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

УТВЕРЖДЕНО
Учебно-методической комиссией
факультета
от «12» января 2026 г.
Протокол № 5
Председатель УМК
_____ Т.В. Поштарева

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ЗАНЯТИЯМ СЕМИНАРСКОГО ТИПА И ВНЕАУДИТОРНОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ ПО ДИСЦИПЛИНЕ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность: 38.02.03 Операционная деятельность в логистике
Квалификация выпускника: операционный логист
Направленность: операционная деятельность в логистике
Форма обучения: очная

год начала подготовки – 2026

Разработано
Ст. преподавателем кафедры СГД

_____ Н.А. Панкова

Одобрено
на заседании кафедры СГД
от «12» января 2026 г.
протокол № 8
зав. кафедрой_____ Е.В. Смирнова

Ставрополь, 2026 г.

Подписан цифровой подписью:
Федоровский Александр Петрович
Дата: 2026.02.03 13:07:35+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 выполнению практических заданий к разделу Волейбол, Баскетбол, Футбол.……5
3. Методические указания по выполнению практических заданий к разделу Легкая атлетика…… 13
4. Методические рекомендации по изучению специальной методической литературы……...18
5.Методические рекомендации по подготовке к устному опросу……...19
6. Критерии оценки результатов внеаудиторной (самостоятельной) работы…….20

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 к разделу 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 пол наклоном 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 рывковые 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 гимнастики должен 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 выполнению практических заданий к разделу Волейбол, 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).

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.

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 сзади стоящую (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.

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.

При выполнении задания 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.

Перечень рекомендуемых заданий:

Задние 1. Имитация нападающего удара без мяча: разбег – напрыгивание – прыжок – вынос рук – удар. Выход в блок.

Задание 2. 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. 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 4. Нижняя прямая подача. Нижняя боковая подача. Прием мяча после подачи.

Учебная игра.

Задание 5. Шести минутный бег с изменением скорости и направления движения. Общеразвивающие упражнения.

Задание 6. Стойки. Перемещения (приставной шаг – рывок; передвижения боком приставными шагами «змейкой» спиной вперёд; бег «змейкой» лицом вперёд - перемещения приставными шагами по треугольнику6х 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 7. Ведение мяча на месте и в движении правой и левой рукой. Ведение с высоким и низким отскоком.

Задание 8. 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 9. 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 10. 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 11. Защита по зонам: 1-3-1, 3-2, 2-1-2, 2-2-1, 2-3. Учебная игра.

Задание 12. 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. Игра с выбыванием. Каждый выполняет по одному штрафному броску. Тот, кто промахнулся, выбывает из игры.

Задание 13. Выполнение контрольного норматива: штрафной бросок

Задание 14. Обычный бег. Бег спиной вперед. Бег с крестным шагом. Бег приставным шагом. Прыжки толчком одной, двумя. Остановка прыжком, выпадом. Повороты.

Задание 15. 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 16. 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 17. Скидка на ближайшего игрока вдоль линии, прострел на дальнюю штангу. Розыгрыш угловых по стандартным схемам. Учебная игра.

Задание 18. 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 19. Игровые действия в расстановке 4+3+3, 4+4+2. Учебная игра.

Задание 20. Отбор мяча в выпаде. Отбор мяча в подкате. Отбор толчком плеча. Обманные движения уходом, ударом, остановкой. Учебная игра.

3. Методические указания по выполнению практических заданий к разделу Легкая атлетика.

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.

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 .

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.

Разбег выполняется 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 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 направо!», «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.

При выполнении задания 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.

Перечень рекомендуемых заданий:

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.

Задание 4. Основная часть. 1. Развитие скоростных способностей. Бег с высокого старта, 2 серии: 100, 200 м. Интервал отдыха 3-5 минут. 2. ОФП.

Задание 5. Основная часть. 1. Бег на средние дистанции: 400 м – девушки, 800 м – юноши.

Задание 6. Основная часть. Кроссовая подготовка: бег 500 м – девушки, 1000 м – юноши.

Задание 7. Подводящие упражнения и упражнения на становление техники прыжка в длину с места. Челночный бег 3х10м

Задание 8. Основная часть. Кроссовая подготовка: бег 2000 м – девушки, 3000 м – юноши.

Задание 9. Основная часть. Кроссовая подготовка: бег 3000 м без учета времени

Задание 10. Основная часть. Кроссовая подготовка: бег по пересеченной местности без учета времени. Метание мяча.

Задание 11. Основная часть. Сдача контрольного норматива в беге на 2000 м

Задание 12. Кроссовая подготовка: бег 5000м без учета времени. Метание мяча.

Задание 13. Выполнение специальных и подводящих упражнений к разучиванию

техники разбега, фазы полета, приземления.

Задание 14. Выполнение специальных и подводящих упражнений к разучиванию техники прыжка в длину с разбега способом «Согнув ноги». Выполнение прыжков с 3-хх, 5-и, 7-ми шагов.

Задание 15. Выполнение прыжка в длину с разбега способом «Согнув ноги» в полной координации. Выполнение прыжка в длину с разбега способом «Согнув ноги» результат.

Задание 16. Строевые упражнения в колонне, шеренге. Команды и подсчет при проведении строевых упражнений

Задание 17. 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 18. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении (исходные положения, подсчет при выполнении, очередность выполнения упражнений).

Задание 19. Общеразвивающие упражнения с предметами (мячами, набивными мячами, скакалками, бодибарами, гантелями и т.д.).

Задание 20. Группировка в положении лежа на спине, группировка из упора присев. Кувырок вперед. Кувырок назад. Длинный кувырок вперед. Длинный кувырок вперед из упора присев.

Задание 21. Длинный кувырок вперед из упора присев. Кувырок вперед в прыжке из упора присев, из положения стоя.

Задание 22. 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 23. Стойка на руках у опоры ноги врозь. Переворот в сторону (Колесо).

Задание 24. 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 25. Ходьба. Ходьба с заданием: на внешнем своде стопы; на внутреннем; с пятки на носок. Бег, бег с ускорением. Общеразвивающие упражнения.

Задание 26. 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.

4. Методические рекомендации по изучению специальной методической литературы

Этот вид работы является одним из основных в самостоятельной работе и требует систематических усилий и организованности обучающегося на протяжении всего обучения.

Изучение литературы нужно начинать с предварительного общего ознакомления с работой (монография, учебник, учебное пособие и т.п.). Затем следует ознакомиться с оглавлением и структурой работы, что поможет оценить общий замысел автора, избранную им последовательность анализа тех или иных вопросов. Как правило, в каждой научной работе имеются предисловие или введение которые следует изучить в первую очередь. Написанные автором или рецензентом, они, как правило, дают представление о цели, источниках и литературе, использованной автором, его методологических подходах, исследовательских методах и т.д.

Не менее важно ознакомиться с научным аппаратом автора: просмотреть ссылки на источники, примечания, приложения.

Следующий этап - внимательное чтение работы с начала до конца, при большом объеме - по частям или разделам. Читать следует, тщательно обдумывая содержание, не

пропуская кажущиеся неинтересными или сложными фрагменты текста, добиваясь понимания прочитываемого материала. Обычно главная мысль обосновывается рядом доказательств, приводящих к определенным выводам, усвоить которые можно только при ознакомлении со всей его аргументацией, методикой и рассуждениями.

При этом нужно обязательно выделять из прочитанного самое важное и существенное.

В случае необходимости, можно оформлять записи изучаемого текста в виде плана, выписок и цитат, тезисов и конспекта.

Рекомендуемая основная литература:

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. - Москва: Издательство Юрайт, 2025. - 450 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-18496-9. - Текст: электронный// Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: https://urait.ru/bcode/562057
2. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / под редакцией Е. В. Конеевой. - 3-е изд., перераб. и доп. - Москва: Издательство Юрайт, 2025. - 609 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-18616-1. - Текст: электронный// Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: https://urait.ru/bcode/565611
3. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. - Москва: Издательство Юрайт, 2025. - 424 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-02612-2. - Текст: электронный// Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: https://urait.ru/bcode/560907

Рекомендуемая дополнительная литература:

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры и спорта: учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва: Издательство Юрайт, 2025. - 216 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-15307-1. - Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: https://urait.ru/bcode/563631
2. Литош, Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии: учебник для среднего профессионального образования / Н. Л. Литош. - Москва: Издательство Юрайт, 2025. - 156 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-13349-3. - Текст: электронный// Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: https://urait.ru/bcode/566949

Пельменев, В. К. История физической культуры: учебник для среднего профессионального образования / В. К. Пельменев, Е. В. Конеева. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва: Издательство Юрайт, 2025. - 184 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-13023-2. - Текст: электронный// Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: https://urait.ru/bcode/565672

Рекомендуемые периодические издания:

1. Физическая культура. Спорт. Здоровье: научный журнал. - 2025, № 4 (7). - URL: https://lib.nspu.ru/views/library/108348/read.php

5. Методические рекомендации по подготовке к устному опросу

Устные опросы проводятся преподавателем во время аудиторных занятий. Основные вопросы для устного опроса доводятся до сведения студентов на предыдущем занятии. Количество вопросов определяется преподавателем.

Устные опросы необходимо строить так, чтобы вовлечь в тему обсуждения максимальное количество обучающихся в группе, проводить параллели с уже пройденным учебным материалом данной дисциплины и смежными курсами, находить удачные примеры из современной действительности, что увеличивает эффективность усвоения материала на

ассоциациях.

Ответ обучающегося должен представлять собой связное, логически последовательное сообщение на заданную тему, показывать его умение применять определения, правила в конкретных случаях.

Перечень типовых вопросов для устного опроса

1. Роль физической культуры и спорта в развитии общества.
2. Социальные функции физической культуры и спорта.
3. Современное состояние физической культуры и спорта.
4. Физическая культура и спорт как действенные средства сохранения и
5. укрепления здоровья людей, их физического совершенствования.
6. Роль физической культуры в формировании жизненно необходимых умений и навыков.
7. Деятельностная сущность физической культуры в сфере учебного и профессионального труда.
8. Физическая культура и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья людей.
9. Основные цели и задачи физического воспитания в среднем профессиональном образовании.
10. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая
11. система. Его анатомические, морфологические, физиологические и биохимические функции.
12. Влияние физических упражнений на функциональные системы организма.
13. Природные и гигиенические факторы. Их воздействие на организм и жизнедеятельность.
14. Двигательная активность как фактор здорового образа жизни.
15. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
16. Утомление при физической и умственной работе: компенсированное, некомпенсированное, острое, хроническое.
17. Восстановление. Биологические ритмы и работоспособность.
18. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм.
19. Краткая характеристика ценностных ориентаций студентов на физическую культуру и спорт.
20. Техника безопасности на занятиях по физической культуре.
21. Профилактика травматизма на занятиях по физической культуре.
22. Какие существуют методы самоконтроля функционального состояния организма на занятиях физической культурой?

6. Критерии оценки результатов внеаудиторной (самостоятельной) работы

Критериями оценки результатов внеаудиторной (самостоятельной) работы обучающегося являются:

– уровень освоения учебного материала,

– умение использовать теоретические знания при выполнении практических задач,

– полнота общеучебных представлений, знаний и умений по изучаемой теме, к которой относится данная самостоятельная работа,

– обоснованность и четкость изложения ответа на поставленный по внеаудиторной (самостоятельной) работе вопрос,

– оформление отчетного материала в соответствии с требованиями, предъявляемыми к подобного рода материалам.