



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

**26.02.03 Судовождение**

**МО–26 02 03-СГ.04.СР**

РАЗРАБОТЧИК  
ЗАВЕДУЮЩИЙ ОТДЕЛЕНИЕМ  
ГОД РАЗРАБОТКИ

Головнева Е.А.  
Никишин М.Ю.  
2025

МО-26 02 03-СГ.04.СР	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 2/38

## Содержание

Введение .....	3
Перечень самостоятельных работ .....	6
Самостоятельная работа №1 «Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениям, спортом».....	7
Самостоятельная работа №2. «Предупреждение травматизма оказание первой помощи при травмах и ушибах». ....	10
Самостоятельная работа №3 «Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры. Подготовка рефератов на тему «ЗОЖ». ....	14
Самостоятельная работа № 4 «Тренировка вестибулярного анализатора в профессионально-прикладной физической подготовке моряков».....	19
Самостоятельная работа №5 «Методы контроля и самоконтроля в процессе занятий гимнастикой». ....	26
Самостоятельная работа №6. «Изучение правил по волейболу». ....	27
Используемые источники литературы.....	38

МО-26 02 03-СГ.04.СР	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 3/38

## **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 14 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-26 02 03-СГ.04.СР	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 4/38

«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 «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-26 02 03-СГ.04.СР	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 5/38

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-26 02 03-СГ.04.СР	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 6/38

### Перечень самостоятельных работ

№ п/п	Разделы и темы	Кол-во часов
<b>2 КУРС 4 СЕМЕСТР</b>		
<b>РАЗДЕЛ 5. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ППФП)</b>		
<b>Тема 5.1. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.</b>		
1	<b>Самостоятельная работа №1</b> Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями, спортом.	2/2
2	<b>Самостоятельная работа №2.</b> Предупреждение травматизма оказание первой помощи при травмах и ушибах.	2/4
3	<b>Самостоятельная работа №3</b> Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры Подготовка рефератов на тему «ЗОЖ».	2/6
<b>3 КУРС 5 СЕМЕСТР</b>		
<b>РАЗДЕЛ 3. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ</b>		
<b>Тема 3.2.6. Правила соревнований. Техника и тактика игры. Основы методики судейства по избранному виду спорта. Практика судейства.</b>		
4	<b>Самостоятельная работа №4:</b> Закрепление теоретических знаний по гимнастике.	2/8
<b>РАЗДЕЛ 5. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ППФП)</b>		
5	<b>Самостоятельная работа № 5</b> «Тренировка вестибулярного анализатора в профессионально-прикладной физической подготовке моряков».	2/10
6	<b>Самостоятельная работа №6</b> «Методы контроля и самоконтроля в процессе занятий гимнастикой».	2/12
	<b>ИТОГО:</b>	<b>12</b>

МО-26 02 03-СГ.04.СР	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 7/38

## **Самостоятельная работа №1 «Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями, спортом».**

**Цель:** Изучение правил поведения и техники безопасности для предупреждения травматизма

Выполнение самостоятельной работы способствует формированию 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 также требования, предъявляемые к спортивной форме (одежде), быть всегда

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

МО-26 02 03-СГ.04.СР	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 8/38

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 обеспечение высокого уровня здоровья людей, их творческого долголетия,

МО-26 02 03-СГ.04.СР	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 9/38

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;

- необходимо учитывать экологическую обстановку в районе места

МО-26 02 03-СГ.04.СР	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 10/38

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. «Предупреждение травматизма оказание первой помощи при травмах и ушибах».**

**Цель:** получение знаний о способах оказании первой помощи при травмах и ушибах при занятии спортом. Формировать устойчивый интерес к здоровому образу жизни. Воспитать физически и морально-волевые качества у занимающихся физкультурой.

Выполнение самостоятельной работы способствует формированию **ОК 08.:** Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

### **Методические указания:**

Существующие травмы и повреждения при занятиях физкультурой и спортом возникают в результате нарушения ряда правил. Запомните основные из них, чтобы избежать травматизма.

МО-26 02 03-СГ.04.СР	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 11/38

Используйте специальные защитные и профилактические средства. Например, при занятии гимнастикой иногда бывают срывы мозолей на ладонной поверхности кисти, поэтому для гимнастов большое значение имеет уход за кожей ладоней. Получили распространение введенные в практику гимнастами наклейки на ладони из тонкой кожи или марли.

Следует обращать серьезное внимание на обувь, на состояние шипов на подошве, не забывать подкладывать в туфлю под пятку прокладку из губки.

При занятиях лыжами особое внимание следует обратить на приспособления от отморожения. К их числу относятся наушники, теплые, но не толстые чехлы на носки, байковые бинды на область половых органов.

Учитывайте метеорологические факторы во время уроков и соревнований. Например, при сильном морозе, ветре увеличивается опасность отморожения при занятиях всеми зимними видами спорта. В этих условиях необходимо использовать средства предупреждения: утепление отдельных участков, смазывание кожи специальными мазями и т. д.

Играйте по правилам, иными словами, не применяйте запрещенных, опасных, грубых приемов. Правила проведения соревнований предусматривают запрещение приемов, которые могут нанести физический вред противнику. Одним из действенных методов в борьбе с недозволенными приемами является овладение техникой игры. Наиболее часто к применению грубых приемов прибегают из-за технической неподготовленности, при невозможности победить противника в честной спортивной борьбе.

Каждый должен научиться простейшим приемам и правилам оказания первой помощи при травмах.

**Ушибы, растяжения.** При ударе о твердый предмет или падении может произойти повреждение мягких тканей, растяжение связок. Проявляется это в виде припухлости в месте ушиба, синяка. Для оказания первой помощи необходимо создать покой поврежденному участку и положить на него холод на один час с перерывами по 15 мин 3—4 раза.

При ушибе носа, сопровождающемся кровотечением, нельзя разрешать сморкаться. Необходимо голову слегка наклонить вперед, зажав крылья носа пальцами в течение 10—15 мин, а также использовать холод.

При ушибе головы пострадавшему необходимо обеспечить покой в горизонтальном положении. При транспортировке его нужно уложить на спину, подложив

МО-26 02 03-СГ.04.СР	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 12/38

под голову подушку или любой другой предмет, предохраняющий голову от сотрясения. Нельзя разрешать пострадавшему при этой травме идти в больницу самостоятельно без сопровождения.

**Переломы, вывихи.** Основными признаками перелома являются: резкая боль, усиливающаяся при попытке движения, постепенно нарастающая припухлость в месте повреждения, деформация части тела или конечности. При вывихе происходит смещение сочленяющихся костей в суставах. При подозрении на перелом, вывих, подвывих, растяжение связок нельзя самим вправлять поврежденное место, тянуть за него. Необходимо создать максимальный покой, неподвижность поврежденной части тела с помощью транспортной шины (или другого подручного твердого материала), чтобы она захватила суставы ниже и выше места повреждения.

При переломе костей голени две шины укладываются по наружной и внутренней поверхностям ноги от стопы до верхней трети бедра.

При переломе руки, ключицы или вывихе костей в плечевом или локтевом суставе руку прижимают к туловищу, закрепляют повязкой.

**Ранения.** При ранении происходит повреждение кожи, слизистых оболочек, а иногда и глубоко лежащих тканей. Оказывая помощь при ранении, необходимо остановить кровотечение, наложить стерильную повязку и доставить пострадавшего к врачу. При кровотечении из конечности в виде капель или ровной непрерывной струи достаточно прикрыть рану стерильной салфеткой, положив сверху комок ваты, и туго забинтовать, а затем приподнять конечность.

При обильном кровотечении толчками или выходе струи под давлением кровоточащий сосуд следует прижать к кости выше места ранения, а если кровотечение на руке или ноге, то после прижатия максимально согнуть конечность в суставе и забинтовать ее в таком положении. Затем накладывается жгут на 5 — 10 см выше раны. При наложении жгута следует подложить под него ткань. Жгут нельзя оставлять на конечности на срок более 1 ч 30 мин.

Нельзя промывать рану водой, трогать ее руками, прикладывать или перевязывать нестерильной повязкой. Рану смазывают йодом по краям, накрывают стерильным тампоном и перевязывают таким же бинтом.

**Утопление.** После извлечения пострадавшего из воды необходимо быстро очистить ему полость рта и освободить дыхательные пути от воды, положив его на живот. Став на колени, положить пострадавшего на бедро ноги, упираясь ему в

МО-26 02 03-СГ.04.СР	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 13/38

живот и нижнюю часть грудной клетки, чтобы его голова была ниже грудной клетки. Несколькими энергичными движениями надавить на грудную клетку в области нижних ребер, чтобы освободить трахею и бронхи от воды. Затем положить пострадавшего на спину, чтобы голова была запрокинута, на твердую поверхность и начать делать искусственное дыхание. Вместе с искусственным дыханием осуществляют согревание путем растирания тела.

**Отморожение.** Признаки отморожения — онемение поврежденной части тела, побледнение, посинение кожи и отечность. Боль вначале не ощущается, но при отогревании отмороженного участка появляется резкая боль. При оказании помощи необходимо внести пострадавшего в теплое помещение, разведенным спиртом растереть ему побелевшее место до появления чувствительности кожи, напоить горячим чаем. Если кожа в месте отморожения отекла и приняла красно-синюшный оттенок, растирать ее нельзя. Необходимо ее протереть спиртовым раствором и наложить сухую стерильную повязку.

**Солнечный и тепловой удар.** При солнечном и тепловом ударе пострадавший ощущает жажду, чувствует усталость, лицо краснеет, а затем бледнеет, повышается температура, могут появиться судороги, может наступить потеря сознания. Для оказания первой помощи необходимо перенести пострадавшего в прохладное место, снять с него одежду, облить водой, положить холод на голову и грудь, обтереть тело холодной водой. Если отсутствует дыхание, следует начать делать искусственное дыхание.

**Искусственное дыхание.** Пострадавшего укладывают на спину, запрокинув голову, рот прикрывают марлевой салфеткой, носовым платком или другим неплотным материалом и вдувают воздух.

Важно сохранить ритм вдоха: вдувают воздух в рот 20—25 раз/мин. Если челюсти пострадавшего сомкнуты, то вдувают воздух через зубы или нос. При

**Непрямой массаж сердца.** Необходимо занять место сбоку от пострадавшего и, сложив кисти рук одна на другую, положить их на область груди так, чтобы основание ладони приходилось на 2 пальца выше мечевидного отростка. Ритмически надавливая на грудину, массировать сердце, делая 50—70 толчков в минуту. Если сердечная деятельность возобновилась, массаж продолжать до прибытия «скорой помощи».

Непрямой массаж сердца и искусственное дыхание проводятся синхронно — два вдувания в легкие чередуются с 15 толчками на грудину (если помощь

МО-26 02 03-СГ.04.СР	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 14/38

оказывает один человек); одно вдувание после 5 толчков на грудину (если это делают двое).

### **Контрольные вопросы:**

1. Назовите виды травматизма.
2. Каковы причины травматизма при занятиях физическими упражнениями?
3. Как правильно оказать помощь при ушибах и растяжениях?
4. В чем выражается первая помощь при утоплении?
5. Чем характеризуется солнечный и тепловой удар?

### **Самостоятельная работа №3 «Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры. Подготовка рефератов на тему «ЗОЖ».**

**Цель:** формирование негативного отношения к вредным привычкам. Формировать устойчивый интерес к здоровому образу жизни. Воспитать физически и морально-волевые качества у занимающихся физкультурой.

Выполнение самостоятельной работы способствует формированию **ОК 08.:** Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

**Задание:** Подготовить реферат на тему «ЗОЖ»

### **Методические указания:**

У каждого человека есть свой набор тех или иных привычек. Их можно разделить на полезные, бесполезные и вредные.

Вредные привычки опасны для здоровья отдельного человека и общества в целом. В них отражается влияние наследственности, воспитания, образования и культуры человека. Основными вредными привычками являются наркомания, алкоголизм и табакокурение.

### **Наркомания**

В последние годы в России наркомания приобретает масштабы национальной трагедии. Она затрагивает прежде всего молодое поколение.

МО-26 02 03-СГ.04.СР	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 15/38

Существует ряд проблемных ситуаций, которые увеличивают вероятность приобщения к наркотикам: разлад и скандалы в семье, один из родителей или оба — наркоманы, безучастное или равнодушное отношение родителей к своему ребенку, влияние друзей-наркоманов, доступность наркотиков, чувства тревоги, страха, одиночества.

Выделяют целый комплекс причин употребления наркотических веществ. Большое значение имеют биологические, психологические, культурные, религиозные, этические, политические, экономические и социальные факторы. Проблема наркомании сочетает в себе все факторы, вместе взятые.

У каждого человека отношение к наркотикам очень индивидуально. Ученые выделяют ряд типичных ситуаций, при которых происходит первое знакомство с наркотиками.

Среди разнообразных черт личности человека одна из наиболее значимых — любопытство. Так происходит первое знакомство с тем или иным наркотиком. Большинство на этом и останавливается, но для некоторых прием наркотиков становится образом жизни.

В компании молодых людей есть лидеры и аутсайдеры, сильные и слабые. Многие в ущерб своим взглядам и убеждениям, чтобы не отстать от других, пробуют наркотики.

Некоторые люди в силу индивидуальных особенностей испытывают необходимость в употреблении наркотического вещества не только из-за психической, но и из-за физиологической зависимости.

Какой же вред молодому человеку наносит употребление наркотиков?

Одноразовое употребление наркотика создает реальные предпосылки для систематического употребления наркотиков.

Систематическое употребление наркотиков для подростка неизбежно приводит к развитию непреодолимой зависимости, как психической, так и физиологической.

Употребление наркотиков создает предпосылки для отчуждения от сверстников, отдаления от прежних друзей.

Наркомания, как правило, сопровождается воровством, проституцией и преступлением.

Лечение наркоманов — это не только медицинская проблема в чистом виде. Прежде всего это проблема государственная.

МО-26 02 03-СГ.04.СР	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 16/38

## **Алкоголизм**

Алкоголизм в России был и остается национальной трагедией. В императорской России сухой закон был введен, когда потребление алкоголя на душу населения составляло 4,5 л в год. А сегодня на одного человека от новорожденного до глубокого старика приходится 14 л алкогольных напитков в год.

Употребление алкоголя связано с самыми разными событиями: радостными и печальными, нередко алкоголь употребляется без всякого повода, чтобы повысить настроение или уйти от реальности.

Злоупотребление алкоголем всегда оказывает разрушающее действие на организм. Химическое вещество, составляющее основу алкогольных напитков, — этиловый спирт. Попав в организм, спирт очень быстро всасывается и разносится по всему организму.

На скорость всасывания существенное влияние оказывает наполненность желудка. Употребление алкоголя натощак резко ускоряет его поступление в кровь, а при наличии пищи скорость всасывания замедляется. Если запивать алкоголь газированной водой, то процесс всасывания, напротив, ускоряется.

Уровень алкоголя в крови человека связан с его массой. Чем больше масса, тем меньше концентрация алкоголя в крови при одинаковом количестве принятого алкогольного напитка. Другим очень важным фактором, определяющим концентрацию алкоголя в крови, является время, прошедшее с момента употребления. Скорость выведения алкоголя из организма у всех людей разная.

Алкоголь вызывает быстрое привыкание организма. Чтобы получить один и тот же эффект, доза алкоголя со временем увеличивается. Алкоголь оказывает разрушающее действие на весь организм. Однако наиболее сильно страдают нервная, иммунная, пищеварительная и половая системы.

Систематическое употребление алкоголя в больших дозах оказывает разрушающее действие на репродуктивные органы и у мужчин, и у женщин.

Особенно опасно употребление алкоголя за рулем.

Употребление алкоголя в значительном количестве приводит к серьезным нарушениям в состоянии здоровья. От алкогольной зависимости можно избавиться, но при одном условии — сильное, осознанное желание самого пьющего.

МО-26 02 03-СГ.04.СР	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 17/38

## **Табакокурение**

В XVI в. испанцы завезли табак из Южной Америки в Европу. Первоначально его жевали и нюхали, потом стали использовать для курения. Табакокурение — одна из самых распространенных вредных привычек. Есть страны, где курят около 50% мужчин и 25% женщин.

Известно более 60 разновидностей табака. Его листья содержат большое количество химических соединений: белки, углеводы, аммиак, азот, никотин, смолы, эфирные масла, мышьяк, никель, свинец, кадмий, хром.

*Табачный дым* содержит никотин, угарный газ, аммиак, синильную кислоту, цианистый водород, ацетон и значительное количество веществ, вызывающих образование злокачественных опухолей. Горящая сигарета — своего рода фабрика по производству более 4 тыс. различных химических соединений, и ни одно из них не приносит пользы организму человека

Угарный газ, образующийся при горении табака, в 300 раз быстрее растворяется в крови курильщика, чем кислород. Это приводит к кислородному голоданию организма, от чего страдает прежде всего сердце. В табачном дыме содержится большое количество радиоактивных веществ, которые могут вызвать образование раковых опухолей.

Продолжительность жизни курильщиков на 7—15 лет меньше, чем некурящих. Подсчитано, что курение является причиной 90% случаев смерти от рака легких.

От воздействия табачного дыма сигарет страдает прежде всего легочная система: воздухоносные пути и легочная ткань. Некоторые ингредиенты табачного дыма растворяются в слюне и с ней попадают в желудок. Поэтому у курильщиков язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки наблюдается в 10 раз чаще, чем у некурящих.

Особенно неблагоприятно систематическое отравление табачным дымом сказывается на деятельности сердечно-сосудистой системы. У всех курильщиков частота сердечных сокращений выше, чем у некурящих. Следовательно, время отдыха сердца сокращается в 2—2,5 раза. У курильщиков в 12—13 раз чаще встречаются заболевания сердца: сердечная недостаточность, стенокардия, инфаркт миокарда, сужение сосудов. Особенно такому пагубному влиянию подвержен организм девушек.

Курение может быть не только активным, но и пассивным. Некурящий человек, находясь в помещении с курильщиком в течение только одного часа, по существу,

МО-26 02 03-СГ.04.СР	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 18/38

каждый раз «выкуривает» половину сигареты. У него наблюдаются негативные изменения деятельности нервной системы, нарушается состав крови, деятельность сердечно-сосудистой, эндокринной и выделительной систем.

Отказ от курения сразу же уменьшает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний и заболеваний легких. Чтобы бросить курить, надо очень этого захотеть.

Занятия физической культурой и спортом оказывают большую помощь в ограждении молодежи от вредных привычек. Регулярные и разносторонние занятия снимают у молодого человека комплексы неполноценности, придают уверенность в себе, что позволяет ему активно противостоять вредным привычкам, аморальному и безнравственному образу жизни. Спорт и физкультура помогают успешно решать задачи по самовоспитанию и саморазвитию личности, эффективно познавать свои физические и духовные возможности.

**Предложенный реферат должен соответствовать следующей структуре:**

1. Вступление (цель написания, обоснование выбора темы реферата, перечисление рассматриваемых вопросов, плана реферата).
2. Основная часть
3. Заключение, **включает в себя пропаганду спорта и ЗОЖ**
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;

МО-26 02 03-СГ.04.СР	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 19/38

- выделяет основные понятия;
- вводит в текст дополнительные данные, характеризующие объект изучения;
- оформляет доклад письменно
- сдает 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. Принципы здорового образа жизни.
2. Роль физических упражнений для здоровья юношеского организма.
3. Питание влияющее на здоровье человека.
4. Значение закаливания для организма человека.
5. Влияние вредных привычек на организм.
6. Каково влияние табакокурения на организм человека?
7. В чем значимость занятий физическими упражнениями для отвлечение молодежи от вредных привычек?

молодежи от вредных привычек?

### **Самостоятельная работа № 4 «Тренировка вестибулярного анализатора в профессионально-прикладной физической подготовке моряков».**

*Цель:* Самостоятельно изучить методики тренировки вестибулярного аппарата. Формировать устойчивый интерес к здоровому образу жизни. Воспитать физически и морально-волевые качества у занимающихся физкультурой.

Выполнение самостоятельной работы способствует формированию **ОК 08.:** Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

### **Методические указания:**

**ВЕСТИБУЛЯРНАЯ ТРЕНИРОВКА (ВТ)** — система специальных упражнений, направленных на повышение статокинетической устойчивости человека к воздействию раздражителей, возникающих при активных и пассивных перемещениях в пространстве. Наиболее широко применяется при подготовке летчиков, моряков и лиц некоторых других профессий. К статокинетическим

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

МО-26 02 03-СГ.04.СР	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 20/38

раздражителям относятся линейные, угловые и сложные ускорения (см.), которые воспринимаются механорецепторами вестибулярного, интероцептивного, двигательного, тактильного анализаторов, и оптокинетические раздражения, воспринимаемые фоторецепторами сетчатки глаза. При кумуляции возбуждений, возникающих в ЦНС при действии раздражителей, и снижении статокINETической устойчивости может развиваться укачивание. При повторных воздействиях статокINETических раздражителей в большинстве случаев отмечается адаптация, т. е. приспособление к ним, в т. ч. и к вестибулярным (адаптация вестибулярного аппарата), снижается возбудимость соответствующих нервнорецепторных образований и стабилизируется аналитико-синтетическая деятельность высших отделов ЦНС (см. Вестибулярный анализатор), ВТ. условно подразделяется на три вида: активную, пассивную и смешанную.

Под активной ВТ. понимается выполнение комплексов активных движений с использованием специальных устройств или без них (рис. 1).

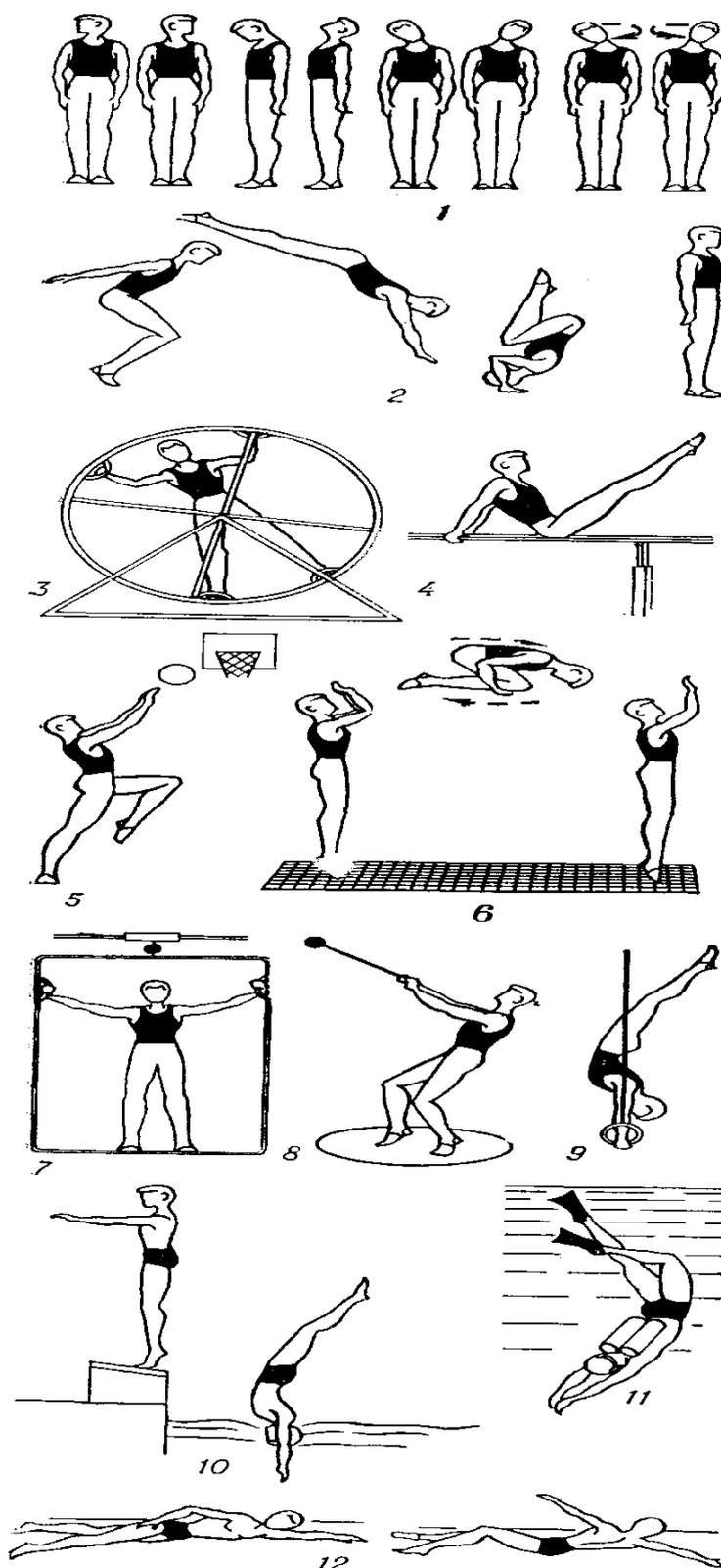


Рис. 1. Некоторые методы активной тренировки вестибулярного анализатора

Рис. 1. Некоторые методы активной тренировки вестибулярного анализатора: 1 — элементы быстрого вращения головой; 2 — кувырки с прыжка; 3 — упражнения на рейнском колесе; 4 — упражнения на брусках; 5 — баскетбол; 6 — упражнения на батуте; 7 — упражнение на допинге; 8 — метание молота; 9 — упражнения на кольцах; 10 — прыжки в воду с поворотом на 180°; 11 — подводное плавание; 12 — плавание стилем кроль с вращением вокруг продольной оси тела.

МО-26 02 03-СГ.04.СР	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 22/38

В. И. Воячек, Г. Г. Куликовский, А. П. Попов и другие отмечали эффективность упражнений, во время выполнения которых делаются повороты головой направо и налево, вверх и вниз, к плечам, сгибание туловища вперед и в стороны, кульбиты и кувырки вперед и назад. Статокинетическую устойчивость повышают упражнения на брусьях, турнике, гимнастических кольцах и других снарядах, фигурное катание, акробатика, баскетбол, футбол, плавание и другие виды спорта. А. И. Яроцкий для повышения статокинетической устойчивости разработал специальный комплекс упражнений с быстрыми движениями головой. Комплекс движений выполняется в темпе примерно 2 движения в сек. в следующей последовательности: голову поворачивают вправо, влево, поднимают вверх и опускают вниз, наклоняют в стороны и вращают по ходу и против часовой стрелки. Каждое из перечисленных движений выполняется в указанном порядке в течение 1 мин. Выполнение всего комплекса занимает 5 мин. Первоначально его выполняют сидя, потом стоя и во время движения; в начале тренировки комплекс выполняется один раз, при хорошей переносимости — два и больше. Для повышения статокинетической устойчивости применяется также специальный способ плавания стилем кроль с вращением вокруг продольной осп тела: с каждым гребковым движением тренирующийся поворачивается на 180° вокруг продольной оси тела. Исследования показали, что при плавании 4 раза в неделю в течение 2 — 3 мес. статокинетическая устойчивость повышается на 50—70% и удерживается на этом уровне не менее 5 мес.

Под пассивной ВТ. понимают перемещение тренируемого в пространстве с помощью специальных устройств (кресло Барани, центрифуга, различные вращающиеся устройства, четырехштанговые качели, лифтные установки и др.). Тренируемые при этом активных движений не выполняют. Пассивная В. т. не нашла широкого применения. Объясняется это, по-видимому, необходимостью больших помещений, громоздкостью тренажерных устройств, методическими трудностями, а главное относительно небольшой эффективностью.

Более распространенной является смешанная ВТ., при к-рой сочетаются активные движения и пассивные перемещения тренирующегося. К этому виду В. т. относятся опыт с двойным комбинированным вращением по Пуркинье, движения головой и туловищем, выполняемые во время пассивных перемещений на специальных стендах — качелях, вращающихся устройствах (рис. 2) и средствах транспорта

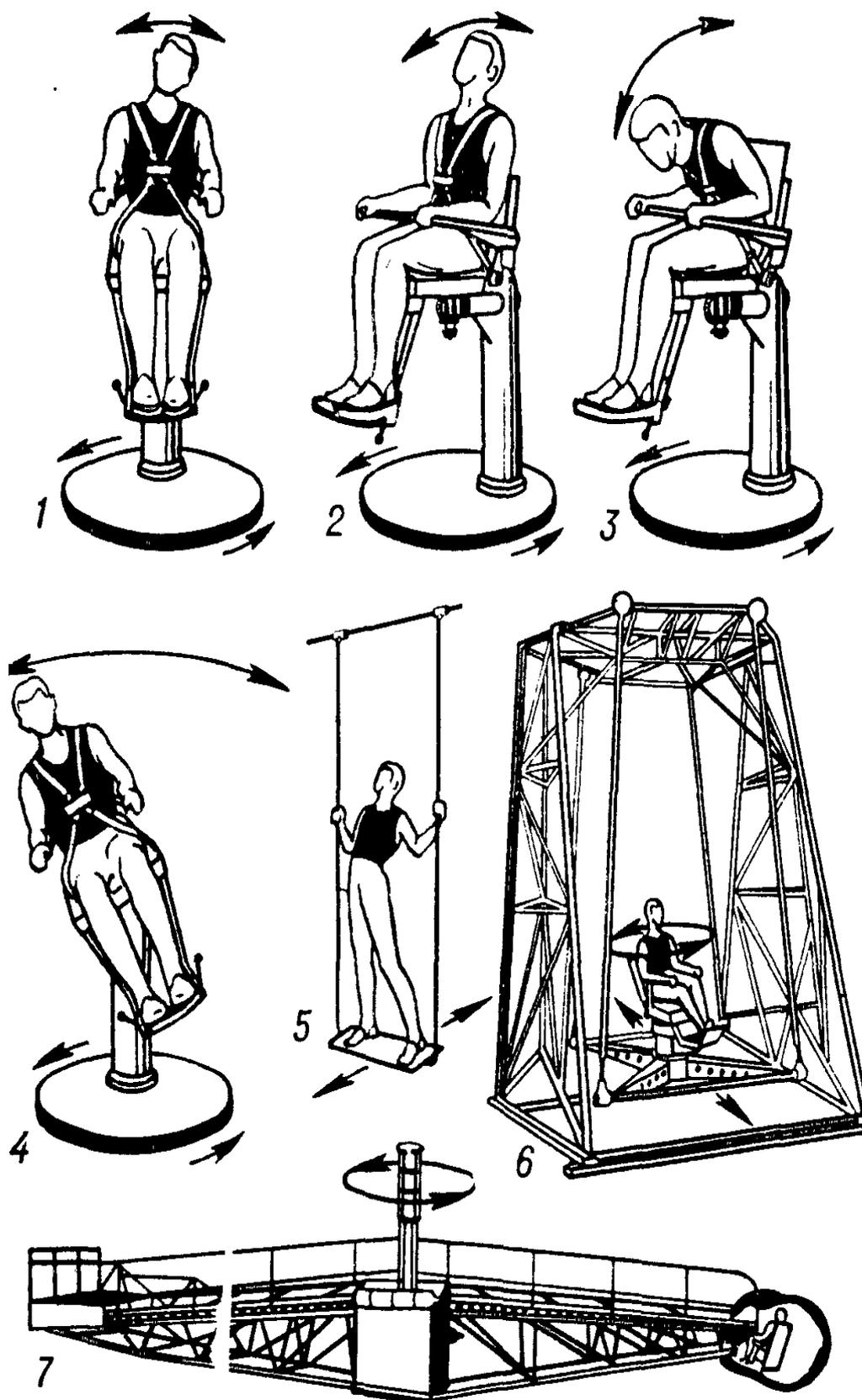


Рис. 2. Методы пассивной и смешанной тренировки вестибулярного анализатора с использованием различных установок

Рис. 2. Методы пассивной и смешанной тренировки вестибулярного анализатора с использованием различных установок: 1 — 4 — модифицированное кресло Барани; 5 — качели; 6 — четырехштанговые качели; 7 — центрифуга.

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

МО-26 02 03-СГ.04.СР	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 24/38

Показано, что при многократных повторениях движений головой и туловищем в медленно вращающейся комнате (экспериментальной) выраженные статокинетические реакции постепенно ослабевают. В опытах с воздействиями ускорений Кориолиса (см. Кориолиса ускорение), проводимых по 3 раза в неделю в течение 2 мес., установлено, что статокинетическая устойчивость повышается на 27—45% и удерживается на достигнутом уровне до 2 мес. Этот способ тренировки целесообразно рекомендовать для лиц, у которых статокинетические расстройства (состояние укачивания) обусловлены парциальной недостаточностью вестибулярного аппарата. Наиболее часто смешанные методы ВТ. сочетаются с профессиональной подготовкой специалистов, в процессе которой отрабатываются определенные рабочие движения при воздействии комплекса профессиональных факторов, в т. ч. и статокинетических раздражений. В этом случае повышается статокинетическая устойчивость.

Физиологические механизмы влияния тренировки на организм воздействий довольно сложны. При систематической тренировке повышаются функциональные возможности вестибулярного и других анализаторов, реагирующих на перемещение в пространстве, совершенствуется взаимоотношение между анализаторами, усиливается регулирующая (контролирующая) роль коры головного мозга в развитии и проявлении вестибулярных реакций (см.), совершенствуются пластические свойства ЦНС. по адекватному отражению пространственных отношений в необычных условиях (В. И. Воячек, Г. Л. Комендантов и др.). Отмечается адаптация вестибулярного и других анализаторов.

Выбор вида ВТ определяется многими условиями: индивидуальной устойчивостью, состоянием здоровья, практическими потребностями, интенсивностью ожидаемых воздействий статокинетических раздражителей и т. д. В целях достижения максимальной эффективности В. т. необходимо учитывать следующие методические правила: постепенность увеличения нагрузки, установление оптимальной частоты тренировок, периодичность применения максимальной нагрузки. Тренировки проводятся при постоянном врачебном контроле за состоянием физиологических функций.

Необходимо отметить, что ВТ не всегда дает положительный эффект. По эффективности ВТ всех тренирующихся можно разделить на 3 группы: в первую войдут лица с положительным эффектом тренировки, во вторую — не поддающиеся

тренировке и в третью — лица, у которых в процессе тренировок состояние ухудшается. Для профилактики укачивания у лиц двух последних групп целесообразно рекомендовать применение медикаментозных средств.

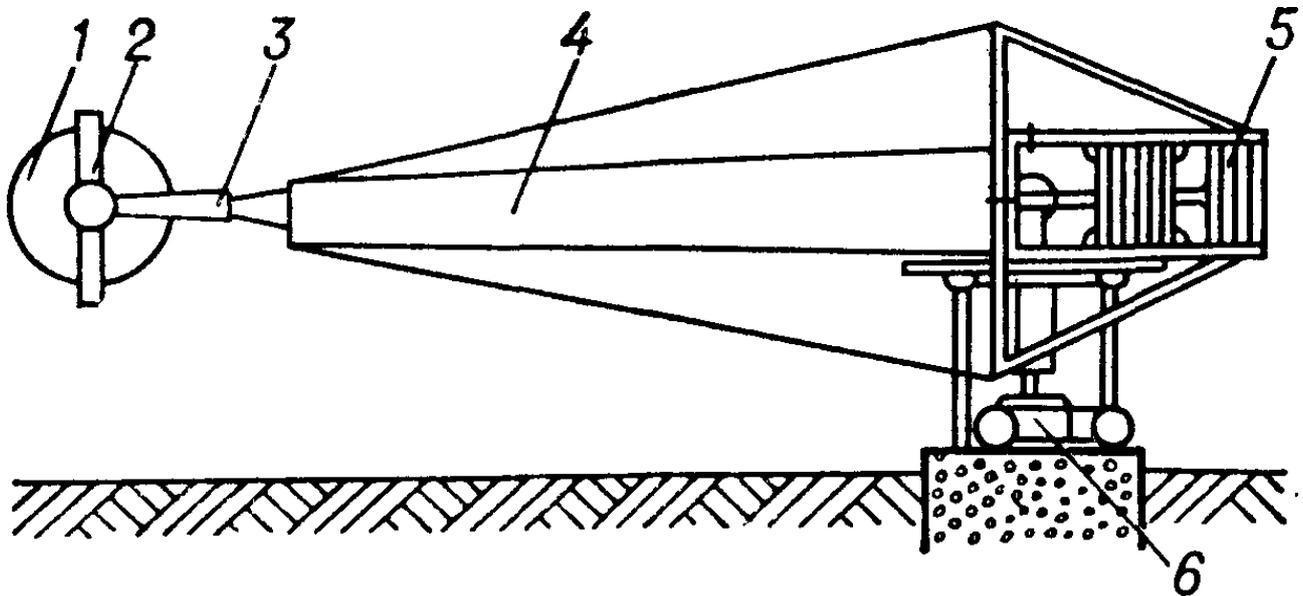


Рис. 3. Комплексный динамический тренажер (КДТ): 1 — кабина для тренируемого; 2 — кольцо; 3 — вилка; 4 — стрела; 5 — противовес; 6 — двигатель стрелы.

Рис. 3. Комплексный динамический тренажер (КДТ): 1 — кабина для тренируемого; 2 — кольцо; 3 — вилка; 4 — стрела; 5 — противовес; 6 — двигатель стрелы.

Статокинетическим раздражениям в большей мере подвергаются люди при плавании на кораблях, в полетах на летательных аппаратах и в меньшей мере — при пользовании другими средствами перемещения. В плане мед. обеспечения полетов летчикам и космонавтам рекомендуется широкий комплекс общефизических и специальных упражнений, направленных на повышение статокинетической устойчивости. С этой целью выполняются комплекс быстрых движений головой в течение 5—10 мин., гимнастические упражнения, плавание стилем кроль с вращением вокруг продольной оси тела, различные (перемещение тела в нескольких плоскостях) и др. Помимо активной Б.т., для летного состава и космонавтов рекомендуются упражнения на стендах, моделирующих условия кабины и профессиональную деятельность, напр, тренажер летчика (ТЛ-1), комплексный динамический тренажер (КДТ) и др. КДТ (рис. 3), разработанный В. Г. Стрельцом, Б. М. Завертяевым и др., состоит из центрифуги с радиусом вращения 11 м и шарообразной кабины с пятью степенями свободы, оснащенной самолетным управлением и приборной доской для полета по приборам. На КДТ моделируются воздействия ускорений, шумов, оптокинетических раздражений и других факторов

МО-26 02 03-СГ.04.СР	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 26/38

полета, в результате чего во время таких тренировок повышается устойчивость ко многим факторам полета, в т. ч. к статокинетическим раздражителям

### **Контрольные вопросы::**

1. Методика развития вестибулярного аппарата у моряков-рыбаков.
2. Средства по борьбе с вестибулярным аппаратом.
3. Причины нарушения вестибулярного аппарата.
4. Методы обнаружения неполадки в вестибулярном аппарате.
5. Синдром укачивания.
6. Подготовить упражнения на развитие вестибулярного аппарата.

### **Самостоятельная работа №5 «Методы контроля и самоконтроля в процессе занятий гимнастикой».**

#### **Цель:**

Самостоятельно изучить принципы методов контроля и самоконтроля в процессе занятий гимнастикой. Формировать устойчивый интерес к здоровому образу жизни. Воспитать физически и морально-волевые качества у занимающихся физкультурой.

Выполнение самостоятельной работы способствует формированию **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 «Методы контроля и самоконтроля в процессе занятий гимнастикой».

Предложенный реферат должен соответствовать следующей структуре:

1. Вступление (цель написания, обоснование выбора темы реферата, перечисление рассматриваемых вопросов, плана реферата).
2. Основная часть
3. Заключение
4. Список используемой литературы.
5. Приложение (иллюстрации)

#### **Требования к реферату:**

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

МО-26 02 03-СГ.04.СР	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 27/38

- 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 основные методы контроля и самоконтроля при занятиях гимнастикой.
2. Значения самоконтроля при занятиях гимнастикой.
3. Учёт основных признаков переутомления при занятиях гимнастикой.
4. Педагогический контроль.
5. Врачебный контроль.

**Самостоятельная работа №6. «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.

МО-26 02 03-СГ.04.СР	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 28/38

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

**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.

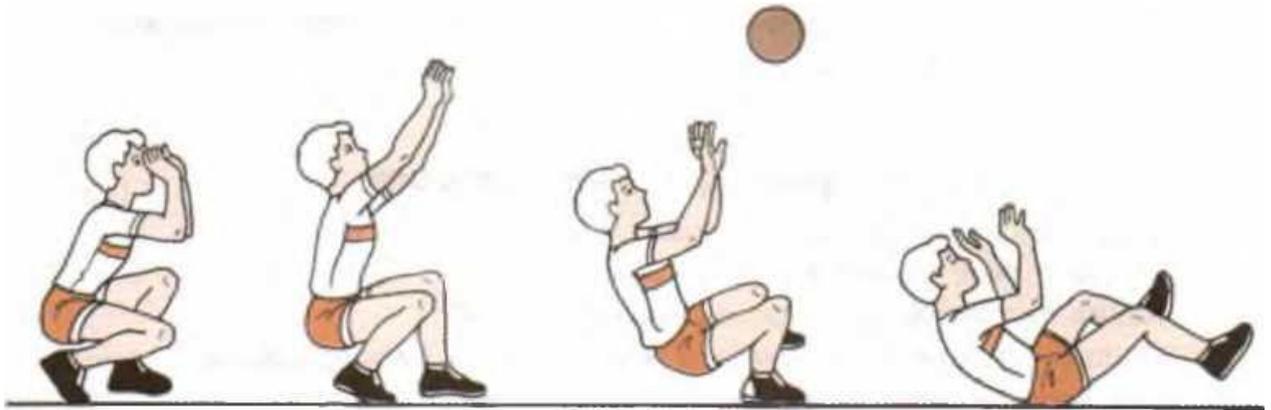


Рис. 1. Прием мяча сверху двумя руками с падением-перекатом на спину

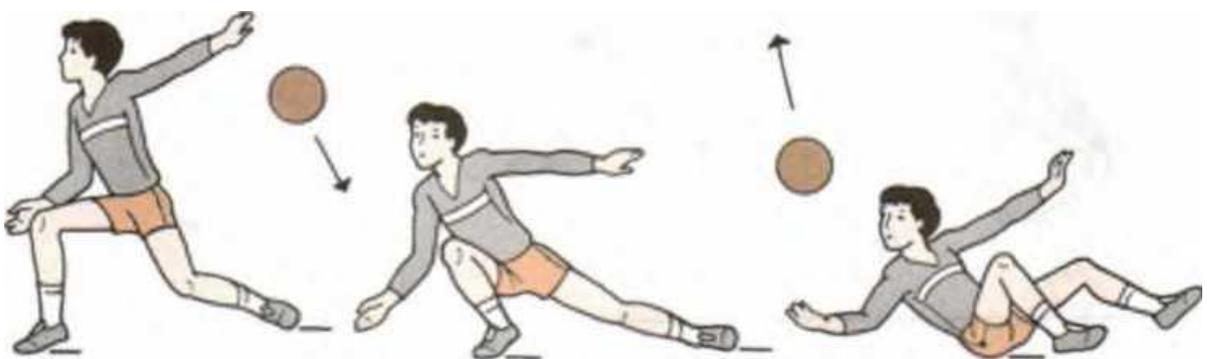


Рис. 10. Прием мяча одной рукой с падением и перекатом в сторону на бедро и спину

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 перекачиваются 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-26 02 03-СГ.04.СР	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 30/38

- Занимающиеся в парах стоят друг против друга. Один принимает низкое и. п. для передачи мяча сверху двумя руками, другой набрасывает 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 сверху 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-26 02 03-СГ.04.СР	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 31/38

- 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-26 02 03-СГ.04.СР	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 32/38

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.

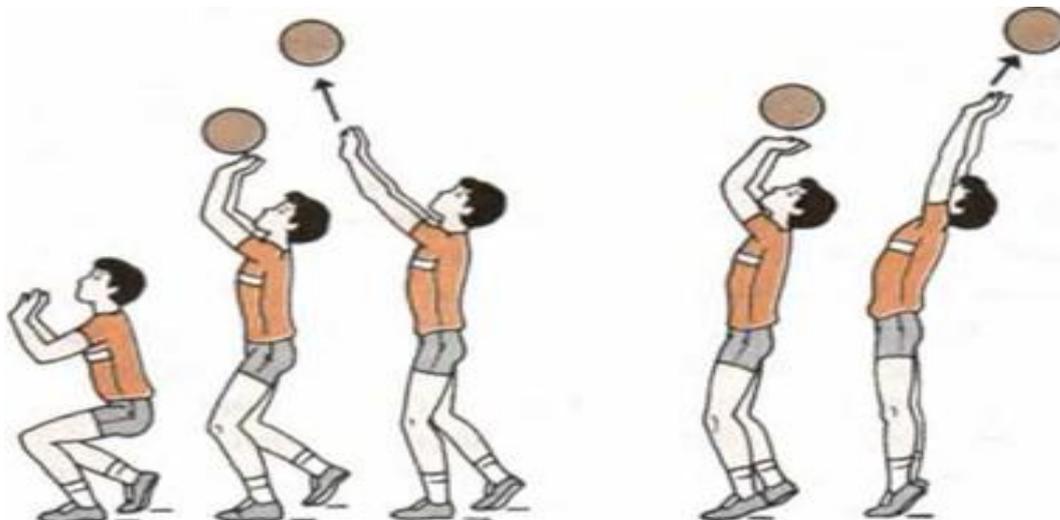


Рис. 3. Прием мяча сверху двумя руками

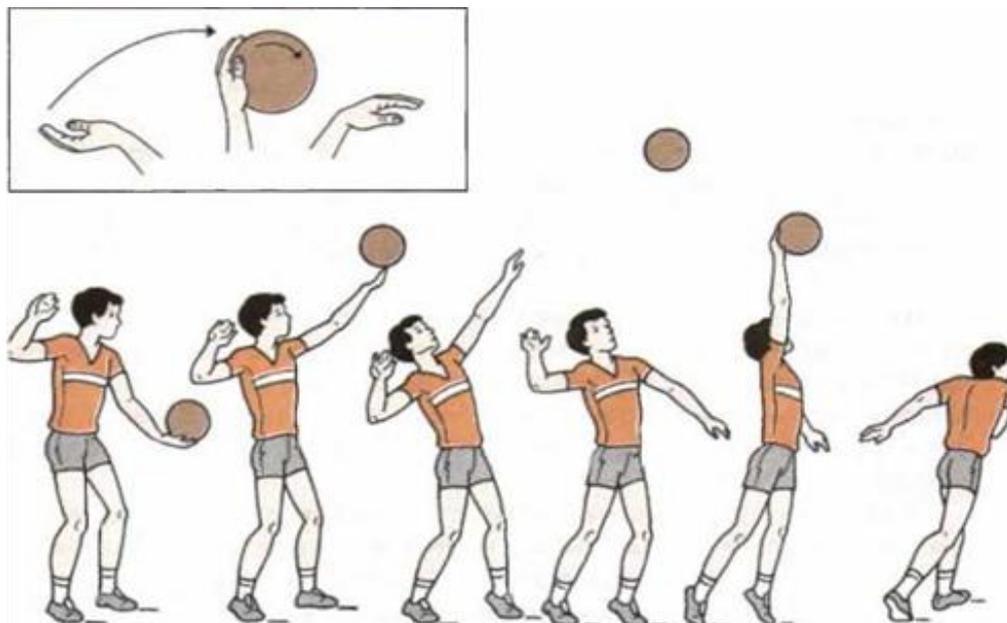


Рис. 4. Верхняя прямая подача с вращением

- 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

МО-26 02 03-СГ.04.СР	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 34/38

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**

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

МО-26 02 03-СГ.04.СР	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 35/38

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.

### **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

МО-26 02 03-СГ.04.СР	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 36/38

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.

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 по-переменно 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.

МО-26 02 03-СГ.04.СР	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 37/38

- 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-26 02 03-СГ.04.СР	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 38/38

### **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.