



Федеральное агентство по рыболовству
БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»
Калининградский морской рыбопромышленный колледж

Утверждаю
Заместитель начальника колледжа
по учебно-методической работе
А.И. Колесниченко

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Методическое пособие для выполнения самостоятельных работ
по специальности

35.02.11 Промышленное рыболовство

МО–35 02 11-СГ.04.СР

РАЗРАБОТЧИК
ЗАВЕДУЮЩИЙ ОТДЕЛЕНИЕМ
ГОД РАЗРАБОТКИ

Головнева Е.А.
Никишин М.Ю.
2025

МО-35 02 11-СГ.04.СР	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 2/43

Содержание

Введение	3
Перечень самостоятельных работ	6
Самостоятельное занятие №1 Правило поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями	7
Самостоятельная работа №2: Закрепление теоретических знаний по гимнастике. ..	10
Самостоятельная работа №3. Изучение правил по волейболу.	19
САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА №4: ИЗУЧЕНИЕ ПРАВИЛ ИГРЫ В БАСКЕТБОЛ.	31
Самостоятельная работа №4 Подготовить реферат на тему «Средства и методы развития ловкости»	39
САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА №5: РАЗВИТИЕ СИЛЫ И СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ	40
Используемые источники литературы.....	43

МО-35 02 11-СГ.04.СР	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 3/43

Введение

Методические указания по организации самостоятельной работы обучающихся составлены в соответствии с рабочей программой дисциплины СГ.04 «Физическая культура».

На внеаудиторную самостоятельную работу по дисциплине СГ.04 «Физическая культура» отведено 10 академических часов.

Цели внеаудиторных самостоятельных работ:

- закрепить знания и умения по темам и разделам дисциплины;
- расширить знания по отдельным темам;
- формировать умения самостоятельного изучения элементов дисциплины, пользоваться дополнительной и учебной литературой, интернетом;
- развитие самостоятельности, организованности, ответственности;
- работать над формированием общих и профессиональных компетенций, необходимых для работы в данной специальности.

Выполнение самостоятельной работы направлено на формирование у обучающихся следующих компетенций:

ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

Внеаудиторная самостоятельная работа выполняется в виде реферата, доклада.

Критериями оценки результатов самостоятельной работы являются:

- уровень усвоения учебного материала;
- умение использовать теоретические знания при выполнении практических задач в повседневной жизни;
- обоснованность и чёткость изложения ответа;
- оформление материала в соответствии с требованиями.

Внеаудиторная самостоятельная работа студентов рассматривается, как управляемая преподавателями система организационно-педагогических условий, направленная на освоение практического опыта, умений и знаний в рамках дисциплины в соответствии с ФГОС СПО.

Для студента самостоятельная работа - способ активного, целенаправленного приобретения новых знаний, умений и опыта, закладывающих основу в становлении профессиональных и общих компетенций, требуемых ФГОС. В программе

*Документ управляется программными средствами 1С: Колледж
Проверь актуальность версии по оригиналу, хранящемуся в 1С: Колледж*

МО-35 02 11-СГ.04.СР	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 4/43

«Физическая культура» достойное место отведено занятиям баскетболом, волейболом, лёгкой атлетикой, гимнастикой, которые способствуют укреплению дыхательной и сердечно - сосудистой систем организма, опорно-двигательного аппарата, воспитанию физических и морально-волевых качеств занимающихся. Самостоятельная работа студентов и подготовка к сдаче зачета по дисциплине предполагает систематическое выполнение физических упражнений по видам спорта. Выполнение домашнего задания – неотъемлемая часть самостоятельной работы, направленная на подготовку студентов к выполнению контрольных нормативов по дисциплине, укреплению и сохранению здоровья.

К домашним заданиям по дисциплине СГ.04 «Физическая культура» относится выполнение в свободное от учебы время различных комплексов физических упражнений, самостоятельное изучение литературы по укреплению и сохранению здоровья, подготовка творческих работ, а также выполнение утренней гимнастики, участие в соревнованиях.

Важную роль в процессе самостоятельной работы студентов играют гигиенические мероприятия, укрепляющие здоровье, предупреждающие заболевания. Самостоятельное, и при помощи преподавателя, составление индивидуального плана тренировок и комплексов физических упражнений для формирования фигуры, укрепления здоровья, физического развития – это еще одна форма самостоятельной работы студентов. В процессе занятий физической культурой, особенно для студентов, имеющих медицинские показания, требующие существенного ограничения физических нагрузок, определенного учебной программой, при выполнении комплексов физических упражнений необходимо студентам знать последовательность упражнений, технику их выполнения, уровень физической нагрузки, количество повторений каждого упражнения с учетом индивидуальных физических особенностей, возможностей организма. Самостоятельное составление индивидуальных комплексов физических упражнений, позволяет студенту приобретать знания о последовательности построения комплекса; умения целесообразно использовать физические упражнения с учетом индивидуальных особенностей и возможностей своего организма. Они занимаются по специально разработанным программам по физической культуре. Студенты освобождаются от участия в соревнованиях, но могут привлекаться в качестве судей и их помощников во время проведения спортивных мероприятий. При сдаче контрольных тестов учитывается их диагноз,

МО-35 02 11-СГ.04.СР	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 5/43

таким образом, главное для студентов – это систематические занятия физическими упражнениями в зависимости от диагноза.

Самостоятельная работа по дисциплине «Физическая культура» предусматривает участие студентов в спортивных соревнованиях и праздниках колледжа, а также в городских, областных соревнованиях по различным видам спорта. Физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия колледжа, такие как: Спартакиада нового набора, и Спартакиада отделений, легкоатлетический кросс, соревнования по видам спорта, «День здоровья» и другие, способствуют формированию здорового образа жизни студентов, повышению их физической, нравственной и духовной культуры; просвещению в области физической культуры и спорта, подготовке специалистов с активной жизненной позицией. Подготовка письменных работ по дисциплине «Физическая культура» (рефераты, доклады) – важный аспект самостоятельной работы студентов по дисциплине «Физическая культура»

Итоговая оценка по дисциплине выставляется с учётом результатов выполнения самостоятельной внеаудиторной работы.

МО-35 02 11-СГ.04.СР	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 6/43

Перечень самостоятельных работ

№ п/п	Разделы и темы	Кол-во часов
	2 КУРС 3 СЕМЕСТР	2
	РАЗДЕЛ 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	
1	<i>Самостоятельная работа № 1 Правило поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями.</i>	2/2
	3 КУРС 5 СЕМЕСТР	
	РАЗДЕЛ 2. ГИМНАСТИКА СПОРТИВНАЯ И АТЛЕТИЧЕСКАЯ	
2	<i>Самостоятельная работа №2: Закрепление теоретических знаний по гимнастике.</i>	2/2
	РАЗДЕЛ 3. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ - ВОЛЕЙБОЛ	
3	<i>Самостоятельная работа №3. Изучение правил по волейболу.</i>	2/2
	3 КУРС 6 СЕМЕСТР	
	РАЗДЕЛ 1. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ «БАСКЕТБОЛ»	
4	<i>Самостоятельная работа №4: Правила игры в баскетбол.</i>	2/2
	РАЗДЕЛ 2. ГИМНАСТИКА СПОРТИВНАЯ И АТЛЕТИЧЕСКАЯ	
5	<i>Самостоятельная работа №5 Подготовить реферат на тему «Средства и методы развития ловкости».</i>	2/2
	ИТОГО:	10

МО-35 02 11-СГ.04.СР	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 7/43

Самостоятельное занятие №1 Правило поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями

Цель: Изучение правил поведения и техники безопасности для предупреждения травматизма

Выполнение самостоятельной работы способствует формированию общих компетенций:

ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

Методические указания:

От соблюдения правил поведения на физкультурных занятиях зависит здоровье и даже жизнь занимающихся. Имеющееся на спортивных площадках оборудование и инвентарь могут явиться причиной тяжелых травм и увечий. Доказано, что число травм превышает подобный показатель в свободное время. При этом половина всех травм приходится на уроки физической культуры. Ежегодно на занятиях физической культурой и спортом получают травмы десятки тысяч учащихся. Факторами риска являются такие снаряды, как конь, козел, подкидные мостики, а также поврежденные маты и др. Одной из причин травматизма является стремление слабых учащихся не уступить своим более сильным и ловким сверстникам. Знание правил поведения и техники безопасности, формирование установки на их выполнение снижают травмоопасность занятий в спортивных залах и на спортивных площадках не только на уроках, но и в свободное время.

Существуют основные **общие правила поведения на занятиях физической культурой**, которые нужно усвоить всем обучающимся. Согласно им каждый учащийся обязан:

- добросовестно овладевать знаниями, практическими навыками и умениями по предмету «Физическая культура»;
- не опаздывать на учебные занятия и не пропускать их без уважительной причины;
- своевременно и точно выполнять распоряжения, указания и команды педагога;
- строго выполнять на занятиях установленные правила для занятий.
- строго соблюдать требования техники безопасности, личной гигиены, а

*Документ управляется программными средствами 1С: Колледж
Проверь актуальность версии по оригиналу, хранящемуся в 1С: Колледж*

МО-35 02 11-СГ.04.СР	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 8/43

также требования, предъявляемые к спортивной форме (одежде), быть всегда опрятно одетым и аккуратно постриженным;

- соблюдать чистоту в раздевалке, на спортивной площадке, в спортивном зале;
- беречь спортивный инвентарь и оборудование;
- показывать пример высокой дисциплинированности;
- не приступать к выполнению упражнений на снарядах без разрешения педагога;
- не отвлекать от работы своих одноклассников, не заниматься делами, не относящимися к учебно-воспитательному процессу.
- Чтобы исключить травматизм при занятиях отдельными видами спорта, входящими в Комплексную программу физического воспитания, нужно строго соблюдать соответствующие правила техники безопасности.

На уроках физической культуры необходимо выполнять следующие основные **правила техники безопасности**: не нарушать организацию урока

- быть внимательным, сосредоточенным при выполнении упражнений;
- не забегать на соседнюю дорожку, не финишировать прыжком;
- при групповом старте не толкаться, не наступать на пятки;
- метать мяч, гранату в определенном педагогом секторе и по команде. Не ходить за снарядом в поле без разрешения учителя;
- не выполнять сложные упражнения на гимнастических снарядах без страховки и помощи;
- не выполнять опорный прыжок без страховки педагогом;
- не приземляться на соединение матов;
- не бить по мячу кулаком;
- не играть на скользком полу;
- прекращать игру, если на поле под ногами лишние мячи;
- избегать столкновений;
- следить за признаками обморожений;
- уступать лыжню при обгоне;
- не спускаться на лыжах рядом с деревьями, кустами, камнями, в перекрестном направлении и не останавливаться у подножия горы.

Профилактика травматизма — одна из важнейших задач современного общества. Профилактика — это комплекс мероприятий, направленных на

МО-35 02 11-СГ.04.СР	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 9/43

обеспечение высокого уровня здоровья людей, их творческого долголетия, устранение различных причин заболеваний, травматизма, повышение защитных сил организма.

Основные мероприятия, которые способствуют профилактике травматизма при занятиях физическими упражнениями, следующие:

- полноценная разминка (разминка повышает функциональное состояние центральной нервной системы, улучшает проводимость нервных импульсов, разогревает мышцы и суставы);
- соблюдение санитарно-гигиенических требований (температура помещения, влажность, освещенность, вентиляция, подбор и подгонка спортивного инвентаря и снарядов и др.). Занимающиеся должны соблюдать гигиенические требования к одежде и обуви, которые вытекают из специфики вида спорта (одежда должна быть легкой, удобной, не стесняющей движений, хорошо впитывать пот и пропускать воздух; *обувь* должна соответствовать виду спорта. Она должна хорошо облегать ногу, плотно на ней удерживаться. Лучшей обувью для большинства видов спорта считается кожаная);
- соблюдение методических принципов (не форсировать нагрузки, учитывать подготовленность, состояние здоровья, строго следовать правилу «от простого к сложному, от известного к неизвестному», соблюдать систематичность занятий и т. п.);

проверка мест занятий (не допускается близкое расположение спортивного оборудования друг к другу, нельзя заниматься на неровных, скользких покрытиях);

проверка инвентаря и оборудования (нельзя заниматься, если оборудование неисправно, в нем имеются надломы, крепление непрочное, высокая степень изношенности и т. п.); правильный подбор упражнений (нельзя использовать для развития физических качеств технически плохо освоенные упражнения, выполнять их в незнакомых, нестандартных условиях); контроль за правильным выполнением упражнений (например, нельзя приземляться в прыжках на прямые ноги).

При занятиях физическими упражнениями необходимо соблюдать следующие основные санитарно-гигиенические требования:

- состояние мест занятий должно соответствовать гигиеническим нормам;
 - инвентарь и спортивное оборудование должны быть исправны;
 - занимающимися должны соблюдаться правила личной гигиены;
- погодные условия должны соответствовать основным гигиеническим требованиям;

МО-35 02 11-СГ.04.СР	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 10/43

- необходимо учитывать экологическую обстановку в районе места занятий физическими упражнениями;
- у занимающихся должна быть соответствующая условиям занятий спортивная одежда и обувь;
- необходимо обеспечить возможность принятия водных процедур после занятий физическими упражнениями.

Изучение правил поведения на занятиях по физической культуре осуществляется в течение всего периода обучения. Чтобы травматизма на уроках физической культуры стало меньше, перед началом новой темы проводится инструктаж по технике безопасности.

Контрольные вопросы:

1. Назовите основные правила поведения на уроках физической культуры.
2. Расскажите об основных правилах техники безопасности на физкультурных занятиях.
3. Назовите основные мероприятия по профилактике травматизма.
4. Какие санитарно-гигиенические требования необходимо соблюдать при занятиях физическими упражнениями?

Самостоятельная работа №2: Закрепление теоретических знаний по гимнастике.

Цель: Закрепить полученные знания по гимнастике. Формировать устойчивый интерес к здоровому образу жизни. Воспитать физически и морально-волевые качества у занимающихся физкультурой.

Выполнение самостоятельной работы способствует формированию общих компетенций:

ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

Методические указания:

Подготовиться самостоятельно к сдаче нормативов по атлетической гимнастике через участие в соревнованиях и состязаниях в спортивных секциях колледжа и города Калининграда и ответить на вопросы теста

*Документ управляется программными средствами 1С: Колледж
Проверь актуальность версии по оригиналу, хранящемуся в 1С: Колледж*

МО-35 02 11-СГ.04.СР	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 11/43

Вопросы для самоконтроля и закрепления темы:

1. Гимнастика - ЭТО...

А) воспитательный процесс для совершенствования двигательных способностей человека, его силы, ловкости, быстроты, выносливости

Б) система методических приемов, применяемых для совершенствования двигательных способностей человека, его силы, ловкости, быстроты, выносливости

В) система специально подобранных физических упражнений, методических приемов, применяемых для укрепления здоровья, гармонического физического воспитания и совершенствования двигательных способностей человека, его силы, ловкости, быстроты, выносливости и др.

2. Методы — это.....

А) дозировки для применения гимнастических упражнений и других средств гимнастики с целью специально запланированного воздействия на занимающихся

Б) структура применения гимнастических упражнений и других средств гимнастики с целью специально запланированного воздействия на занимающихся

В) способы применения гимнастических упражнений и других средств гимнастики с целью специально запланированного воздействия на занимающихся

3. Классификация видов гимнастики.

А) Оздоровительные, образовательно-развивающие, спортивные

Б) Механические, развивающие, химические

В) Культурные, эстетические

Г) Урочные, тренировочные

4. Средствами гимнастики являются...

А) Тренировочный процесс уделяющее внимание преподавателя

Б) Гимнастические упражнения, музыкальное сопровождение занятий, естественные силы природы, гигиенические процедуры, слова педагога, оказывающие психо-регулирующее воздействие, и др

В) Ключи, гайки, болты

Г) Формы контроля за процессом занятий гимнастики

МО-35 02 11-СГ.04.СР	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 12/43

5. Выбери пропущенное слово.

В школе основная. включена в уроки физической культуры, применяется в группах здоровья, общей физической подготовки. На занятиях используется весь арсенал входящих в нее упражнений

- А) Борьба
- Б) Система
- В) Гимнастика
- Г) Технология

6. Выбери пропущенное слово.

Гимнастика учитывает особенности организма и психологического склада женщин. При подборе упражнений, методических приемов учитываются прежде всего функции материнства, поэтому специальное внимание обращается на развитие силы, быстроты, выносливости мышц ног, таза, живота и спины.

- А) Французская
- Б) Железная
- В) Женская
- Г) Мужская

7. Атлетическая гимнастика — это

- А) Прекрасный способ развития быстроты, выносливости и воли, функциональных возможностей организма
- Б) Прекрасное средство и метод развития умственной работоспособности
- В) Прекрасное средство развития ловкости
- Г) Прекрасное средство и метод развития мышечной силы, силовой выносливости и воли, функциональных возможностей организма

8. В него входят: у мужчин — вольные упражнения, упражнения на коне, на кольцах, на брусьях, на перекладине, опорные прыжки; у женщин — опорные прыжки, упражнения на разновысоких брусьях, на гимнастическом бревне и вольные упражнения. **Что за вид спорта?**

- А) Художественная гимнастика
- Б) Спортивная акробатика
- В) Спортивная гимнастика

МО-35 02 11-СГ.04.СР	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 13/43

9. Основными средствами ее являются упражнения танцевального характера, выполняемые с предметами и без предметов. Также они служат прекрасным средством физического воспитания девочек, девушек и женщин. Сугубо женский вид спорта. **Что за вид спорта?**

- А) Легкая атлетика
- Б) Художественная гимнастика
- В) Плавание
- Г) Спортивная гимнастика

10. В этом виде спорта, в котором спортсмены выполняют непрерывный и высокоэффективный комплекс упражнений, включающий сочетания сложнокоординационных ациклических движений, различные по сложности элементы разных структурных групп, а также взаимодействия между партнерами.

- А) Спортивная аэробика
- Б) Спортивная акробатика
- В) Волейбол
- Г) Легкая атлетика

11. Выбери пропущенный текст.

Теория гимнастики рассматривает вопросы, связанные с содержанием гимнастики как спортивно-педагогической дисциплины, как предмета _____, с ее задачами, местом и значением в системе физического и духовного воспитания людей.

- А) страстного познания и удара в лоб
- Б) познания и практической деятельности
- В) познания и умственной деятельности
- Г) познания и быть терпеливым

12. Выбери пропущенный текст.

Методика преподавания гимнастики является частью _____, изучает общие основы обучения и воспитания применительно к гимнастике, к отдельным ее видам и группам упражнений.

МО-35 02 11-СГ.04.СР	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 14/43

- А) методики нравственного воспитания
- Б) спортивной одежды
- В) методики физического воспитания
- Г) утренней гимнастики

13. Выбери пропущенный текст.

Научно-исследовательская и научно-методическая работа по гимнастике может проводиться по всем изучаемым темам, включая особенности питания гимнастов, закаливание, массаж, использование сауны, фармакологических и других восстанавливающих средств, а также _____ и др.

- А) оборудования гимнастических залов, площадок, инвентаря, применение тренажеров, средств ТСО, вычислительной техники
- Б) столовой, кухни, ножа, вилки
- В) детских площадок, детского инвентаря, применение тренажеров, денежных средств

14. История гимнастики — это...

- А) специфическая отрасль знаний, важный раздел науки политической и культурной условия жизни людей
- Б) специфическая отрасль знаний, который решает раздел истории физической культуры и общей культуры
- В) специфическая отрасль знаний, важный раздел истории физической культуры и общей культуры, наука о закономерностях развития гимнастики в различные исторические эпохи в связи с экономическими, политическими и культурными условиями жизни людей

15. Гимнастическая терминология — это...

- А) система терминов для использования правил образования и применения терминов, установленных сокращений и формы записи упражнений
- Б) система терминов для краткого и точного обозначения используемых в гимнастике понятий, предметов и упражнений, а также правила образования и применения терминов, установленных сокращений и формы записи упражнений

МО-35 02 11-СГ.04.СР	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 15/43

В) форма рассказа для краткого и точного обозначения используемых в гимнастике понятий, предметов и упражнений

16. Краткое условное наименование какого-либо двигательного действия или другого понятия из этой области человеческой деятельности называют...

- А) Формулой
- Б) Термином
- В) Снарядом

17. Какие требования предъявляются к гимнастическим терминам:

- А) формированность, развитие, совершенствование
- Б) краткость, точность, доступность
- В) признательность, отрицательность

18. Выбери способы образования терминов.

- А) использование корней слов, б) переосмысление, в) заимствование, г) словосложение, д) присвоение имени первого исполнителя
- Б) переосмысление, в) заимствование, г) словосложение
- В) а) использование корней слог, б) словосложение, д) присвоение имени первого исполнителя

19. Текстовая сокращенная запись подразделяется на...

- А) условную и знаковую
- Б) простую и сложную
- В) очень простую и очень сложную
- Г) моделирующую и программную

20. Расшифруйте смешанную запись и.п.

- А) индивидуальный предприниматель
- Б) идеальный прыгун
- В) исходное положение
- Г) индекс Пинье

21. Расшифруйте смешанную запись о.с.

МО-35 02 11-СГ.04.СР	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 16/43

- А) основной стиль
- Б) очень серьезный
- В) очень сильный
- Г) основная стойка

22. Расшифруйте смешанную запись в/ж и н/ж.

- А) вьетнамская жаба, вьетнамский жук
- Б) верхняя жердь, нижняя жердь разновысоких брусьев
- В) верхний желудок, нижний желудок

26. Выбери пропущенное слово.

Графическая запись представляет собой _____ в виде рисунков поз и промежуточных положений гимнаста, выполняющего описываемое упражнение.

- А) положение
- Б) графику
- В) изображение
- Г) идеал

23. Конкретная развернутая текстовая запись позволяет полно описать любое гимнастическое упражнение. Принята следующая схема такой записи:

- А) 1.Исходное положение.2.Название упражнения. 3.Содержание упражнения
- Б) 1.Название упражнения. 2.Исходное положение. 3.Содержание упражнения
- В) 1.Содержание упражнения. 2.Исходное положение

24. При несоблюдении правил ТБ на занятиях гимнастикой возможны травмы: повреждение кожи ладоней, мозоли, трещины, растяжения связок, _____ сотрясение мозга и др.

- А) рвоты, удары, улыбка, радость
- Б) обрывание волос, облысение, головокружение
- В) обрывные переломы, травмы менисков и межпозвоночных дисков, разрывы мышечных волокон, ушибы, вывихи, открытые и закрытые переломы

25. Выбери пропущенный текст.

МО-35 02 11-СГ.04.СР	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 17/43

Подготовка мест занятий, качество спортивного инвентаря и оборудования имеют важное значение для повышения мастерства гимнастов и обеспечения их безопасности в процессе_____

- А) учебных занятий и соревнований
- Б) умывания и баньки
- В) химических разработок
- Г) прогулки

26. Как называют комплекс мер, направленных на обеспечение безопасности гимнастов в процессе выполнения упражнений?

- А) страховкой
- Б) вниманием
- В) опасностью
- Г) объяснением

27. Комплексное медицинское обследование физического развития и функциональной подготовленности, занимающихся физической культурой и спортом называют...

- А) Жизненным фактором
- Б) Спортивной метрологией
- В) Врачебным контролем
- Г) Физиологии

28. При выполнении физических упражнений ЭТО помогает учитывать влияние нагрузок на организм и регулировать их.

- А) Внимание
- Б) Дисциплина
- В) Самоконтроль
- Г) Поведение

29. Это выражается в точном и неуклонном подчинении своих действий установленным правилам и требованиям долга. Сущность этого составляет сознательное отношение к своему поведению и к своим обязанностям по отношению к обществу; готовность и умение человека выполнять поставленные задачи качественно и точно в срок; умение так взаимодействовать со временем, чтобы его хватало на все неотложные дела.

МО-35 02 11-СГ.04.СР	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 18/43

- А) Самоконтроль
- Б) Неуклонность
- В) Дисциплинированность
- Г) Хулиганство

30. Выбери пропущенный текст? Структура гимнастического упражнения включает в себя содержание, форму, взаимодействие внешних и внутренних сил, обеспечивающих выполнение

- А) техники
- Б) движения
- В) упражнения
- Г) тактики

31. Это объективная как по содержанию, так и по форме модель структуры движений (образец, эталон). Она разрабатывается на основе количественного и качественного биомеханического анализа структуры движений, ее морфологического, биохимического, физиологического и психологического обеспечения. Это — очень сложная динамическая функциональная система. В ней в функциональное взаимодействие вовлекаются индивидуальные свойства (способности), относящиеся ко всем подструктурам личности гимнаста.

- А) Техника гимнастического упражнения
- Б) Техника двигательных действий

32. Выбери пропущенный текст.

_____ представляет собой целесообразный способ или совокупность способов управления движениями, обеспечивающими успешное выполнение упражнения или решение конкретно поставленной двигательной задачи

- А) Техника владения двигательного действия
- Б) Техника исполнения гимнастического упражнения

33. Такие упражнения (позы), при выполнении которых сумма моментов сил, действующих на тело гимнаста, равна нулю их называют...

- А) Статическими

МО-35 02 11-СГ.04.СР	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 19/43

- Б) Двигательными
- В) Скоростными
- Г) Ускоренными

34. Такие упражнения, при выполнении которых тело гимнаста совершает движения относительно снаряда или вместе со снарядом (кольца, трапеция, гимнастическое колесо) относительно опоры, их называют...

- А) Быстрыми
- Б) Динамическими
- В) Ускоренными
- Г) Взрывными

35. Методика – это...

- А) Совокупность упражнений и дозировок
- Б) Совокупность двигательных действий и физических качеств
- В) Совокупность элементов и снарядов
- Г) Совокупность средств и методов

36. Это знание об упражнении, его теория, философия в действии. Овладение им определяется способностями учащихся, их мыслительной и практической деятельностью.

- А) Навык
- Б) Умение
- В) Ощущение
- Г) Чувства

Самостоятельная работа №3. Изучение правил по волейболу.

Цель: 1.Самостоятельно изучить правила игры в волейбол для дальнейшего применения на практике. Прививать любовь к волейболу. Формировать устойчивый интерес к здоровому образу жизни. Воспитать физически и морально-волевые качества у занимающихся физкультурой.

Выполнение самостоятельной работы способствует формированию общих компетенций:

МО-35 02 11-СГ.04.СР	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 20/43

ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

Порядок выполнения работы: Выучить правила игры по волейболу.

Методические указания:

Правило техники безопасности

Занятия должны проходить на сухой площадке.

При обучении нападающему удару необходимо провести специальную разминку, следить, чтобы посторонний мяч не попал под ноги игрока, наносящего удар по мячу.

Перед отработкой защитных действий необходимо научиться технике всех способов падения и приземления.

Перед изучением технических приемов обязательно проделать несколько физических упражнений типа разминки. Перед игрой обязательна хорошая разминка всех групп мышц и суставов.

Во время игры необходимо пользоваться защитными приспособлениями (наколенниками, налокотниками и др.).

Во время отработки приемов игры запрещается использовать мячи нестандартных размеров и массы.

Совершенствование техники приема и передач мяча, для студентов 2-3 курса.

Прием мяча сверху (снизу) двумя руками с падением-перекатом на спину. Занимающийся (рис. 1), находящийся в средней или низкой стойке, приставным или обычным шагом перемещается к предполагаемому месту падения мяча, делает выпад в сторону летящего мяча и одновременно опускает туловище к бедру опорной ноги. Далее смещает туловище за опору, подбивает мяч и, отталкиваясь сзади стоящей ногой, приземляется на бедро и таз с последующим перекатом на спину.

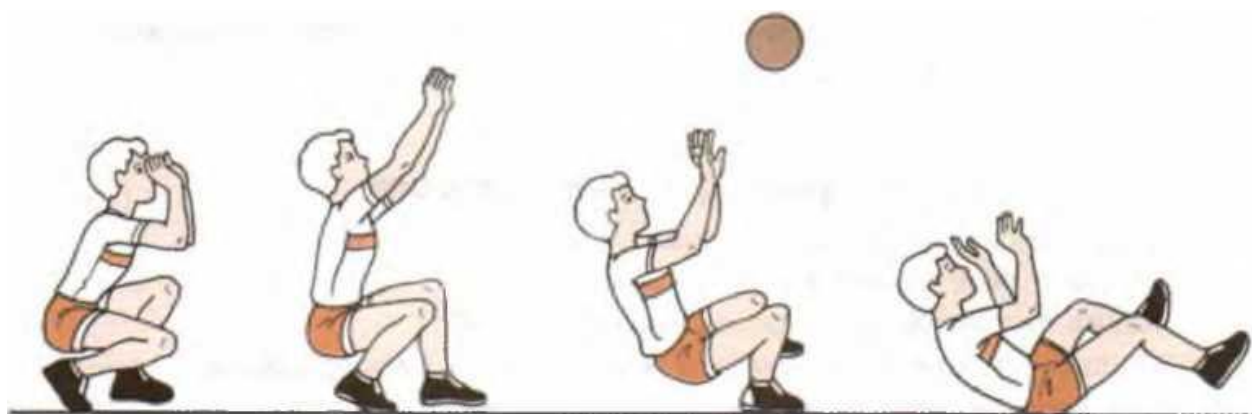


Рис. 1. Прием мяча сверху двумя руками с падением-перекатом на спину

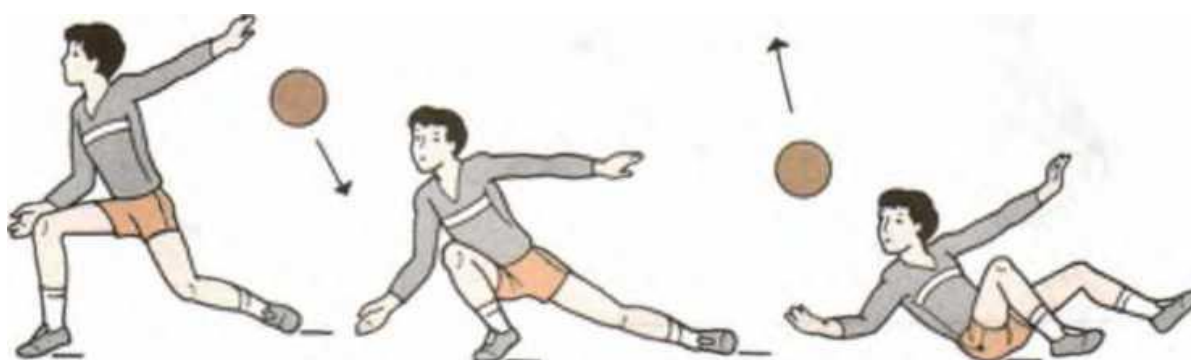


Рис. 10. Прием мяча одной рукой с падением и перекатом в сторону на бедро и спину

Прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину (рис. 2). Этот прием применяют чаще девушки. После перемещения делают выпад, выставляя в сторону мяча прямую руку и разгибая опорную ногу, производят удар по мячу и затем приземляются на бедро и перекатываются на спину.

Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе применяют в основном юноши. Игрок как бы ныряет под мяч, после отбива мяча руки касаются площадки и амортизируют касание грудью за счет сгибания рук, ноги сгибаются в коленях, туловище прогибается, руки после отталкивания вперед убирают вдоль туловища.

Упражнения для совершенствования

Падение назад из низкой стойки с последующим перекатом на спину.

Шагом вперед принять низкое и. п. — падение назад с перекатом на спину.

Из средней стойки выпад в сторону с последующим падением- перекатом на спину.

МО-35 02 11-СГ.04.СР	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 22/43

- Занимающиеся в парах стоят друг против друга. Один принимает низкое и. п. для передачи мяча сверху двумя руками, другой на-брасывает ему мяч. Первый возвращает мяч партнеру передачей мяча сверху с последующим падением-перекатом на спину.

Передача мяча сверху двумя руками.

Надо хорошо освоить передачу сверху двумя руками вперед, над собой и назад. Передачу выполняют в опорном положении и в прыжке. Передачи различают по расстоянию (средние, короткие и длинные) и по высоте (средние, низкие и высокие). Передачей мяч направляется для нападающего удара. Качество передачи зависит от своевременного принятия стойки, руки встречаются с мячом вверху над лицом. За счет согласованного движения рук, туловища и ног мячу придается нужное направление. Чем больше расстояние и высота передачи, тем более активно разгибаются ноги.

При передаче назад кисти располагаются тыльной стороной над головой, руки разгибаются в локтях, а туловище разгибается вверх-назад. Передачу в прыжке применяют на своей стороне площадки, чтобы сократить время передачи на удар и через сетку. Передача выполняется в высшей точке прыжка активным движением рук.

Совершенствование техники подач мяча Верхняя прямая подача. Она может выполняться в двух вариантах: с вращением мяча и без вращения (планирующая).

Верхняя прямая подача с вращением. и. п.— стоя лицом к сетке, ноги на ширине плеч, левая впереди, мяч в согнутых руках на уровне груди, ладонь левой руки снизу, взгляд направлен на площадку соперника. Правую руку занимающийся отводит для замаха назад, локоть направлен в сторону — вверх. Тяжесть тела переносится на правую ногу, туловище слегка прогибается. Движением левой руки вверх занимающийся подбрасывает мяч перед собой выше головы. Разгибая опорную ногу, тяжесть тела переносит на впередистоящую ногу, туловище незначительно сгибает вперед, выпрямляя руку, производит удар ладонью со сжатыми пальцами. После удара кисть, сопровождая мяч, сгибается, рука опускается вниз.

Упражнения для совершенствования

МО-35 02 11-СГ.04.СР	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 23/43

- Подбрасывание мяча одной рукой вверх и замах бьющей рукой.
- Подбрасывание мяча и ловля его в момент удара.
- Верхняя прямая подача в стенку с расстояния 7—9 м не ниже линии, проведенной на уровне верхнего края сетки.
- подача мяча через сетку с расстояния 7—9 м от нее.
- Выполнение верхних подач мяча с расстояния 7—9 м от сетки в правую (левую) часть площадки.

Совершенствование техники нападающего удара

Прямой нападающий удар (состоит из разбега, прыжка, удара по мячу, приземления. Разбег выполняется с двух-трех шагов. В момент постановки ноги в последнем шаге руки отведены назад, и с приставлением другой ноги руки резко идут вниз-вперед, а затем вверх одновременно с отталкиванием ногами и последующим замахом. В замахе правая рука идет вверх-назад, левая задерживается на уровне плеча. Удар производится в высшей точке прыжка. При этом правая рука выпрямляется в локтевом суставе, вытягивается вверх-вперед. Кисть накладывается на мяч сзади-сверху. После удара игрок приземляется на согнутые ноги.

Нападающий удар с переводом. Отличительной особенностью этого удара является то, что направление полета мяча после удара не совпадает с направлением разбега. Такие нападающие удары бывают с поворотом туловища и без поворота (с переводом рукой). В обоих вариантах перевод мяча может выполняться как в левую, так и в правую сторону.

В технике нападающего удара с поворотом туловища выделяют три фазы: первая — выполнение подготовительных действий (разбег, прыжок, замах), как и при обычном ударе. При ударе с переводом вправо игрок оставляет мяч с правой стороны ударной зоны (он не долетает до игрока); при выполнении удара с переводом влево мяч должен быть с левой стороны ударной зоны (игрок немного пропускает его). Вторая — поворот тела в безопорном положении вправо или влево. Третья — выполнение нападающего удара в новом направлении, не совпадающем с продолжением направления разбега.

При нападающем ударе без поворота туловища (с переводом рукой) подготовительная фаза такая же, как и в ударе по ходу. При переводе мяча вправо руку ведут по дуге влево-вперед так, чтобы кисть ложилась на мяч с левой стороны.

МО-35 02 11-СГ.04.СР	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 24/43

Правое плечо при этом несколько поднимается, левое — опускается. При переводе мяча влево рука движется по дуге вперед-вправо так, чтобы кисть ложилась на мяч сверху-справа.

Упражнения для совершенствования

- Имитация нападающего удара с поворотом туловища вправо (влево) при наличии одиночного блока.
- Выполнение нападающего удара с поворотом туловища вправо (влево) с собственного подбрасывания при наличии одиночного блока.

Выполнение нападающего удара с поворотом туловища вправо (влево) из зоны 4 (2) с передачи из зоны 3 против одиночного зонного блока.

- То же, что в упражнениях 1, 2, 3, 4, но нападающий удар выполняется без поворота туловища (с переводом рукой).

Совершенствование техники защитных действий

Блокирование. Блокирование, выполненное одним игроком, называют индивидуальным, а двумя или тремя игроками — групповым. Индивидуальное и групповое блокирование подразделяется на зонное (закрывается определенная зона площадки) и ловящее (закрывается предполагаемое направление полета мяча после нападающего удара).

Индивидуальное блокирование. И. п. — ноги на ширине плеч, несколько согнуты в коленях, руки полусогнуты, локти опущены вниз, кисти расположены параллельно сетке (пальцы разведены). Определив предполагаемое место нападающего удара, игрок быстро перемещается и, останавливаясь стопорящим шагом, принимает положение, из которого выполняет блокирование. Активным разгибанием ног, выпрямлением туловища и резким маховым движением рук блокирующий выпрыгивает вверх, вынося вверх перед грудью согнутые в локтевых суставах руки, затем выпрямляет их. Пальцы вынесенных вверх рук разведены, кисти направлены и расположены над сеткой так, чтобы между ними не мог пролететь мяч после нападающего удара соперника. После постановки блока игрок опускает руки так, чтобы не задеть сетку, и приземляется на обе полусогнутые ноги.

Упражнения для совершенствования техники игры в волейбол

■ В парах. Занимающиеся располагаются по обе стороны сетки. Один, стоя на полу, набрасывает мяч выше верхнего троса сетки. Другой, стоя на скамейке, выносит руки над сеткой и отталкивает мяч на противоположную площадку.

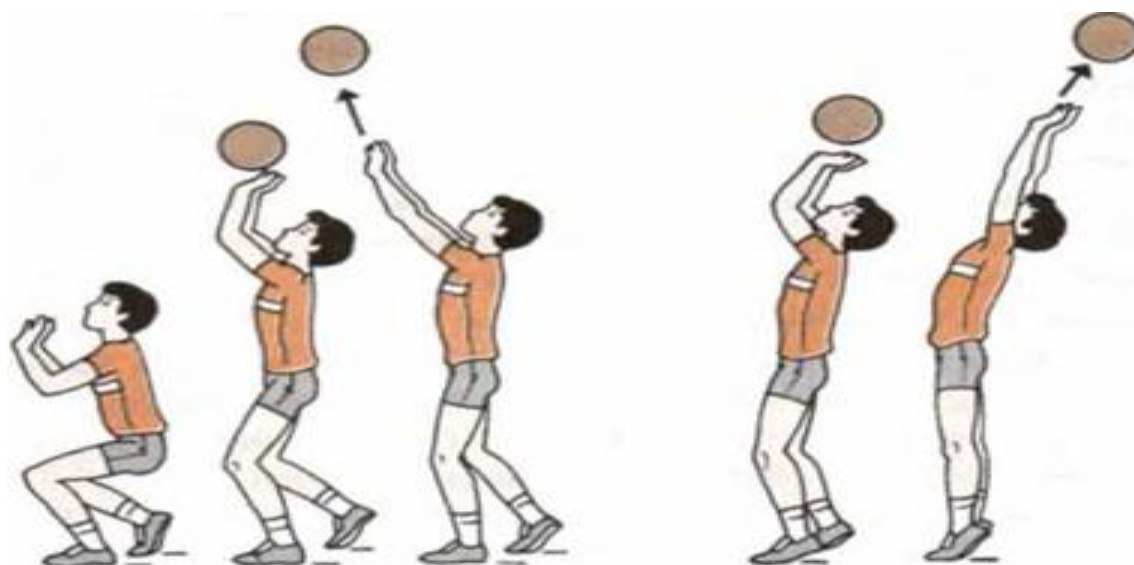


Рис. 3. Прием мяча сверху двумя руками

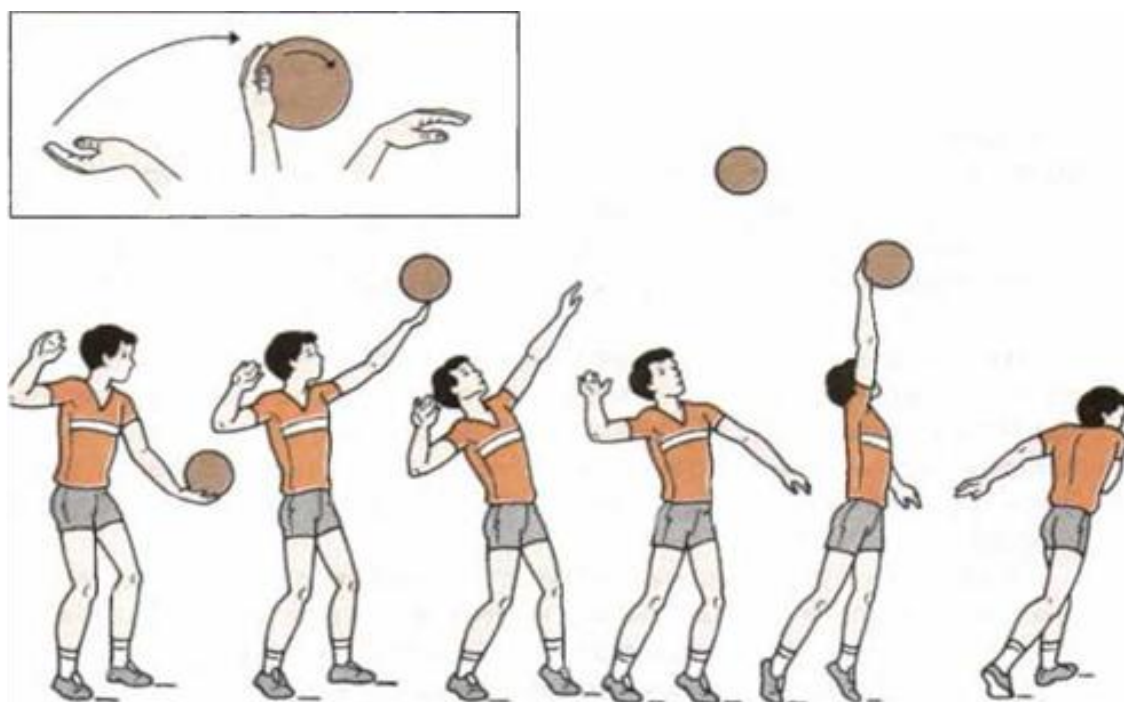


Рис. 4. Верхняя прямая подача с вращением

- То же, но блокирующий, стоя на площадке, из и. п. выполняет блокирование в прыжке.
- В тройках. Занимающиеся располагаются около сетки: два — с одной стороны, один — с другой. Первый подбрасывает мяч перед собой на 1 м выше сетки; второй, прыгая вверх с места, выполняет нападающий удар; третий ставит блок. После 3—5 ударов занимающиеся меняются местами.

Групповое блокирование. Заключается в согласованности действий нескольких игроков по закрыванию определенной зоны своей площадки. Так, при выполнении нападающего удара из зоны 4 игроки защищающейся команды осуществляют групповое блокирование, стараясь при этом закрыть самое опасное направление — зону 5. При атаке из зоны 2 в групповом блокировании, как правило, участвуют игроки зон 3 и 4 противоположной команды, задача которых закрыть блоком зону 1. Блокирующих принято называть *центральным* (средним) и *крайним*. Игрок, осуществляющий блокирование в зоне 3, считается *центральным*, а помогающие ему (в одном случае игрок зоны 2, а в другом — игрок зоны 4) — *крайними*.

Упражнения для совершенствования техники игры в волейбол

МО-35 02 11-СГ.04.СР	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 27/43

Двое занимающихся стоят на расстоянии 2 м друг от друга с одной стороны сетки, с другой — партнер с мячом. Партнер набрасывает мяч на верхний край сетки между ними, а занимающиеся согласованно перемещаются к месту постановки блока, одновременно прыгают и отбивают мяч на противоположную площадку.

- То же, но мяч набрасывается напротив одного блокирующего, другой перемещается к нему, и они вместе прыгают на блок.
- Выполнение двойного блокирования нападающего удара по ходу из зоны 4, в блоке участвуют игроки зон 3 и 2, стараясь закрыть зону 5.
- Выполнение двойного блокирования нападающего удара по ходу из зоны 2, в блоке участвуют игроки зон 3 и 4, стараясь закрыть зону 1.

Совершенствование тактики игры

Индивидуальные тактические действия в нападении. При подаче — это умение послать мяч в уязвимое место площадки соперников, на слабого игрока. При передаче мяч для удара направить из зоны 3 нападающему в зону 4 или 2. При нападающем ударе стараться мяч послать не столько сильно, сколько точно или же «обмануть», т. е. не бить, а послать мяч передачей в прыжке.

Групповые тактические действия в нападении опираются на индивидуальные и входят в состав командных тактических действий. Главное место занимает взаимодействие игрока, выполняющего передачу на удар (вторую передачу), с нападающими игроками в рамках той или иной системы игры в нападении (например, через игрока передней или задней линии). Важное место должно отводиться также групповым взаимодействиям игрока, принимающего мяч (подачу или нападающий удар), с передающим игроком передней или задней линии (выходящим к сетке для выполнения второй передачи).

Упражнения для совершенствования техники игры в волейбол

- В зонах 4, 2, 6 располагаются по 2—3 учащихся. В зоне 3 — связующий, на противоположной половине — блокирующий. Блокирующий меняет свое положение у сетки, и поэтому связующему надо направить передачу на удар в дальнюю от него часть сетки. Упражнение начинается верхней передачей игрока зоны 6 в зону 3.
- То же, но связующий находится в зонах 2, 4, 3.

Командные тактические действия в нападении изучают последовательно: вначале через игрока передней линии, затем через выходящего игрока задней линии.

МО-35 02 11-СГ.04.СР	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 28/43

Упражнения для совершенствования техники игры в волейбол

■ Команда (шесть игроков) располагается по зонам площадки. Из зоны 1 противоположной площадки выполняется верхняя передача в направлении игрока зоны 6, оттуда мяч должен быть направлен в зону 3, из зоны 3 — в зону 4 (2), из зоны 4 (2) — через сетку в зону 6.

- То же, но передача из зоны 6 может быть направлена любому из шести игроков.
- То же, но из зоны 6 мяч направляется нападающим ударом (из опорного положения) подачей из-за лицевой линии.
- То же, но передача на удар выполняется игроками зоны 4 (2).
- То же, но с противоположной стороны противодействие оказывает один блокирующий (впоследствии два, три).

Индивидуальные тактические действия в защите сводятся к правильному выбору места при блокировании, при приеме нападающих ударов и на страховке. При блокировании главным будет определение направления удара, при приеме мяча — выбор способа.

Групповые тактические действия в защите. Принцип этих взаимодействий определяет система защиты (уступом вперед или назад), которую применяет команда. Действия команды в защите условно можно разделить на блокирование, страховку и защиту. Эти действия осваиваются в таком порядке: взаимодействие игроков передней линии (блокирующие и не участвующие в блоке); взаимодействие игроков задней линии при приеме подач и нападающих ударов; взаимодействие игроков между линиями (при приеме нападающих ударов и страховке блокирующих).

Упражнения для совершенствования техники игры в волейбол

- Нападающие располагаются в зонах 4 и 2, блокирующие — в зонах 4, 3, 2 на другой площадке. По сигналу нападающий одной из зон выполняет нападающий удар с собственного подбрасывания, который должны закрыть блокирующие зон 4 и 3 или 3 и 2. Свободный от блокирования игрок выполняет страховку или оттягивается в свободную зону линии нападения для приема нападающего удара.
- То же, но только нападающие удары выполняются с встречных передач из зоны 2.
- То же, но нападающие удары выполняются с встречных передач из зоны 3.

МО-35 02 11-СГ.04.СР	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 29/43

Командные тактические действия в защите. Выделяют две наиболее распространенные системы игры: уступом назад (система игры в защите при страховке игроком передней линии) и уступом вперед (система игры в защите при страховке игроком задней линии). Название каждой системы определяется игроком, страхующим блокирующих.

Развитие физических качеств

Упражнения для развития быстроты, скоростно-силовых качеств, силовой и скоростной выносливости

Бег на 10—15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, спиной и боком к стартовой линии), сидя на полу, лежа на полу спиной и лицом вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии.

- Челночный бег (отрезки 3—6 м, общий пробег за одну попытку 12—18 м). То же, но в одну сторону отрезок пробегается лицом вперед, а в другую — спиной вперед.

Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками и попеременно правой и левой рукой.

Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (над собой, в стену) и ловля.

Броски и ловля набивных мячей в парах, перемещаясь приставными шагами вправо-влево, вперед-назад.

- Прыжки с доставанием волейбольных или теннисных мячей, укрепленных на наклонной раме на разной высоте.

- Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу, закрепленному на резиновых амортизаторах.

- Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком вперед, спиной вперед. То же с отягощением.

- Разнообразные прыжки со скакалкой.

Контрольные вопросы:

1. Назовите приемы мяча в волейболе.
2. Какие вы знаете передачи мяча?
3. Опишите технику верхней прямой подачи.
4. Как выполняются нападающие удары?
5. Какие виды блокирования вы знаете?

МО-35 02 11-СГ.04.СР	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 30/43

Задание: Самостоятельно подготовить реферат на тему «Правила игры в волейбол»

Предложенный реферат должен соответствовать следующей структуре:

1. Вступление (цель написания, история возникновения игры, плана реферата).

2. Основная часть (включает схемы, иллюстрации, фотографии)

3. Заключение

4. Список используемой литературы.

5. Приложение (иллюстрации)

Требования к реферату:

- объем 10-15 печатных листов;
- обязательно наличие титульного листа с названием темы, учебного заведения, автора (ФИО), группа.

Работа над рефератом предполагает самостоятельный поиск информации по выбранной теме. Рекомендуется использовать не менее 3-х источников информации. В поиске использованной литературы следует приводить ту литературу, которую обучающиеся изучили сами.

Подготовленный и распечатанный реферат сдается преподавателю, предварительно раскрыв подробно тему реферата (устно) и ответив на вопросы преподавателя.

Порядок выполнения задания:

- собирает и изучает литературу по теме;
- выделяет основные понятия;
- вводит в текст дополнительные данные, характеризующие объект изучения;
- оформляет доклад письменно
- сдаёт на контроль преподавателю и озвучивает в установленный срок.
- знает и хорошо ориентируется в теме реферата;
- устно передает содержание реферата, раскрывает тему
- готов дискутировать и отвечать на вопросы преподавателя по данной теме.

Вопросы для контроля знаний

1. Количество игроков игры в волейбол.
2. Раскрыть и дать характеристику каждой зоны на игровом поле.
3. Технические особенности игры в волейбол.

МО-35 02 11-СГ.04.СР	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 31/43

4. Тактические особенности игры в волейбол.
5. Техника безопасности при игре в волейбол.

Самостоятельная работа №4: Изучение правил игры в баскетбол.

Цель: закрепление знаний полученных на занятиях. Формировать устойчивый интерес к здоровому образу жизни. Воспитать физически и морально-волевые качества у занимающихся физкультурой.

Выполнение самостоятельной работы способствует формированию общих компетенций:

ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

Задачи занятия:

1. Закрепить полученные теоретические знания практикой.
2. Формировать устойчивый интерес к здоровому образу жизни.
3. Прививать любовь к баскетболу.

Методические указания:

Самостоятельно изучить правила игры в баскетбол и ответить на вопросы теста, которые способствуют подготовке к судейству игр по баскетболу в рамках спартакиады колледжа.

Совершенствование техники передвижений

Совершенствуются все способы перемещения в сочетании с другими приемами игры: а) передвижение с изменением направления движения нападающего и защитника; б) сочетание рывков с финтами; в) передвижение парами в нападении и защите.

Упражнения для совершенствования техники игры в баскетбол

- Бег с обходом змейкой бегущих в колонне, начиная с конца колонны.
- Бег навстречу идущей или бегущей колонне змейкой, обегая одного игрока слева, а другого — справа.

МО-35 02 11-СГ.04.СР	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 32/43

Бег в группах по 4 человека. Последний игрок после рывка влево обегает зигзагом впереди бегущих.

- Построение в колонну, дистанция 1,5—2 м, рассчитываться на первый-второй, бег в медленном темпе, а) По сигналу вторые номера делают рывок, обгоняют своих партнеров по паре, становятся впереди них и продолжают бег; то же выполняют первые номера; б) то же, но сначала выполнить финт на уход в одну сторону, а затем сделать рывок в противоположную; в) то же, но выполнить финт на уход в одну сторону, финт на уход в другую, а рывок сделать в первоначальном направлении.

Совершенствование техники ловли и передач мяча

Передача мяча одной рукой снизу. Применяется на близкие и средние расстояния в тех случаях, когда защитник находится в высокой стойке и готов перехватить верхнюю передачу. Для выполнения передачи мяч держат двумя руками, ноги сгибают, одну ногу выставляют вперед, туловище также наклоняют вперед. Если защитник находится слева, игрок должен передать мяч правой рукой; левая нога при этом находится впереди, укрывая мяч от защитника. Игрок отводит мяч к правому бедру, левой кистью захватывает мяч спереди, а правой придерживает мяч сзади. С одновременным переносом тяжести тела на левую ногу он выпускает мяч. Правой рукой сопровождает мяч.

Передача мяча одной рукой сбоку.

Замах осуществляется отведением руки с мячом в сторону — назад и поворотом туловища. Далее рука выносится вперед в плоскости, параллельной площадке. Направление передачи определяется заключительным движением кисти и пальцев.

Упражнения для совершенствования техники игры в волейбол

- Построение во встречные колонны по 3—4 человека на расстоянии 5—6 м. Передачу партнеру делают одной рукой снизу так, чтобы мяч катился по полу.
- То же, но передачу выполняют с шагом вперед и мяч передают партнеру на грудь.
- То же, но передачу делают одной рукой снизу при выходе партнера навстречу.
- Стоя левым боком к стене, выполнять передачи правой рукой в стену так, чтобы мяч отскакивал вперед. Ловить мяч и сразу переводить его за спину.

МО-35 02 11-СГ.04.СР	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 33/43

- Стоя лицом к стене в 2—3 м в параллельной стойке, выполнять передачи поочередно правой и левой рукой из-за спины в стену. Ловить мяч двумя руками.

Совершенствование техники ведения мяча

Игрок с мячом может поразить корзину броском со средней и дальней дистанции, а также пройти под корзину с ведением. Для этого он должен освоить приемы обыгрывания защитника: вышагивание, скрестный шаг, поворот (рис. 1).

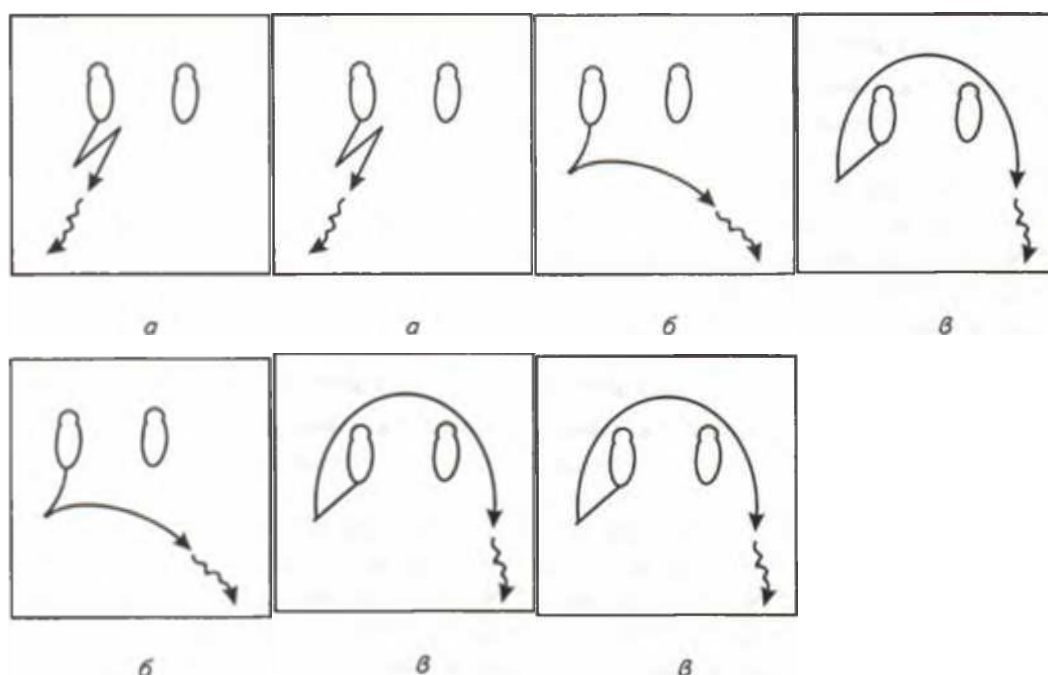


Рис. 1. Приемы обыгрывания защитника:

а — вышагивание, б — скрестный ход, в — поворот

Вышагивание (рис. 1, а). Нападающий делает игровой шаг вперед, вынуждая защитника отступить, затем начинает движение назад, провоцируя движение защитника вперед. Затем делает длинный шаг вперед в первоначальном направлении и начинает ведение.

Скрестный шаг (рис. 1, б). Нападающий делает шаг вперед — в сторону (финт на проход), заставляя защитника сместиться в направлении прохода, затем резко отталкивается от пола поставленной ногой, делает ею скрестный шаг и начинает ведение в другом направлении.

Поворот (рис. 1, в). Нападающий делает шаг вперед — в сторону, заставляя защитника сместиться в направлении прохода, затем резко выполняет быстрый

МО-35 02 11-СГ.04.СР	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 34/43

поворот назад, выпускает мяч в пол и начинает ведение дальней от защитника рукой.

Для изменения направления во время ведения чаще всего используется перевод мяча перед собой. В тот момент, когда нога, одноименная со стороны ведения, ставится на пол, выполняется сильный толчок в сторону другой ноги. Кисть ведущей руки накладывается на мяч снаружи и посылает его поперек туловища в сторону другой ноги. Далее выполняется шаг в новом направлении.

Упражнения для совершенствования

Вести мяч между препятствиями дальней от них рукой.

- Вести мяч вокруг препятствия как можно быстрее.
- То же, но препятствие обводится то с одной, то с другой стороны поочередно правой и левой рукой.

Площадка разделена поперек на 4 части. Игроки на лицевой линии с мячами. Челночное ведение мяча, кто быстрее достигнет противоположной лицевой линии.

Совершенствование техники бросков мяча

Бросок одной и двумя руками в прыжке (рис. 2). Этому способу следует уделять основное внимание. Перед выполнением бросков нужно стараться сделать обманное движение, броски выполнять после остановки, ведения мяча или после комплекса приемов.

Броски мяча после двух шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояния (рис. 3) совершенствуются преимущественно в следующих сочетаниях с другими техническими приемами: 1) финт на проход — проход под щит — бросок; 2) финт на бросок — проход — бросок в прыжке; 3) финт на рывок — рывок — ловля мяча в движении — бросок.

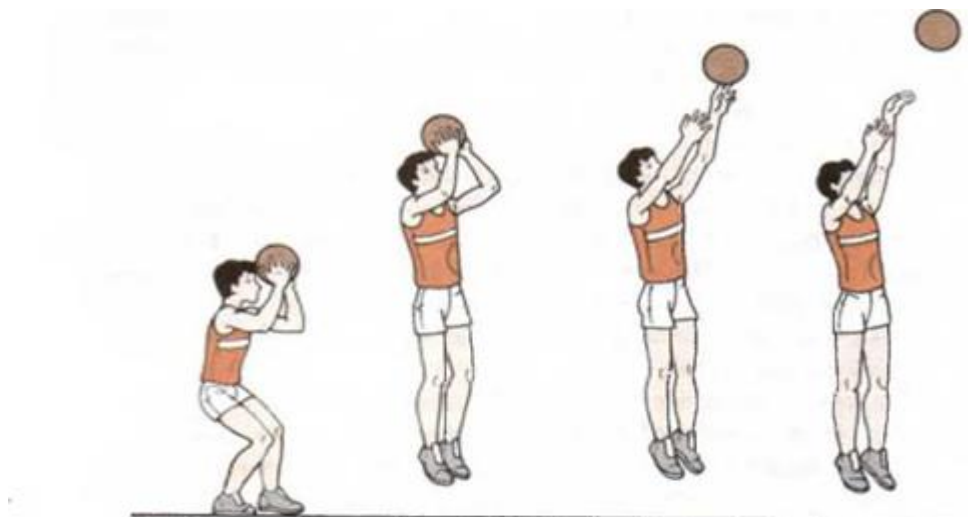


Рис. 2. Бросок в прыжке

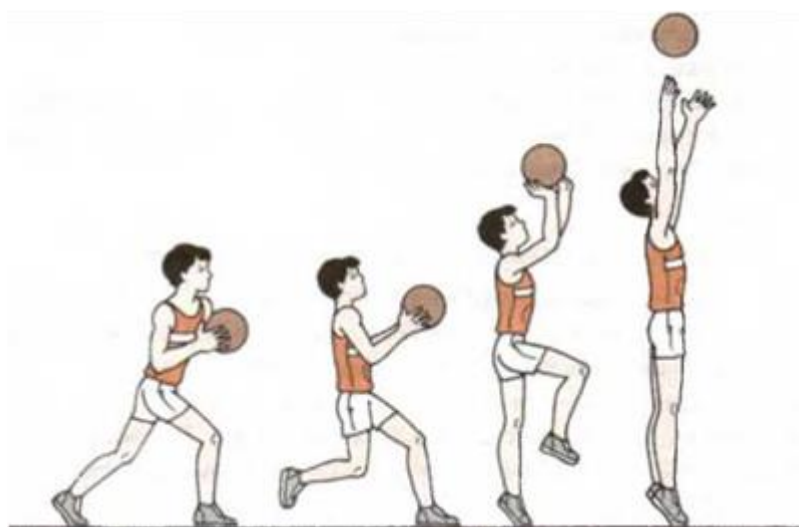


Рис. 3. Бросок после двух шагов в прыжке

Упражнения для совершенствования

- Пара игроков с мячом стоит в 5—6 м от щита. Поочередно каждый выполняет броски в движении или после ведения в двухшажном ритме или в прыжке. После броска игрок сам подбирает мяч и передает партнеру.
- То же, но игрок, передав мяч партнеру, бежит к нему и выполняет роль защитника. Игрок с мячом после финта на проход или бросок выполняет проход и бросок по корзине.
- То же, но свободный игрок сначала делает рывок к щиту, получает мяч от партнера с наскоком на две ноги, выполняет финт с последующим уходом и броском.
- Броски с 5—7 точек по кольцу радиусом 4—5 м. После броска игрок сам подбирает мяч и добивает его в корзину. За попадание с точки — 2 очка, добивание мяча — 1 очко. За определенное время нужно набрать наибольшее количество очков.

Броски мяча в корзину со средних и дальних дистанций выполняются преимущественно одной и двумя руками от головы. Эти броски целесообразно применять при плотной опеке противника. Мяч перед выпуском держится высоко, и это заставляет защитника подходить ближе к нападающему, тем самым последнему легче производить уход.

МО-35 02 11-СГ.04.СР	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 36/43

Упражнения для совершенствования

- Два игрока становятся в 3—4 шагах один от другого на расстоянии 5—6 м от щита. Против них находится защитник. Передавая мяч друг другу, нападающие выбирают удобный момент для броска в корзину.

- Перед щитом колонна из 3—5 человек. Направляющий бросает мяч в корзину, бежит, чтобы его подобрать и добить.

В парах — броски с разных точек. На площадке отмечается 5 точек в 5—6 м от щита. Каждый игрок должен быстрее забросить мяч с каждой из этих точек одной рукой от головы.

- То же двумя руками от головы.

Штрафной бросок выполняется преимущественно одной и двумя

руками от головы. Перед броском нужно расслабиться, опустить руки, можно 1—3 раза ударить мячом в пол, глубоко вдохнуть и выдохнуть, сосредоточить внимание на передней точке дужки корзины и выполнить бросок. Туловище и руки при броске как бы тянутся к корзине. Бросок заканчивается движением кистей и пальцев.

Упражнения для совершенствования

- Броски сериями, по 5—10 в каждой, одной рукой от головы.

- Броски двумя руками от головы в кольцо.

Броски до промаха. Варианты:

а) кто больше попадет с определенного числа попыток;

б) кто быстрее сможет попасть определенное число раз;

в) каждый игрок выполняет по одному штрафному; тот, кто промахнулся, выбывает из игры.

В парах, тройках — командные броски. Игроки каждой команды выполняют броски сериями по два. Побеждает команда, первой набравшая условное количество очков, например 10.

Совершенствование техники защитных действий:

Вырывание и выбивание — это основные приемы овладения мячом.

Известны два способа вырывания: рывком на себя и толчком на противника вперед-вниз. Первый способ осуществляется так: захватив мяч с двух сторон, быстрым движением сделайте сильный рывок на себя, не разгибая рук и с

МО-35 02 11-СГ.04.СР	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 37/43

одновременным поворотом туловища спиной к противнику. Вырывать мяч надо так, чтобы направление рывка совпадало со стороной, свободной от захвата противника. Выполняя вырывание вторым способом, одновременно с захватом игрок как бы наваливается на мяч, толкая его в свободную от захвата противника сторону, движением вперед-вниз и с одновременным поворотом туловища спиной к сопернику.

Выбивание применяется во всех случаях, когда игрок, стоя на месте, удерживает мяч, перемещая его или ведя. Выбивание из рук производится резким, коротким движением руки, ребром кисти с плотно сжатыми пальцами. Удар наносится по мячу сверху или снизу по свободному от захвата месту. Выбивание при ведении мяча осуществляется следующим образом: отступая перед противником, ведущим мяч, и слегка пропустив его вперед, выбить мяч боковым движением руки.

Перехват. С его помощью можно противодействовать передачам и ведению. При перехвате передачи в момент отрыва мяча от рук противника следует резко выйти вперед, преградив ему путь, и овладеть мячом, поймав его. Перехват при ведении производится так: следуя рядом с противником, ведущим мяч, надо быстрым рывком выйти к мячу в тот момент, когда он находится в свободном полете, перенять ведение, подставив руку для встречи мяча раньше, чем это сделает ведущий.

Накрывание — прием, применяемый против броска. Сблизившись с бросающим игроком на расстояние, которое позволит провести прием, быстрым движением накладываете руку на мяч, тем самым мешая произвести бросок.

Совершенствование техники перемещений и владение мечом:

- Учащиеся делятся на тройки. В каждой тройке выделяется защитник, нападающий и разыгрывающий. Нападающий должен забросить мяч в корзину со средней дистанции или после прохода под щит. Разыгрывающий подыгрывает нападающему, он не имеет права броска по корзине. Защитник препятствует выходу нападающего на свободное место, получению им мяча, ведению, броску по корзине. В случае овладения мячом он становится нападающим.

- Учащиеся делятся на пятерки. В каждой пятерке разыгрывающий, два защитника и два нападающих. Нападающие стремятся выбрать свободное место и забросить мяч в корзину. В случае овладения мячом защитники становятся нападающими.

МО-35 02 11-СГ.04.СР	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 38/43

- Игра 3 х 3 на один щит. Нападающие располагаются треугольником. Игрок с мячом образует вершину треугольника и находится несколько дальше от щита, чем двое его партнеров. Игроки передают мяч по треугольнику, стараясь выбрать свободное место, получить мяч и забросить его в корзину. После неудачного броска нападает команда, овладевшая мячом.

Совершенствование тактики игры

Командное нападение строится из взаимодействия двух и трех игроков. Все эти взаимодействия базируются на трех основных движениях игрока без мяча: к корзине, к партнеру с мячом, к партнеру без мяча.

Взаимодействие с заслоном. Сущность таких взаимодействий заключается в том, что один из нападающих становится вблизи защитника, опекающего одного из партнеров, чтобы преградить ему кратчайший путь преследования уходящего игрока. Это вынуждает его двигаться по более длинному пути, в результате чего нападающий на короткое время освобождается от опеки и атакует корзину. Игрок, поставивший заслон, чаще всего выходит к щиту для поддержания атаки.

Индивидуальные, групповые и командные действия в защите. Одним из способов взаимодействия игроков в защите является подстраховка. Она заключается в том, что игроки выбирают место по отношению к своим подопечным, чтобы быть готовыми оказать помощь партнеру в опеке активного игрока с мячом, угрожающего корзине. Подстраховку можно применять как против нападающих, так и против центрального игрока вблизи щита.

Развитие физических качеств

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

- Прыжки вверх из упора присев, ноги вперед — в стороны.
- Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой, головой.
- Упражнения с набивными мячами массой 2—3 кг.
- Выполнение рывков на 10—15 м из различных и. п.
- Прыжки через скакалку на одной и двух ногах с двойным вращением; с максимальной частотой вращения.

Упражнения для развития координационных способностей

МО-35 02 11-СГ.04.СР	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 39/43

Вращение мяча вокруг туловища вправо и влево. То же, но выполнить «восьмерку» между ног на месте и в движении. Жонглирование двумя мячами: а) поочередное подбрасывание двух мячей двумя руками перед собой; б) то же, но над головой.

- Ведение на месте и в движении двух мячей попеременно.
- Подбросить мяч над собой, принять упор лежа, встать и поймать его.
- Передачи двух мячей в стену поочередно: а) ловля после отскока от пола; б) ловля без отскока от пола.

Контрольные вопросы:

1. Какие способы перемещений применяются в баскетболе?
2. Назовите виды передач мяча одной рукой.
3. Какие приемы обыгрывания защитника вы знаете?
4. Опишите основные разновидности бросков мяча в корзину.
5. Какие действия против игрока без мяча и с мячом используются в баскетболе?

Самостоятельная работа №4 Подготовить реферат на тему «Средства и методы развития ловкости»

Цель: Самостоятельно изучить средства и методы развития ловкости.

Выполнение самостоятельной работы способствует формированию **общих компетенций:**

ОК 2.: Обучающийся сможет правильно организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество;

ОК 3. Обучающийся сможет принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

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

Методические указания: Самостоятельно подготовить реферат на тему «Средства и методы развития ловкости»

Предложенный реферат должен соответствовать следующей структуре:

1. Вступление

МО-35 02 11-СГ.04.СР	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 40/43

2. , Основная часть
3. Заключение
4. Список используемой литературы.
5. Приложение (иллюстрации)

Требования к реферату:

- объем 10-15 печатных листов;
- обязательно наличие титульного листа с названием темы, учебного заведения, автора (ФИО), группа.

Работа над рефератом предполагает самостоятельный поиск информации по выбранной теме. Рекомендуется использовать не менее 3-х источников информации. В поиске использованной литературы следует приводить ту литературу, которую обучающиеся изучили сами.

Подготовленный и распечатанный реферат сдается преподавателю, предварительно раскрыв подробно тему реферата (устно) и ответив на вопросы преподавателя.

Порядок выполнения задания:

- собирает и изучает литературу по теме;
- выделяет основные понятия;
- вводит в текст дополнительные данные, характеризующие объект изучения;
- оформляет доклад письменно
- сдаёт на контроль преподавателю и озвучивает в установленный срок.
- знает и хорошо ориентируется в теме реферата;
- устно передает содержание реферата, раскрывает тему
- готов дискутировать и отвечать на вопросы преподавателя по данной теме.

Контрольные вопросы:

1. Раскрыть и дать определение понятию ловкость.
2. Средства развития ловкости.
3. Методы развития ловкости.
4. Методики развития ловкости.

Самостоятельная работа №5: Развитие силы и силовой выносливости

МО-35 02 11-СГ.04.СР	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 41/43

Цель: Самостоятельно изучить методику развития силовых способностей и их значение в физическом развитии человека.

Выполнение самостоятельной работы способствует формированию общих компетенций:

ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

Методические указания: Самостоятельно подготовить реферат на тему «Развитие силы и силовой выносливости»

Предложенный реферат должен соответствовать следующей структуре:

1. Вступление (цель написания, главная роль физических упражнений в профилактике заболеваний).
2. Основная часть
3. Заключение
4. Список используемой литературы.
5. Приложение (иллюстрации)

Требования к реферату:

- объем 10-15 печатных листов;
- обязательно наличие титульного листа с названием темы, учебного заведения, автора (ФИО), группа.

Работа над рефератом предполагает самостоятельный поиск информации по выбранной теме. Рекомендуется использовать не менее 3-х источников информации. В поиске использованной литературы следует приводить ту литературу, которую обучающиеся изучили сами.

Подготовленный и распечатанный реферат сдается преподавателю, предварительно раскрыв подробно тему реферата (устно) и ответив на вопросы преподавателя.

Порядок выполнения задания:

- собирает и изучает литературу по теме;
- выделяет основные понятия;
- вводит в текст дополнительные данные, характеризующие объект изучения;
- оформляет доклад письменно
- сдаёт на контроль преподавателю и озвучивает в установленный срок.

МО-35 02 11-СГ.04.СР	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 42/43

- знает и хорошо ориентируется в теме реферата;
- устно передает содержание реферата, раскрывает тему
- готов дискутировать и отвечать на вопросы преподавателя по данной теме.

Контрольные вопросы:

1. Сила как физическое качество человека.
2. Структура развития силовых способностей человека.
3. Методика развития силовых способностей.
4. Раскрыть понятие силовой выносливости организма.
5. Методика развития силовой- выносливости.

МО-35 02 11-СГ.04.СР	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 43/43

Используемые источники литературы

1. Лях, В. И. Физическая культура. Базовый уровень : учебник для образовательных организаций, реализующих образовательные программы среднего профессионального образования / В. И. Лях. — Москва : Просвещение, 2024. — 287, [1] с.
2. Лях, В. И. Физическая культура. 10-11 класс. Базовый уровень / В. И. Лях. - 11-е изд., стер. - Москва : Просвещение, 2023. - 271 с.
3. Матвеев, А. П. Физическая культура. 10-11 классы (базовый уровень) : учебник / А. П. Матвеев. - 4-е изд. - Москва : Просвещение, 2022. - 320 с.
4. Матвеев, А. П. Физическая культура. 10-11 класс (базовый уровень) : учебник / А. П. Матвеев, Е. С. Палехова. - 6-е изд., стереотипное - Москва : Просвещение, 2022. - 160 с.
5. Погадаев, Г. И. Физическая культура. 10-11 классы (базовый уровень) : учебник / Г. И. Погадаев.- 9-е изд., стереотипное - Москва : Просвещение, 2022. - 288 с.
6. Погадаев, Г. И. Физическая культура. Футбол для всех. 10-11 классы : учебник / Г. И. Погадаев ; под. ред. И. Акинфеев. - 3-е изд., стер. - Москва : Просвещение, 2024. - 112 с.