхания, возвращению ЧСС в состояние покоя, выполняется в спокойном размеренном темпе.

Рекомендуемые информационные источники

4. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/469681

5. 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, 2022. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/495018

6. Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Л. Кондаков [и др.] ; под редакцией В. Л. Кондакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 149 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13332-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/488422

4. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-06071-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/454184

5. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/456547

Практическое занятие № 2

Тема занятия: **Легкая атлетика. Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования**

Цель занятия: совершенствование техники бега на короткие дистанции (стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование). Развитие скоростных способностей.

Задание 1.Подготовительная часть.

Бег трусцой 7-10 минут. Общеразвивающие и специальные беговые упражнения.

Задание 2. Основная часть.

1. Развитие скоростных способностей. Бег с высокого старта, 2 серии: 100, 200 м. Интервал отдыха 3-5 минут. 2. ОФП.

Задание 3. Заключительная часть.

Упражнение на дыхание, психорегуляцию и гибкость.

Методические указания по выполнению заданий

При выполнении задания 1 необходимо подготовить организм к основной части занятия. Упражнения выполняются с постепенным увеличением амплитуды и темпа, постепенно переходя к более крупным мышцам и суставам. Специальные беговые упражнения выполняются на ограниченной дистанции с интервалами отдыха в определенной последовательности, чередуя беговые и прыжковые упражнения.

Задание 2. Стартовый разгон длится от 15 до 30 м. Стопы ставятся несколько шире, чем в беге на дистанции, примерно по ширине плеч на первых шагах, затем постановка ног сближается к одной линии. Чрезмерно широкая постановка стоп на первых шагах приводит к раскачиванию туловища в стороны, снижая эффективность отталкивания, так как вектор силы отталкивания действует на ОЦМ под углом, а не прямо в него. Этот бег со старта по двум линиям заканчивается примерно на 12—15-м метре дистанции. В беге

по дистанции наклон туловища изменяется: при отталкивании плечи несколько отводятся назад, тем самым уменьшая наклон, в полетной фазе наклон увеличивается. Стопы ставятся почти по одной линии. В спринтерском беге по прямой дистанции стопы ставятся прямо—вперед, излишний разворот стоп наружу ухудшает отталкивание. Длина шагов правой и левой ногами в беге зачастую неодинакова. В спринте очень важно добиться примерно равной длины шагов, а также ритмичного бега и равномерной скорости. Движения рук в спринтерском беге более быстрые и энергичные. Руки согнуты в локтевых суставах примерно под углом в 90 градусов. Кисти свободно, без напряжения, сжаты в кулак. Руки движутся разноименно: при движении вперед — рука движется несколько внутрь, при движении назад — немного наружу. Не рекомендуется выполнять движения рук с большим акцентом в стороны, так как это приводит к раскачиванию туловища. Энергичные движения руками не должны вызывать подъем плеч и сутулость — это первые признаки излишнего напряжения. Суть финиширования состоит в том, чтобы постараться поддержать максимальную скорость до конца дистанции или снизить влияние негативных факторов на нее. Для поддержания скорости необходимо увеличить частоту беговых шагов, а это можно сделать за счет движения рук. Бег на дистанции заканчивается в момент, когда бегун касается створа финиша. На последнем шаге делается резкий наклон туловища вперед с отведением рук назад – это способ «бросок грудью». Применяется и другой способ, когда бегун, наклоняясь вперед, одновременно поворачивается к финишной ленточке боком, чтобы коснуться ее плечом. Эти два способа практически одинаковы. Они не увеличивают скорость бега, а ускоряют прикосновение бегуна к ленточке.

Задание 3 способствует восстановлению дыхания, возвращению ЧСС в состояние покоя, выполняется в спокойном размеренном темпе.

Рекомендуемые информационные источники

1. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/469681
2. 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, 2022. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/495018
3. Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Л. Кондаков [и др.] ; под редакцией В. Л. Кондакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 149 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13332-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/488422
4. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-06071-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/454184
5. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/456547

Практическое занятие № 3

Тема занятия: **Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции 100, 200 м**

Цель занятия: совершенствование техники бега на короткие дистанции (стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование). Развитие скоростных способностей.

Задание 1.Подготовительная часть.

Бег трусцой 7-10 минут. Общеразвивающие и специальные беговые упражнения.

Задание 2. Основная часть.

1. Развитие скоростных способностей. Бег с высокого старта, 2 серии: 100, 200 м. Интервал отдыха 3-5 минут. 2. ОФП.

Задание 3. Заключительная часть.

Упражнение на дыхание, психорегуляцию и гибкость.

Методические указания по выполнению заданий

При выполнении задания 1 необходимо подготовить организм к основной части занятия. Упражнения выполняются с постепенным увеличением амплитуды и темпа, постепенно переходя к более крупным мышцам и суставам. Специальные беговые упражнения выполняются на ограниченной дистанции с интервалами отдыха в определенной последовательности, чередуя беговые и прыжковые упражнения.

Задание 2. Стартовый разгон длится от 15 до 30 м. Стопы ставятся несколько шире, чем в беге на дистанции, примерно по ширине плеч на первых шагах, затем постановка ног сближается к одной линии. Чрезмерно широкая постановка стоп на первых шагах приводит к раскачиванию туловища в стороны, снижая эффективность отталкивания, так как вектор силы отталкивания действует на ОЦМ под углом, а не прямо в него. Этот бег со старта по двум линиям заканчивается примерно на 12—15-м метре дистанции.В беге по дистанции наклон туловища изменяется: при отталкивании плечи несколько отводятся назад, тем самым уменьшая наклон, в полетной фазе наклон увеличивается. Стопы ставятся почти по одной линии. В спринтерском беге по прямой дистанции стопы ставятся прямо—вперед, излишний разворот стоп наружу ухудшает отталкивание. Длина шагов правой и левой ногами в беге зачастую неодинакова. В спринтеочень важно добиться примерно равной длины шагов, а также ритмичного бега и равномерной скорости. Движения рук в спринтерском беге более быстрые и энергичные. Руки согнуты в локтевых суставах примерно под углом в 90 градусов. Кисти свободно, без напряжения, сжаты в кулак. Руки движутся разноименно: при движении вперед — рука движется несколько внутрь, при движении назад — немного наружу. Не рекомендуется выполнять движения рук с большим акцентом в стороны, так как это приводит к раскачиванию туловища. Энергичные движения руками не должны вызывать подъем плеч и сутулость — это первые признаки излишнего напряжения.Суть финиширования состоит в том, чтобы постараться поддержать максимальную скорость до конца дистанции или снизить влияние негативных факторов на нее.Для поддержания скорости необходимо увеличить частоту беговых шагов, а это можно сделать за счет движения рук. Бег на дистанции заканчивается в момент, когда бегун касается створа финиша. На последнем шаге делается резкий наклон туловища вперед с отведением рук назад – это способ «бросок грудью». Применяется и другой способ, когда бегун, наклоняясь вперед, одновременно поворачивается к финишной ленточке боком, чтобы коснуться ее плечом. Эти два способа практически одинаковы. Они не увеличивают скорость бега, а ускоряют прикосновение бегуна к ленточке.

Задание 3 способствует восстановлению дыхания, возвращению ЧСС в состояние покоя, выполняется в спокойном размеренном темпе.

Рекомендуемые информационные источники

4. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). —

ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/469681

5. 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, 2022. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/495018

6. Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Л. Кондаков [и др.] ; под редакцией В. Л. Кондакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 149 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13332-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/488422

4. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-06071-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/454184

5. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/456547

Практическое занятие №4

Тема занятия: **Легкая атлетика. Бег на средние дистанции 400, 800 м**

Цель занятия:раскрыть факторы, определяющие результативность в беге на средние и длинные дистанции. Развитие выносливости в беге на средние дистанции.

Задание 1.Подготовительная часть.

Бег трусцой 7-10 минут. Общеразвивающие и специальные беговые упражнения.

Задание 2. Основная часть.

1. Бег на средние дистанции: 400 м – девушки, 800 м – юноши.

Задание 3. Заключительная часть.

Упражнение на дыхание, психорегуляцию и гибкость.

Методические указания по выполнению заданий

При выполнении задания 1 необходимо подготовить организм к основной части занятия. Упражнения выполняются с постепенным увеличением амплитуды и темпа, постепенно переходя к более крупным мышцам и суставам. Специальные беговые упражнения выполняются на ограниченной дистанции с интервалами отдыха в определенной последовательности, чередуя беговые и прыжковые упражнения.

Задание 2. В беге на средние дистанции применяется высокий старт. По свистку или команде «На старт» бегуны быстро занимают исходное стартовое положение, поставив толчковую ногу вперед к линии, не наступая на нее. Вторую ногу ставят на носок сзади на расстоянии одной стопы от пятки впереди стоящей ноги. Обе ноги слегка сгибаются, тяжесть тела в большей степени переносится на впереди стоящую ногу, взгляд направляется перед собой. Разноименная впереди стоящей ноге согнутая в локте рука вместе с плечом выносится вперед, вторая рука отводится назад. Пальцы рук свободно согнуты. По команде «Марш» или выстрелу бегун в наклоне, активно проталкивая себя, быстро начинает бег. Стартовый разгон должен обеспечить набор наиболее оптимальной скорости бега на данную дистанцию. Более быстрый набор скорости вызывает излишние энергетические траты и раннее закисление организма. Большинство бегунов осуществляют разгон к 60-70 м дистанции, используя естественное увеличение частоты и длины шага. Стартовое ускорение, когда скорость бега превышает средне дистанционную, подразделяется на набор скорости и постепенное ее снижение к дистанционной скорости.

В беге на средние дистанции ноги ставятся на дорожку по обе стороны средней линии с передней части стопы. Руки согнуты примерно под углом 90° и свободно двигаются вперед-назад в соответствии с движениями ног. Работа рук обеспечивает поддержание равновесия и способствует ускорению или замедлению темпа движения.
При беге по повороту осуществляется некоторый наклон туловища внутрь дорожки, стопа правой ноги ставится с некоторым разворотом пятки наружу. Правая рука работает более активно и несколько вовнутрь.
Основные черты техники определяются следующим образом: туловище немного наклонено вперед, плечи слегка разведены, таз несколько выдвинут вперед, голова держится прямо, подбородок опущен, мышцы лица и шеи не напряжены, движения рук и ног широки и свободны.
Переход к финишированию осуществляется некоторым наклоном туловища вперед и увеличением частоты и длины шага на последних 200-400 м. Бег на финишном участке по характеристикам приближается к спринтерскому, особенно перед финишным створом. Некоторые делают рывок или бросок на ленточку. Более выгодно равномерное распределение усилий на финишном отрезке.

Техника высокого старта

Техника выполнения команды «На старт!»:

- сильнейшую ногу поставить вплотную к стартовой линии;
- немного повернуть носок внутрь;
- другая нога на 1,5–2 стопы сзади;
- тяжесть тела равномерно распределяется на обе ноги;
- туловище выпрямлено;
- руки свободно опущены.

Техника выполнения команды «Внимание!»:

- наклонить туловище вперед под углом 45°;
- тяжесть тела перенести на сильнейшую ногу.

Техника выполнения команды «Марш!»:

- бегун резко бросается вперед;
- через 5–6 шагов принимается вертикальное положение тела.

Бег по дистанции

Правильная постановка стопы: передняя часть стопы – носок .
Задание 3 способствует восстановлению дыхания, возвращению ЧСС в состояние покоя, выполняется в спокойном размеренном темпе.

Рекомендуемые информационные источники

1. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/469681

2. 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, 2022. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/495018

3. Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Л. Кондаков [и др.] ; под редакцией В. Л. Кондакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 149 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13332-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/488422

4. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-06071-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/454184

5. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/456547

Практическое занятие № 5

Тема занятия:**Легкая атлетика. Совершенствование техники бега на дистанции. Бег 500 м - девушки, 1000м – юноши**

Цель занятия:развитие общей выносливости как базовой основы физической подготовки, здоровья и работоспособности во всех проявлениях жизнедеятельности человека

Задание 1.Подготовительная часть.

Бег трусцой 7-10 минут. Общеразвивающие упражнения.

Задание 2. Основная часть.

Кроссовая подготовка: бег 500 м – девушки, 1000 м – юноши.

Задание 3. Заключительная часть.

Упражнение на дыхание, психорегуляцию и гибкость.

Методические указания по выполнению заданий

При выполнении задания 1 необходимо подготовить организм к основной части занятия. Упражнения выполняются с постепенным увеличением амплитуды и темпа, постепенно переходя к более крупным мышцам и суставам.

При выполнении задания 2 необходимо применять технику бега на длинные дистанции.

Основной и ведущей в беге является «работа» ног, анализ которой принято начинать с момента постановки стопы на грунт. Наиболее рациональной является постановка ноги с передней части наружного свода стопы с последующим перекатом на всю стопу. Тогда уменьшается тормозное действие переднего толчка, сокращается его длительность, лучше сохраняется поступательное движение бегуна вперед. Такая постановка возможно лишь при наличии небольшого наклона туловища вперед и при высокой работе рук.

До момента вертикали мышцы бегуна, растягиваясь и напрягаясь, подготавливаются к сокращению в фазе отталкивания. Внешним признаком хорошего и эффективного отталкивания от грунта является полное и законченное выпрямление толчковой ноги во всех суставах в сочетании с активным выносом вперед – вверх бедра маховой ноги, что существенно усиливает мощность толчка. При движении назад локоть руки идёт назад – наружу, угол сгибания уменьшается, а при движении вперед кисть идёт несколько внутрь, к средней линии туловища. Высокая работа рук позволяется увеличить частоту движений и, как следствие этого, повысить скорость бега.

Ритм дыхания согласовывается с частотой беговых шагов и индивидуален для каждого. Более выгодным является частое дыхание, в лучшей мере обеспечивающее организм кислородом. Целесообразнее всего применять смешанный тип дыхания с преобладанием диафрагмального (брюшного) дыхания. Это способствует улучшению кровообращения.

Задание 3 способствует восстановлению дыхания, возвращению ЧСС в состояние покоя, выполняется в спокойном размеренном темпе.

Рекомендуемые информационные источники

1. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). —

ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/469681

2. 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, 2022. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/495018

3. Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Л. Кондаков [и др.] ; под редакцией В. Л. Кондакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 149 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13332-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/488422

4. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-06071-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/454184

5. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/456547

Практическое занятие № 6

Тема занятия:**Легкая атлетика. Техника прыжка в длину с места.Совершенствование техники прыжка в длину с места**

Цель занятия:совершенствование техники прыжка в длину с места. Развитие скоростных и координационных способностей.

Задание 1.Подготовительная часть.

Бег трусцой 7-10 минут. Общеразвивающие и специальные беговые упражнения.

Задание 2. Основная часть.

Подводящие упражнения и упражнения на становление техники прыжка в длину с места.Челночный бег 3х10м.

Задание 3. Заключительная часть.

Упражнение на дыхание, психорегуляцию и гибкость.

Методические указания по выполнению заданий

При выполнении задания 1 необходимо подготовить организм к основной части занятия. Упражнения выполняются с постепенным увеличением амплитуды и темпа, постепенно переходя к более крупным мышцам и суставам. Специальные беговые упражнения выполняются на ограниченной дистанции с интервалами отдыха в определенной последовательности, чередуя беговые и прыжковые упражнения.

Задание 2: при старте необходимо помнить, что неправильное положение головы или туловища может вызвать ошибки в последующих движениях. Низкий наклон головы и высокий подъем таза могут не дать возможности бегуну выпрямиться, и он рискует упасть или споткнуться. Высокий подъем головы и низкое положение таза могут привести к раннему подъему туловища уже на первых шагах и снизить эффект стартового разгона.Основная задача бега на 30 и 60 м — как можно быстрее набрать максимальную скорость бега.Первые шаги бегун бежит в наклоне, затем (6—7-й шаг) начинает подъем туловища.В беге на короткие дистанции нога ставится на опору с носка и почти не опускается на пятку, особенно в стартовом разгоне. Быстрая постановка ноги вниз—назад (по отношению к туловищу) имеет важное значение для увеличения скорости бега. В

стартовом разгоне руки должны выполнять энергичные движения вперед—назад, но с большей амплитудой, вынуждая ноги выполнять также движения с большим размахом.
Челночный бег 3х10 предполагает преодоление дистанции в 10 метров три раза. То есть от старта требуется добежать до отметки в 10 м, развернуться в обратном направлении, добежать до старта, развернуться и финишировать на десятиметровой отметке. Особенность челночного бега - ускорение и торможение, которые сменяют друг друга несколько раз.
Прыжок в длину с места. Техника прыжка с места делится на:
- подготовку к отталкиванию;
- отталкивание;
- полет;
- приземление.
Подготовка к отталкиванию: стопы ставятся на ширину плеч или чуть уже ширины плеч, затем поднять руки вверх чуть назад, одновременно прогибаясь в пояснице и поднимаясь на носки. После этого плавно, но достаточно быстро опустить руки вниз-назад, одновременно опуститься на всю стопу, согнуть ноги в коленных и тазобедренных суставах, наклоняясь вперед так, чтобы плечи были впереди стоп, а тазобедренный сустав находился над носками. Руки, отведенные назад, слегка согнуты в локтевых суставах. Не задерживаясь в этом положении, перейти к отталкиванию.
Отталкивание важно начинать в момент, когда тело прыгуна еще опускается по инерции вниз, т.е. тело движется вниз, но уже начинается разгибание в тазобедренных суставах, при этом руки активно и быстро выносятся вперед чуть вверх по направлению прыжка.
Далее происходит разгибание в коленных суставах и сгибание в голеностопных суставах. Завершается отталкивание в момент отрыва стоп от грунта.
После отталкивания прыгун распрямляет свое тело, вытянувшись как струна, затем сгибает ноги в коленных и тазобедренных суставах и подтягивает их к груди. Руки при этом отводятся назад-вниз, после чего спортсмен выпрямляет ноги в коленных суставах, выводя стопы вперед к месту приземления. В момент касания ногами места приземления прыгун активно выводит руки вперед, одновременно сгибает ноги в коленных суставах и подтягивает таз к месту приземления, заканчивается фаза полета. Сгибание ног должно быть упругим, с сопротивлением. После остановки прыгун выпрямляется, делает два шага вперед и выходит с места приземления.
Задание 3 способствует восстановлению дыхания, возвращению ЧСС в состояние покоя, выполняется в спокойном размеренном темпе.

Рекомендуемые информационные источники

1. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/469681

2. 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, 2022. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/495018

3. Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Л. Кондаков [и др.] ; под редакцией В. Л. Кондакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 149 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13332-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/488422

4. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-06071-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/454184

5. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/456547

Практическое занятие № 7

Тема занятия:**Легкая атлетика. Техника бега на длинные дистанции.Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования**

Цель занятия: развитие выносливости

Задание 1.Подготовительная часть.

Бег трусцой 7-10 минут. Общеразвивающие упражнения.

Задание 2. Основная часть.

Кроссовая подготовка: бег 2000 м – девушки, 3000 м – юноши.

Задание 3. Заключительная часть.

Упражнение на дыхание, психорегуляцию и гибкость.

Методические указания по выполнению заданий

При выполнении задания 1 необходимо подготовить организм к основной части занятия. Упражнения выполняются с постепенным увеличением амплитуды и темпа, постепенно переходя к более крупным мышцам и суставам.

При выполнении задания 2 необходимо применять технику бега на длинные дистанции.

Основной и ведущей в беге является «работа» ног, анализ которой принято начинать с момента постановки стопы на грунт. Наиболее рациональной является постановка ноги с передней части наружного свода стопы с последующим перекатом на всю стопу. Тогда уменьшается тормозное действие переднего толчка, сокращается его длительность, лучше сохраняется поступательное движение бегуна вперед. Такая постановка возможно лишь при наличии небольшого наклона туловища вперед и при высокой работе рук.

До момента вертикали мышцы бегуна, растягиваясь и напрягаясь, подготавливаются к сокращению в фазе отталкивания. Внешним признаком хорошего и эффективного отталкивания от грунта является полное и законченное выпрямление толчковой ноги во всех суставах в сочетании с активным выносом вперед – вверх бедра маховой ноги, что существенно усиливает мощность толчка. При движении назад локоть руки идёт назад – наружу, угол сгибания уменьшается, а при движении вперед кисть идёт несколько внутрь, к средней линии туловища. Высокая работа рук позволяется увеличить частоту движений и, как следствие этого, повысить скорость бега.

Ритм дыхания согласовывается с частотой беговых шагов и индивидуален для каждого. Более выгодным является частое дыхание, в лучшей мере обеспечивающее организм кислородом. Целесообразнее всего применять смешанный тип дыхания с преобладанием диафрагмального (брюшного) дыхания. Это способствует улучшению кровообращения.

Задание 3 способствует восстановлению дыхания, возвращению ЧСС в состояние покоя, выполняется в спокойном размеренном темпе.

Рекомендуемые информационные источники

1. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). —

ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/469681

2. 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, 2022. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/495018

3. Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Л. Кондаков [и др.] ; под редакцией В. Л. Кондакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 149 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13332-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/488422

4. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-06071-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/454184

5. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/456547

Практическое занятие № 8

Тема занятия:**Легкая атлетика. Разучивание комплексов специальных упражнений.Техника бега по дистанции (беговой цикл). Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени**

Цель занятия: развитие выносливости

Задание 1.Подготовительная часть.

Бег трусцой 7-10 минут. Общеразвивающие упражнения.

Задание 2. Основная часть.

Кроссовая подготовка: бег 3000 м без учета времени

Задание 3. Заключительная часть.

Упражнение на дыхание, психорегуляцию и гибкость.

Методические указания по выполнению заданий

При выполнении задания 1 необходимо подготовить организм к основной части занятия. Упражнения выполняются с постепенным увеличением амплитуды и темпа, постепенно переходя к более крупным мышцам и суставам.

При выполнении задания 2 необходимо применять технику бега на длинные дистанции.

Основной и ведущей в беге является «работа» ног, анализ которой принято начинать с момента постановки стопы на грунт. Наиболее рациональной является постановка ноги с передней части наружного свода стопы с последующим перекатом на всю стопу. Тогда уменьшается тормозное действие переднего толчка, сокращается его длительность, лучше сохраняется поступательное движение бегуна вперед. Такая постановка возможно лишь при наличии небольшого наклона туловища вперед и при высокой работе рук.

До момента вертикали мышцы бегуна, растягиваясь и напрягаясь, подготавливаются к сокращению в фазе отталкивания. Внешним признаком хорошего и эффективного отталкивания от грунта является полное и законченное выпрямление толчковой ноги во всех суставах в сочетании с активным выносом вперед – вверх бедра маховой ноги, что существенно усиливает мощность толчка. При движении назад локоть руки идёт назад – наружу, угол сгибания уменьшается, а при движении вперед кисть идёт несколько внутрь,

к средней линии туловища. Высокая работа рук позволяется увеличить частоту движений и, как следствие этого, повысить скорость бега.
Ритм дыхания согласовывается с частотой беговых шагов и индивидуален для каждого. Более выгодным является частое дыхание, в лучшей мере обеспечивающее организм кислородом. Целесообразнее всего применять смешанный тип дыхания с преобладанием диафрагмального (брюшного) дыхания. Это способствует улучшению кровообращения.
Задание 3 способствует восстановлению дыхания, возвращению ЧСС в состояние покоя, выполняется в спокойном размеренном темпе.

Рекомендуемые информационные источники

1. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/469681

2. 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, 2022. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/495018

3. Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Л. Кондаков [и др.] ; под редакцией В. Л. Кондакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 149 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13332-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/488422

4. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-06071-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/454184

5. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/456547

Практическое занятие № 9

Тема занятия:**Легкая атлетика. Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг). Техника метания.**

Цель занятия: развитие выносливости, освоить технику метания мяча

Задание 1.Подготовительная часть.

Бег трусцой 7-10 минут. Общеразвивающие упражнения.

Задание 2. Основная часть.

Кроссовая подготовка: бег по пересеченной местности без учета времени. Метание мяча.

Задание 3. Заключительная часть.

Упражнение на дыхание, психорегуляцию и гибкость.

Методические указания по выполнению заданий

При выполнении задания 1 необходимо подготовить организм к основной части занятия. Упражнения выполняются с постепенным увеличением амплитуды и темпа, постепенно переходя к более крупным мышцам и суставам.
При выполнении задания 2 необходимо применять технику бега на длинные дистанции.

Основной и ведущей в беге является «работа» ног, анализ которой принято начинать с момента постановки стопы на грунт. Наиболее рациональной является постановка ноги с передней части наружного свода стопы с последующим перекатом на всю стопу. Тогда уменьшается тормозное действие переднего толчка, сокращается его длительность, лучше сохраняется поступательное движение бегуна вперед. Такая постановка возможно лишь при наличии небольшого наклона туловища вперед и при высокой работе рук.

До момента вертикали мышцы бегуна, растягиваясь и напрягаясь, подготавливаются к сокращению в фазе отталкивания. Внешним признаком хорошего и эффективного отталкивания от грунта является полное и законченное выпрямление толчковой ноги во всех суставах в сочетании с активным выносом вперед – вверх бедра маховой ноги, что существенно усиливает мощность толчка. При движении назад локоть руки идёт назад – наружу, угол сгибания уменьшается, а при движении вперед кисть идёт несколько внутрь, к средней линии туловища. Высокая работа рук позволяется увеличить частоту движений и, как следствие этого, повысить скорость бега.

Ритм дыхания согласовывается с частотой беговых шагов и индивидуален для каждого. Более выгодным является частое дыхание, в лучшей мере обеспечивающее организм кислородом. Целесообразнее всего применять смешанный тип дыхания с преобладанием диафрагмального (брюшного) дыхания. Это способствует улучшению кровообращения.

При удержании снаряда (мяча) указательный, средний, безымянные пальцы размещены сзади мяча, а большой и мизинец поддерживают мяч сбоку.

Разбегвыполняется строго по прямой линии с 10–12 м (длина разбега строго индивидуальна);разбег выполняется с ускорением, но следует помнить, что слишком большая скорость затрудняет правильное выполнение броска.

Замах: в конце разбега разогнуть руку и выполнить замах назад;одновременно поворачивать туловище направо;затем выполняется «скрестный шаг», т.е. выполняется шаг правой ногой носком кнаружи, с поворотом таза в ту же сторону;этот шаг выполняется значительно быстрее других, чтобы обогнать туловище.

Бросок:левая нога ставится немного влево от линии разбега;туловище энергично поворачивается грудью к направлению разбега;рука, слегка сгибаясь в локте, проходит над правым плечом, и снаряд выбрасывается вверх-вперед. Особое внимание надо обращать на то, чтобы рука со снарядом сначала отставала от туловища, создавая этим условия для броска. Эти движения в сочетании с выпрямлением ног способствуют мощному броску.

Задание 3 способствует восстановлению дыхания, возвращению ЧСС в состояние покоя, выполняется в спокойном размеренном темпе.

Рекомендуемые информационные источники

1. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/469681

2. 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, 2022. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/495018

3. Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Л. Кондаков [и др.] ; под редакцией В. Л. Кондакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 149 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13332-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/488422

4. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-06071-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/454184

5. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/456547

Практическое занятие № 10

Тема занятия:**Легкая атлетика. Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив.**

Цель занятия: развитие выносливости

Задание 1.Подготовительная часть.

Бег трусцой 7-10 минут. Общеразвивающие упражнения.

Задание 2. Основная часть.

Сдача контрольного норматива в беге на 2000 м

Задание 3. Заключительная часть.

Упражнение на дыхание, психорегуляцию и гибкость.

Методические указания по выполнению заданий

При выполнении задания 1 необходимо подготовить организм к основной части занятия. Упражнения выполняются с постепенным увеличением амплитуды и темпа, постепенно переходя к более крупным мышцам и суставам.

При выполнении задания 2 необходимо применять технику бега на длинные дистанции.

Основной и ведущей в беге является «работа» ног, анализ которой принято начинать с момента постановки стопы на грунт. Наиболее рациональной является постановка ноги с передней части наружного свода стопы с последующим перекатом на всю стопу. Тогда уменьшается тормозное действие переднего толчка, сокращается его длительность, лучше сохраняется поступательное движение бегуна вперед. Такая постановка возможно лишь при наличии небольшого наклона туловища вперед и при высокой работе рук.

До момента вертикали мышцы бегуна, растягиваясь и напрягаясь, подготавливаются к сокращению в фазе отталкивания. Внешним признаком хорошего и эффективного отталкивания от грунта является полное и законченное выпрямление толчковой ноги во всех суставах в сочетании с активным выносом вперед – вверх бедра маховой ноги, что существенно усиливает мощность толчка. При движении назад локоть руки идёт назад – наружу, угол сгибания уменьшается, а при движении вперед кисть идёт несколько внутрь, к средней линии туловища. Высокая работа рук позволяется увеличить частоту движений и, как следствие этого, повысить скорость бега.

Ритм дыхания согласовывается с частотой беговых шагов и индивидуален для каждого. Более выгодным является частое дыхание, в лучшей мере обеспечивающее организм кислородом. Целесообразнее всего применять смешанный тип дыхания с преобладанием диафрагмального (брюшного) дыхания. Это способствует улучшению кровообращения.

Задание 3 способствует восстановлению дыхания, возвращению ЧСС в состояние покоя, выполняется в спокойном размеренном темпе.

Рекомендуемые информационные источники

1. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). —

ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/469681

2. 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, 2022. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/495018

3. Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Л. Кондаков [и др.] ; под редакцией В. Л. Кондакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 149 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13332-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/488422

4. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-06071-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/454184

5. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/456547

Практическое занятие № 11

Тема занятия:**Легкая атлетика. Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени. Техника метания малого мяча, выполнение контрольного норматива**

Цель занятия: развитие выносливости, показать результат в метания мяча

Задание 1.Подготовительная часть.

Бег трусцой 7-10 минут. Общеразвивающие упражнения.

Задание 2. Основная часть.

Кроссовая подготовка: бег 5000м без учета времени. Метание мяча.

Задание 3. Заключительная часть.

Упражнение на дыхание, психорегуляцию и гибкость.

Методические указания по выполнению заданий

При выполнении задания 1 необходимо подготовить организм к основной части занятия. Упражнения выполняются с постепенным увеличением амплитуды и темпа, постепенно переходя к более крупным мышцам и суставам.

При выполнении задания 2 необходимо применять технику бега на длинные дистанции.

Основной и ведущей в беге является «работа» ног, анализ которой принято начинать с момента постановки стопы на грунт. Наиболее рациональной является постановка ноги с передней части наружного свода стопы с последующим перекатом на всю стопу. Тогда уменьшается тормозное действие переднего толчка, сокращается его длительность, лучше сохраняется поступательное движение бегуна вперед. Такая постановка возможно лишь при наличии небольшого наклона туловища вперед и при высокой работе рук.

До момента вертикали мышцы бегуна, растягиваясь и напрягаясь, подготавливаются к сокращению в фазе отталкивания. Внешним признаком хорошего и эффективного отталкивания от грунта является полное и законченное выпрямление толчковой ноги во всех суставах в сочетании с активным выносом вперед – вверх бедра маховой ноги, что существенно усиливает мощность толчка. При движении назад локоть руки идёт назад – наружу, угол сгибания уменьшается, а при движении вперед кисть идёт несколько внутрь, к средней линии туловища. Высокая работа рук позволяется увеличить частоту движений и, как следствие этого, повысить скорость бега.

Ритм дыхания согласовывается с частотой беговых шагов и индивидуален для каждого. Более выгодным является частое дыхание, в лучшей мере обеспечивающее организм кислородом. Целесообразнее всего применять смешанный тип дыхания с преобладанием диафрагмального (брюшного) дыхания. Это способствует улучшению кровообращения.
При удержании снаряда (мяча) указательный, средний, безымянные пальцы размещены сзади мяча, а большой и мизинец поддерживают мяч сбоку.

Разбегвыполняется строго по прямой линии с 10–12 м (длина разбега строго индивидуальна);разбег выполняется с ускорением, но следует помнить, что слишком большая скорость затрудняет правильное выполнение броска.

Замах: в конце разбега разогнуть руку и выполнить замах назад;одновременно поворачивать туловище направо;затем выполняется «скрестный шаг», т.е. выполняется шаг правой ногой носком кнаружи, с поворотом таза в ту же сторону;этот шаг выполняется значительно быстрее других, чтобы обогнать туловище.

Бросок:левая нога ставится немного влево от линии разбега;туловище энергично поворачивается грудью к направлению разбега;рука, слегка сгибаясь в локте, проходит над правым плечом, и снаряд выбрасывается вверх-вперед. Особое внимание надо обращать на то, чтобы рука со снарядом сначала отставала от туловища, создавая этим условия для броска. Эти движения в сочетании с выпрямлением ног способствуют мощному броску.
Задание 3 способствует восстановлению дыхания, возвращению ЧСС в состояние покоя, выполняется в спокойном размеренном темпе.

Рекомендуемые информационные источники

1. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/469681

2. 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, 2022. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/495018

3. Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Л. Кондаков [и др.] ; под редакцией В. Л. Кондакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 149 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13332-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/488422

4. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-06071-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/454184

5. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/456547

Практическое занятие № 12

Тема занятия**: Легкая атлетика.Техника прыжка в длину с разбега.**

Цель занятия:ознакомление с техникой прыжка в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых способностей

Задание 1.Подготовительная часть.

Бег трусцой 7-10 минут. Общеразвивающие упражнения.

Задание 2. Основная часть.

Выполнение специальных и подводящих упражнений к разучиванию техники разбега, фазы полета, приземления.

Задание 3. Заключительная часть.

Упражнение на дыхание, психорегуляцию и гибкость.

Методические указания по выполнению заданий

При выполнении задания 1 необходимо подготовить организм к основной части занятия. Упражнения выполняются с постепенным увеличением амплитуды и темпа, постепенно переходя к более крупным мышцам и суставам.

При выполнении задания 2 необходимодостигнуть наибольшей горизонтальной длины прыжка с разбега. Прыжки в длину проводятся в секторе для горизонтальных прыжков по общим правилам, установленным для этой разновидности технических видов. При выполнении прыжка атлеты в первой стадии совершают разбег по дорожке, затем отталкиваются одной ногой от специальной доски и прыгают в яму с песком. Дальность прыжка рассчитывается как расстояние от специальной метки на доске отталкивания до начала лунки от приземления в песке.

Задание 3 способствует восстановлению дыхания, возвращению ЧСС в состояние покоя, выполняется в спокойном размеренном темпе.

Рекомендуемые информационные источники

1. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/469681

2. 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, 2022. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/495018

3. Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Л. Кондаков [и др.] ; под редакцией В. Л. Кондакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 149 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13332-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/488422

4. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-06071-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/454184

5. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/456547

Практическое занятие № 13

Тема занятия**: Легкая атлетика.Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов.Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега**

Цель занятия:ознакомление с техникой прыжка в длину с разбегаспособом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов. Развитие скоростно-силовых способностей

Задание 1.Подготовительная часть.

Бег трусцой 7-10 минут. Общеразвивающие упражнения.

Задание 2. Основная часть.

Выполнение специальных и подводящих упражнений к разучиванию техники прыжка в длину с разбегаспособом «Согнув ноги». Выполнение прыжков с 3-хх, 5-и, 7-ми шагов.

Задание 3. Заключительная часть.

Упражнение на дыхание, психорегуляцию и гибкость.

Методические указания по выполнению заданий

При выполнении задания 1 необходимо подготовить организм к основной части занятия. Упражнения выполняются с постепенным увеличением амплитуды и темпа, постепенно переходя к более крупным мышцам и суставам.

При выполнении задания 2 необходимодостигнуть наибольшей горизонтальной длины прыжка с разбега. Прыжки в длину проводятся в секторе для горизонтальных прыжков по общим правилам, установленным для этой разновидности технических видов. При выполнении прыжка атлеты в первой стадии совершают разбег по дорожке, затем отталкиваются одной ногой от специальной доски и прыгают в яму с песком. Дальность прыжка рассчитывается как расстояние от специальной метки на доске отталкивания до начала лунки от приземления в песке.

Задание 3 способствует восстановлению дыхания, возвращению ЧСС в состояние покоя, выполняется в спокойном размеренном темпе.

Рекомендуемые информационные источники

1. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/469681

2. 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, 2022. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/495018

3. Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Л. Кондаков [и др.] ; под редакцией В. Л. Кондакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 149 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13332-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/488422

4. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-06071-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/454184

5. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/456547

Практическое занятие № 14

Тема занятия:**Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».**

Цель занятия:совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых способностей

Задание 1.Подготовительная часть.

Бег трусцой 7-10 минут. Общеразвивающие упражнения.

Задание 2. Основная часть.

Выполнение прыжка в длину с разбегаспособом «Согнув ноги» в полной координации. Выполнение прыжка в длину с разбегаспособом «Согнув ноги» результат.

Задание 3. Заключительная часть.

Упражнение на дыхание, психорегуляцию и гибкость.

Методические указания по выполнению заданий

При выполнении задания 1 необходимо подготовить организм к основной части занятия. Упражнения выполняются с постепенным увеличением амплитуды и темпа, постепенно переходя к более крупным мышцам и суставам.

При выполнении задания 2 необходимодостигнуть наибольшей горизонтальной длины прыжка с разбега. Прыжки в длину проводятся в секторе для горизонтальных прыжков по общим правилам, установленным для этой разновидности технических видов. При выполнении прыжка атлеты в первой стадии совершают разбег по дорожке, затем отталкиваются одной ногой от специальной доски и прыгают в яму с песком. Дальность прыжка рассчитывается как расстояние от специальной метки на доске отталкивания до начала лунки от приземления в песке.

Задание 3 способствует восстановлению дыхания, возвращению ЧСС в состояние покоя, выполняется в спокойном размеренном темпе.

Рекомендуемые информационные источники

1. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/469681

2. 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, 2022. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/495018

3. Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Л. Кондаков [и др.] ; под редакцией В. Л. Кондакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 149 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13332-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/488422

4. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-06071-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/454184

5. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/456547

Раздел 3. Гимнастика

Практическое занятие №1.

Тема занятия: **Гимнастика. Техника безопасности при проведении занятий гимнастикой. Строевые упражнения.**

Цель занятия:ознакомление студентов с техникой безопасности на занятиях по гимнастике. Создание представления о строевых упражнениях

Задание 1.Подготовительная часть.

Порядок использования инвентаря и оборудования. Подготовка мест занятий.

Задание 2. Основная часть.

Строевые упражнения в колонне, шеренге. Команды и подсчет при проведении строевых упражнений

Задание 3. Заключительная часть.

Упражнение на дыхание, психорегуляцию и гибкость.

Методические указания по выполнению заданий

При выполнении задания 1 необходимо подготовить организм к основной части занятия. Упражнения выполняются с постепенным увеличением амплитуды и темпа, постепенно переходя к более крупным мышцам и суставам.

Задание 2. К строевым приемам относятся действия учащихся по команде «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», «Отставить!», «Разойдись!», повороты и расчет.

«Становись!» — команда, по которой учащиеся становятся в указанный учителем строй и принимают строевую (основную) стойку.

«Равняйсь!» — по этой команде учащиеся выравниваются по одной линии (в шеренге – по носкам, в колонне – в затылок) и принимают строевую стойку, в шеренге поворачивают голову направо при команде «Направо — равняйсь!» и видят грудь четвертого человека, считая себя первым.

По команде *«Смирно!»* учащиеся быстро принимают строевую стойку.

«Вольно!» — встать свободно, ослабить в колене правую или левую ногу, не сходить с места, не ослаблять внимания и не разговаривать. В разомкнутом строю может использоваться команда «Правой (левой) — вольно!» При этом одна нога отставляется на шаг в сторону, тяжесть тела распределяется равномерно на обе ноги, руки за спину.

«Отставить!» — команда, при которой учащиеся принимают положение, предшествующее этой команде.

«Разойдись!» — команда, при которой учащиеся расходятся для самостоятельных действий.

Повороты на месте выполняются по командам: «направо!», «нале–во!», «Полповорота напра-во!», «Полповорота нале–во!», «кру–гом!»

Строевые упражнения выполняются посредством команд, которые подразделяются на предварительные и исполнительные части, например «напра–во!», «нале–во!», «полповорота напра во!». Есть команды, которые содержат только исполнительную часть («Смирно!», «Равняйсь!», «Вольно!», «Прямо!»). Чтобы привлечь внимание учащихся перед исполнительной командой, можно добавить слово «класс», «отделение», «группа», например «класс» – «Смирно!».

Повороты в движении, исполнительная команда, для поворота налево подается под левую ногу, для поворота направо— под правую ногу. Учащийся делает шаг другой ногой и производит поворот в указанную сторону.

Для поворота кругом подается предварительная команда «Кругом (под любую ногу) — марш!» (исполнительная, подается под правую ногу), после чего учащийся делает полный шаг левой, полшага правой и, поворачиваясь на носках (налево кругом), переносит тяжесть тела на правую ногу, поднимая левую вперед для передвижения в противоположном направлении.

Расчет группы учащихся может производиться по следующим командам. По команде «По порядку - рассчитайсь!» каждый ученик поворачивает голову налево и называет свой порядковый номер, после завершения расчета левофланговый делает шаг вперед и произносит: «Расчет окончен!» Другие команды для расчета: «На первый - второй — рассчитайсь!», «По три (четыре) — рассчитайсь!», «На шесть, три, на месте —

рассчитайсь!» Расчет колонны на месте и в движении производится с поворотом головы налево; в движении — с постановкой левой ноги.
Задание 3 способствует восстановлению дыхания, возвращению ЧСС в состояние покоя, выполняется в спокойном размеренном темпе.

Рекомендуемые информационные источники

1. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/469681

2. 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, 2022. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/495018

3. Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Л. Кондаков [и др.] ; под редакцией В. Л. Кондакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 149 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13332-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/488422

4. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-06071-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/454184

5. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/456547

Практическое занятие №2.

Тема занятия: **Гимнастика. Построение и перестроения на месте и в движении. Размыкания и смыкания на месте и в движении.**

Цель занятия: усвоение знаний о технике строевых приемов на месте и в движении, перестроений.

Задание 1.Подготовительная часть.

Общеразвивающие упражнения.

Задание 2. Основная часть.

Строевые упражнения: повороты на месте; перестроение из одной шеренги в две и обратно; перестроение в три шеренги и обратно по расчету. Упражнения на развитие силы мышц рук, плечевого пояса, грудных мышц (девушки отжимания от скамейки, подтягивания в висе лежа, юноши – отжимания от пола, подтягивание в висе)

Задание 3. Заключительная часть.

Упражнение на дыхание, психорегуляцию и гибкость.

Методические указания по выполнению заданий

При выполнении задания 1 необходимо подготовить организм к основной части занятия. Упражнения выполняются с постепенным увеличением амплитуды и темпа, постепенно переходя к более крупным мышцам и суставам.
Задание 2. К строевым приемам относятся действия учащихся по команде «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», «Отставить!», «Разойдись!», повороты и расчет.

«Становись!» — команда, по которой учащиеся становятся в указанный учителем строй и принимают строевую (основную) стойку.
«Равняйсь!» — по этой команде учащиеся выравниваются по одной линии (в шеренге – по носкам, в колонне – в затылок) и принимают строевую стойку, в шеренге поворачивают голову направо при команде «Направо — равняйсь!» и видят грудь четвертого человека, считая себя первым.
По команде *«Смирно!»* учащиеся быстро принимают строевую стойку.
«Вольно!» — встать свободно, ослабить в колене правую или левую ногу, не сходить с места, не ослаблять внимания и не разговаривать. В разомкнутом строю может использоваться команда «Правой (левой) — вольно!» При этом одна нога отставляется на шаг в сторону, тяжесть тела распределяется равномерно на обе ноги, руки за спину.
«Отставить!» — команда, при которой учащиеся принимают положение, предшествующее этой команде.
«Разойдись!» — команда, при которой учащиеся расходятся для самостоятельных действий.
Повороты на месте выполняются по командам: «направо!», «нале–во!», «Полповорота напра-во!», «Полповорота нале–во!», «кру–гом!»
Строевые упражнения выполняются посредством команд, которые подразделяются на предварительные и исполнительные части, например «напра–во!», «нале–во!», «полповорота напра во!». Есть команды, которые содержат только исполнительную часть («Смирно!», «Равняйсь!», «Вольно!», «Прямо!»). Чтобы привлечь внимание учащихся перед исполнительной командой, можно добавить слово «класс», «отделение», «группа», например «класс» – «Смирно!».
Повороты в движении, исполнительная команда, для поворота налево подается под левую ногу, для поворота направо— под правую ногу. Учащийся делает шаг другой ногой и производит поворот в указанную сторону.
Для поворота кругом подается предварительная команда «Кругом (под любую ногу) — марш!» (исполнительная, подается под правую ногу), после чего учащийся делает полный шаг левой, полшага правой и, поворачиваясь на носках (налево кругом), переносит тяжесть тела на правую ногу, поднимая левую вперед для передвижения в противоположном направлении.
Расчет группы учащихся может производиться по следующим командам. По команде «По порядку - рассчитайсь!» каждый ученик поворачивает голову налево и называет свой порядковый номер, после завершения расчета левофланговый делает шаг вперед и произносит: «Расчет окончен!» Другие команды для расчета: «На первый - второй — рассчитайсь!», «По три (четыре) — рассчитайсь!», «На шесть, три, на месте — рассчитайсь!» Расчет колонны на месте и в движении производится с поворотом головы налево; в движении — с постановкой левой ноги.
Задание 3 способствует восстановлению дыхания, возвращению ЧСС в состояние покоя, выполняется в спокойном размеренном темпе.

Рекомендуемые информационные источники

1. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/469681

2. 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, 2022. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/495018

3. Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Л. Кондаков [и др.] ; под редакцией В. Л. Кондакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 149 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13332-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/488422

4. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-06071-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/454184

5. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/456547

Практическое занятие №3.

Тема занятия: **Гимнастика. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении**

Цель занятия:Создание представления о способах выполнения общеразвивающих упражнений.

Задание 1.Подготовительная часть.

Порядок использования инвентаря и оборудования. Подготовка мест занятий.

Задание 2. Основная часть.

Общеразвивающие упражнения на месте и в движении (исходные положения, подсчет при выполнении, очередность выполнения упражнений).

Задание 3. Заключительная часть.

Упражнение на дыхание, психорегуляцию и гибкость.

Методические указания по выполнению заданий

При выполнении задания 1 необходимо подготовить организм к основной части занятия. Упражнения выполняются с постепенным увеличением амплитуды и темпа, постепенно переходя к более крупным мышцам и суставам.

При выполнении задания 2 необходимо четко выполнять команды и распоряжения преподавателя. Соблюдать интервалы и дистанцию в строю. Выполнять движения согласно подсчету.

Задание 3 способствует восстановлению дыхания, возвращению ЧСС в состояние покоя, выполняется в спокойном размеренном темпе.

Рекомендуемые информационные источники

1. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/469681

2. 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, 2022. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/495018

3. Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Л. Кондаков [и др.] ; под редакцией В. Л. Кондакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 149 с. —

(Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13332-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/488422

4. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-06071-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/454184

5. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/456547

Практическое занятие №4.

Тема занятия: **Гимнастика. Общеразвивающие упражнения с предметами**

Цель занятия:Создание представления о выполнения общеразвивающих упражнений с различными предметами (мячами, набивными мячами, скакалками, бодибарами, гантелями и т.д.).

Задание 1.Подготовительная часть.

Порядок использования инвентаря и оборудования. Подготовка мест занятий.

Задание 2. Основная часть.

Общеразвивающие упражнения с предметами (мячами, набивными мячами, скакалками, бодибарами, гантелями и т.д.).

Задание 3. Заключительная часть.

Упражнение на дыхание, психорегуляцию и гибкость.

Методические указания по выполнению заданий

При выполнении задания 1 необходимо подготовить места занятия, инвентарь и оборудование. Упражнения выполняются с постепенным увеличением амплитуды и темпа, постепенно переходя к более крупным мышцам и суставам.

При выполнении задания 2 необходимо четко выполнять команды и распоряжения преподавателя. Соблюдать интервалы и дистанцию в строю. Выполнять движения согласно подсчету.

Задание 3 способствует восстановлению дыхания, возвращению ЧСС в состояние покоя, выполняется в спокойном размеренном темпе.

Рекомендуемые информационные источники

1. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/469681

2. 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, 2022. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/495018

3. Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Л. Кондаков [и др.] ; под редакцией В. Л. Кондакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 149 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13332-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/488422

4. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство

Юрайт, 2020. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-06071-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/454184

5. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/456547

Практическое занятие №5.

Тема занятия: **Гимнастика. Кувырки вперед и назад. Длинный кувырок.**

Цель занятия: усвоение знаний о технике группировок, перекатов, кувырков, равновесия. Развитие координационных способностей

Задание 1.Подготовительная часть.

Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения.

Задание 2. Основная часть.

Группировка в положении лежа на спине, группировка из упора присев. Кувырок вперед. Кувырок назад. Длинный кувырок вперед. Длинный кувырок вперед из упора присев.

Задание 3. Заключительная часть.

Упражнение на дыхание, психорегуляцию и гибкость.

Методические указания по выполнению заданий

Задание 1. *Обход* — передвижение вдоль границ зала, выполняется по команде: «В обход налево (направо) шагом — марш!» (в движении «шагом» опускается). Исполнительная команда подается в момент, когда направляющий подходит к границе в любой точке зала.
Передвижение в обход

Диагональ — передвижение по диагонали зала, площадки выполняется по команде: «По диагонали — марш!» Исполнительная команда подается на одном из углов зала.
Передвижение по диагонали

Противоход — движение колонны за направляющим в противоположном направлении, выполняется по команде: «Противоходом налево (направо) — марш!». К вариантам противоходов можно отнести «противоход наружу». Упражнение выполняется по команде: «Противоходом наружу – марш!». «Противоход внутрь» выполняется по команде: «Противоходом внутрь – марш!». Для этого движения следует предварительно увеличить интервал между колоннами не менее, чем
на два шага. «Противоход дроблением» выполняется по команде: «Противоходом по одному направо и налево – марш!»
а б в г
Варианты движения противоходом
а – противоход; б – наружу; в – внутрь; г – дроблением

«Змейка» – это передвижение противоходами попеременно налево и направо, исполняемых по прямым и косым направлениям. Сначала подается команда для движения противоходом: «Противоходом налево – марш!» (рис.18а). Когда направляющий сделает первый противоход, и длина части колонны от места поворота до направляющего станет необходимой (это и есть размер «змейки»,)подается команда: «Змейкой – марш!». По этой команде направляющий продвигается змейкой до новой команды учителя, например: «В обход – марш!»
а б в г
Движение змейкой: а – противоход; б – продольно;
в – по диагонали; г – поперек зала

Задание 2. Группировка — положение с плотно согнутыми к груди ногами и наклоненной на грудь головой. Плотность группировки увеличивается за счет захвата кистями рук за середину голеней. В момент захвата колени следует развести так, чтобы подбородок оказался между ними.

Группировка сидя. И. п.— сед с опорой на руки. 1—2 — группировка; 3—4 — и. п. То же,, но на каждый счет. То же, но из положения лежа на спине.
Группировка в приседе. И, п.— упор присев. 1—2 — группировка в приседе на носках; 3— 4 — упор присев. То же, но на каждый счет. То же, но из основной стойки (о с.) приседая.
Группировка лежа на спине. И. п.— лежа на спине, руки вверху. 1—2 — группировка, поднимая согнутые ноги и таз; 3—4 — и. п. То же, но в более быстром и максимально быстром темпе.
Перекаты в группировке
1. Перекат назад из седа И.п. – сед, руки в стороны.1—2 — перекат назад, группируясь, до опоры затылком о пол; 3—4 — не останавливаясь, перекатом вперед и. п. То же, но из седа углом с опорой на руки сзади.
2. Перекат назад из упора присев. И. п.— упор присев. 1—2 — группируясь, перекат назад до опоры затылком о пол; 3—4 — не останавливаясь и сохраняя группировку, перекат вперед в и. п. То же, но из о. с. приседая и группируясь. То же, но после прыжка вверх выпрямившись.
3. Перекат назад до опоры ладонями у плеч. И. п.— упор присев. 1—2 — группируясь, перекат назад, в конце переката опереться ладонями на пол у плеч; 3—4 — не останавливаясь и группируясь, перекат вперед в и. п. То же, но из о.с. То же, но после прыжка вверх.
4. Перекат вперед из стойки на лопатках. И. п.— стойка на лопатках с согнутыми ногами, с опорой руками под спину. 1—2— группируясь, перекатом вперед встать в упор присев; 3—4 — перекатом назад и. п. То же, но из стойки на лопатках с выпрямленными ногами.
Перекаты выполняют в спокойном темпе 3— 6 раз подряд. По мере освоения темп,- регулируемый педагогом, увеличивают.
1. Поза согнувшись сидя. И. п.— сед, руки в стороны. 1 —2 — наклон вперед, приближая грудь к ногам; 3—4
И. п. То: же, но увеличивая фиксацию до 3—6 сек. То же, но сгибаясь и разгибаясь в быстром темпе.
2. Поза согнувшись стоя. И. п.— о. с,, руки в стороны. 1—2 — наклон вперед, приближая грудь к выпрямленным ногам; 3—4 — и. п. То же, но на каждый счет. То же, но увеличивая время фиксации наклона до 3—б сек.
3. Поза согнувшись лежа на спине. И. п лежа на спине, руки вдоль туловища. 1—2 — поднять выпрямленные ноги и приблизить их к груди; 3—4 — и. п. То же, но в положении руки вверху.
Перекаты согнувшись
1. Перекат назад из седа. И. п.— сед, руки в стороны. 1 — наклон вперед, руки вниз; 2—3 — перекат назад на лопатки в положении согнувшись, руки на полу; 4 — перекатом вперед согнувшись (не сгибая ног) и п. То же, но из седа ноги врозь, соединяя ноги во время переката назад и разводя, возвратиться в и. п.
2. Перекат назад до опоры ладонями о пол у плеч. И. п. — сед, руки в стороны. 1 —наклон вперед, руки вперед; 2—3 — перекат назад согнувшись на лопатки, сгибая руки к плечам до опоры ладонями о пол; 4 — перекатом вперед согнувшись и. п. То же, но из седа каты в группировке. 1. Перекат назад из седа. И. п.— сед, руки в стороны.углом с опорой на руки сзади.
3. Перекат вперед из стойки на лопатках. И. п.— стойка на лопатках с опорой руками под спину. 1—2 — перекат вперед согнувшись (приближая ноги к груди и не сгибая их) в сед, переводя руки на пол; 3—4 — и. п. То же, но перекат согнувшись в сед углом с опорой на руки. То же, но перекат вперед согнувшись в сед ноги широко врозь с наклоном вперед.
Техника выполнения кувырка вперед.
1. Присед, ступни параллельно, колени врозь, опереться руками о пол впереди - расстояние от носков до 35 - 45 см

2. Начиная энергичное разгибание ног, передать массу тела на руки, чуть сгибая их 3. Наклонить голову вперед и, удерживая тело на согнутых руках, завершить толчок ногами - перевернуться на лопатки
4. С амортизировав руками движение тела, быстро сгруппироваться, захватывая ладонями голени и ускоряя вращение
5. Сохраняя группировку, завершить кувырок до положения приседа и лишь затем поднять голову и руки вперед
6. Инерции вращения должно хватить для начала второго кувырка или выхода в стойку
Техника выполнения кувырка назад:
При выполнении кувырка назад из упора присев, разгибаясь, перекатится на спину, энергично поднять согнутые ноги в коленях (принять положение плотной группировки). Продолжая перекат назад, поставить согнутые в локтях руки на пол возле головы и, опираясь на руки, перейти в упор присев:1. из упора присев кувырок назад в упор стоя на коленях с помощью; 2. то же, но без помощи.
Задание 3 способствует восстановлению дыхания, возвращению ЧСС в состояние покоя, выполняется в спокойном размеренном темпе.

Рекомендуемые информационные источники

1. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/469681

2. 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, 2022. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/495018

3. Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Л. Кондаков [и др.] ; под редакцией В. Л. Кондакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 149 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13332-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/488422

4. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-06071-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/454184

5. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/456547

Практическое занятие №6.

Тема занятия: **Гимнастика. Кувырок с прыжка с фазой полета до опоры руками. Совершенствование техники выполнения кувырков.**

Цель занятия:освоить технику выполнения кувырка вперед в прыжке

Задание 1.Подготовительная часть.

Строевые упражнения (размыкания и смыкания). Общеразвивающие упражнения.

Задание 2. Основная часть.

Длинный кувырок вперед из упора присев. Кувырок вперед в прыжке из упора присев, из положения стоя.

Задание 3. Заключительная часть.

Упражнение на дыхание, психорегуляцию и гибкость.

Методические указания по выполнению заданий

Задание 1. Размыкание приставными шагами по фронту из колонны по три выполняется по команде: «Класс, от середины на два (три) шага приставными шагами разом – кнись!» После исполнительной команды «– кнись!» учитель начинает подсчет до четырех при размыкании на 2 шага, до шести — при размыкании на 3 шага.

Из колонны по четыре размыкание осуществляется по команде: «От середины на два (три) шага приставными шагами разомкнись!» Движение начинают крайние колонны, затем через два шага вступают остальные и размыкаются так, чтобы между колоннами был указанный в предварительной команде интервал в шагах. Размыкание из колонны по три (четыре) в одну сторону выполняется по команде: «Влево (вправо) приставными шагами на два (три) шага разом – кнись!» Действия учащихся аналогичны тем, которые описаны выше.

Смыкание приставными шагами выполняется по команде: «К середине (влево, вправо) приставными шагами сом – кнись!»

Действия выполняются одновременно всеми занимающимися.

Размыкание из колонны по три (четыре) от середины или в одну сторону с поворотами выполняется по команде: «От середины (или влево, вправо) с поворотами на два (три) шага разом – кнись!» Учителю необходимо производить подсчет с учетом количества колонн и интервала между учащимися в шагах.

Например, для размыкания из колонны по три на два шага подсчет идет до семи: первые два счета — поворот, затем два шага вперед — счет «три», «четыре», на «пять» приставить ногу и на «шесть», «семь» —поворот лицом в первоначальное положение.

При размыкании дугами из колонны по четыре, подается команда: «Дугами вперед на два шага разом – кнись!». Средние колонны выходят дугами вперед - наружу и встают на интервал два шага от крайних колонн на пять счетов, на шестой счет приставляют ногу, на счет 7-8 поворачиваются кругом. Крайние колонны стоят на месте.

Смыкание производится по команде: «Дугами вперед сом – кнись!», так же, как и размыкание, но все в обратном порядке.

При размыкании дугами назад из колонны по четыре подается команда: «Дугами назад на два шага разом – кнись!».

Средние колонны на первый второй счет поворачиваются кругом, затем делают пять шагов дугами вперед - наружу и встают на интервал два шага от крайних колонн, на счет восемь приставляют ногу. Крайние колонны стоят на месте.

Смыкание производится так же, но в обратном порядке по команде: «Дугами назад – сом – кнись!».

Различные виды размыкания могут проводиться не по команде, а по распоряжению учителя: «Разомкнитесь от середины на вытянутые в стороны руки», «Разомкнитесь по ориентирам» (для этого необходимо заранее расставить ориентиры — флажки, кубики, мячи).

Размыкания могут выполняться с применением акробатических упражнений, кувырков боком, движений руками, подскоков.

Привыполнения задания 2 выполняются все требования и указания к упражнению «кувырок», но добавляется фаза полета, то есть безопорное положение: после отталкивания ногами руки не сразу ставятся на опору.

Задание 3 способствует восстановлению дыхания, возвращению ЧСС в состояние покоя, выполняется в спокойном размеренном темпе.

Рекомендуемые информационные источники

1. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/469681

2. 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, 2022. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/495018

3. Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Л. Кондаков [и др.] ; под редакцией В. Л. Кондакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 149 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13332-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/488422

4. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-06071-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/454184

5. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/456547

Практическое занятие №7.

Тема занятия: **Гимнастика. Стойка на лопатках. Стойка на руках. Стойка на голове**.

Цель занятия:освоить технику стойки на лопатках. Развитие координационных способностей.

Задание 1.Подготовительная часть.

Общеразвивающие упражнения.

Задание 2. Основная часть.

Перекаты назад из положения упор присев. Стойка на лопатках, ноги согнуты в коленях, прямые ноги за голову. Стойка на лопатках.Стойка на руках у опоры. Стойка на руках с помощью партнера. Стойка на руках.Стойка на голове с согнутыми ногами. Стойка на голове.

Задание 3. Заключительная часть.

Упражнение на дыхание, психорегуляцию и гибкость.

Методические указания по выполнению заданий

При выполнении задания 1 необходимо подготовить организм к основной части занятия. Упражнения выполняются с постепенным увеличением амплитуды и темпа, постепенно переходя к более крупным мышцам и суставам.

При выполнении задания 2 необходимо соблюдать технику выполнения: из упора присев, взявшись руками за середину голени, выполнить перекат назад. В конце переката, коснувшись пола лопатками, опереться руками в поясницу и, разогнув ноги, выполнить стойку на лопатках. Туловище должно быть прямым, локти широко не разводить.

Последовательность обучения.

1.Из упора сидя сзади перекатом назад сгибая ноги стойка на лопатках согнув ноги.

2.Из упора присев перекатом назад стойка на лопатках согнув ноги — разогнув ноги стойка на лопатках — держать.

3.Из упора сидя сзади перекатом назад стойка на лопатках.

4.Из упора присев перекатом назад стойка на лопатках. Типичные ошибки.

- Сгибание в тазобедренных суставах.
- Тело отклонено от вертикальной плоскости.
- Широко разведены локти.

Страховка и помощь. Стоя сбоку от ученика у места опоры лопатками, одной рукой захватить за голень, предупреждая возможность опускания ног за голову. После выхода в стойку на лопатках дополнительно (по мере необходимости) поддерживать сзади за бедро, добиваясь более точного вертикального положения тела с вытянутыми носками.

Для выполнения стойки на руках необходимы следующие действия: согнутся в талии и упереться руками в пол так, чтобы ладони находились ровно под плечами. Пальцы врозь-это обеспечит дополнительную устойчивость. При выполнении у стены руки должны находиться за 20-23 см.

Выполнить резкий мах ногой, чтобы набрать инерцию. После этого следует мощный толчок второй ногой и зафиксировать ноги в воздухе.

Удерживать положение как можно дольше, после чего вернуться в исходное положение в том же порядке.В упражнении важно контролировать силу инерции при забросе ног. При сильном толчке велик риск того, что ноги не удастся зафиксировать в верхней точке.

При удержании позиции с согнутой спиной правильное положение в пояснице принимается после заброса ног (непосредственно перед фиксацией).

При выполнении стойки на голове важно отметить – руки и голова должны находиться не на одной линии друг с другом. Поставить руки и голову таким образом, чтобы вместе они образовывали треугольник. Руки должны быть расположены на достаточном удалении от головы и расставлены чуть шире, чем ширина плеч, при этом угол сгиба в локтях должен быть равен примерно 90 градусам. Вес тела должен быть равномерно распределен между головой и обеими руками. Все это даст возможность поймать баланс и удерживать стойку намного лучше. Разобравшись с позицией головы и рук, поставить одно колено на одноименный локоть. Если руки согнуты правильно, то колено должно стоять удобно. Затем поставьте второе колено на второй локоть. Такую позицию называют «тренога». Она должна быть очень устойчивой. Если же вы чувствуете, что падаете (особенно – на спину), вернитесь в исходное положение и поменяйте позицию ваших рук и головы таким образом, чтобы образовался еще больший треугольник. Когда вы будете чувствовать себя комфортно в этом положении, начинайте поднимать ноги вверх.

И, наконец, заканчивайте, собственно самой стойкой на голове. Удерживаться в такой позиции будет достаточно просто. Если необходимо перенести больше веса на какую-то часть тела во время удерживания стойки, перенесите его на руки, так как с помощью них вы сможете балансировать и немного отжать себя от пола гораздо лучше, нежели с помощью головы.

Техника выполнения: из упора присев, опираясь головой (верхней частью лба) впереди рук, образуя равносторонний треугольник, толчком двух ног стойка, на голове согнув ноги с последующим выпрямлением ног до вертикального положения.

Последовательность обучения.

1. Отработать постановку головы и рук на опору. Для этого из упора присев (кисти на ширине плеч, чуть впереди ног) поставить голову (лоб) на опору (кисти и голова должны образовать равносторонний треугольник). Зафиксировать это положение (3-5 сек) и вернуться в И.п.

2. Из упора присев поставить голову на опору, толчком одной и махам другой стойка на голове согнув ноги (туловище и голени должны быть вертикальны) и вернуться в И.п. То же, но толчком двумя ногами одновременно и вернуться в И.п.

3. Из упора присев толчком одной и махом другой стойка, на голове согнув ноги с последующим выпрямлением тела до прямого положения.

4. Стойка на голове и руках с помощью и самостоятельно.

Указания: В стойке тяжесть тела больше распределить на руки (75%), упражнение можно выполнять самостоятельно у стены (опираясь спиной о стену) или в парах. При этом страховать стоя сбоку, одной рукой поддерживать за голень, другой под спину.
Задание 3 способствует восстановлению дыхания, возвращению ЧСС в состояние покоя, выполняется в спокойном размеренном темпе.

Рекомендуемые информационные источники

1. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/469681

2. 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, 2022. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/495018

3. Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Л. Кондаков [и др.] ; под редакцией В. Л. Кондакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 149 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13332-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/488422

4. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-06071-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/454184

5. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/456547

Практическое занятие №8.

Тема занятия: **Гимнастика. Переворот в сторону (Колесо).**

Цель занятия:освоение техники выполнения переворота в сторону (Колесо)

Задание 1.Подготовительная часть.

Общеразвивающие упражнения.

Задание 2. Основная часть.

Стойка на руках у опоры ноги врозь. Переворот в сторону (Колесо).

Задание 3. Заключительная часть.

Упражнение на дыхание, психорегуляцию и гибкость.

Методические указания по выполнению заданий

При выполнении задания 1 необходимо подготовить организм к основной части занятия. Упражнения выполняются с постепенным увеличением амплитуды и темпа, постепенно переходя к более крупным мышцам и суставам.
Задание 2. Техника выполнения переворота в сторону: из стойки лицом по направлению движения поднять руки вперед-вверх ладонями вперед и сделать шаг той ногой, в какую выполняется переворот, наклоняясь вперед, опереться о пол одноименной рукой пальцами в эту сторону на расстоянии шага от толчковой ноги и махом одной и толчком другой выйти в стойку на руках ноги врозь. Отталкиваясь поочередно руками, прийти в стойку ноги врозь, руки в стороны.

Обучение:
1. Стойка на руках ноги врозь у стены.
2. Тоже перенося тяжесть тела с одной руки на другую.
3. Со стойки на руках у стенки опираясь одной ногой, опуская другую, сойти со стойки с поворотом на 90^0 в стойку ноги врозь руки в стороны (вторая часть «колеса»).
Задание 3 способствует восстановлению дыхания, возвращению ЧСС в состояние покоя, выполняется в спокойном размеренном темпе.

Рекомендуемые информационные источники

1. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/469681

2. 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, 2022. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/495018

3. Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Л. Кондаков [и др.] ; под редакцией В. Л. Кондакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 149 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13332-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/488422

4. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-06071-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/454184

5. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/456547

Практическое занятие №9.

Тема занятия: **Гимнастика. Совершенствование техники выполнения кувырков, стоек и переворотов.**

Цель занятия:развитие координационных способностей, совершенствование техники кувырков, стоек и переворотов.

Задание 1.Подготовительная часть.

Общеразвивающие упражнения.

Задание 2. Основная часть.

Кувырки вперед, назад, из различных исходных положений, длинный, в прыжке. Стойка на руках у опоры. Стойка на руках. Стойка на голове. Переворот в сторону (колесо)

Задание 3. Заключительная часть.

Упражнение на дыхание, психорегуляцию и гибкость.

Методические указания по выполнению заданий

При выполнении задания 1 необходимо подготовить организм к основной части занятия. Упражнения выполняются с постепенным увеличением амплитуды и темпа, постепенно переходя к более крупным мышцам и суставам.
При выполнении задания 2 учитывать методические указания занятий 4, 5, 6, 8.
Задание 3 способствует восстановлению дыхания, возвращению ЧСС в состояние покоя, выполняется в спокойном размеренном темпе.

Рекомендуемые информационные источники

1. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/469681

2. 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, 2022. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/495018

3. Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Л. Кондаков [и др.] ; под редакцией В. Л. Кондакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 149 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13332-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/488422

4. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-06071-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/454184

5. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/456547

Раздел 4. Волейбол

Практическое занятие №1.

Тема занятия: **Волейбол. Техника безопасности при проведении занятий волейболом. Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач двумя руками.**

Цель занятия:ознакомление студентов с техникой безопасности на занятиях по волейболу.Ознакомить с техникой передачи мяча сверху, снизу над собой.

Задание 1.Подготовительная часть.

Ходьба. Ходьба с заданием: на внешнем своде стопы; на внутреннем; с пятки на носок.
Бег, бег с ускорением.Общеразвивающие упражнения.

Задание 2. Основная часть.

Перемещения вперед, назад, в сторону. Стойки волейболиста. Верхняя передача мяча над собой. Нижняя передача мяча над собой.

Задание 3. Заключительная часть.

Упражнение на дыхание, психорегуляцию и гибкость.

Методические указания по выполнению заданий

При выполнении задания 1 необходимо подготовить организм к основной части занятия. Упражнения выполняются с постепенным увеличением амплитуды и темпа, постепенно переходя к более крупным мышцам и суставам.

Задание 2. **Стойки.** В волейболе игрок не может удерживать мяч или отбивать его не установленными правилами способами. Все действия осуществляются кратковременным прикосновением к мячу, исключающим его задержку. Это предъявляет исключительно

высокие требования к готовности своевременно передвигаться по площадке, выполнить тот или иной игровой прием.

С этой целью игрок принимает стойку, отличающуюся характером последующих действий. Для выполнения атакующего удара или блокирования —она высокая (рис. 1, а), для приема подачи — она средняя (рис. 1,6), для приема мяча от атакующего удара или отскочившего от блока—она низкая (рис. 1, *в).*Таким образом, положение ОЦТ (общего центра тяжести) зависит от особенностей игровых ситуаций и характера предстоящих действий.

Следует заметить также, что на положение ОЦТ существенно влияют рост игрока и его координационные способности. Поэтому наиболее рациональна та стойка, которая позволяет мгновенно вывести ОЦТ за границу опоры, что важно для быстрого передвижения или действия.

По положению ног и ступней различают несколько вариантов стоек: устойчивую (нога, противоположная ведущей руке, впереди), основную (обе ноги на одном уровне) и неустойчивую (тяжесть тела перенесена на переднюю треть стопы).

Стойка может быть статична (неподвижность игрока) или динамична (переминание с ноги на ногу в ожидании приема подачи, атакующего удара или блокирования).

В положении стойки руки находятся на уровне пояса (равновероятность траектории полета мяча), кисти обращены ладонями друг к другу, туловище несколько наклонено вперед. Общее положение тела свободно, не напряжено.

Передвижения. Для выполнения игрового приема игрок передвигается по площадке. При этом в зависимости от характера приема и игровой ситуации он использует различные передвижения: шагом, приставным шагом, двойным шагом, окрестным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением.

Передвижения шагом и бегом характеризуются мягкостью (отсутствие колебаний ОЦТ), которая достигается неполным выпрямлением ног в коленных суставах.

Приставные шаги используются для передвижения на небольшое расстояние при блокировании или при приеме мяча, летящего в сторону от волейболиста. Движение всегда начинают ногой, стоящей ближе к нужному направлению, на всю стопу.

Двойной шаг применяется в тех случаях, когда игрок не успевает к мячу. При этом тяжесть тела переносится на ногу, стоящую впереди, затем на ее носок и выносится за площадь опоры. Одновременно ногой, стоящей сзади, волейболист делает шаг вперед. Происходит перекат с пятки на носок, и вслед за этим выставляется вперед нога, стоящая сзади, создавая стопорящий шаг.

Окрестный шаг используется только при блокировании (не считая случаев потери равновесия). Передвижение начинается с дальней по отношению к направлению движения ноги.

Скачок применяется при необходимости быстро принять мяч. От двойного шага он отличается более широким шагом и наличием фазы полета (безопорного положения).

Рассмотренные способы передвижения волейболистов часто применяются в сочетании. Например, вслед за бегом выполняется двойной шаг или скачок, после передвижения приставными шагами — прыжок и т. д.

Передвижения прыжком и падениями входят в состав определенных приемов игры, поэтому будут рассмотрены при их описании.

Исходные положения. Как уже было замечено, исходные положения представляют собой позы волейболиста, удобные для выполнения приема игры после передвижения или стойки. Таким образом, исходное положение предшествует подготовительной фазе технического приема.

Независимо от характера игрового приема исходные положения отличаются некоторой статичностью: перед передачей, приемом снизу, блокированием и атакующим ударом. Время, в течение которого игрок находится в исходном положении, исчисляется долями секунды.

Верхняя передача мяча над собой.
Основой правильного выполнения передачи является своевременный выход к мячу и выбор исходного положения: ноги согнуты в коленях и расставлены, одна нога впереди;
туловище находится в вертикальном положении;
руки вынесены вперед-вверх и согнуты в локтях.
Собственно обработка мяча:
руки соприкасаются с мячом на уровне лица над головой
кисти находятся в положении тыльного сгибания
пальцы слегка напряжены и согнуты, они плотно охватывают мяч, образуя своеобразную воронку
основная нагрузка при передаче падает преимущественно на указательные и средние пальцы
ноги и руки выпрямляются
разгибанием в лучезапястных суставах и эластичным движением пальцев, мячу придается нужное направление (положения г, д на рисунке).
В зависимости от полета мяча верхняя передача может выполняется в средней или низкой стойках.
Передача мяча снизу над собой. Для такого приема характерно «подседание под мяч». Прием производится движением рук вперед-вверх, навстречу мячу. В момент приема, руки выпрямлены в локтевых суставах, кисти слегка опущены вниз, точка касания мяча приходится на предплечья у лучезапястных суставов. При приеме мяча на кисти (кулаки) трудно добиться точности полета мяча. В момент касания руки не должны сгибаться в локтях и подниматься выше горизонтали.
Задание 3 способствует восстановлению дыхания, возвращению ЧСС в состояние покоя, выполняется в спокойном размеренном темпе.

Рекомендуемые информационные источники

1. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/469681

2. 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, 2022. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/495018

3. Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Л. Кондаков [и др.] ; под редакцией В. Л. Кондакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 149 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13332-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/488422

4. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-06071-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/454184

5. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/456547

Практическое занятие №2.

Тема занятия:**Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая. Прием мяча после подачи.**

Цель занятия:освоить технику нижней прямой, нижней боковой, верхней прямой подач.

Задание 1.Подготовительная часть.

Ходьба. Ходьба с заданием – на внешнем, внутреннем своде стопы. Бег. Бег с заданием: правым боком, левым боком, спиной вперед приставными шагами; с выносом прямых ног вперед и назад; с ускорением по диагонали. Общеразвивающие упражнения.

Задание 2. Основная часть.

Нижняя прямая подача. Нижняя боковая подача. Верхняя прямая подача. Прием мяча после подачи.

Задание 3. Заключительная часть.

Упражнение на дыхание, психорегуляцию и гибкость.

Методические указания по выполнению заданий

При выполнении задания 1 необходимо подготовить организм к основной части занятия. Упражнения выполняются с постепенным увеличением амплитуды и темпа, постепенно переходя к более крупным мышцам и суставам.

Задание 2. Перед выполнением подачи игрок принимает устойчивую стойку, левую ногу ставит впереди правой на расстоянии шага. Ноги, согнутые в коленях, располагает примерно на ширине плеч. При этом тело имеет угол поворота относительно фронтальной оси до 450, левое плечо находится впереди правого - это играет существенную роль в последующем ударном движении. При нижних подачах туловище слегка наклонено вперед, при верхних - расположено вертикально. Вес тела равномерно распределен на обе ноги, ОЦТ тела игрока проецируется на середину площади опоры. Левая рука согнута в локтевом суставе и вынесена вперед так, чтобы локоть был отведен от туловища, а кисть находилась на уровне носка левой ноги. Мяч лежит на ладони. Правая рука готовится к замаху.

Важнейшая деталь техники подачи - подбрасывание мяча. Значительная часть ошибок в технике падает именно на эту часть подачи, которая во многом определяет последующее ударное движение. Для обеспечения наилучшего выполнения удара необходимо соблюдать следующие условия:

траектория движения мяча снизу-вверх должна быть возможно ближе к вертикальной, для чего кисть при подбрасывании во всех положениях параллельна опоре;

подбрасывание мяча необходимо выполнять плавным движением руки с постепенным нарастанием скорости - это способствует оптимальному регулированию формы траектории и высоты подбрасывания мяча.

Замах осуществляют рукой назад в плоскости будущего ударного движения, при этом правое плечо отводят еще дальше назад. Одновременно с замахом игрок переносит вес тела на стоящую сзади ногу - проекция ОЦТ тела смещается к задней границе опоры. Обе ноги сгибают в коленях, стоящая сзади - несколько больше. Затем следует небольшая пауза.

В основной фазе игрок выполняет встречное ударное движение, которое начинается с поворота тела вокруг вертикальной оси и выведения вперед правого плеча. Несколько позже в работу включают ноги; разгибаясь в коленях, они поднимают тело игрока вверх, несколько продвигают его вперед и совместно с движением поворота создают начальную скорость движения бьющей руки. Затем включают правую руку: маховым движением выводят к месту встречи с мячом. Одновременно с выведением руки вес тела переносят на стоящую впереди ногу - проекция ОЦТ тела смещается к передней границе опоры.

Удар по мячу наносят напряженной кистью так, чтобы мяч дальше вперед и вверх. Пальцы должны обхватывать мяч и удерживать от соскальзывания, кисть и предплечье в

момент удара составляют единый рычаг. Движения подбрасывания мяча, замаха и удара определенным образом сочетаются по времени выполнения. Возможны три варианта такого сочетания. В первом случае игрок сначала подбрасывает мяч, затем делает замах и выполняет удар по мячу. Такое сочетание характерно для начинающих игроков и не является оптимальным. Во втором случае игрок предварительно выполняет замах, затем подбрасывает мяч и производит удар. Такое сочетание характерно для выполнения подач на точность и некоторых видов планирующих подач. В третьем случае одновременно выполняют подбрасывание мяча и замах, затем следует удар по мячу. Такое сочетание несколько сложнее в координационном отношении, но более совершенно по своей организации.

После вылета мяча рука продолжает движение и вытягивается в направлении подачи; ноги при этом выпрямлены. Для контроля за направлением полета мяча можно использовать такой прием: игрок следит, чтобы глаз, кисть вытянутой руки и верхний край сетки составляли воображаемую прямую линию. В заключительной фазе наряду с опусканием рук можно сделать шаг на площадку, чтобы быстрее перейти к новым действиям.

Существуют пять способов выполнения подачи.

Нижняя прямая подача. Здесь удар по мячу наносят ниже оси плечевого сустава, когда игрок стоит лицом (прямо) к сетке. Подбрасывают мяч на высоту до 0,5 м впереди над головой. Замах выполняют назад и несколько вверх в плоскости, перпендикулярной опоре. Удар осуществляют маховым движением правой рукой сзади-вниз-вперед на уровне пояса и наносят по мячу снизу-сзади. После удара руку вытягивают в направлении подачи и затем фиксируют в таком положении.

Нижняя боковая подача. Удар по мячу наносят ниже оси плечевого сустава, стоя боком к сетке. В обычном варианте замах производят в направлении вниз-назад в плоскости, наклонной в опоре примерно под углом 45. Правое плечо при этом отводят назад и опускают.

Удар осуществляют маховым Движением правой рукой сзади-вправо-вперед, ее выводят под мяч так, чтобы место удара находилось примерно на уровне пояса. Ударяют по мячу напряженной согнутой кистью снизу-сбоку. После удара осуществляют сопровождающее движение, вытягивая руку в направлении подачи и фиксируя ее в таком положении.

Верхняя прямая подача. Удар по мячу наносят выше оси плечевого сустава, стоя лицом к сетке (прямо). Мяч подбрасывают почти над головой и несколько впереди на высоту до 1,5 м. Замах выполняют вверх-назад, руку поднимают и отводят согнутой в локте за голову. Угол сгибания в локтевом суставе (плечо - предплечье) не должен быть меньше 90. Одновременно с замахом прогибаются в грудном и поясничном отделах, правое плечо отводят назад.

При ударном движении правую руку разгибают в локтевом суставе, поднимают и маховым движением выносят вверх, правое плечо поднимают вверх. Продолжая маховое движение, игрок выводит руку к месту встречи с мячом несколько впереди себя (угол наклона вытянутой руки - примерно 80). Удар выполняют сзади и несколько снизу, чтобы мяч двигался вперед и вверх.

Задание 3 способствует восстановлению дыхания, возвращению ЧСС в состояние покоя, выполняется в спокойном размеренном темпе.

Рекомендуемые информационные источники

1. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/469681

2. 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, 2022. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/495018

3. Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Л. Кондаков [и др.] ; под редакцией В. Л. Кондакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 149 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13332-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/488422

4. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-06071-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/454184

5. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/456547

Практическое занятие №3.

Тема занятия: **Волейбол. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки.**

Цель занятия:освоить технику нападающего удара, блокирования нападающего удара (одиночный блок, двойной). Страховка нападающего. Страховка блокирующего

Задание 1.Подготовительная часть.

Ходьба.Ходьба с заданием. Бег. Бег с заданием:- правым, левым боком, спиной вперед приставными шагами - бег, остановкой, поворот, бег в другую сторону.- бег с изменением направления - бег с ускорением. Общеразвивающие упражнения.

Задание 2. Основная часть.

Имитация нападающего удара без мяча: разбег – напрыгивание – прыжок – вынос рук – удар. Выход в блок.

Задание 3. Заключительная часть.

Упражнение на дыхание, психорегуляцию и гибкость.

Методические указания по выполнению заданий

При выполнении задания 1 необходимо подготовить организм к основной части занятия. Упражнения выполняются с постепенным увеличением амплитуды и темпа, постепенно переходя к более крупным мышцам и суставам.

Задание 2.Нападающий удар в волейболе состоит из 5 элементов: разбег – напрыгивание – прыжок – вынос рук – удар. Разбег включает в себя 2 шага, первый короткий-медленный (выбор направления), второй более длинный и быстрый (ускорение).На третьем шаге (с толчковой ноги) происходит так называемое «напрыгивание»: стопорящее приземление на пятки. Затем выполняется взрывной перекат с пяток на носки ступней с целью выполнения прыжка вверх (перевода горизонтального импульса разбега в вертикальный импульс прыжка). При этом ноги сгибаются в коленях (чтобы сильнее оттолкнуться от пола за счет мышц бедра)! Одна стопа (толчковой ноги), как правило, располагается ближе по направлению к сетке. При напрыгивании не следует слишком широко расставлять ноги. Если толчковая нога правая, а бьющая рука тоже правая, то биомеханика оптимальна. В случае разнобоя бьющей руки и толчковой ноги возникает так называемый "вертолет".Выпрыгивание (вверх и чуть вперед) начинается одновременно с выносом обеих рук (в идеале прямых) из-за спины. В средней фазе прыжка бьющая рука заводится назад (за голову) и сгибается в локте.

По мере приближения к наивысшей точке прыжка небьющая рука (допускается согнутый локоть) выходит на уровень чуть выше груди (как бы находя опору в воздухе). Затем

локоть бьющей руки максимально поднимается вверх. Удар осуществляется ладонью, при этом предварительно отведенная назад кисть хлёстко, как плеть, накрывает мяч, направляя его в пол под некоторым углом, зависящим от высоты съема над сеткой. В момент удара рука должна быть абсолютно прямая в локте. При завершении удара резко включаются мышцы брюшного пресса (мяч «заколачивается» под себя). В момент удара бьющая рука в локте полностью выпрямляется. Это очень важно.

Выход во времени и пространстве на пасуемый мяч выполняется таким образом, что мяч в точке удара оказывается перед нападающим примерно на расстоянии половины руки, или чуть больше (но ни в коем случае не за головой).

Если удар выполняется с высокой передачи (по опускающемуся мячу), то нападающий разбегается позже выдачи паса, соизмеряя свой разбег со временем полета мяча. Чем выше передача, тем дольше задержка начала разбега, или (что нежелательно) медленнее сам разбег.

Если удар выполняется с прострельной передачи (по восходящему мячу), то нападающий выпрыгивает раньше выдачи паса, или (при большом удалении от связующего) почти одновременно.

На практике частенько пасумый мяч оказывается ниже высоты съема нападающим. И последний начинает сгибать руку в локте. Однако идеальная техника выполнения нападающего удара - это когда после удара (!) рука локте абсолютно прямая, а кисть смотрит вниз, как бы стремясь достать запястье.

Отдельного рассмотрения требует техника перевода мяча. Самый сильный удар, как известно, "по ходу" (имеется ввидупо направлению разбега). Перевод "по линии" (с целью обойти блок, протиснувшись между антенной) возможен двумя способами: без поворота туловища и "классическим" - с разворотом туловища. "Косой" перевод (с 4-ки по 4-ке) правшой выполняется с "выкручиванием" кисти (удар по мячу слева), при этом рука в локте обязательно остается прямой. Перевод из 2-ки в 2-ку левши и правши выполняют существенно по-разному. Для левши удар аналогичен тому, как переводит правша с 4-ки по 4-ке, но с одной особенностью: когда блок ставится "автоматом" на правшу, можно не "вырезать" мяч, а просто чуть сильнее "косить" в ход. Правша из 2-ки в 2-ку при высоком съёме мяча способен, развернув туловище (или разбежавшись под острым углом), пробить выраженного "косача", нанеся удар по мячу справа.

Задание 3 способствует восстановлению дыхания, возвращению ЧСС в состояние покоя, выполняется в спокойном размеренном темпе.

Рекомендуемые информационные источники

1. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/469681

2. 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, 2022. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/495018

3. Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Л. Кондаков [и др.] ; под редакцией В. Л. Кондакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 149 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13332-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/488422

4. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство

Юрайт, 2020. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-06071-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/454184
5. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/456547

Практическое занятие №4.

Тема занятия**: Волейбол. Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков. Учебная игра**

Цель занятия:освоение техники индивидуальных действий игрока в нападении и защите. Взаимодействия в команде.

Задание 1.Подготовительная часть.

Общеразвивающие упражнения.

Задание 2. Основная часть.

Нападение игрока с первой линии. Нападение игрока с задней линии. Прием мяча с подачи. Блок. Двойной блок игроков. Тройной блок игроков. Страховка блокирующих. Высокая передача в зону 4 (2) или средняя передача в зону 2 (4).Прострельная передача в зону 4 или короткая передача за голову игроку зоны 2. Средняя (короткая) передача в зону 3 основному нападающему зоны 4, сместившемуся в эту зону, или средняя передача назад за голову игроку зоны 2.

Задание 3. Заключительная часть.

Учебная игра.

Методические указания по выполнению заданий

При выполнении задания 1 необходимо подготовить организм к основной части занятия. Упражнения выполняются с постепенным увеличением амплитуды и темпа, постепенно переходя к более крупным мышцам и суставам.

Задание 2

Система нападения со второй передачи игрока первой линиипредполагает участие в атаке двух нападающих при передачах партнера, стоящего у сетки.

Такой способ нападения прост и способствует повышению надежности взаимодействия как при приеме подач, так и в момент нападающего удара, позволяет полностью использовать сильнейшие стороны своих нападающих.

Недостаток ее в том, что в завершающей стадии всех "тактических комбинаций участвуют только два нападающих, а это дает постоянное численное преимущество блокирующим противника. При этой системе нападения применимы три варианта организации нападающих действий: через игрока зоны 3, через игрока зоны 2, через игрока зоны 4.

Первые два варианта считают основными и широко используют волейболисты различной квалификации, третий применяют эпизодически. Когда в зоне 4 находится связующий, то обычно применяют смену мест между игроками зон 4 и 3.

Успех в игре во многом зависит от согласованности действий игроков первой и второй линии. Простейшие тактические взаимодействия определяются при передачах на удар игрока зоны 3, стоящего у сетки. В этом случае сильнейшие нападающие располагаются по диагонали в зонах 4 и 1.

Система нападения со второй передачи выходящего игрока задней линиисчитается основной, что объясняется большими возможностями данного варианта нападения, при котором в атаке участвуют сразу три игрока и используется вся длина сетки. Значительно повышается роль связующего игрока, без мастерства которого нельзя рассчитывать на

успех. Взаимодействия нападающих осуществляются в трех вариантах: с выходом игрока зоны 1; с выходом игрока зоны 6; с выходом игрока зоны 5.
Основными зонами для выхода нападающего считаются зоны 1 и 6. Выходы из зоны 5 применяют только квалифицированные волейболисты. К недостаткам системы можно отнести определенную сложность взаимодействия нападающих с выходящим игроком, которому приходится передавать мяч на удар после больших перемещений к сетке (6—7 м). Нужно также учитывать, что выход к сетке игрока задней линии значительно ослабляет защиту в момент перехода от нападения к обороне.
Задание 3 в учебной игре применять все ранее изученные действия.

Рекомендуемые информационные источники

1. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/469681

2. 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, 2022. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/495018

3. Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Л. Кондаков [и др.] ; под редакцией В. Л. Кондакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 149 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13332-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/488422

4. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-06071-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/454184

5. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/456547

Практическое занятие №5.

Тема занятия: **Волейбол. Отработка техники нижней подачи и приёма после неё. Отработка техники прямого нападающего удара. Учебная игра.**

Цель занятия:совершенствовать технику нижней прямой, нижней боковой подачи. Отработка техники приема мяча после подачи.

Задание 1.Подготовительная часть.

Ходьба. Ходьба с заданием – на внешнем, внутреннем своде стопы.Бег. Бег с заданием: правым боком, левым боком, спиной вперед приставными шагами; с выносом прямых ног вперед и назад; с ускорением по диагонали. Общеразвивающие упражнения.

Задание 2. Основная часть.

Нижняя прямая подача. Нижняя боковая подача. Прием мяча после подачи. Учебная игра.

Задание 3. Заключительная часть.

Упражнение на дыхание, психорегуляцию и гибкость.

Методические указания по выполнению заданий

При выполнении задания 1 необходимо подготовить организм к основной части занятия. Упражнения выполняются с постепенным увеличением амплитуды и темпа, постепенно переходя к более крупным мышцам и суставам.
При выполнении задания 2 учитывать методические указания занятия 2, 3.
Задание 3 способствует восстановлению дыхания, возвращению ЧСС в состояние покоя, выполняется в спокойном размеренном темпе.

Рекомендуемые информационные источники

1. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/469681

2. 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, 2022. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/495018

3. Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Л. Кондаков [и др.] ; под редакцией В. Л. Кондакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 149 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13332-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/488422

4. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-06071-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/454184

5. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/456547

Раздел 5. Баскетбол

Практическое занятие №1.

Тема занятия: **Баскетбол. Техника безопасности при проведении занятий баскетболом. Стойки, передвижения, прыжки, остановки, повороты. Ловля мяча.**

Цель занятия:освоить технику стойки, передвижения, прыжки, остановки, повороты. Ловля мяча (летящего на средней высоте, высоко, низко, после отскока).

Задание 1.Подготовительная часть.

Шести минутный бег с изменением скорости и направления движения.Общеразвивающие упражнения.

Задание 2. Основная часть.

Стойки. Перемещения (приставной шаг – рывок;передвижения боком приставными шагами «змейкой» спиной вперёд;бег «змейкой» лицом вперёд - перемещения приставными шагами по треугольникубх 6 метров:спиной вперед;лицом вперед;правым боком;спиной вперед;лицом вперед).Прыжки, остановки, повороты без мяча и с мячом. Передачи мяча в парах на средней высоте, высоко, низко, после отскока

Задание 3. Заключительная часть.

Упражнение на дыхание, психорегуляцию и гибкость.

Методические указания по выполнению заданий

При выполнении задания 1 необходимо подготовить организм к основной части занятия. Упражнения выполняются с постепенным увеличением амплитуды и темпа, постепенно переходя к более крупным мышцам и суставам.

Задание 2.Стойка игрока, владеющего мячом, характеризуется тем же расположением звеньев тела, но кисти удерживают у туловища мяч, для чего пальцы разведены, образуя полусферу, облегающую мяч; основания ладоней направлены назад, и обе кисти чуть смещены в ту же сторону. Удерживается мяч подушечками фаланг пальцев: тремя — указательного, двумя — среднего и одной (ногтевой) — большого, безымянного и мизинца, ладони мяча не касаются.

Положение мяча относительно плечевого пояса нападающего может быть разным и зависит от его местонахождения относительно корзины, а также от позиции, занимаемой защитником. Мяч может удерживаться у пояса, у груди, на уровне подбородка, у плеча или у головы.

Универсальной для начала действий с мячом в современном, баскетболе считается так называемая стойка нападающего с тройной угрозой, являющаяся производной от стойки игрока, владеющего мячом. Ее специфика в том, что мяч перекладывается на кисть сильнейший руки (рабочую кисть) и поддерживается сбоку другой. Локти опущены, и угол между предплечьями составляет 45°. Рабочая кисть, располагаясь под мячом, максимально отводится назад. Ее указательный палец, локоть и одноименная нога, выставленная вперед, находятся в одной вертикальной плоскости; мяч удерживается на уровне плеча, но не прижимается к туловищу, а незначительно выносится вперед (20— 25 см), угол сгибания в локтевом суставе составляет около 90°. Ноги значительно согнуты. При таком расположении звеньев тела и мяча нападающий одновременно представляет тройную угрозу для соперников: может мгновенно, без дополнительной подготовки, выполнить бросок по корзине, передачу партнеру или начать скоростное ведение.

Остановки двумя шагами: 1) с удлиненным шагом правой ногой и 2) с удлиненным шагом левой ногой.

В подготовительной фазе игрок находится в движении. Основная фаза начинается удлиненным, гасящим скорость шагом с постановкой ноги на всю стопу и с разворотом носком наружу. В момент касания площадки ногой начинается ее сгибание в коленном и тазобедренном суставах, а тело смещается в сторону, противоположную движению. Чем больше скорость передвижения, тем сильнее сгибание ноги (ниже опускается центр тяжести тела), увеличивается разворот носка и отклонение туловища назад. Второй шаг выполняет стопорящую функцию, для чего нога ставится практически выпрямленной, а стопа — почти перпендикулярно направлению движения с разворотом носком внутрь. Поворот туловища в сторону ноги, выполнившей первый шаг остановки, придает игроку более устойчивое положение. В завершающей фазе игрок приходит в стойку готовности.

Остановка прыжком осуществляется толчком правой или левой ноги.

В основной фазе выполнения приема игрок ставит толчковую ногу упруго со всей стопы прямо по направлению движения с последующим отталкиванием вперед. В безопорном положении баскетболист догоняет или опережает толчковую другой ногой.

В завершающей фазе следует приземление на обе сильно согнутые ноги с одновременным касанием пола обеими стопами. Для удержания равновесия выпрямленные голова и туловище немного отклоняются назад. Причем в зависимости от планируемого дальнейшего действия стопы могут ставиться на площадку на одном уровне или с выставлением вперед маховой ноги. В первом случае игрок приходит в стойку с параллельным расположением стоп и незначительным разворотом обоих носков наружу.

Во втором - в стойку готовности с выставленной вперед ногой. Таким образом, при остановке прыжком горизонтальная скорость снижается и движение игрока прекращается

за счет «стелющегося» прыжка вперед, а также благодаря амортизационному сгибанию ног в момент приземления.

Повороты.В зависимости от игровой ситуации размах переступания, а соответственно и амплитуда поворота может колебаться от 30 до 180°.В подготовительной фазе игрок находится в стойке готовности. Решающее значение для совершения эффективных движений в основной фазе данного технического приема имеют следующие действия:непринужденное, лишенное скованности движение игрока вокруг носка опорной ноги;

выполнение поворота за счет переноса тяжести тела с впередистоящей ноги на сзадистоящую (опорную), отталкивания и переступания впередистоящей с одновременным вращением на опорной;

выполнение движения на согнутых ногах.

Для завершающей фазы характерен приход в устойчивое двух-опорное положение после завершения поворота.

Опорная («осевая») нога — это нога, вокруг носка которой, как вокруг ножки циркуля, игрок совершает вращение. У нападающего без мяча любая нога может быть использована как опорная. Другое положение при выполнении поворотов игроком, владеющим мячом. Если этому предшествовала остановка двумя шагами с ловлей мяча в движении или после ведения, то статус опорной получает та нога, которая первой касается пола. Когда же игрок остановился прыжком, или поймал мяч в прыжке с одновременным касанием пола обеими ногами, либо овладел мячом, стоя на месте, то опорной может стать любая нога, т.е. переступание может осуществляться любой ногой, но не поочередно. После определения (обозначения) игроком опорной ноги отрывать ее от площадки при выполнении поворотов с мячом запрещено правилами. Возможна также ситуация, при которой ни одна из ног не может быть использована как опорная. Это происходит, если при овладении мячом игрок касается пола одной ногой и далее, оттолкнувшись ею же, приземляется на две, т. е. имеет место комбинированный вид остановки.

Поворот в движении применяется нападающим для ухода от соперника без мяча или с ведением мяча при маневрировании по площадке. В подготовительной фазе игрок находится в движении. Движения в основной фазе носят взрывной двухтактный характер. Вначале благодаря вращению, как правило, на 180° на впередистоящей ноге, с одновременным обратным шагом другой ногой игрок поворачивается спиной к направлению движения. Последующим вращением с требуемой амплитудой на совершившей переступание ноге и очередным шагом другой ногой в ту же сторону он поворачивается лицом в избранном направлении. В завершающей фазе нападающий возобновляет перемещение. Все перечисленные движения взаимосвязаны и носят целостный, непрерывный характер.

Эффективность поворота в движении зависит от быстроты и неожиданности исполнения, умения мгновенно переносить массу тела с одной ноги на другую и не терять равновесия и ориентировки в пространстве при вращении вокруг своей оси.

Ловля мяча.Различают ловлю мячей, летящих на средней высоте (на уровне груди), высоко, низко, а также ловлю катящихся и отскакивающих от площадки. Все виды ловли можно выполнять на месте, в движении, в прыжке.

Ловля мяча двумя руками, летящего на средней высоте, — основной прием. Игрок выпрямляет слегка расслабленные руки навстречу летящему мячу, кисти раскрывает в форме полусферы — большие пальцы направлены друг к другу, а остальные широко расставлены вперед-вверх.

Как только мяч коснется кончиков пальцев, игрок плотно захватывает его и, сгибая руки, гасит скорость полета и выносит мяч перед туловищем в исходное положение для последующих действий.

Ловля мяча, летящего высоко, — ее выполняют выпрямленными вверх, вверх-вперед, вверх - в сторону руками с последующим сгибанием их. Направление движения рук зависит от высоты и траектории полета мяча. Наиболее сложна ловля мяча в прыжке, применяемая при навесных передачах и овладении мячом после неудачных бросков в корзину. При ловле таких мячей кисти и пальцы более выпрямлены и направлены к нему.
Для выполнения ловли мяча, летящего низко, игрок сильно сгибает ноги, несколько наклоняется, опускает прямые руки и раскрывает кисти навстречу мячу. Большие пальцы направлены вперед и немного в стороны друг от друга, остальные опущены. Как только мяч соприкасается с пальцами, игрок захватывает мяч и сгибает руки, поднимая его в положение перед грудью.
Для ловли мяча после отскока от пола кисти с широко расставленными пальцами раскрыты вниз так, что большие пальцы находятся сверху и направлены друг к другу. Мяч встречают руками в начале отскока. Захватывая его, игрок одновременно сгибает руки и выпрямляется до положения обычной стойки.
Ловля мяча, катящегося по полу, осуществляется сбоку от игрока. Для этого баскетболист сильно сгибает ноги и опускает руки справа или слева от себя, направляя их навстречу мячу. Положение кистей и пальцев такое же, как и при ловле низко летящего мяча.
Ловля мяча одной рукой более сложна, но преимущество ее в том, что мяч можно поймать в более высокой или значительно удаленной от игрока точке. Различают два способа выполнения такого приема — с поддержкой мяча другой рукой и без поддержки. При ловле с поддержкой мяч подхватывают свободной рукой снизу в момент сгибания ловящей руки. При ловле без поддержки после соприкосновения руки с мячом и некоторого сгибания ее сразу же следует передача или ведение.
Задание 3 способствует восстановлению дыхания, возвращению ЧСС в состояние покоя, выполняется в спокойном размеренном темпе.

Рекомендуемые информационные источники

1. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/469681

2. 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, 2022. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/495018

3. Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Л. Кондаков [и др.] ; под редакцией В. Л. Кондакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 149 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13332-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/488422

4. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-06071-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/454184

5. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/456547

Практическое занятие №2.

Тема занятия: **Баскетбол. Ведение мяча с различной высотой отскока.**

Цель занятия:освоить технику ведения мяча: высокое ведение, низкое ведение, ведение с поворотами, ведение со снижением высоты отскока и изменением темпа.

Задание 1.Подготовительная часть.

Общеразвивающие упражнения.

Задание 2. Основная часть.

Ведение мяча на месте и в движении правой и левой рукой. Ведение с высоким и низким отскоком.

Задание 3. Заключительная часть.

Упражнение на дыхание, психорегуляцию и гибкость.

Методические указания по выполнению заданий

При выполнении задания 1 необходимо подготовить организм к основной части занятия. Упражнения выполняются с постепенным увеличением амплитуды и темпа, постепенно переходя к более крупным мышцам и суставам.

Задание 2. Ведение осуществляется последовательными мягкими толчками мяча одной рукой (или поочередно правой и левой) вниз-вперед, несколько в сторону от ступней.

Основные движения выполняют локтевой и лучезапястный суставы. Ноги необходимо сгибать, чтобы сохранять положение равновесия и быстро изменять направления движения. Туловище слегка подают вперед; плечо и рука, свободная от мяча, должны не допускать соперника к мячу (но не отталкивать его!).

Для ведения характерна синхронность чередования шагов и движений руки, контратакующей с мячом. Игрок, продвигаясь таким образом, должен в то же время следить за расположением партнеров, соперников и ориентироваться на щит. Целесообразно переключать зрительный контроль с мяча на поле и обратно.

Баскетболист при ведении обязан одинаково хорошо владеть правой и левой рукой.

Обводка с изменением скорости. К неожиданным изменениям скорости ведения мяча прибегают для того, чтобы оторваться от защитника. Скорость ведения зависит прежде всего от высоты отскока мяча от площадки и угла, под которым он направляется к площадке. Чем выше отскок и меньше его угол (в рациональных пределах), тем больше скорость продвижения. При отскоке, низком и близком к вертикальному, ведение замедляется и может вообще выполняться на месте.

Обводка с изменением направления. Ее используют главным образом для обводки соперника и проходов для атаки кольца. Изменяют направление таким образом: кисть накладывают на различные точки боковой поверхности мяча и выпрямляют руку в нужном направлении. Используют также обводку с изменением высоты отскока и с поворотами и переводами мяча.

Широко используется также способ обводки соперника с переводом мяча с одной руки на другую, скрытно, за спиной или под ногой.

Задание 3 способствует восстановлению дыхания, возвращению ЧСС в состояние покоя, выполняется в спокойном размеренном темпе.

Рекомендуемые информационные источники

1. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). —

ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/469681

2. 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, 2022. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/495018

3. Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Л. Кондаков [и др.] ; под редакцией В. Л. Кондакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 149 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13332-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/488422

4. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-06071-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/454184

5. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/456547

Практическое занятие №3.

Тема занятия: **Баскетбол. Остановка двумя шагами и прыжком после ведения. Ведение мячас изменением направления и скорости.**

Цель занятия:освоить технику ведения мяча: с изменением направления и скорости. Ознакомиться со способами остановки после ведения (прыжком, двумя шагами)

Задание 1.Подготовительная часть.

Ходьба. Ходьба с заданием – на внешнем своде стопы, внутреннем, на передней части стопы, на пятках, с перекатом с пятки на носок, в приседе. Бег. Бег с заданием а) правым боком, левым боком, спиной вперед приставными шагами; б) с выносом прямых ног вперед и назад; в) с ускорением по диагонали. Общеразвивающие упражнения.

Задание 2. Основная часть.

Ведение мяча на месте и в движении правой и левой рукой. Ведение с высоким и низким отскоком. Ведение с обводом стоек. Остановка после ведения двумя шагами.Остановка после ведения прыжком.

Задание 3. Заключительная часть.

Упражнение на дыхание, психорегуляцию и гибкость.

Методические указания по выполнению заданий

При выполнении задания 1 необходимо подготовить организм к основной части занятия. Упражнения выполняются с постепенным увеличением амплитуды и темпа, постепенно переходя к более крупным мышцам и суставам.

При выполнении задания 2 учитывать методические указания к занятию 3.

Обводка с изменением скорости. К неожиданным изменениям скорости ведения мяча прибегают для того, чтобы оторваться от защитника. Скорость ведения зависит, прежде всего, от высоты отскока мяча от площадки и угла, под которым он направляется к площадке. Чем выше отскок и меньше его угол (в рациональных пределах), тем больше скорость продвижения. При отскоке, низком и близком к вертикальному, ведение замедляется и может вообще выполняться на месте.

Обводка с изменением направления. Ее используют главным образом для обводки соперника и проходов для атаки кольца. Изменяют направление таким образом: кисть

накладывают на различные точки боковой поверхности мяча и выпрямляют руку в нужном направлении. Используют также обводку с изменением высоты отскока и с поворотами и переводами мяча.
Широко используется также способ обводки соперника с переводом мяча с одной руки на другую, скрытно, за спиной или под ногой.
Задание 3 способствует восстановлению дыхания, возвращению ЧСС в состояние покоя, выполняется в спокойном размеренном темпе.

Рекомендуемые информационные источники

1. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/469681

2. 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, 2022. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/495018

3. Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Л. Кондаков [и др.] ; под редакцией В. Л. Кондакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 149 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13332-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/488422

4. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-06071-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/454184

5. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/456547

Практическое занятие №4.

Тема занятия: **Баскетбол. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча. Тактика свободного нападения.**

Цель занятия:Освоить технику игры в защите.

Задание 1.Подготовительная часть.

Ходьба с постепенным увеличением скорости и переходом на бег. Бег, бег с заданием: в стойке баскетболиста;- правым, левым боком;- спиной вперед; - в защитной стойке с поворотом; - «салки» в парах с касанием спины партнера.Общеразвивающие упражнения.

Задание 2. Основная часть.

Выполнение вырывания мяча при пассивном сопротивлении соперника: в и. п. оба игрока удерживают мяч, стоя на месте.То же, но после совершения нападающим поворота или поворотов на месте.То же, что в упр. 2, но в момент овладения мячом нападающим:
после обхвата лежащего или катящегося от партнера мяча;
после собственного подбрасывания мяча нападающим вверх над собой, ловли его в прыжке и опускания до уровня груди или пояса;
после отскока мяча, предварительно направленного игроком в щит;
после прекращения игроком ведения мяча;

после передачи мяча партнером по заданной траектории нападающему, стоящему на месте или совершающему остановку.
Вырывание мяча из рук соперника при его активном противодействии: в и. п. оба игрока обхватили мяч в положении стоя, стоя на коленях или сидя на полу и т. п.
Подвижные игры: «Борьба за мяч без правил», «Регби по упрощенным правилам».
Воспроизведение вырывания мяча в условиях игрового противоборства.
Выбивание мяча снизу и сверху из рук неподвижно стоящего нападающего.
То же, но в момент ловли мяча нападающим от партнера на месте.
То же, что в упр. 2, но после активных выпадов и перемещения в сторону мяча в ответ на его укрывание нападающим в заданном направлении.
То же, но после поворотов нападающего на месте в указанном направлении и с заданной амплитудой.
Выполнение выбивания в момент ловли мяча нападающим в движении.
Подвижные игры: «Не давай мяч водящему», «Борьба за мяч», «10 передач».
Выполнение перехвата мяча после заранее заказанной слабой передачи нападающего при держании игрока в различных позициях и ситуациях:нападающий ожидает передачу на месте;нападающий начинает движение навстречу мячу.То же, но при передачах в паре заданным способом на месте и в движении.То же, но в сочетании с последующим выполнением атакующих действий (по мере их освоения) в заданиях комплексного характера. Подвижные игры: «Борьба за мяч», «Не давай мяч водящему»

Задание 3. Заключительная часть.

Упражнение на дыхание, психорегуляцию и гибкость.

Методические указания по выполнению заданий

При выполнении задания 1 необходимо подготовить организм к основной части занятия. Упражнения выполняются с постепенным увеличением амплитуды и темпа, постепенно переходя к более крупным мышцам и суставам.
Задание 2. **Основные ошибки при выполнении вырывания мяча.**
Плохой обхват мяча, осуществляемый одними пальцами без участия предплечий.
Отсутствие вращения мяча вокруг горизонтальной оси после его обхвата.
Недостаточно активный поворот туловища для овладения мячом.
Медленный переход к нападающим действиям после овладения мячом благодаря вырыванию.
Выбивание мяча из рук соперника осуществляется, как правило, после активного противодействия владению мячом за счет неглубоких выпадов к нападающему и возвращению обратно в и.п., сопровождающихся движением вытянутой вперед рукой. В удобный момент следует короткий удар по мячу сверху или снизу кистью с плотно прижатыми пальцами. Наиболее эффективным принято считать выбивание снизу в момент ловли мяча нападающим, в частности при приземлении после овладения мячом в прыжке и недостаточном его укрывании.
Прием изучается после обучения ловле мяча двумя руками на месте и в прыжке, а также разновидностям передач.
Основные ошибки при выполнении выбивания мяча из рук соперника.
Пассивное и. п. защитника: прямые ноги, опущенные руки — отсутствие предпосылок для результативного воспроизведения приема.
Медленные действия защитника: запаздывание с началом движения на выбивание — нападающий успевает укрыть мяч после его ловли.
Незначительная активность защитника или прямолинейность (бесхитростность) его движений, предшествующих выбиванию мяча, — нападающий имеет достаточно времени для выбора рационального дальнейшего действия.

Медленное и мягкое ударное движение по мячу — нападающий сохраняет контроль над мячом или успевает среагировать на выбивание, и удар защитника приходится по рукам (фол).

Выбивание при ведении мяча требует умения защитника оттеснить нападающего к боковой линии, подстроиться ему за спину, набрав ту же, что и он, скорость, и, определив ритм ведения, выбить мяч сзади ближайшей к сопернику рукой в момент поднимания его после отскока. Очень результативно выбивание мяча сзади в начальный момент ведения.

Выбить мяч можно и сбоку по отношению к сопернику ближайшей к нему рукой, передвигаясь на одинаковой с ним скорости. При этом также необходимо предварительно направить дриблера вдоль боковой линии и сравняться с ним в быстроте перемещения.

Освоение выбивания мяча при его ведении.

Выполнение приема на месте из-за спины нападающего в момент выпуска им мяча.

Выполнение приема из-за спины и сбоку от нападающего после одноударного ведения мяча на месте.

То же, но после многоударного ведения мяча нападающим на месте.

Выполнение приема в целом в условиях противоборства 1х1 на ограниченном участке площадки: в центральном круге или в полукругах области штрафного броска в заданных ситуациях:защитник противодействует дриблеру;дриблер противодействует дриблеру, стремясь выбить мяч у противника и сохранить свой.

То же, но в условиях противоборства на ограниченной площади нескольких дриблеров: выбей мяч у соперника и сохрани свой.

Повторное выполнение разновидностей выбивания при передвижении дриблера и защитника вдоль площадки в коридоре шириной 2 —3 м:нападающий передвигается ходьбой;нападающий передвигается медленно бегом;нападающий варьирует скорость передвижений.

То же, но при активном противоборстве с установкой защитнику: «Направь дриблера!» — защитник, передвигаясь зигзагообразно от линии к линии по всей длине коридора, стремится остановить проход нападающего и выбить у него мяч; в случае успешного выбивания мяча игроки меняются ролями и продолжают перемещение в заданном направлении.

Выполнение разновидностей приема с последующим овладением мячом и переходом к атакующим действиям в тренировочных упражнениях и в условиях игрового противоборства.

Основные ошибки при выполнении выбивания мяча при ведении мяча.

Нерациональное и.п.:прямые ноги в защитной стойке на месте или при перемещении: защитник не успевает подстроиться к нападающему;слишком близкое расположение от нападающего: защитник упускает дриблера в момент начала его прохода с ведением.

Попытка выбивания мяча дальней от него рукой.

Слишком медленное и мягкое движение рукой при выбивании: игра не в мяч, а в руку — фол.

Защитник, владеющий достаточной реактивностью, может спровоцировать необходимую ему для перехвата передачу. Для этого он умышленно отдаляется от нападающего на 1 — 2 м, как бы притупляя его бдительность, и, находясь на согнутых ногах, смещается немного в сторону мяча, внимательно наблюдая за мячом и соперником периферическим зрением. Чтобы успешно осуществить защитное действие, важно мгновенно среагировать на выпуск мяча и резко броситься к нему. Особенно удобны для перехвата мяча длинные поперечные или продольные передачи.

Основные ошибки выполнения перехвата мяча при передаче мяча.

Неэффективная стойка защитника: опущены голова, руки, выпрямлены ноги, сильно наклонено вперед туловище.

Неправильная занимаемая защитником позиция:игрок не перекрывает линию возможной передачи при опеке нападающего на стороне мяча;игрок находится на линии передачи,

слишком далеко от нее или за пределами игрового защитного треугольника при опеке игрока на дальней стороне от мяча.
Потеря контроля над игровой ситуацией: защитник поворачивается затылком к мячу или к нападающему, т. е. упускает из виду подопечного или мяч.
Несвоевременное начало движения на перехват: ранний или поздний старт к мячу.
Отсутствие опережающего соперника движения туловищем и прямыми руками для овладения мячом.
Медленный переход к дальнейшим действиям в нападении после овладения мячом.
Основные ошибки выполнения перехвата мяча при ведении мяча.
Защитник уступает дриблеру в скорости движения и при попытке перехвата сталкивает его — фол.
Попытка овладеть мячом дальней от нападающего рукой ведет также к столкновению и персональному замечанию.
После овладения мячом защитник не изменяет направления движения или останавливается: создается угроза обратного выбивания мяча соперником сзади или сбоку; тормозится развитие атаки.
Задание 3 способствует восстановлению дыхания, возвращению ЧСС в состояние покоя, выполняется в спокойном размеренном темпе.

Рекомендуемые информационные источники

1. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/469681

2. 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, 2022. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/495018

3. Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Л. Кондаков [и др.] ; под редакцией В. Л. Кондакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 149 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13332-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/488422

4. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-06071-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/454184

5. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/456547

Практическое занятие №5.

Тема занятия: **Баскетбол. Тактика выполнения защитных действий**

Цель занятия:освоить тактику игры в защите.

Задание 1.Подготовительная часть.

Ходьба с постепенным увеличением скорости и переходом на бег. Бег, бег с заданием: в стойке баскетболиста;- правым, левым боком;- спиной вперед; - в защитной стойке с поворотом; - «салки» в парах с касанием спины партнера. Общеразвивающие упражнения.

Задание 2. Основная часть.

Защита по зонам: 1-3-1, 3-2, 2-1-2, 2-2-1, 2-3. Учебная игра.

Задание 3. Заключительная часть.

Упражнение на дыхание, психорегуляцию и гибкость.

Методические указания по выполнению заданий

При выполнении задания 1 необходимо подготовить организм к основной части занятия. Упражнения выполняются с постепенным увеличением амплитуды и темпа, постепенно переходя к более крупным мышцам и суставам.

Задание 2. Различают две основные тактики защиты в баскетболе: **зонная** и **личная.** Кроме того, существует скомбинированный вариант защитных действий, именуемый **смешанной защитой**. Личная защита в баскетболе подразумевает индивидуальную опеку каждого игрока соперника. При игре «лично», задача защитника заключается в том, чтобы постоянно находиться рядом с одним из нападающих (следует заметить, что игроков разбирают в начале матча, как правило, отталкиваясь от физических данных соперника и стиля игры).

В процессе игры возможны замены и перестановки, а, следовательно, и смена опекаемых игроков. Однако, еще до начала атаки соперника, защитник четко знает, против кого он должен защищаться. Основная задача в обороне заключается в том, чтобы максимально «усложнить» жизнь нападающему. Правильно занятая позиция позволит отсечь игрока от передачи либо выполнить перехват. Хорошая работа ног и перемещения вместе с соперником не позволит ему занять удобное место для броска. И, конечно же, создание разнообразных помех при броске обезопасит кольцо от точного броска.

Зонная защита в баскетболе аналогично направлена на то, чтобы отобрать мяч и не дать противнику выполнить точный бросок по кольцу. Тем не менее, такая система игры в защите предусматривает опеку каждым из защитников определенного участка площадки (зоны). Зона является единым слаженным механизмом, который имеет определенную схему построения, перемещается слаженно, в зависимости от положения мяча на площадке. При зонной защите есть возможность наладить более организованную игру в защите, подстроиться под физические особенности игроков нападения, увеличить вероятность перехвата мяча, ограничить возможности проведения комбинаций соперником. Зона наиболее актуальна в игре против заслонов, однако, уязвима против команд со снайперами, у которых есть возможность совершать неприкрытые броски с периметра, особенно из угла площадки. Кроме того, личная защита является более мотивирующей и ответственной для игроков, поскольку каждый игрок держит ответ за действия определенного оппонента. «Зона», напротив, дает возможность рассчитывать на подстраховку со стороны партнеров и избавление от чувства вины и ответственности. Персональная защита, кроме всего прочего, является более изнурительной для защитников, особенно если в атаке команда проповедует стремительный баскетбол, то на личную защиту сил остается немного.

Расстановка 1-3-1.Между мячом, вне зависимости от его передвижения по полю, и корзиной всегда находится 3 защитника. Подобная схема отлично работает при бросках со средних дистанций, поскольку зона под корзиной всегда защищена. Три игрока, задействованных в центре, как правило, наиболее высокие участники команды. Следовательно, при бросках с дальних расстояний и из-под углов, в случае неудачи, коллектив рискует потерпеть поражение.

Расстановка 3-2. Агрессивная и грубая тактика ведения игры. Участники 1, 2, 3, выступающие в первом ряду, обязаны провоцировать команду соперников к штрафным баллам и осечкам. Также они должны быть наиболее быстрыми и ловкими. Игрок 1 — отвечает за полузону, 2, 3 — подстраховывают его, являясь защитниками, распределяют силы по краям площадки. Баскетболисты 4 и 5 — второй защитник, и центровой игрок. Для зонной защиты подобная расстановка практически не подходит, поскольку области корзины плохо защищены.

Расстановка 2-1-2.Образует треугольник под корзиной, состоящий из агрессивных и реактивных спортсменов. Именно они контролируют мяч при отскоке от щита. Другие два участника расположены по краям площадки, контролируя передвижение соперников. В треугольнике защитников игрок 3 — центральный нападающий, баскетболист 1 — начинает движение при нападении противоположной команды. Эта расстановка активно используется в зонной защите, поскольку обеспечивает безопасность корзины.

Расстановка 2-2-1. Спортсмены располагаются полукругом вокруг корзины — 2 справа, 2 слева, 1 в центре, что обеспечивает слаженный отбор снаряда у противника. Подобная расстановка часто используется в качестве основы командной защиты, гарантирует оборону против бросков в прыжке и с дальних дистанций, хорошо подходит для команд с низкорослыми игроками, где самого высокого участника можно поставить под корзину. Слабое место — зона штрафного броска.

Расстановка 2-3.Два баскетболиста находятся по обе стороны корзины, трое держат оборону в первом ряду. Эта расстановка отлично защищает корзину, давая соперникам минимальные шансы на попадание по щиту, но плохо охраняет края площадки и штрафную зону. Расстановка 2-3 очень агрессивна и нацелена на атаку соперника, отбор снаряда, поскольку все силы команды сконцентрированы в нападении.

С целью минимизации недостатков одной из вышеперечисленных систем игры в защите, существует смешанный тип обороны в баскетболе. Согласно нему, некоторые игроки выстраивают зонную оборону, а некоторые лично опекают нападающих. Как правило, тренер принимает решение про использование смешанной защиты в случае адаптации к стилю игры соперника либо особенно тщательной опеки определенных игроков команды. Примером смешанной защиты можно считать построение зонной защиты по схеме 2-2 (участвует 4 человека, которые располагаются «по квадрату») плюс персональная опека снайпера команды.

Задание 3 способствует восстановлению дыхания, возвращению ЧСС в состояние покоя, выполняется в спокойном размеренном темпе.

Рекомендуемые информационные источники

1. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/469681

2. 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, 2022. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/495018

3. Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Л. Кондаков [и др.] ; под редакцией В. Л. Кондакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 149 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13332-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/488422

4. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-06071-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/454184

5. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/456547

Практическое занятие №6.

Тема занятия: **Баскетбол.Броски мяча в прыжке. Броски мяча из различных исходных положений. Броски мяча после ведения два шага.Штрафной бросок одной рукой.**

Цель занятия:освоить технику броска по кольцу.

Задание 1.Подготовительная часть.

Ходьба. Ходьба с заданием – на внешнем своде стопы, внутреннем, на передней части стопы, на пятках, с перекатом с пятки на носок, в приседе. Бег. Бег с заданием а) правым боком, левым боком, спиной вперед приставными шагами; б) с выносом прямых ног вперед и назад; в) с ускорением по диагонали. Общеразвивающие упражнения.

Задание 2. Основная часть.

Броски мяча по кольцу в прыжке: бросок одной рукой сверху в прыжке, бросок в прыжке с отклонением туловища назад, бросок одной рукой «крюком», бросок одной рукой снизу, добивание мяча. Броски мяча после ведения два шага. Имитация штрафного броска без мяча. Штрафные броски. Броски с различных исходных положений: стоя, сидя, стоя на коленях и т.д.Выполнение штрафных бросков после различных игровых приемов: бросков с игры, ведение мяча и т.д.Играс выбыванием. Каждый выполняет по одному штрафному броску. Тот, кто промахнулся, выбывает из игры.

Задание 3. Заключительная часть.

Упражнение на дыхание, психорегуляцию и гибкость.

Методические указания по выполнению заданий

При выполнении задания 1 необходимо подготовить организм к основной части занятия. Упражнения выполняются с постепенным увеличением амплитуды и темпа, постепенно переходя к более крупным мышцам и суставам.

Задание 2. **Бросок одной рукой сверху в прыжке** (бросок в прыжке) - основное средство нападения в современном баскетболе. В состязаниях сильнейших мужских команд мира до 70 % всех бросков с игры выполняются именно этим способом, с различных дистанций. Есть несколько разновидностей данного броска. Выбирают их в зависимости от дистанций и особенностей противодействия защитника. В качестве типового проанализируем этот бросок со средней дистанции.

Подготовительная фаза: игрок получает мяч в движении и сразу делает стопорящий шаг левой ногой. Затем он приставляет к ней правую ногу, сгибая локти, выносит мяч на правой руке над головой, поддерживая его сбоку-сверху.

Основная фаза: игрок выпрыгивает толчком двумя ногами, при этом туловище развернуто прямо к кольцу, ноги слегка согнуты. При достижении высшей точки прыжка игрок направляет мяч в корзину выпрямлением правой руки вперед-вверх и энергичным, но плавным движением кисти и пальцев. Мячу придается обратное вращение. Левую руку снимают с мяча в момент начала движения кисти правой. Расстояние от места отрыва от площадки до места приземления игрока после броска должно быть минимальным и составлять не более 25-30 см, что позволяет ему избежать столкновения с защитником.

При выполнении броска в прыжке со сравнительно близкого расстояния отпадает необходимость в большой амплитуде разгибания руки с мячом.

Основным бросковым движением становится движение кисти и пальцев, благодаря которому повышаются уровень исходного положения мяча непосредственно перед

броском и точка выпуска мяча - тогда игрок может успешно преодолеть сопротивление соперника.

Бросок в прыжке с отклонением туловища назад стали применять и для атаки кольца с близких и средних расстояний при плотной опеке высокорослого защитника, обладающего хорошей прыгучестью. Мяч выпускают над головой вне центрального поля зрения игрока - он летит по навесной траектории, что в определенной степени затрудняет достижение высокой точности броска.

Большое значение в состязании приобретает быстрота выполнения броска или, как говорят, его скорострельность. Опыт показывает, что медленно выполненный бросок, как правило, встречает противодействие соперников, которое трудно преодолеть. Скорострельность броска можно увеличить, сократив время на подготовительные движения и их реализацию.

Бросок одной рукой «крюком» часто используется центровыми игроками для атаки кольца с близких и средних дистанций при активном противодействии высокорослого защитника.

Подготовительная фаза: игрок делает шаг левой ногой в сторону от соперника, поворачивается левым боком к щиту, слегка сгибая левую ногу. Мяч лежит на согнутой правой руке и поддерживается сверху; голову поворачивают к корзине.

Основная фаза: отталкиваясь левой ногой, игрок выпрыгивает вверх, одновременно правую руку с мячом отводит от туловища и дугообразным движением поднимает вверх.

Левая рука, согнутая в локтевом суставе под прямым углом, как бы отгораживает мяч от защитника. Колено правой ноги подтягивают вверх. Мяч выпускают в наиболее высокой точке, когда рука приближается к голове. Потом его направляют в корзину.

При плотной опеке и подстраховке некоторые центровые предпочитают не делать рукой с мячом полную дугу. Они выносят мяч двумя руками в сторону вверх от защитника, затем одной рукой проводят лишь заключительную часть, т.е. бросают мяч «полукрюком».

Бросок одной рукой снизу применяют примерно в тех же ситуациях, что и бросок двумя руками снизу в прыжке. Кроме того, некоторые центровые игроки с успехом используют этот бросок в сочетании с поворотом и финтами при борьбе вблизи щита соперника.

Добивание мяча. В ряде игровых положений, когда мяч отскакивает от щита после неудачного броска или пролетает вблизи корзины, у игрока нет времени для приземления с мячом, прицела и броска. В таких случаях следует добивать мяч в кольцо в прыжке двумя руками или одной. При добивании одной рукой баскетболисту удается достать мяч в более высокой точке. Выпрыгнув и приняв мяч на раскрытую кисть, игрок слегка сгибает руку и тут же выпрямляет ее, одновременно выполняя мягкое завершающее движение кисти пальцами (без шлепка). Когда же мяч находится совсем близко к кольцу, то лучше послать его коротким толчком без задержки кисти.

Выполнение двух шагов. Расчёт длины шага для выхода на обозначенные точки, а так же место отталкивания после выполнения двух шагов являются необходимыми элементами при движении. Овладев мячом двумя руками (правая рука сзади мяча левая снизу мяча) под шаг левой ногой, начинается отсчёт двух шагов. Каждый игрок считает до двух про себя. Первый шаг правой ногой игрок делает длинный вперёд, второй левой ногой короткий с подготовкой выпрыгивания высоко вверх.

Выведение мяча в точку броска. Во время выполнения двух шагов и отсчёта мяч плавным движением поднимается вверх после каждого шага. Руки занимают положение правая снизу мяча, левая слева от мяча.

Выпрыгивание вверх с одной ноги. Высота прыжка то же является элементом точного попадания мяча в корзину. Вместе с выносом рук с мячом вверх выносится и правая нога, согнутая в колене, это способствует увеличению высоты прыжка.

Бросок мяча в корзину. Необходимо выбрать правильную точку отскока мяча от щита и силу броска, с которой он посылается. Как правило, это правый верхний угол прямоугольника над кольцом. Бросок мяча по кольцу с отскоком от щита, под углом к нему, осуществляется в максимально высокой точке выноса мяча. Мяч посылается мягким движением кисти правой руки с обратным вращением мяча относительно горизонтальной

оси. При правильном выполнении броска мяч, отскочив от щита, попадает в кольцо. Необходимо отметить, что итогом выполнения всех элементов, попадания с двух шагов в движении, есть результат броска с попаданием в кольцо. Без попадания все предыдущие действия считаются безрезультатными. Бросок является основным элементом баскетбола. Работа над ним требует максимальной концентрации и техники выполнения. Необходимо правильно подготавливаться к броску. Уметь управлять своими мышцами тела с правильным чередованием напрягать и расслаблять. Выбирать правильную траекторию полёта и вращение мяча. Правильно оценивать ситуацию для броска в игре – рядом защитник или нет. Бросок самый трудоёмкий элемент баскетбола. Кто умеет попадать - тот умеет выигрывать.

Приземление после прыжка. Правильное приземление после прыжка является неотъемлемой частью выполнения броска с двух шагов в движении. После выполнения атаки кольца в прыжке мышцы находятся в расслабленном состоянии. Необходимо сконцентрироваться, скоординироваться, правильно выбрать положение тела и постановку ног. При не соблюдении этих требований это может привести травме и выбыванию надолго из тренировочного процесса.

Штрафной бросок - это возможность, предоставляемая Игроку, набрать одно (1) очко броском в корзину без помех с позиции за линией штрафного броска и внутри полукруга.

Существует несколько популярных техник выполнения штрафного броска: двумя руками снизу, одной рукой с плеча, двумя руками от груди и другие. На сегодняшний день большинство игроков делает бросок одной рукой от плеча. Вторая рука лишь придерживает мяч. Этот способ считается классическим.

Лучшая стойка для удачного броска – ноги немного согнуты в коленях, а стопы располагаются на ширине плеч. При этом руки должны тянуться к корзине. Движение начинается всей рукой, продолжается кистью и заканчивается кончиками пальцев. В завершающей стадии пальцы подкручивают мяч.

Игрок, выполняющий штрафной бросок должен занять позицию за линией штрафного броска и внутри полукруга.Может использовать любой способ выполнения штрафного броска в корзину, но он должен бросать таким образом, чтобы мяч без касания пола вошел в корзину сверху или коснулся кольца.Должен выпустить мяч в течение пяти (5) секунд с того момента, когда он передан Судьей в его распоряжение.Не должен касаться линии штрафного броска или игровой площадки за линией штрафного броска, пока мяч не войдет в корзину или не коснется кольца.Не должен имитировать штрафной бросок.

Задание 3 способствует восстановлению дыхания, возвращению ЧСС в состояние покоя, выполняется в спокойном размеренном темпе.

Рекомендуемые информационные источники

1. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/469681

2. 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, 2022. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/495018

3. Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Л. Кондаков [и др.] ; под редакцией В. Л. Кондакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 149 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13332-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/488422

4. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-06071-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/454184

Практическое занятие №7.

Тема занятия: **Баскетбол. Штрафной бросок одной рукой – контроль.**

Цель занятия:Выполнить контрольный норматив: штрафной бросок.

Задание 1.Подготовительная часть.

Ходьба с постепенным увеличением скорости и переходом на бег. Бег, бег с заданием: в стойке баскетболиста;- правым, левым боком;- спиной вперед; - в защитной стойке с поворотом; - «салки» в парах с касанием спины партнера.Общеразвивающие упражнения.

Задание 2. Основная часть.

Выполнениеконтрольного норматива: штрафной бросок

Задание 3. Заключительная часть.

Упражнение на дыхание, психорегуляцию и гибкость.

Методические указания по выполнению заданий

При выполнении задания 1 необходимо подготовить организм к основной части занятия. Упражнения выполняются с постепенным увеличением амплитуды и темпа, постепенно переходя к более крупным мышцам и суставам.

При выполнении задания 2 учитывать методические указания занятия 8.

Задание 3 способствует восстановлению дыхания, возвращению ЧСС в состояние покоя, выполняется в спокойном размеренном темпе.

Рекомендуемые информационные источники

1. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/469681

2. 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, 2022. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/495018

3. Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Л. Кондаков [и др.] ; под редакцией В. Л. Кондакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 149 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13332-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/488422

4. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-06071-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/454184

Раздел 6. Футбол

Практическое занятие №1.

Тема занятия: **Футбол. Техника безопасности при проведении занятий футболом. Бег различными способами. Прыжки. Остановки. Повороты.**

Цель занятия:ознакомитьзанимающихся с общими требованиями по технике безопасности при проведении соревнований и учебных занятий по футболу. Освоение техники бега различными способами прыжков, остановок, поворотов.

Задание 1.Подготовительная часть.

Бег трусцой. Общеразвивающие и специально-беговые упражнения.

Задание 2. Основная часть.

Обычный бег. Бег спиной вперед. Бег скрестным шагом. Бег приставным шагом. Прыжки толчком одной, двумя. Остановка прыжком, выпадом. Повороты.

Задание 3. Заключительная часть.

Упражнение на дыхание, психорегуляцию и гибкость.

Методические указания по выполнению заданий

При выполнении задания 1 необходимо подготовить организм к основной части занятия. Упражнения выполняются с постепенным увеличением амплитуды и темпа, постепенно переходя к более крупным мышцам и суставам.

Обычный бег применяется игроками, продвигающимися в основном по прямой для выхода на свободное место, преследования противника и т.д. Обычным он назван потому, что как по системе движения (деление на фазы одиночной опоры и полета), так и по структуре такой бег не отличается от легкоатлетического. Имеются лишь определенные различия в длине, частоте шагов, их ритме. Менее длительный период фазы полета способствует выполнению быстрых остановок и поворотов, резких изменений направления бега.

Бег спиной вперед используется главным образом защищающимися игроками, которые участвуют в отборе мяча и закрывании. Этот вид бега также характеризуется цикличностью (двойной шаг). Ему свойственны короткие, но частые шаги и незначительная фаза полета. Это связано с тем, что при переносе маховой ноги назад разгибание бедра ограниченно.

Бег скрестным шагом при меняется для изменения направления движения, при рывках с места вправо или влево, после поворотов. Он является специфическим средством передвижения и используется главным образом в сочетании с другими приема
ми бега.Бег скрестным шагом характеризуется беговыми шагами, выполняемыми в сторону. В одном из шагов цикла (двойной шаг) маховая нога проносится скрестно впереди опорной ноги. Фаза полета в беге очень короткая.

Бег приставным шагом используется, чтобы принять тактически целесообразное положение (например, при закрывании). Его применяют как предварительную фазу передвижения, после которой, в зависимости от игровой ситуации, выполняют различные приемы техники передвижения.Бег приставным шагом происходит на слегка согнутых ногах. Первый шаг делается в сторону ногой, ближайшей к направлению движения. Второй шаг является приставным. Усилия при толчках и маховых движениях должны быть направлены в сторону, а не вверх.

Прыжки. Используя прыжки, выполняют некоторые приемы остановок и поворотов. Прыжки входят составной частью в технику отдельных способов ударов, остановок мяча ногой, грудью, головой и некоторых финтов.Всем прыжкам свойственны фазы отталкивания, полета и приземления.Различают два приема прыжков: толчком одной и двумя ногами.

Прыжки толчком одной ногой характеризуются активным отталкиванием, которое сопровождается маховым движением ноги и переносом ОЦТ тела в сторону прыжка. Траектория и величина прыжка зависят от игровой ситуации. Приземление происходит на одну или обе ноги. Жесткая на коротком пути амортизация позволяет быстрее и эффективнее переключиться на последующие действия. Этому же способствует и расположение проекции ОЦТ у границы площади опоры или за ней.

При прыжке толчком двумя ногами с места перед отталкиванием игрок быстро подседает. Активное выпрямление ног сопровождается переносом ОЦТ в сторону прыжка и маховым движением руками. При прыжке с разбега в последнем шаге производится стопорящая постановка одной ноги. В момент подседания к ней быстро приставляется вторая нога. Фазы отталкивания, полета и приземления осуществляются, как и в прыжке с места.

Остановки. Остановки являются эффективным средством изменения направления движений.Применяются два приема остановки: прыжком и выпадом.

При остановке прыжком выполняют невысокий, короткий прыжок с приземлением на маховую ногу, которая для устойчивости несколько сгибается. Часто приземление выполняется на обе ноги.

Остановку выпадом осуществляют за счет последнего бегового шага. Маховая нога выносится вперед с опорой на пятку с последующим перекатом на ступню. Остановка выпадом характеризуется двухопорным положением со значительным сгибанием ног.

После остановок обычно следуют быстрые перемещения в различных направлениях. Поэтому конечное положение в остановке должно быть стартовой позой для последующих движений.

Повороты. При помощи поворотов футболисты с минимальной потерей скорости изменяют направление бега. После поворотов на месте обычно следуют стартовые действия. Повороты входят также составной частью в технику выполнения некоторых способов ударов, остановок, ведения и финтов.

Используют следующие приемы поворотов: переступанием, прыжком, поворотом на опорной ноге. В зависимости от игровых условий применяются повороты в стороны и назад. Выполняют их как на месте, так и в движении.

Рекомендуемые информационные источники

1. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/469681

2. 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, 2022. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/495018

3. Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Л. Кондаков [и др.] ; под редакцией В. Л. Кондакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 149 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13332-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/488422

4. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-06071-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/454184

5. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/456547

Практическое занятие №2.

Тема занятия: **Футбол. Обучение ведению мяча различными способами.**

Цель занятия:овладение техникой ведения мяча различными способами.

Задание 1.Подготовительная часть.

Бег трусцой. Общеразвивающие и специально-беговые упражнения.

Задание 2. Основная часть.

Ведения мяча: носком, внутренней стороной стопы, серединой и внешней стороной подъема. Упражнения в парах, тройках.

Задание 3. Заключительная часть.

Упражнение на дыхание, психорегуляцию и гибкость.

Методические указания по выполнению заданий

При выполнении задания 1 необходимо подготовить организм к основной части занятия. Упражнения выполняются с постепенным увеличением амплитуды и темпа, постепенно переходя к более крупным мышцам и суставам.

Задание 2. Ведение мяча ногой выполняется во время бега (реже ходьбы) путем легких, быстрых ударов-толчков ступней по мячу. Удары– толчки наносятся в нижнюю часть мяча, придавая ему обратное вращение, с такой силой, чтобы мяч отскакивал на желаемое расстояние от игрока. Мастерство футболиста определяется умением контролировать мяч при максимальной скорости передвижения. Ведение осуществляется носком, внутренней стороной стопы, серединой и внешней стороной подъема. Носком и серединой подъема 16 мяч ведут попрямой, внутренней стороной стопы – по дуге. Ведение внешней стороной подъема более надежно и свободно. Более эффективно и универсально. В зависимости от игровой ситуации и направления движения применяют разные приемы и способы ведения мяча. Их применяют в сочетании с финтами, передачами и другими техническими действиями. Вначале осваивают ведение мяча внешней частью подъема, затем внутренней частью подъема, внутренней стороной стопы, серединой подъема и носком. Ведение изучают, передвигаясь по прямой в равномерном темпе, затем изменяя направление и скорость движения. Обучаясь ведению мяча, внимание необходимо концентрировать прежде всего на: а) свободе движения; б) расслабленности стопы; в) расстоянии от мяча до игрока; г) поддержании постоянного контроля игрока за мячом; д) наклоне головы и туловища; е) умении контролировать игровую обстановку во время веления мяча. Задание 3 способствует восстановлению дыхания, возвращению ЧСС в состояние покоя, выполняется в спокойном размеренном темпе.

Рекомендуемые информационные источники

1. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/469681

2. 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, 2022. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/495018

3. Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Л. Кондаков [и др.] ; под редакцией В. Л. Кондакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 149 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13332-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/488422

4. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-06071-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/454184

5. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие

для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/456547

Практическое занятие №3.

Тема занятия: **Футбол.Обработка и передача мяча. Контроль мяча с помощью ног.**

Цель занятия:овладение техникой владения мячом.Ознакомление с техникой передачи мяча

Задание 1.Подготовительная часть.

Бег трусцой. Общеразвивающие и специально-беговые упражнения. Ускорения 20-30 м.

Задание 2. Основная часть.

Ведение мяча различными способами. Упражнения в парах, тройках. Остановка катящегося и летящего мяча. Выполнение передач: коротких, длинных; продольных, диагональных, поперечных, дугообразных; низких, высоких, средних; внутренней стороной стопы (щекой), внешней стороной стопы (шведой), головой, пяткой, подъемом. Игра «челнок».

Задание 3. Заключительная часть.

Упражнение на дыхание, психорегуляцию и гибкость.

Методические указания по выполнению заданий

При выполнении задания 1 необходимо подготовить организм к основной части занятия. Упражнения выполняются с постепенным увеличением амплитуды и темпа, постепенно переходя к более крупным мышцам и суставам.

Задание 2. Остановка мяча ногой – наиболее часто применяемый прием. Подготовительная фаза – принятие исходного положения – (одноопорного) вес тела на опорной, слегка согнутой ноге. Останавливающая нога направлена к мячу и развернута к нему останавливающей поверхностью. Рабочая фаза – уступающие – амортизирующие движения останавливающей ногой, она слегка расслаблена, в момент соприкосновения с мячом идет движение ноги назад, которое постепенно замедляется и скорость мяча гасится. Завершающая фаза – принятие исходного положения для дальнейших действий и тяжесть тела переносится в сторону останавливающей ноги.

Остановка подошвой катящегося мяча. Опорная нога ставится носком в сторону катящегося мяча. Принимающая нога, согнутая в коленном суставе, выносится вперед навстречу мячу. Носок приподнят, стопа с голенью образуют угол примерно 90˚. Пятка находится над землей на расстоянии 5-10 см. При касании мяча принимающая нога, гася скорость полета, выполняет незначительное уступающее движение назад и прижимает мяч к земле.

Остановка мяча внутренней стороной стопы. Этим способом останавливают катящиеся и летящие мячи. Надежность способа обеспечивается большой площадью соприкосновения с мячом. При остановке катящегося мяча тяжесть тела находится на опорной ноге, останавливающая нога выносится немного вперед и при встрече с мячом отводится назад на 90˚. Остановка мяча происходит за счет более медленного отведения назад принимающей ноги, чем скорость движения мяча. В результате этого скорость движения мяча гасится и он останавливается.

Остановка мяча подъемом применяется при опускании мячей, падающих сверху перед игроком. Принимающая нога, согнутая в коленном суставе, поднимается вперед-вверх, носок оттянут. При касании мяча подъемом нога опускается вниз-назад. Остановка мяча происходит за счет более медленного опускания ноги по сравнению со скоростью опускающегося мяча.

Остановка бедром. Этим приемом останавливают мяч, опускающийся сверху перед игроком в непосредственной близости от него. Принимающая нога, расслабленная, согнутая в колене,

поднимается навстречу мячу. При соприкосновении мяча с бедром нога опускается вниз-назад.

Остановка внешней стороной стопы. Этим приемом останавливают мячи, летящие или катящиеся сбоку. Опорная нога поворачивается немного в сторону приближающегося мяча. Принимающая нога, ближняя к летящему мячу, отводится вперед–в сторону скрестно перед опорной. В момент отскока внешняя сторона стопы накрывает мяч и за счет уступающего движения останавливает его.

Коротким считается пас на 5-10 метров. Короткая передача в футболе обладает такими преимуществами, как точность и простота приема. С помощью короткого паса можно эффективно комбинировать на небольшом участке поля. Однако, короткая передача мяча в отдельных ситуациях может быть неэффективной. При использовании короткого паса преодолевается небольшое расстояние по сравнению со средней (10-20 метров) и длинной (более 20 метров) передачами.

Средней является передача на 10-20 метров. Она, как и короткая, обладает довольно высокой точностью и не требует от футболиста больших затрат энергии. Средняя передача используется при смене направления атаки, выхода из обороны и в завершающей стадии атаки. В целом, среднюю передачу можно назвать универсальной.

Длинной считается передача на расстояние более 20 метров. Длинный пас чаще всего используется при смене направления атаки и выходе из обороны. Существенным недостатком передач на дальние расстояния является сложность их исполнения. Для выполнения успешной длинного паса игроку необходимо оценить местоположение своего партнера, подготовить и выполнить передачу. За это время соперник может успеть вступить в отбор.Перед тем, как выполнить передачу на партнера, необходимо уверенно завладеть им. Это возможно только после качественного приема мяча.

Продольная передача в футболе является самой эффективной, потому как она позволяет продвигать атаку вперед. Многие команды стараются играть в так называемый вертикальный футбол, а продольные передачи являются основой такого стиля. Использование продольных пасов повышает темп игры, но вместе с этим вырастает риск ошибки. Принимать такую передачу часто приходится в условиях ограниченного пространства и близости соперника.

Диагональные передачи часто используются при смене направления атаки. Если на фланге скопилось много игроков и нет вариантов для эффективного продолжения, советуют делать диагональ. Диагональные пасы хороши тем, что при приеме игрок видит большую часть поля и может легко оценить расположение своих партнеров. Кроме того, диагональная передача вынуждает соперника тратить время на перестроение. Игрок, получивший мяч, на какое-то время может оказаться один на один с защитником, у которого нет подстраховки.

Поперечные передачи обладают малой эффективностью, так как при их использовании мяч не продвигается вперед. Такие передачи используют для того, чтобы сбить темп и какое-то время повладеть мячом. Злоупотреблять такими передачами не стоит, так как есть высокий риск обрезать целую группу игроков своей команды и получить опасную контратаку.

Дугообразные передачи используются в случаях, когда на пути передачи есть помеха. За счет бокового вращения мяч огибает соперника и доходит до адресата. Крученые передачи используются для доставки мяча с фланга в штрафную. Такие пасы сложно рассчитать и обработать.

Низкая передачачаще всего используются в футболе. Низкая передача не требует от футболиста больших затрат энергии, удобны для приема и обработки. Однако, такую передачу намного проще перехватить, чем высокую или среднюю.

Высокая передача позволяет преодолеть большие расстояния, но вместе с этим она долгое время находится в воздухе. За это время соперник может успеть перехватить пас. Кроме того, могут возникнуть сложности при обработке.

Средняя по высоте передача быстрее доходит до адресата, нежели высокая. Для поддержания темпа атаки лучше использовать средний по высоте пас.
Внутренней стороной стопы (щекой). Практически все передачи низом выполняются внутренней стороной стопы, то есть щекой. Такой пас обладает высокой точностью, что не скажешь о передачах шведой, головой или пяткой. Отдавая пас щекой, ему можно придать вращение. Например, при исполнении навеса с фланга. Вращение позволяет создать такую траекторию полета мяча, при которой вратарю и защитникам будет сложно до него добраться.
Внешней стороной стопы (шведой). Пас шведой используется намного реже, чем пас щекой. Его выполняют только те футболисты, которые уверены в точности такой передачи. Пас шведой также используется при навесах с фланга. Мяч приобретает вращение, создавая трудности для вратаря и защитников.
Пас головой используется в случаях, когда мяч находится в воздухе. Точность таких передач оставляет желать лучшего, да и принимать пас головой не так просто.
Пас пяткой чаще всего используют при коротких розыгрышах или игре в стенку. Плюсом такой передачи является ее непредсказуемость и эффектность. Однако, точность таких передач оставляет желать лучшего. Велик риск ошибиться и обрезать своих партеров по команде.
Пас подъемом может исполняться верхом или низом. Передача подъемом низом чаще всего используется в тех случаях, когда адресат находится на средней или длинной дистанции.
Игра «Челнок». Игроки встают в два ряда лицом друг к другу; у ног первого игрока одной из команд находится мяч. Он делает передачу первомуигроку другой команды, а сам бежит в том же направлении и становится в конце ряда, ожидая своей очереди. Игрок, которому адресована передача, обрабатывает мяч и возвращает его следующему игроку, из противоположной команды; он также бежит вслед за мячом и становится в конце ряда и так далее. Игроки не должны бежать точно по линии движения мяча, чтобы не мешать следующей передаче; им следует двигаться в стороне от траектории движения мяча.**Ключевые моменты:** - применять разные технические моменты для передачи мяча; - поддерживать хороший ритм – «обработка мяча - передача - обработка мяча».
Задание 3 способствует восстановлению дыхания, возвращению ЧСС в состояние покоя, выполняется в спокойном размеренном темпе.

Рекомендуемые информационные источники

1. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/469681

2. 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, 2022. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/495018

3. Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Л. Кондаков [и др.] ; под редакцией В. Л. Кондакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 149 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13332-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/488422

4. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство

Юрайт, 2020. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-06071-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/454184

5. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/456547

Практическое занятие №4.

Тема занятия: **Футбол. Удары по мячу. Дриблинг. Повороты с мячом и вытеснение игрока.**

Цель занятия:освоить удержание мяча под контролем и проходить мимо противника с помощью серии простых или сложных движений

Задание 1.Подготовительная часть.

Бег трусцой. Общеразвивающие и специально-беговые упражнения. Ускорения 20-30 м.

Задание 2. Основная часть.

Имитация ведения мяча. Жонглирование мяча разными частями стопы. Ведения мяча с применением тренажёров (фишки, конусы).

Задание 3. Заключительная часть.

Упражнение на дыхание, психорегуляцию и гибкость.

Методические указания по выполнению заданий

При выполнении задания 1 необходимо подготовить организм к основной части занятия. Упражнения выполняются с постепенным увеличением амплитуды и темпа, постепенно переходя к более крупным мышцам и суставам.

Задание 2. Ведение мяча начинать с маленького темпа, а затем постепенно увеличивать скорость. Тренировать правую и левую ногу. Слабая нога будет немного отставать, но постоянные систематические тренировки устранят эту проблему. При ведении, старайтесь касаться мяча на каждом шаге. Это нужно для того, чтобы научиться рассчитывать силу касания к мячу, что в свою очередь поможет лучше контролировать мяч в ногах.

В упражнении с конусами или фишками использовать различные вариации расстановки и по несколько раз повторять ведение мяча в каждом варианте.Вдвижении между конусами использовать разные приёмы дриблинга (ведение одной ногой, двумя, внешней, внутренней стороной стопы).

Для успешного дриблинга необходимо соблюдать следующие 5 правил:

1. Не опускать глаза. Концентрация внимания на мяч снижает общую скорость, что в итоге может привести к его потере.
2. Держать расстояние между вашим телом, мячом и телом противника. Контролировать расстояние до мяча и до соперника. Укрывать мяч, корпусом, если противник находится слишком близко, не давая ему увидеть и отобрать мяч.
3. Придерживаться большой скорости и не отпускать мяч далеко от себя. Двигаясь быстрым темпом, всегда держать мяч под контролем. Когда оппонент находится слишком близко– не отпускайте мяч далеко от своих ног. В другой ситуации, когда соперник находится на большом расстоянии – пробрасывайте мяч подальше, так вы быстрее продвинетесь к цели, ведь без мяча скорость у игрока будет быстрее.
4. Меняйте направление во время движения. Постоянная смена направления движения запутывает противника и не даёт ему возможности предугадать ваш следующий ход. Перед изменением направления движения необходимо убедиться, что вокруг достаточно свободного места для выполнения манёвра. Чтобы быстро сменять направление при беге, необходимо иметь хороший уровень контроля над мячом.
5. Тренируйте слабую ногу. Для улучшения дриблинга необходимо работать над слабой ногой, чтобы она была такого же уровня, как сильная нога.

Задание 3 способствует восстановлению дыхания, возвращению ЧСС в состояние покоя, выполняется в спокойном размеренном темпе.

Рекомендуемые информационные источники

1. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/469681

2. 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, 2022. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/495018

3. Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Л. Кондаков [и др.] ; под редакцией В. Л. Кондакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 149 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13332-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/488422

4. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-06071-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/454184

5. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/456547

Практическое занятие №5.

Тема занятия: **Футбол. Владение мячом и отбор мяча (обманные движения, финты).**

Цель занятия:овладение техникой владения и отбора мяча (обманные движения, финты)

Задание 1.Подготовительная часть.

Бег трусцой. Общеразвивающие и специально-беговые упражнения. Ускорения 20-30 м.

Задание 2. Основная часть.

Отбор мяча в выпаде. Отбор мяча в подкате. Отбор толчком плеча. Обманные движения уходом, ударом, остановкой. Учебная игра.

Задание 3. Заключительная часть.

Упражнение на дыхание, психорегуляцию и гибкость.

Методические указания по выполнению заданий

При выполнении задания 1 необходимо подготовить организм к основной части занятия. Упражнения выполняются с постепенным увеличением амплитуды и темпа, постепенно переходя к более крупным мышцам и суставам.

Задание 2. В сложных игровых ситуациях для отбора мяча используют специальные способы: в выпаде, в подкате.Отбор мяча в выпаде позволяет опередить соперника и провести отбор на расстоянии 1,5-2м. Способ применяется при попытке соперника обойти игрока справа или слева. Быстрым перемещением в сторону мяча осуществляется выпад. Его ширина зависит от расстояния до мяча. Труднодостигаемые мячи отбираются в полушпагате и шпагате. При отборе в выпаде применяют “удар” и “остановку”. В первом случае мяч выбивается из-под ног соперника преимущественно носком. При использовании

“остановки” стопа располагается на пути движения мяча и не дает возможности протолкнуть мяч по ходу движения.

Отбор мяча в подкате позволяет овладеть мячом, который находится на значительном расстоянии - более 2 м. от игрока. Отбор осуществляется преимущественно сзади или сбоку. Отбор мяча - очень сложный технический прием. Кроме чисто физических качеств, для его выполнения нужна еще и очень большая расчетливость. Ведь в момент единоборства с соперником, который владеет мячом, инициатива принадлежит ему: он в каждом случае может применить совершенно разные средства обыгрывания защитника. Значит, игрок обороны должен сперва уловить намерение владеющего мячом и лишь потом применить тот или иной прием отбора мяча.

Отбор толчком плеча должен выполняться в соответствии с правилами игры. Игрока, владеющего мячом, разрешается толкать на игровом расстоянии плечом и только в плечо. Толчок осуществляется только с целью овладения мячом и не должен носить грубого и опасного характера.

Обманные движения составляют группу технических приемов футбола, которые выполняются в непосредственном единоборстве с соперником. Финты применяют с целью преодоления сопротивления соперника и создания необходимых условий для дальнейшего ведения игры. Использование финтов позволяет успешно решать многие тактические задачи, как в атаке, так и в обороне.

Техника футбола включает следующие основные приемы обманных движений: «уходом», «ударом», «остановкой». Имеются различные способы выполнения этих финтов и их разновидности.

При анализе техники обманных движений выделяют две фазы: подготовительную и фазу реализации. Инсценировка обманных движений в подготовительной фазе направлена на вызов ответной реакции соперника для противодействий. Естественность выполнения данной фазы определяет его ответную реакцию. Во второй фазе реализуются истинные намерения футболиста после реакции соперника на обманное действие. Фазе реализации свойственна значительная вариативность, которая обусловливается различными ситуациями и тактическими соображениями. Согласно научно-методическим исследованиям ведущего специалиста в области футбола, при выполнении финтов используются различные варианты “уходов” с мячом (вперед, вправо, влево, назад), убирание мяча, пропуск мяча партнеру и их сочетания, которые требуют от футболиста возрастной динамики ловкости и техники владения мячом в условиях скоростных передвижений.

Финт «уходом» - технический прием, выполняемый различными способами, основан на принципе неожиданного и быстрого изменения направления движения. В подготовительной фазе игрок своими действиями показывает, что намерен уйти с мячом от соперника в избранном направлении. Перемещаясь, противник пытается перекрыть зону предполагаемого прохода. Но в фазе реализации, быстро меняя направление движения, игрок уходит с мячом в противоположную сторону.

Обманные движения на «уход» выполняются преимущественно на полусогнутых ногах, что обеспечивает широкую амплитуду движения, а также быстроту его изменения.

«Уход» выпадом используется футболистами намного чаще в игровой обстановке. При атаке соперника спереди игрок, ведущий мяч, показывает своими движениями, что он намерен обойти его справа или слева. Если рассмотреть действия футболиста при обманном движении вправо и уходе влево, то сближаясь с противником на расстоянии 1,5-2 м., игрок толчком левой ноги выполняет широкий выпад вправо - вперед. Причем проекция ОЦТ не доходит до площади опоры. Возникающее при этом неустойчивое равновесие будет, однако, способствовать дальнейшему движению.

Соперник пытается перекрыть зону прохода и перемещается в сторону выпада. Тогда резким толчком правой ноги игрок, выполняющий финт, делает широкий шаг влево. Внешней частью подъема левой ноги мяч посылается влево - вперед.

Финт «уход» с переносом ноги через мяч, применяется преимущественно при атаке сзади. Игрок, владеющий мячом, подготовленными действиями показывает, что намерен уйти в сторону (например, влево). Он поворачивает туловище налево, переносит правую ногу скрестно через мяч и делает выпад влево.

Противник, атакующий сзади, не видит мяча. Он реагирует на это движение и также делает выпад влево. В этот момент игрок с мячом быстро поворачивается направо, посылает мяч внешней частью подъема вперед, и затем следует дальнейшие действия согласно игровой ситуации.

Финт «ударом» по мячу ногой. Обманные движения «ударом» крайне разнообразны как по способу выполнения подготовительной фазы, так и по разновидности реализации истинных намерений. Различны и условия выполнения финта: во время ведения и после ведения. Если финт «ударом» выполняется после передачи и партнер находится на пути движения мяча в более выгодной позиции, то в фазе реализации мяч пропускается открытому партнеру.

Финт «остановкой» мяча ногой. Обманное движение на остановку выполняется различными способами во время ведения и после передачи мяча партнерам. Во время ведения при попытке отбора мяча сбоку или сбоку - сзади, применяется финт «остановкой» с наступления на мяч подошвой.

Задание 3 способствует восстановлению дыхания, возвращению ЧСС в состояние покоя, выполняется в спокойном размеренном темпе.

Рекомендуемые информационные источники

1. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/469681

2. 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, 2022. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/495018

3. Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Л. Кондаков [и др.] ; под редакцией В. Л. Кондакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 149 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13332-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/488422

4. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-06071-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/454184

5. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/456547

Практическое занятие №6.

Тема занятия: **Футбол. Действия в нападении. Командные тактические действия**

Цель занятия:создать представление о командных действиях в нападении

Задание 1.Подготовительная часть.

Бег трусцой. Общеразвивающие и специально-беговые упражнения. Ускорения 20-30 м.

Задание 2. Основная часть.

Игровые действия в расстановке 4+3+3, 4+4+2. Учебная игра.

Задание 3. Заключительная часть.

Упражнение на дыхание, психорегуляцию и гибкость.

Методические указания по выполнению заданий

При выполнении задания 1 необходимо подготовить организм к основной части занятия. Упражнения выполняются с постепенным увеличением амплитуды и темпа, постепенно переходя к более крупным мышцам и суставам.

Задание 2. Расстановка 4 + 3 + 3 предусматривает включение в линию обороны двух центральных защитников (переднего и заднего) и двух крайних защитников (правого и левого), а в линию полузащиты трех игроков - двух крайних полузащитников и одного центрального. Линия атаки состоит из трех нападающих - правый и левый крайние и центральный.

Расстановка 4 + 4 + 2 предполагает такое же расположение линии защиты, как и в системе 4 + 3 + 3, с той лишь разницей, что оба центральных защитника чаще включаются в атакующие действия благодаря тому, что среди четырех полузащитников имеется «опорный» полузащитник, который всегда готов остаться в обороне вместо включившегося в атаку центрального защитника.

Задание 3 способствует восстановлению дыхания, возвращению ЧСС в состояние покоя, выполняется в спокойном размеренном темпе.

Рекомендуемые информационные источники

1. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/469681

2. 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, 2022. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/495018

3. Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Л. Кондаков [и др.] ; под редакцией В. Л. Кондакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 149 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13332-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/488422

4. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-06071-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/454184

5. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/456547

Практическое занятие №7.

Тема занятия: **Футбол. Вбрасывание мяча из-за боковой линии.**

Цель занятия:освоениетехники вбрасывания мяча**.**

Задание 1.Подготовительная часть.

Бег трусцой. Общеразвивающие и специально-беговые упражнения. Ускорения 20-30 м.

Задание 2. Основная часть.

Имитационные движения без мяча. Вбрасывание небольшого набивного мяча.

Выполнение вбрасывания мяча с использованием силы плеч и рук (без вовлечения в работу мышц спины). Выполнение вбрасывания после ходьбы и бега. Вбрасывание мяча в цель. Выполнение вбрасывания мяча на дальность (с ограниченным коридором). Вбрасывание мяча с места и с разбега с последующим падением на руки. Учебная игра.

Задание 3. Заключительная часть.

Упражнение на дыхание, психорегуляцию и гибкость.

Методические указания по выполнению заданий

При выполнении задания 1 необходимо подготовить организм к основной части занятия. Упражнения выполняются с постепенным увеличением амплитуды и темпа, постепенно переходя к более крупным мышцам и суставам.

Задание 2. Мяч вбрасывают двумя руками из-за головы. Упражнение выполняют с места или с небольшого разбега. В момент броска футболист должен касаться земли обеими ногами, в то же время, ему не разрешается пересекать боковую линию. При вбрасывании мяч берется в руки так, чтобы кисти с расставленными пальцами обхватывали его сбоку, а большие пальцы почти соприкасались. Подготовительной фазой упражнения является замах. Исходное положение — стойка ноги врозь (на ширине плеч) или в положении шага. Руки с мячом, несколько согнутые в локтевых суставах, поднимаются вверх — за голову. Туловище отклоняется назад, ноги сгибаются в коленном суставе; вес тела находится на сзади расположенной ноге (в положении шага). Рабочая фаза — бросок — начинается энергичным выпрямлением ног, туловища, рук и завершается кистевым усилием в сторону вбрасывания.Существует несколько вариантов выполнения завершающей фазы. В первом случае игрок выпускает мяч во время прохождения руками фронтальной плоскости, и сразу движение туловища вперед затормаживается. Иногда в момент броска выполняется приставной шаг сзади стоящей ногой. Завершающей фазой может быть и падение. Вслед за вбрасыванием, которое выполняется после прохождения туловищем фронтальной плоскости, продолжается движение вперед-вниз. Руки обгоняют туловище, и игрок приземляется на руки, которые, сгибаясь, амортизируют падение.С целью увеличения дальности броска используют вбрасывание с разбега. Разбег выполняют с расстояния 6-8 м от боковой линии. Держа мяч над головой, игрок за 2-3 м от боковой линии заносит мяч за голову. Во время выполнения броска вес тела футболист переносит на впереди стоящую ногу. Осваивать и совершенствовать технику вбрасывания мяча наиболее целесообразно с партнером, постепенно увеличивая дистанцию. Такие упражнения способствуют повышению надежности броска, так как партнер требует посыла мяча точно в руки или в ноги, на грудь, на голову, с различной скоростью и траекторией полета. Кроме того, данные упражнения позволяют объединить совершенствование навыков во вбрасывании мяча с тренировкой ударов ногой, головой и остановок мяча различными способами.

Задание 3 способствует восстановлению дыхания, возвращению ЧСС в состояние покоя, выполняется в спокойном размеренном темпе.

Рекомендуемые информационные источники

1. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/469681

2. 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, 2022. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/495018

3. Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Л. Кондаков [и др.] ; под редакцией В. Л. Кондакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 149 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13332-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/488422

4. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-06071-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/454184

5. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/456547

Практическое занятие №8.

Тема занятия: **Футбол. Розыгрыш угловых.**

Цель занятия:ознакомление с техникой угловых ударов и розыгрышем угловых

Задание 1.Подготовительная часть.

Бег трусцой. Общеразвивающие и специально-беговые упражнения. Ускорения 20-30 м.

Задание 2. Основная часть.

Скидка на ближайшего игрока вдоль линии, прострел на дальнюю штангу. Розыгрыш угловых по стандартным схемам. Учебная игра.

Задание 3. Заключительная часть.

Упражнение на дыхание, психорегуляцию и гибкость.

Методические указания по выполнению заданий

При выполнении задания 1 необходимо подготовить организм к основной части занятия. Упражнения выполняются с постепенным увеличением амплитуды и темпа, постепенно переходя к более крупным мышцам и суставам.

Задание 2. **Угловой удар** выполняется из углового сектора, который располагается максимально близко к месту выхода мяча за пределы поля. Игрок, исполняющий удар из угла поля, не имеет права второй раз касаться мяча до тех пор, пока его не коснется любой другой игрок. Один из вариантов розыгрыша углового – длинная и высокая подача в направлении партнера по команде, который находится на дальней штанге. Такой розыгрыш позволит ему находиться вне поля зрения вратаря, а значит, и удар может получиться более удачным. Игрок, которому выполняется передача с угла поля, не может попасть в офсайт, поэтому партнер по команде может расположиться в непосредственной близости к воротам, чтобы занять максимально выгодную позицию. Для большей эффективности мяч можно закрутить, тогда соперникам будет сложнее прервать навес.

Крученая подача с углового. Нанести удар не по центру мяча, а сделать это так, чтобы снаряд во время полета вращался. Траектория полета при этом будет изогнутой. Удар выполняется внутренней стороной стопы по внешней стороне мяча. Для того, чтобы послать мяч на подходящей высоте, следует наносить удар чуть ниже «экватора» мяча.

Подача на ближнюю штангу. При навесе один из игроков атаки делает ускорение в эту зону, стараясь опередить соперников, и либо сам бьет по воротам, либо делает скидку дальше, в центр или на дальнюю штангу. Скидка более проста в исполнения, точный удар

из такой позиции нанести сложно, поскольку игрок двигается от ворот и бьет по мячу не центральной частью лба, а краем, задевая его по касательной.

Розыгрыш низом. Чаще других встречается диагональная передача низом в район полукруга перед штрафной. При этом на передачу выходят сразу два игрока: первый открывается в самой штрафной, а второй — на ее линии. Все внимание обороны приковано к первому футболисту, от него ждут удара и пытаются накрыть, а он пропускает мяч на второго, который может наносить удар с 15–16 метров прямо по центру.

Задание 3 способствует восстановлению дыхания, возвращению ЧСС в состояние покоя, выполняется в спокойном размеренном темпе.

Рекомендуемые информационные источники

1. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/469681

2. 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, 2022. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/495018

3. Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Л. Кондаков [и др.] ; под редакцией В. Л. Кондакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 149 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13332-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/488422

4. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-06071-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/454184

5. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/456547

Практическое занятие №9.

Тема занятия: **Футбол. Действия в защите. Зонная защита.**

Цель занятия:ознакомление с тактикой и техникой действий в защите

Задание 1.Подготовительная часть.

Бег трусцой. Общеразвивающие и специально-беговые упражнения. Ускорения 20-30 м.

Задание 2. Основная часть.

1. Учебная игра с заданием: а) применять в обороне зонную систему игры; б) при попытке атакующей команды осуществить длинную передачу мяча за спину защитникам или остро открыться — создавать искусственное положение вне игры.

2. Учебная игра с командой, применяющей персональный способ борьбы с крайними нападающими соперников. Задание нападающим: в ходе игры освобождать один фланг для последующего врывания в него полузащитника, защитника с целью завершения атаки или прострельной передачи мяча.

3. Учебная игра, в которой соперники используют зонную систему обороны. Задание атакующим: за счет коллективного маневра нападающих и полузащитников возможно

быстрее создавать численное преимущество в одной из зон перед воротами и, применяя комбинацию «стенка», завершать атаку.
4. Учебная игра с заданием:
·при завершении атаки использовать комбинацию «стенка»;
·при возобновлении игры из стандартных положений обязательно применять наигранные комбинации.

Задание 3. Заключительная часть.

Упражнение на дыхание, психорегуляцию и гибкость.

Методические указания по выполнению заданий

При выполнении задания 1 необходимо подготовить организм к основной части занятия. Упражнения выполняются с постепенным увеличением амплитуды и темпа, постепенно переходя к более крупным мышцам и суставам.
При выполнении задания 2 необходимо ·обороняться всей командой;·закрывать всех игроков атакующей команды в районе мяча;·строго соблюдать принципы страховки и взаимостраховки игроков;·широко применять подсказ в обороне;·использовать создание искусственного положения вне игры;·идти на ворота в момент удара противника.
Футболисты защищающейся команды в соответствии с игровой обстановкой, учитывая направление и характер атаки, изменения в концентрации сил атакующей команды, а также потенциальные возможности отдельных соперников в развитии и завершении атаки, периодически прибегают то к игре в зоне, то к персональной опеке. Нередко против центральных нападающих, обладающих сильным ударом, а также умением вести ком¬бинационную игру в зоне перед воротами, применяется персональная опека. Если центральный нападающий в ходе игры отходит к центру поля или на фланг, чтобы избавиться от опеки, освободить зону для появления в ней партнера с целью завершения атаки, то центральный защитник (опекун) не преследует подопечного, а переходит на игру в зоне и действует в ней в соответствии с принципами зонной защиты. Эта система в современном футболе применяется чаще других. Она надежна при понимании игроками обороняющейся команды того, когда следует держать и преследовать соперника, а когда играть в зоне.
Задание 3 способствует восстановлению дыхания, возвращению ЧСС в состояние покоя, выполняется в спокойном размеренном темпе.

Рекомендуемые информационные источники

1. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/469681

2. 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, 2022. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/495018

3. Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Л. Кондаков [и др.] ; под редакцией В. Л. Кондакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 149 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13332-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/488422

4. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство

Юрайт, 2020. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-06071-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/454184
5. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/456547

Практическое занятие №10.

Тема занятия: **Футбол. Тактика вратаря.**

Цель занятия: вратарские приёмы, упражнения и возможные технические ошибки; тактика игры вратарей

Задание 1.Подготовительная часть.

Бег трусцой. Общеразвивающие и специально-беговые упражнения. Ускорения 20-30 м.

Задание 2. Основная часть.

Ловля мяча; ловля высоколетящего мяча в прыжке; ловля мяча, летящего на уровне груди; прием катящегося мяча, ловля низколетящего мяча с падением, отбивание мяча, ловля высоколетящего мяча в стороне от вратаря, ловля (или отбивание) мяча, высоколетящего в стороне от вратаря с падением

Задание 3. Заключительная часть.

Упражнение на дыхание, психорегуляцию и гибкость.

Методические указания по выполнению заданий

При выполнении задания 1 необходимо подготовить организм к основной части занятия. Упражнения выполняются с постепенным увеличением амплитуды и темпа, постепенно переходя к более крупным мышцам и суставам.

При выполнении задания 2 основная позиция вратаря — на 20—30 см впереди линии ворот. Она позволяет постоянно держать в поле зрения главный ориентир — боковые стойки ворот.При угловых ударах вратарь обязан поставить одного из партнеров у ближней к мячу стойки ворот (чтобы при необходимости тот мог отразить мяч, направленный в ближний угол ворот, куда сам голкипер не всегда может успеть), после чего занять позицию у дальней стойки, позволяющую контролировать опасную зону (место предполагаемого опускания мяча).

Ловля мяча. Чтобы поймать мяч, летящий высоко, нужно прежде всего рассчитать, в каком месте это сделать удобнее. Иной раз вратарю целесообразно оставаться на месте, иногда - переместиться (в сторону, вперед и назад). От того, на какой высоте и в каком направлении летит мяч, зависит и способ, которым его лучше ловить. Вот с различных способов ловли мяча мы и начнем разговор о приемах игры голкипера в футболе.

Ловля высоколетящего мяча в прыжке. Когда вратарь определил точку, в которой можно поймать мяч в прыжке, он одновременно с прыжком энергично поднимает вверх прямые руки и обращенными вперед ладонями с широко расставленными пальцами ловит мяч. Чтобы соприкосновение рук с мячом получилось мягким, нужно в миг касания мяча немного отвести руки назад. После того как мяч остановлен, ладони перемещаются для обхвата мяча и голкипер притягивает мяч к туловищу.

Ловля мяча, летящего на уровне груди. Наиболее надежный способ ловить такие мячи следующий: по возможности переместиться на линию полета мяча, затем подпрыгнуть вверх с таким расчетом, чтобы на уровне мяча оказался живот (к нему вратарь подтягивает мяч сразу после того, как поймает в руки, обращенные ладонями вверх). На грудь мяч ловить не рекомендуется, потому что от груди он может отскочить раньше, чем его успеют обхватить руки.

Прием катящегося мяча. Когда мяч катится на вратаря, нужно встать перед ним так, чтобы линия движения мяча проходила в середине сомкнутых прямых ног. Обращенные ладонями вперед прямые руки с немного растопыренными пальцами почти касаются

земли и обхватывают приблизившийся мяч. Как только ладони касаются мяча, подхваченный мяч подтягивается к животу.

Ловля низколетящего мяча с падением. Если мяч летит или катится в стороне от вратаря так, что добежать до него трудно, вратарь поворачивается в сторону мяча и, пробежав некоторое расстояние (если это нужно), прыгает низко над землей к мячу. После толчка руки выбрасываются вверх, ладонями к мячу. В момент падения ногу, находящуюся внизу, нужно согнуть.Падать следует перекатом, а не плашмя: сперва земли касается голень, потом бедро, бок, а последними - руки. Бросок легче сделать из полуприседа. На живот падать не рекомендуется. Вам, ребята, следует тренировать такой прием только на траве или на мягком грунте.Поймав мяч, вратарь не должен торопиться переходить к следующему действию (скажем, перемещаться в ту или другую сторону, выбрасывать или выбивать мяч ногой): в спешке можно потерять мяч.Как вставать после падения? Крепко прижав мяч к груди одной рукой, другой нужно упереться в землю и подняться.

Отбивание мяча. Отбивать мяч целесообразно лишь в случаях, если при попытке поймать его возможна ошибка. Например, когда до мяча можно дотянуться лишь кончиками пальцев, вокруг голкипера много игроков или поймать мяч может помешать кто-то из соперников. Отбивать мяч желательно обоими кулаками, но если так неудобно, можно отбить и одним. Отбивание кулаком применяется, когда невозможно достать мяч обеими руками. Отбить мяч кулаком можно двумя способами. Первый: когда мяч приближается, поднятая рука, до этого немного согнутая в локте, разгибается, и наружная часть кулака наносит удар по мячу. От такого удара мяч не улетит далеко. Зато таким образом можно доставать довольно высокие мячи. Второй: более сильный удар выполняется с полным замахом руки и с энергичным движением в плечевом суставе. Рука сперва отводится назад, а потом резко "выбрасывается" к мячу.

Ловля высоколетящего мяча в стороне от вратаря. Когда мяч летит высоко, но в стороне от места, где стоит вратарь, страж ворот должен (учитывая быстроту полета мяча и расстояние до линии его полета) рассчитать, успевает ли он переместиться на линию полета к моменту, когда мяч будет пролетать мимо. Конечно, расчеты эти нелегки и умение быстро делать их приходит только с опытом. Но все же с первых тренировок старайтесь определять и время полета мяча, и скорость своих действий. Итак, если голкипер успевает, то разумнее всего ему переместиться на линию полета мяча и ловить мяч, стоя лицом к нему: в таком положении действовать и удобнее и надежнее. Если же вратарь видит, что он оказаться в нужном положении перед мячом не успевает, то должен прыгнуть к мячу и постараться поймать (или отбить) мяч руками.

Ловля (или отбивание) мяча, высоколетящего в стороне от вратаря с падением. В случаях, когда ловля мячей, летящих в стороне от вратаря, связана с падением, нужно стараться, поймав мяч, тут же притянуть его к туловищу. Чтобы толчок получился сильнее, надо стопу толчковой ноги обратить носком в направлении прыжка.

Задание 3 способствует восстановлению дыхания, возвращению ЧСС в состояние покоя, выполняется в спокойном размеренном темпе.

Рекомендуемые информационные источники

1. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/469681

2. 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, 2022. — 599 с. — (Профессиональное

образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/495018

3. Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Л. Кондаков [и др.] ; под редакцией В. Л. Кондакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 149 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13332-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/488422

4. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-06071-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/454184

5. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/456547