



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

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

**ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Методическое пособие для выполнения самостоятельных работ по специальности

**23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам)**

**МО–23 02 01-ОГСЭ.04.СР**

РАЗРАБОТЧИК	Головнева Е.А.
ЗАВЕДУЮЩИЙ ОТДЕЛЕНИЕМ	Чечеткина А.А.
ГОД РАЗРАБОТКИ	2023
ГОД ОБНОВЛЕНИЯ	2025

МО-23 02 01-ОГСЭ.04.СР	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 2/88

## Содержание

Введение .....	3
Перечень самостоятельных работ .....	6
Самостоятельная работа №1 Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями, 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: Закрепление теоретических знаний по гимнастике. ....	20
Самостоятельная работа №5 «Методы контроля и самоконтроля в процессе занятий гимнастикой». ....	28
Самостоятельная работа №6. Изучение правил по волейболу. ....	30
Самостоятельная работа №7. «Роль физических упражнений в профилактике заболеваний» .....	40
САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА №8: ИЗУЧЕНИЕ ПРАВИЛ ИГРЫ В БАСКЕТБОЛ. ....	43
САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА №9: ПРАВИЛА ИГРЫ В БАСКЕТБОЛ.....	52
Самостоятельная работа №10: Правила судейства соревнований по баскетболу. ....	56
САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА №11: СОСТАВЛЕНИЕ КОМПЛЕКСА УПРАЖНЕНИЙ ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ .....	65
САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА №12: ППФП СТУДЕНТОВ ИМЕЮЩИХ ОТКЛОНЕНИЯ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ.....	65
Самостоятельная работа №13: Реферат на тему «Профессионально прикладная гимнастика и ее место в физическом воспитании» .....	67
САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА №14: РЕФЕРАТ НА ТЕМУ «ОРГАНИЗАЦИЯ АКТИВНОГО ОТДЫХА И РЕАБИЛИТАЦИЯ ПОСЛЕ ПЕРЕНЕСЕННОГО ЗАБОЛЕВАНИЯ» .....	68
САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА №15 СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ БЕГА. ....	70
САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА №16 ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ БЕГ .....	78
Самостоятельная работа № 17: Реферат на тему «Средства и методы развития прыгучести». ....	81
Самостоятельная работа №18 Подготовить реферат на тему «Средства и методы развития ловкости» .....	84
САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА №19: РАЗВИТИЕ СИЛЫ И СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ. ....	85
Используемые источники литературы .....	87

МО-23 02 01-ОГСЭ.04.СР	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 3/88

## Введение

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

На внеаудиторную самостоятельную работу по дисциплине ОГСЭ.04 «Физическая культура» отведено 94 академических часа.

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-23 02 01-ОГСЭ.04.СР	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 4/88

«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-23 02 01-ОГСЭ.04.СР	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 5/88

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-23 02 01-ОГСЭ.04.СР	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 6/88

### Перечень самостоятельных работ

№ п/п	Разделы и темы	Кол-во часов
<b>2 КУРС</b>		<b>78</b>
<b>3 СЕМЕСТР</b>		<b>28</b>
<b>РАЗДЕЛ 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>		<b>16</b>
1	Самостоятельная работа №1 Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями, спортом	5/5
2	Самостоятельная работа №2. Предупреждение травматизма оказание первой помощи при травмах и ушибах	5/10
3	Самостоятельная работа №3 Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры Подготовка рефератов на тему «ЗОЖ»	6/16
<b>РАЗДЕЛ 2. ГИМНАСТИКА СПОРТИВНАЯ И АТЛЕТИЧЕСКАЯ</b>		<b>12</b>
4	Самостоятельная работа №4: Закрепление теоретических знаний по гимнастике	6/22
5	Самостоятельная работа №5 «Методы контроля и самоконтроля в процессе занятий гимнастикой»	6/28
<b>4 СЕМЕСТР</b>		<b>50</b>
<b>РАЗДЕЛ 3. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ: ВОЛЕЙБОЛ</b>		<b>10</b>
6	Самостоятельная работа №6. Изучение правил по волейболу.	5/33
7	Самостоятельная работа №7. «Роль физических упражнений в профилактике заболеваний»	5/38
<b>РАЗДЕЛ 4. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ: БАСКЕТБОЛ</b>		<b>18</b>
8	Самостоятельная работа №8: Изучение правил игры в баскетбол	6/44
9	Самостоятельная работа №9: Правила игры в баскетбол.	6/50
10	Самостоятельная работа №10: Правила судейства соревнований по баскетболу.	6/56
<b>РАЗДЕЛ 2. ГИМНАСТИКА СПОРТИВНАЯ И АТЛЕТИЧЕСКАЯ</b>		<b>18</b>
11	Самостоятельная работа №11: Составление комплекса упражнений производственной гимнастики	6/62
12	Самостоятельная работа №12: ППФП студентов имеющих отклонения в состоянии здоровья.	6/68
13	Самостоятельная работа №13: Реферат на тему «Профессионально прикладная гимнастика и ее место в физическом воспитании»	6/74
<b>РАЗДЕЛ 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>		<b>4</b>
14	Самостоятельная работа №14: Реферат на тему «Организация активного отдыха и реабилитация после перенесенного заболевания»	4/78
<b>3 КУРС</b>		<b>14</b>
<b>6 СЕМЕСТР</b>		<b>14</b>
<b>РАЗДЕЛ 2. ГИМНАСТИКА СПОРТИВНАЯ И АТЛЕТИЧЕСКАЯ</b>		<b>14</b>
15	Самостоятельная работа №15 Совершенствование техники бега.	4/82
16	Самостоятельная работа №16Оздоровительный бег	4/86
17	Самостоятельная работа № 17:Реферат на тему «Средства и методы развития прыгучести»	2/88
18	Самостоятельная работа №18 Подготовить реферат на тему «Средства и методы развития ловкости»	2/90
19	Самостоятельная работа №19: Развитие силы и силовой выносливости.	4/94
<b>ИТОГО:</b>		<b>94</b>

МО-23 02 01-ОГСЭ.04.СР	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 7/88

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

МО-23 02 01-ОГСЭ.04.СР	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 8/88

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-23 02 01-ОГСЭ.04.СР	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 9/88

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-23 02 01-ОГСЭ.04.СР	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 10/88

- 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.

### **Вопросы для самоконтроля**

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 оказания 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-23 02 01-ОГСЭ.04.СР	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 11/88

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-23 02 01-ОГСЭ.04.СР	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 12/88

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-23 02 01-ОГСЭ.04.СР	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 13/88

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-23 02 01-ОГСЭ.04.СР	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 14/88

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

### **Вопросы для самоконтроля**

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.

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,

МО-23 02 01-ОГСЭ.04.СР	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 15/88

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.

### **Алкоголизм**

Алкоголизм в России был и остается национальной трагедией. В императорской России сухой закон был введен, когда потребление алкоголя на душу

МО-23 02 01-ОГСЭ.04.СР	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 16/88

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 повесить 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.

### **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.

МО-23 02 01-ОГСЭ.04.СР	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 17/88

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

МО-23 02 01-ОГСЭ.04.СР	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 18/88

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;

- выделяет основные понятия;

- вводит в текст дополнительные данные, характеризующие объект изучения;

- оформляет доклад письменно

МО-23 02 01-ОГСЭ.04.СР	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 19/88

- 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.

МО-23 02 01-ОГСЭ.04.СР	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 20/88

### **Вопросы для самоконтроля:**

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?

### **Самостоятельная работа №4: 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 **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

### **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.

МО-23 02 01-ОГСЭ.04.СР	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 21/88

## 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

## 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

МО-23 02 01-ОГСЭ.04.СР	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 22/88

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 брусках, на перекладине, опорные прыжки; у женщин — опорные прыжки, упражнения на разновысоких брусках, на гимнастическом бревне и вольные упражнения. **Что за вид спорта?**

А) Художественная гимнастика

Б) Спортивная акробатика

В) Спортивная гимнастика

**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

МО-23 02 01-ОГСЭ.04.СР	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 23/88

**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) страшного 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.

- 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

МО-23 02 01-ОГСЭ.04.СР	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 24/88

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

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

МО-23 02 01-ОГСЭ.04.СР	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 25/88

**20.** Расшифруйте смешанную запись и.п.

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

**21.** Расшифруйте смешанную запись о.с.

- 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

**23.** 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

**24.** 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

**25.** 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

МО-23 02 01-ОГСЭ.04.СР	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 26/88

**26.** Выбери пропущенный текст.

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

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

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

**28.** 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

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

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

**30.** 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.

- А) Самоконтроль

МО-23 02 01-ОГСЭ.04.СР	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 27/88

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

**31.** 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

**32.** 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

**33.** 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

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

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

МО-23 02 01-ОГСЭ.04.СР	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 28/88

**35.** 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

**36.** Методика – это...

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

**37.** 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 №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:

МО-23 02 01-ОГСЭ.04.СР	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 29/88

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:*

- 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 самоконтроля:**

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.

МО-23 02 01-ОГСЭ.04.СР	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 30/88

## **Самостоятельная работа №6. Изучение правил по волейболу.**

**Цель:** 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 **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.

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

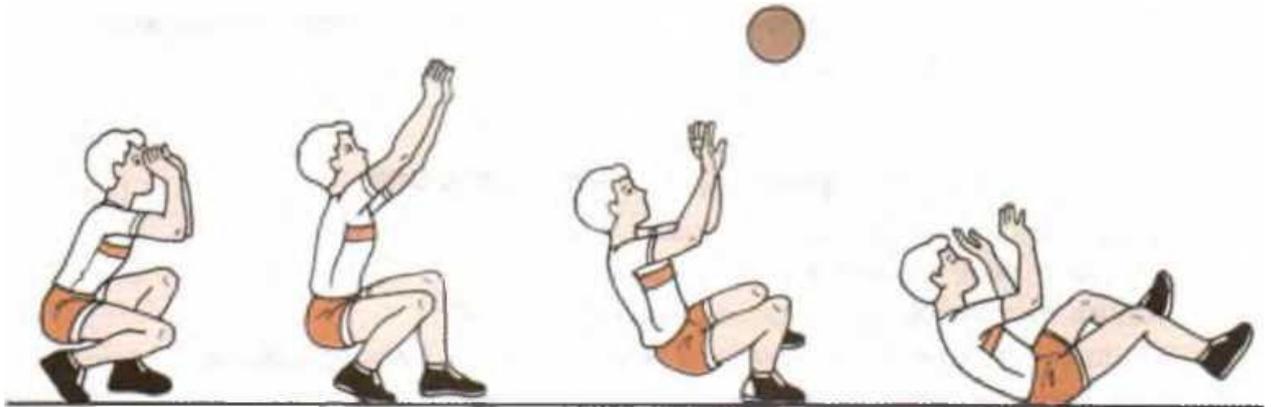


Рис. 1. Прием мяча сверху двумя руками с падением-перекатом на спину

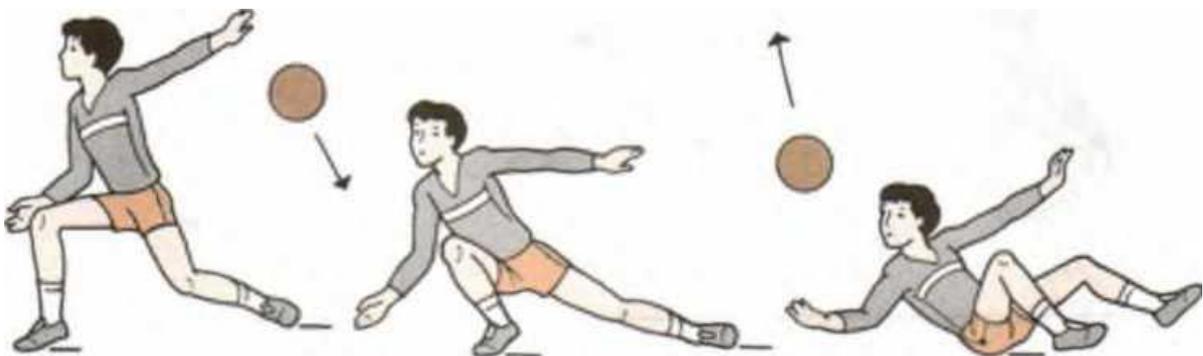


Рис. 10. Прием мяча одной рукой с падением и перекатом в сторону на бедро и спину

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.

МО-23 02 01-ОГСЭ.04.СР	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 32/88

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

- 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 го-ловой, руки разгибаются в локтях, а туловище разгибается вверх-назад. Передачу в прыжке применяют на своей стороне площадки, чтобы со-кратить 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.

МО-23 02 01-ОГСЭ.04.СР	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 33/88

### Упражнения для совершенствования

- 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

МО-23 02 01-ОГСЭ.04.СР	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 34/88

руку ведут по дуге влево-вперед так, чтобы кисть ложилась на мяч с левой стороны. 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.

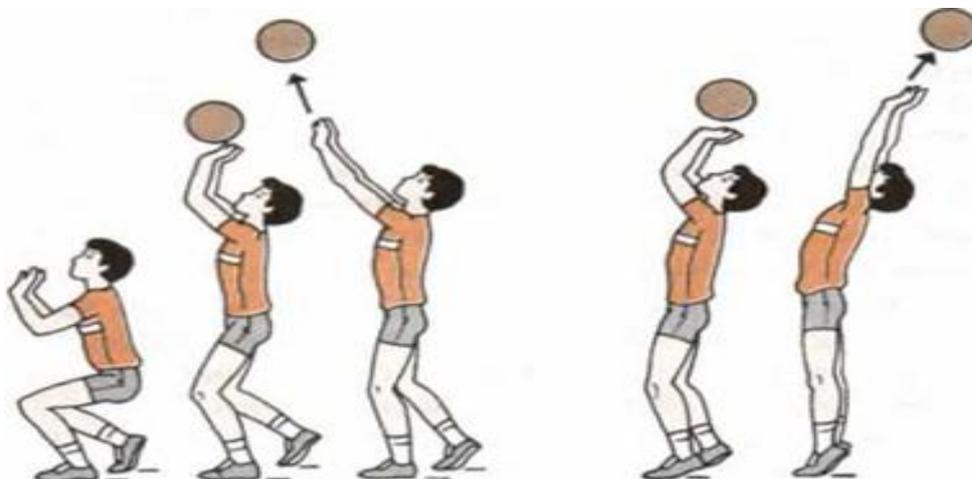


Рис. 3. Прием мяча сверху двумя руками

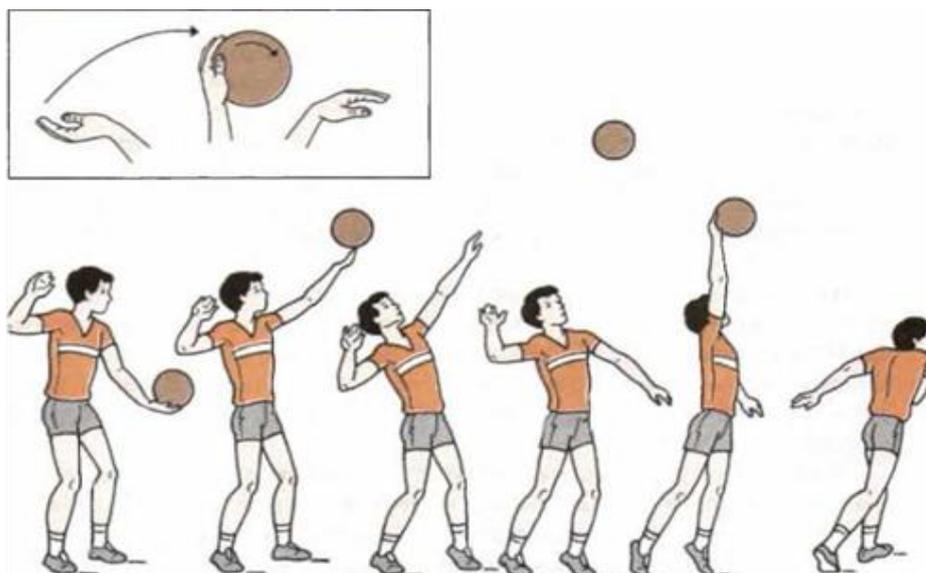


Рис. 4. Верхняя прямая подача с вращением

- 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.

МО-23 02 01-ОГСЭ.04.СР	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 36/88

**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-23 02 01-ОГСЭ.04.СР	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 37/88

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-23 02 01-ОГСЭ.04.СР	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 38/88

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 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.

МО-23 02 01-ОГСЭ.04.СР	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 39/88

- 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.

### **Вопросы для самоконтроля**

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?

### **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.

МО-23 02 01-ОГСЭ.04.СР	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 40/88

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

### **Самостоятельная работа №7. «Роль физических упражнений в профилактике заболеваний».**

#### **Цель занятия:**

1. Раскрыть роль физических упражнений в профилактике заболеваний.
2. Формировать устойчивый интерес к здоровому образу жизни.
3. 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 «Роль физических упражнений в профилактике заболеваний»

Предложенный реферат должен соответствовать следующей структуре:

МО-23 02 01-ОГСЭ.04.СР	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 41/88

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

МО-23 02 01-ОГСЭ.04.СР	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 42/88

### **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 самоконтроля:**

1. Основная роль физических упражнений в профилактике заболеваний.
2. Роль физических упражнений на сердечно –сосудистую систему организма.
3. Роль благоприятного воздействия физических упражнений на дыхательную систему человека.
4. Роль благоприятного воздействия физических упражнений на опорно – двигательный аппарат.
5. Укрепление мышечного корсета по средствам физических упражнений.
6. Составить план комплекса упражнений утренней гимнастики.

МО-23 02 01-ОГСЭ.04.СР	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 43/88

## **Самостоятельная работа №8: 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 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.

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

МО-23 02 01-ОГСЭ.04.СР	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 44/88

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.
- 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).

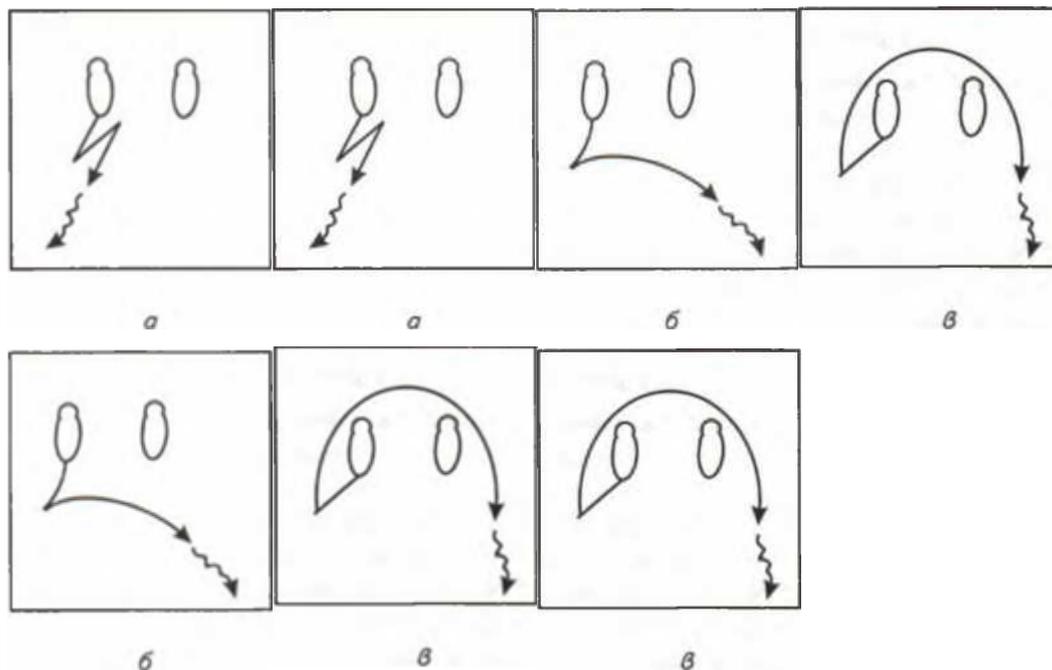


Рис. 1. Приемы обыгрывания защитника: а — вышагивание, б — скрестный ход, в — поворот

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 поворот назад, выпускает мяч в пол и начинает ведение дальше 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.

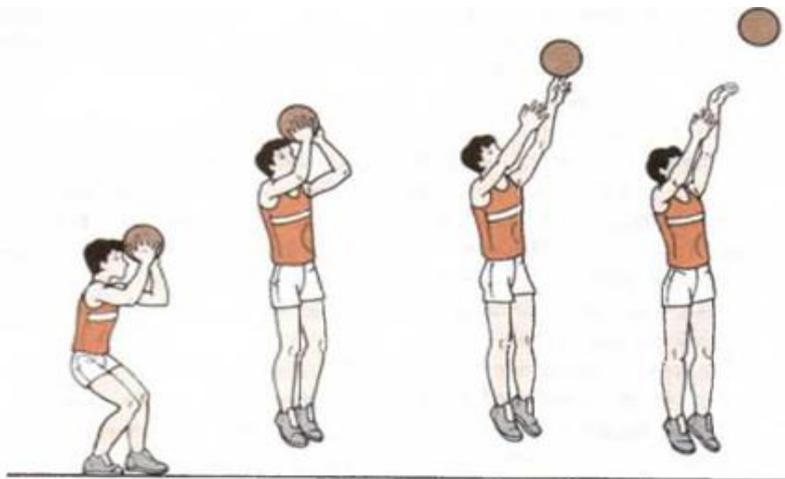


Рис. 2. Бросок в прыжке

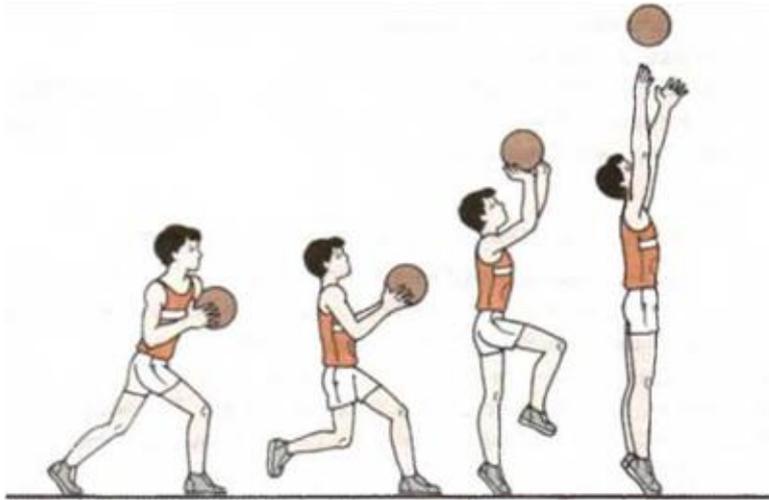


Рис. 3. Бросок после двух шагов в прыжке

### 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.

### 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.

МО-23 02 01-ОГСЭ.04.СР	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 48/88

- 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 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,

МО-23 02 01-ОГСЭ.04.СР	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 49/88

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 мячом**

- 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.

- Игра 3 x 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

МО-23 02 01-ОГСЭ.04.СР	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 50/88

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**

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.

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

МО-23 02 01-ОГСЭ.04.СР	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 51/88

- Передачи двух мячей в стену поочередно: а) ловля после отскока от пола;  
б) ловля без отскока от пола.

**Вопросы для самоконтроля:**

Какие способы перемещений применяются в баскетболе?

Назовите виды передач мяча одной рукой.

Какие приемы обыгрывания защитника вы знаете?

1. Опишите основные разновидности бросков мяча в корзину.
2. Какие действия против игрока без мяча и с мячом используются в баскетболе?

МО-23 02 01-ОГСЭ.04.СР	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 52/88

## **Самостоятельная работа №9: Правила игры в баскетбол**

### **Цель**

Закрепление полученных знаний о правилах судейства по баскетболу. 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:** пройти тест:

Вопросы для самоконтроля:

1. Сколько игроков – баскетболистов могут одновременно находиться на баскетбольной площадке во время соревнований?

- А) 5 человек
- Б) 10 человек
- В) 12 человек

2. В каком году появился баскетбол как игра:

- А) 1819
- Б) 1915
- В) 1891

3. Кто придумал баскетбол как игру:

- А) Х. Нильсон
- Б) Ф. Шиллер
- В) Д. Нейсмит

4. Разрешается ли игрокам играть в очках или линзах?

- А) Разрешается
- Б) не разрешается
- В) разрешается под собственную ответственность.

МО-23 02 01-ОГСЭ.04.СР	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 53/88

5. Запрашивать тайм-ауты и замены имеет право:

- А) только тренер команды
- Б) только главный тренер и капитан
- В) любой игрок, находящийся на площадке.

6. Перед выполнением приемов баскетболист принимает стойку баскетболиста. Какое положение является ошибкой в данной стойке?

- А) Одна нога выставлена вперед
- Б) Ноги расставлены на ширину плеч
- В) Ноги выпрямлены в коленях
- Г) Масса тела равномерно распределена на обеих ногах

7. Выполняя ведение мяча и сближаясь с соперником, игрок защищает мяч...

- А) Отталкивая соперника рукой
- Б) Поворачиваясь к сопернику спиной
- В) Небольшим наклоном и поворотом туловища от соперника

8. При ведении мяча наиболее частой ошибкой является...

- А) "Шлепание" по мячу расслабленной рукой
- Б) Ведение мяча толчком руки
- В) Мягкая встреча мяча с рукой

9. Остановку баскетболист применяет для внезапного прекращения движения.

Какое из положений правильно при выполнении остановки?

- А) Остановка выполнена на согнутые ноги
- Б) Центр тяжести тела перенесен на выставленную вперед ногу
- В) Остановка выполнена на прямые ноги
- Г) Стопы поставлены на одну фронтальную линию

10. За грубое нарушение правил, за неспортивное поведение игрок получает фол. За какое количество фолов игрок выбывает из игры?

- А) Три
- Б) Пять
- В) Семь

МО-23 02 01-ОГСЭ.04.СР	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 54/88

11. Неправильный прием мяча часто приводит к повреждению пальцев. Каковы правильные действия травмированного игрока?

- А) Продолжить тренировку до конца
- Б) Согреть поврежденное место и наложить тугую повязку
- В) Охладить поврежденное место и наложить тугую повязку

12. Играя в зоне нападения, нельзя выполнить передачу...

- А) В сторону кольца соперника
- Б) В свою зону защиты
- В) Игроку в зоне штрафного броска

13. При выходе к кольцу сбоку наиболее результативным оказывается бросок...

- А) С отскоком мяча от щита
- Б) 'Чистый' бросок мяча в кольцо

14. Какие действия при обводке соперника наиболее правильны?

- А) Чередование ведения мяча правой и левой рукой
- Б) Ведение мяча дальней по отношению к сопернику рукой
- В) Ведение мяча ближней по отношению к сопернику рукой

15. При выполнении 'чистого' броска баскетболист фиксирует свой взгляд...

- А) На ближнем крае кольца
- Б) На дальнем крае кольца
- В) На малом квадрате на щите

16. Вытянутая рука с тремя пальцами вперед. Этот жест судьи означает:

- А) три очка;
- Б) трехочковый бросок;
- В) нарушение правил трёх секунд.

17. Ладонь и палец образуют букву «Т». Этот жест судьи означает:

- А) технический фол;

МО-23 02 01-ОГСЭ.04.СР	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 55/88

- Б) минутный перерыв;
- В) замену игрока.

18. Две открытые ладони, образующие букву «Т». Этот жест судьи означает:

- А) технический фол;
- Б) минутный перерыв;
- В) неправильную игру руками.

19. Этот жест судьи означает:

- А) фол номеру 7;
- Б) до конца игры осталось 7 секунд;
- В) счет 5:2.

20. Две руки на бедрах. Этот жест судьи означает:

- А) толчок игрока;
- Б) блокировку игрока;
- В) замену игрока.

21. Поднятые большие пальцы рук. Этот жест означает:

- А) 2 очка;
- Б) спорный мяч;
- В) мертвый мяч.

22. Резкое движение. Этот жест судьи означает:

- А) три секунды;
- Б) три очка;
- в) три штрафных броска.

23. Скрещенные руки перед грудью. Этот жест означает:

- А) пробежку игрока;
- Б) замену игрока;
- В) блокировку игрок.

МО-23 02 01-ОГСЭ.04.СР	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 56/88

## **Самостоятельная работа №10: Правила судейства соревнований по баскетболу.**

### **Цель**

1. Совершенствования применения теоретических навыков на практической деятельности.
2. Привлечение обучающихся к участию в спартакиадах КМРК.
3. Привлечение курсантов к судейству спартакиад КМРК.

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: пройти тест.**

#### **Вопросы для самоконтроля**

1. Размеры баскетбольной площадки (м):  
а) 26×14; б) 28×15; в) 30×16.
2. Ширина линий разметки баскетбольной площадки (см):  
а) 5; б) 6; в) 8.
3. Диаметр центрального круга площадки (см):  
а) 300; б) 360; в) 380.
4. Температура в зале при проведении соревнований:  
а) 5 – 30°С; б) 15 – 30°С; в) 10 – 25°С.
5. Высота баскетбольной корзины (см):  
а) 300; б) 305; в) 307.  
а) 300; б) 305; в) 307.
6. Окружность мяча (см):  
а) 60 – 65; б) 70 – 75; в) 75 – 78.

МО-23 02 01-ОГСЭ.04.СР	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 57/88

7. Размеры баскетбольного щита (см):

а) 120×180; б) 115×185; в) 105×180.

8. Вес мяча (г):

а) 600 – 620; б) 650 – 700; в) 600 – 650.

9. Во время игры на площадке с одной стороны может находиться (игроков):

а) 4; б) 5; в) 6.

10. Какой должна быть высота от пола до щита (см):

а) 270; б) 290; в) 275.

11. Майки игроков должны быть пронумерованы:

а) от 1 до 10; б) от 4 до 15; в) от 1 до 50.

12. В каком году появился баскетбол как игра:

а) 1819; б) 1899; в) 1891.

13. Кто придумал баскетбол как игру:

а) Д.Формен; б) Д.Фрейзер; в) Д.Нейсмит.

14. Капитан команды должен отличаться от других игроков:

а) другим цветом номера на груди;

б) иметь на майке полосу, подчеркивающую номер на груди;

в) иметь повязку на руке.

15. Разрешается ли игрокам играть в очках или линзах?

а) Разрешается;

б) не разрешается;

в) разрешается под собственную ответственность.

16. Запрашивать тайм-ауты и замены имеет право:

а) только тренер команды;

б) только главный тренер и капитан;

МО-23 02 01-ОГСЭ.04.СР	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 58/88

в) любой игрок, находящийся на площадке.

17. Встреча в баскетболе состоит из:

- а) двух таймов по 20 минут;
- б) четырех таймов по 10 минут;
- в) трех таймов по 15 минут.

18. Может ли игра закончиться счетом в ничью?

а) Может; б) не может; в) назначается переигровка.

19. Победителем встречи является команда:

- а) выигравшая три четверти;
- б) выигравшая вторую половину встречи;
- в) набравшая хотя бы на одно очко больше соперника.

20. Если команда без уважительных причин вовремя не выходит на площадку,

то:

- а) ей засчитывается поражение со счетом 0:20;
- б) необходимо подождать 15 минут;
- в) игра переносится на другой день.

21. Как начинается игра?

а) жеребьевкой; б) вводом мяча из-за боковой линии; в) спорным броском.

22. Запасными игроками считаются те, которые:

- а) сидят на скамейке запасных;
- б) выходят на замену;
- в) не включены в начальную расстановку на данную игру.

23. Какое количество замен разрешается делать во время игры?

а) максимум 10; б) максимум 20; в) количество замен не ограничено.

24. Сколько времени дается на ввод мяча в игру?

а) 3 секунды; б) 5 секунд; в) 8 секунд.

МО-23 02 01-ОГСЭ.04.СР	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 59/88

25. Сколько тайм-аутов разрешается запрашивать?

- а) В каждой четверти по одному;
- б) в трех четвертях по одному, а в четвертой – два;
- в) два за игру.

26. Длительность тайм-аутов (с):

- а) 30; б) 45; в) 60.

27. Во время тайм-аутов игроки, находящиеся на площадке, должны:

- а) уйти с неё;
- б) подойти к тренеру;
- в) подойти к своей скамейке запасных.

28. Длительность перерыва между первой и второй, а также третьей и четвертой четвертями:

- а) 1 мин; б) 2 мин; в) 3 мин.

29. Что происходит с игроком, получившим пять фолов?

- а) Автоматически выбывает из игры;
- б) продолжает играть;
- в) может замениться, если хочет.

30. Что происходит с командой после получения игроками этой команды четырех фолов?

- а) За каждый последующий фол соперники выполняют два штрафных броска;
- б) продолжает играть;
- в) выполняется один штрафной бросок.

31. Что происходит при равном счете после четырех четвертей?

- а) Игра продолжается до разницы в два мяча;
- б) назначается дополнительный период в пять минут;
- в) матч переигрывается на следующий день.

32. Как начинается вторая четверть?

- а) Спорным броском;

МО-23 02 01-ОГСЭ.04.СР	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 60/88

- б) вводом мяча из-за лицевой линии;
- в) вводом мяча по центру из-за боковой линии.

33. Длительность перерыва между второй и третьей четвертями (мин.):

- а) 5; б) 10; в) 15.

34. Смена корзин происходит:

- а) после каждой четверти;
- б) не происходит;
- в) после второй четверти.

35. Ширина трехсекундной зоны у лицевой линии составляет:

- а) 5 метров; б) 6 метров; в) 7 метров.

36. Расстояние от лицевой линии до линии штрафного броска составляет (м):

- а) 5,6; б) 5,8; в) 6.

37. Кто из белорусских спортсменов стал олимпийским чемпионом по баскетболу?

- а) Андрей Макаров; б) Александр Медведь; в) Иван Едешко.

38. Сколько времени отводится на атаку корзины соперника (с)?:

- а) 30; б) 28; в) 24.

39. Сколько времени отводится на замену игрока (с)?

- а) 10; б) 20; в) 30.

40. Сколько времени отводится на переход из тыловой в передовую зону (с)?

- а) 8; б) 10; в) 12.

41. Какое расстояние от центра корзины до трехочковой линии (м)?

- а) 6; б) 6,15; в) 6,25.

42. Прямоугольник над корзиной имеет размеры (см):

МО-23 02 01-ОГСЭ.04.СР	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 61/88

а) 45×59; б) 46×60; в) 40×60.

43. Диаметр баскетбольной корзины (см):

а) 40; б) 45; в) 50.

44. Может ли начаться игра, если в одной из команд нет 5 игроков?

а) Может; б) не может; в) по согласию соперника.

45. Команде засчитывается поражение из-за нехватки игроков, если во время игры игроков этой команды на площадке оказывается:

а) один; б) два; в) три.

46. Игрок нападающей команды не должен находиться в зоне под корзиной более (с):

а) 5; б) 4; в) 3.

47. При опеке игрока, контролирующего мяч, фактор времени и расстояния:

а) учитывается; б) не учитывается; в) учитывается с оговоркой.

48. Когда зафиксирован технический фол, штрафные броски могут быть выполнены:

а) любым игроком;

б) только игроком, против которого нарушили правила;

в) тем, кого назначит тренер.

49. Во время штрафного броска первое место по обе стороны трехсекундной зоны может быть занято только:

а) соперниками игрока, выполняющего бросок;

б) партнерами игрока, выполняющего броски;

в) с одной стороны партнером, с другой стороны соперником.

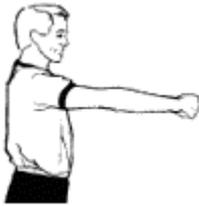
50. Попадание в баскетбольное кольцо приносит команде:

а) одно очко;

б) два очка (три очка при попадании из-за шестиметровой линии и одно – при попадании со штрафного броска);

в) три очка.

51. Сжатый кулак указывает на кольцо нарушившей команды. Этот жест судьи означает:



- а) толчок игрока;
- б) фол в атаке;
- в) удар игрока.

52. Вытянутая рука с тремя пальцами вперед. Этот жест судьи означает:



- а) три очка;
- б) трехочковый бросок;
- в) нарушение правил трёх секунд.

53. Ладонь и палец образуют букву «Т». Этот жест судьи означает:



- а) технический фол;
- б) минутный перерыв;
- в) замену игрока.

54. Две открытые ладони, образующие букву «Т». Этот жест судьи означает:



- а) технический фол;
- б) минутный перерыв;
- в) неправильную игру руками.

55. Этот жест судьи означает:



- а) фол номеру 7;
- б) до конца игры осталось 7 секунд;
- в) счет 5:2.

56. Вращение кулаками. Этот жест судьи означает:



- а) пробежку игрока;
- б) замену игрока;
- в) прокат мяча.

57. Две руки на бедрах. Этот жест судьи означает:



- а) толчок игрока;

- б) блокировку игрока;
- в) замену игрока.

58. Поднятые большие пальцы рук. Этот жест означает:



- а) 2 очка;
- б) спорный мяч;
- в) мертвый мяч.

59. Резкое движение. Этот жест судьи означает:



- а) три секунды;
- б) три очка;
- в) три штрафных броска.

60. Скрещенные руки перед грудью. Этот жест означает:



- а) пробежку игрока;
- б) замену игрока;
- в) блокировку игрока.

МО-23 02 01-ОГСЭ.04.СР	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 65/88

## **Самостоятельная работа №11: Составление комплекса упражнений производственной гимнастики**

### **Цель**

Самостоятельно изучить методики составления комплексов производственной гимнастики, подходящей для выбранной профессии.

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 составить комплекс производственной гимнастики, подходящей для выбранной профессии.

Оформить в виде сообщения на листах формата А4, Каждое упражнение должно сопровождаться иллюстрацией и поэтапным выполнением. Сообщение должно включать 5-7 упражнений.

Обучающийся должен уметь продемонстрировать данный комплекс упражнений и дать пояснения как они связаны выбранным производством.

## **Самостоятельная работа №12: ППФП студентов имеющих отклонения в состоянии здоровья.**

### **Цель**

Самостоятельно изучить виды профессионально прикладной физической подготовки.

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 «ППФП студентов имеющих отклонения в состоянии здоровья».

МО-23 02 01-ОГСЭ.04.СР	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 66/88

Предложенный реферат должен соответствовать следующей структуре:

1. Вступление (цель написания, расшифровка понятия)
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 самоконтроля:**

1. Основные факторы определяющие ППФП.
2. Средства ППФП курсантов и студентов.
3. Организация и формы ППФП в колледже.
4. Назначение и понятие ППФП.

МО-23 02 01-ОГСЭ.04.СР	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 67/88

## **Самостоятельная работа №13: Реферат на тему «Профессионально прикладная гимнастика и ее место в физическом воспитании»**

### **Цель**

Изучить особенности профессионально прикладной гимнастики и ее место в физическом воспитании.

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 рекомендации:**

Самостоятельно подготовить реферат на тему «Профессионально прикладная гимнастика и ее место в физическом воспитании»

Предложенный реферат должен соответствовать следующей структуре:

1. Вступление (цель написания, роль профессионально прикладной гимнастики и ее место в физическом воспитании).
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;

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

МО-23 02 01-ОГСЭ.04.СР	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 68/88

- 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.

### **Вопросы для самоконтроля:**

1. Роль профессионально прикладной гимнастики и ее место в физическом воспитании
2. Отличие профессионально прикладной гимнастики от других видов гимнастик.
3. Средства профессионально прикладной гимнастики.
4. Методы профессионально прикладной гимнастики.

### **Самостоятельная работа №14: Реферат на тему «Организация активного отдыха и реабилитация после перенесенного заболевания»**

#### **Цель**

Самостоятельно изучить особенности организации активного отдыха после перенесенных заболеваний.

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 «Организация активного отдыха и реабилитация после перенесенного заболевания»

Предложенный реферат должен соответствовать следующей структуре:

1. Вступление (цель написания, важность активного образа жизни в реабилитационный период).
2. Основная часть
3. Заключение

МО-23 02 01-ОГСЭ.04.СР	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 69/88

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 самоконтроля:**

1. Определение целей и задач реабилитации.

2. Задачи и содержание медицинской реабилитации.

3. Задачи и содержание физической реабилитации.

4. Задачи и содержание психологической реабилитации.

5. Содержание профессиональной реабилитации.

6. Характеристика этапов реабилитации.

7. Основные принципы реабилитации.

8. Особенности реабилитации инвалидов

МО-23 02 01-ОГСЭ.04.СР	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 70/88

## Самостоятельная работа №15 Совершенствование техники бега.

### Цель

Изучение техники безопасности перед началом легкоатлетических занятий, для предупреждения травматизма. 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:

Легкая атлетика — один из наиболее популярных видов спорта, ее еще называют королевой спорта. Это вид спорта, которым занимаются миллионы людей на всех континентах. Он включает в себя соревнования в беге, спортивной ходьбе, по прыжкам, метаниям и легкоатлетическим многоборьям.

Регулярные занятия этим видом спорта способствуют всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья, совершенствованию различных двигательных способностей. Легкой атлетикой можно заниматься на стадионе, спортивной площадке, в закрытых помещениях людям любого возраста. Она входит во все программы общеобразовательных учебных заведений, учреждений СПО, высших учебных заведений.

### История

Легкая атлетика — один из древнейших видов спорта. Сведения о легкоатлетических соревнованиях встречаются еще в описаниях древнегреческих Олимпийских игр 776 г. до н. э., в программе которых был только один вид — бег на один стадий (192, 27 м).

Зарождение современной легкой атлетики относится к концу XVIII — началу XIX в., когда в Великобритании и других странах Европы начали проводиться соревнования по бегу, метаниям различных спортивных снарядов, прыжкам в длину и высоту. В 1912 г. была создана Международная любительская легкоатлетическая федерация (ИААФ).

МО-23 02 01-ОГСЭ.04.СР	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 71/88

Отечественный легкоатлетический спорт ведет отсчет с 1888 г., когда под Петербургом был образован первый кружок любителей бега. В 1908 г. состоялся первый чемпионат России по легкой атлетике. В 1912 г. состоялся дебют русских легкоатлетов на Олимпийских играх в Стокгольме. В 1952 г. команда легкоатлетов СССР впервые участвовала в Олимпийских играх. За все время проведения современных Олимпиад наибольшее общее количество олимпийских наград разного достоинства завоевали спортсмены США, наши легкоатлеты на втором месте.

Среди всех легкоатлетов наибольшее количество олимпийских наград завоевал выдающийся финский бегун П. Нурми (всего 12, из них 9 золотых), которому при жизни поставили памятник на его родине. Американский метатель диска А. Ортер четыре раза подряд становился олимпийским чемпионом. Наши легкоатлеты также добивались выдающихся результатов. По четыре олимпийские награды завоевали В. Санеев (тройной прыжок) и В. Голубничий (спортивная ходьба).

### **Основные правила проведения соревнований**

Соревнования по легкой атлетике проходят на стадионах или в закрытых помещениях. Участники должны быть в спортивной форме и обуви. На подошве и каблуке обуви может быть до 11 шипов. За неспортивное или неприличное поведение участники соревнований могут быть дисквалифицированы.

### **Беговые виды**

Длина стандартной беговой дорожки 400 м, ширина 1,22—1,25 м. На дистанциях до 400 м включительно каждый участник обязан бежать по своей дорожке, использовать низкий старт и стартовые колодки. Для старта на эти дистанции подаются команды «На старт!», «Внимание!» и производится выстрел из стартового пистолета, на дистанции свыше 400 м — «На старт!» и выстрел.

Спортсмен, допустивший фальстарт, получает предупреждение. В забеге может быть разрешен только один фальстарт без дисквалификации спортсмена, допустившего фальстарт. Любой участвующий в соревновании бегун, который толкает соперника или мешает ему, дисквалифицируется. Моментом финиша в беговых видах считается пересечение финишного створа любой частью туловища, за исключением головы, шеи, руки, ноги, кисти, стопы.

### **Прыжки и метания**

Каждый участник перед началом соревнований может сделать пробные попытки под контролем судьи.

МО-23 02 01-ОГСЭ.04.СР	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 72/88

В прыжках в длину и метаниях, если соревнуются более 8 участников, каждому предоставляется три попытки, а 8 спортсменам, показавшим лучшие результаты, — еще три финальные. В случае равенства результатов на место влияет второй лучший результат. Если участников 8 или меньше, каждому из них предоставляется по шесть попыток. В финале попытки выполняются в обратной последовательности по отношению к результатам, показанным в первых трех попытках. На выполнение каждой попытки отводится 1 мин.

В прыжках в высоту можно начать соревнование с любой высоты. Три неудачные попытки подряд ведут к выбыванию из соревнования. При равенстве результатов преимущество получает участник, взявший высоту с наименьшим количеством попыток.

В прыжках в длину отталкивание производится от бруска белого цвета, который находится на расстоянии от 1 до 3 м от ближнего края ямы. При заступании за него попытка не засчитывается.

Метание мяча производится с места или с разбега в коридор шириной 10 м. Коридор для разбега имеет ширину 4 м за 6—8 м от места броска, остальная же его часть — 1,25 м. Вес мяча для метания 150 г, диаметр 5,8—6,2 см. При наступании или заступании за линию броска попытка не засчитывается.

### **Правило техники безопасности**

Бежать на короткие дистанции при групповом старте можно только по своей дорожке. При групповом старте в беге необходимо исключить резко стопорящую остановку, чтобы на вас не натолкнулся бегущий сзади.

При прыжках следует подкладывать в обувь под пятку резиновые прокладки. Используют ту обувь, которая подходит соответствующему покрытию: беговая дорожка, сектора специализированного зала или манежа. Нужно постоянно и тщательно разрыхлять песок в яме — месте приземления. Нельзя выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, а также приземляться на руки. Запрещено оставлять грабли и лопаты в местах приземления (яме), следует класть грабли зубьями вниз, беговые туфли — шипами вниз.

Перед метанием в сырую погоду необходимо вытереть снаряд насухо. Перед метанием следует посмотреть, нет ли людей в направлении метания, и выполнить метание только после поданной команды. Нельзя стоять при групповых занятиях

МО-23 02 01-ОГСЭ.04.СР	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 73/88

справа от метаящего, ходить за снарядом без команды. Нельзя подавать снаряд, находящийся в метательном секторе, броском.

Запрещено находиться на пути спортсменов, когда проводят метательные, прыжковые или беговые занятия.

## СПРИНТЕРСКИЙ БЕГ

Прежде всего нужно знать, что вся дистанция бега делится на 4 фазы (старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование) и что каждая фаза бега имеет свои задачи (рис. 64).

**1. Старт.** В спринтерском беге используется низкий старт. Он применяется в беге на короткие дистанции для более быстрого начала бега и развития максимальной скорости на коротком отрезке дистанции. Для выхода со старта применяются стартовые колодки или стартовый станок (рис. 1.).

Существует несколько вариантов низкого старта: «обычный», «сближенный» и «растянутый». Наиболее часто применяется так называемый «обычный» старт, при котором передняя колодка устанавливается на расстоянии 1—1,5 стопы от линии старта, а задняя — на длину голени от передней. Опорная площадка передней колодки ставится под углом 40—50°, задней — 60—80° к поверхности дорожки. Расстояние между продольными осями колодок — 18—20 см.

При «растянутом» старте передняя колодка отставляется назад от линии старта и находится на расстоянии примерно длины стопы от задней колодки. При «сближенном» старте задняя колодка приближается к стартовой линии и передней колодке. При этом изменяется и угол наклона опорных площадок: увеличивается при удалении колодок к линии старта, уменьшается при приближении.

По команде «На старт!» бегун подходит к колодкам, становится впереди них, опускается на руки за линией старта, упирается одной, сильнейшей ногой в переднюю колодку, а другой — в заднюю. Встав на колено сзади стоящей ноги, бегун ставит руки, выпрямленные в локтевых суставах, на ширину плеч у линии старта. При этом кисти рук опираются о дорожку большими пальцами внутрь, а остальными наружу. Голова и туловище образуют прямую линию. Тяжесть тела равномерно распределена между точками опоры: руками, стопой впереди стоящей ноги и коленом сзади стоящей ноги.). По команде «Внимание!» бегун слегка выпрямляет ноги и поднимает таз несколько выше уровня плеч, перемещая центр тяжести тела вверх-вперед. Значительная часть массы туловища переносится на руки, стопы

упираются в площадки колодок. Туловище слегка согнуто, голова несколько опущена, взгляд направлен вниз-вперед. При этом носки ног и пальцы рук бегуна обязательно должны касаться поверхности дорожек

По команде «Марш!» бегун энергично отталкивается от колодок ногами, при этом сзади стоящая нога сильно сгибается в коленном суставе и быстро выносится вперед-вверх, а нога, стоящая на передней колодке, полностью разгибается. Руки, согнутые в локтевых суставах, выполняют быстрые энергичные движения. Отталкивание производится под острым углом к дорожке. Движения при выходе со старта выполняются максимально быстро



Рис. 1. Техника бега с низкого старта с колодок

На занятиях по физической культуры вы будете совершенствовать технику спринтерского и длительного бега, прыжка в длину и высоту с разбега, метания мяча и гранаты в цель и на дальность с разбега, развивать выносливость, скоростно-силовые, скоростные и координационные способности.

Можно учиться низкому старту и без колодок. Для этого на беговой дорожке наносят стартовую линию, в 15 см от нее — вторую и в 30 см от второй — третью, за которой находятся занимающиеся. По команде «На старт!» бегуны ставят носок сильнейшей ноги вплотную ко второй линии, носок сзади стоящей ноги — к третьей, опускаются на одно колено и опираются руками о грунт на ширине плеч у стартовой линии. По команде «Внимание!» бегуны поднимаются в положение старта с опорой на одну руку (и по команде «Марш!» начинают бег).

2. **Стартовый разгон** способствует быстрому достижению максимальной скорости бега после выполнения старта. Длина его обычно 20—25 метров. На его эффективность существенно влияют длина и способ выполнения первого и последующих шагов после старта. При стартовом разгоне постепенно увеличивается длина шагов и происходит плавное выпрямление туловища. Не существует четкой границы между стартовым разгоном и бегом по дистанции.

МО-23 02 01-ОГСЭ.04.СР	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 75/88

Обычно разгон завершается, когда бегун достиг 90—95% своей максимальной скорости.

3. **Бег по дистанции.** В этой части бега бегун стремится достичь своей максимальной скорости и сохранить ее как можно дольше. Для поддержания высокой скорости бега необходимо соблюдать оптимальное соотношение длины и частоты шагов. Постановка ноги на грунт должна быть упругой. Это достигается за счет приземления ее на переднюю часть стопы и сгибания в коленном суставе. При отталкивании толчковая нога быстро выпрямляется в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах. Бедро маховой ноги энергично выносится вперед-вверх. Руки работают широко и активно. Углы сгибания их в локтевых суставах постоянно меняются. При этом при выносе вперед рука сгибается, при отведении назад — разгибается. Бежать нужно легко, свободно.

4. **Финиширование.** Существует несколько способов финиширования (плечом, грудью, пробеганием). В настоящее время наиболее эффективным считается пересечение финишной линии на полной скорости без специальных бросков или прыжков на ленточку. При этом выполняется наклон туловища на последнем шаге бега.

#### **Правила техники безопасности перед началом занятий бегом :**

- Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с не скользкой подошвой.
- Провести разминку.

#### **Во время занятий:**

- При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке. Дорожка должна продолжаться не менее чем на 15 м за финишную отметку.
- Во избежание столкновений исключить резко «стопорящую» остановку.
- При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю.
- При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

#### **После окончания занятий:**

Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

МО-23 02 01-ОГСЭ.04.СР	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 76/88

Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

### **Совершенствование техники спринтерского бега**

Начиная с 1 курса вы изучали технику высокого старта, и низкого старта. Сейчас продолжается обучение этим двигательным действиям, при этом больше внимания уделяется совершенствованию низкого старта как важного компонента спринтерского бега, позволяющего значительно улучшить результаты.

На первых занятиях спринтерским бегом необходимо вспомнить варианты низкого старта (обычный, растянутый, сближенный), выполнение команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!» с опробованием самостоятельно и по команде. После повторения вариантов низкого старта проводится обучение сочетанию низкого старта со стартовым разгоном с постепенным его увеличением с 10—20 м у юношей и девушек в 1 курсе, до 30—40 м — на 2 курсе. Необходимо обратить особое внимание на правильное положение тела после выхода со старта, выполнение первых шагов разбега, длина которых должна увеличиваться постепенно.

### **Упражнения для совершенствования**

самостоятельная установка стартовых колодок;

выход со старта без команды;

то же по команде;

старт и стартовый разгон с постепенным увеличением скорости и расстояния бега;

бег с ускорением до 40 м;

бег на 60 м;

бег на 100 м в среднем темпе;

бег на 100 м на результат;

бег с низкого старта с использованием различных вариантов расстановки стартовых колодок (обычный, растянутый, сближенный).

### **Эстафетный бег.**

Техника его существенно не отличается от техники бега на короткие дистанции. Участник первого этапа начинает бег с низкого старта. Он держит в правой руке эстафетную палочку, сжимая ее конец тремя пальцами, а большим и

МО-23 02 01-ОГСЭ.04.СР	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 77/88

указательным опирается на дорожку у стартовой линии (рис. 34). Стартующий бежит у внутреннего края дорожки.

Бегун второго этапа принимает эстафету левой рукой (рис. 35) и бежит ближе к наружной стороне дорожки. Бегун третьего этапа принимает эстафету в правую руку и бежит ближе к внутреннему краю дорожки. На четвертом этапе бегун бежит по наружной стороне дорожки и принимает эстафету левой рукой.

Прежде чем приступить к обучению эстафетному бегу, необходимо ознакомиться с основными правилами выполнения этого вида бега. А они таковы:

- эстафетная палочка передается из рук в руки;
- каждый участник может бежать только один этап; эстафетная палочка передается только в 20-метровой зоне передачи;
- участник, уронивший эстафетную палочку, должен сам ее поднять, не мешая остальным;
- при падении палочки в момент передачи поднять ее должен передающий.

Овладение техникой эстафетного бега производится в следующей последовательности:

- а) сначала нужно ознакомиться с техникой эстафетного бега;
- б) после этого — научиться технике передачи эстафетной палочки вне зоны передачи. Можно применять:

- передачу палочки правой и левой рукой на месте;
  - то же с имитацией движений рук при беге на месте;
  - то же в ходьбе;
  - то же в медленном беге;
- в) затем — научиться технике старта бегуна, принимающего эстафету.

Решая данную задачу, используют:

- старт с опорой на одну руку по прямой;
  - то же на повороте перед выходом на прямую;
  - то же на прямой при входе в поворот;
- г) потом — научиться технике передачи эстафетной палочки.

Для решения данной задачи применяются такие средства:

- передача эстафеты при беге по прямой;
- то же перед выходом из поворота;
- то же перед входом в поворот;

МО-23 02 01-ОГСЭ.04.СР	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 78/88

передача эстафеты в зоне передачи с пробеганием коротких отрезков;  
то же с пробеганием всех этапов;

д) и лишь после этого — совершенствовать технику эстафетного бега.

Для этого можно использовать следующие упражнения:

- передача эстафеты в парах с ускорением 20—30 м;
- эстафеты 4x25 м на прямой;
- то же на повороте;
- эстафеты 4x50 м;
- эстафеты 4x100 м.

В 10 классе изучаются основы техники эстафетного бега с применением небольших дистанций и скорости бега. В 11 классе совершенствуются ранее изученные элементы техники и постепенно длина дистанции увеличивается до 100 м и скорость бега приближается к максимальной.

### **Совершенствование техники длительного бега**

Время бега в равномерном темпе в 9 классе уже было доведено до 20 мин у мальчиков и до 15 мин у девочек. Вы в основном должны были освоить особенности этого бега на стадионе и на местности. Юношам необходимо больше применять различные варианты усложнения трасс. Это может быть бег по средне- и сложнопереесеченной местности в чередовании с бегом на равнинных отрезках дистанции. Девушкам же такого усложнения не требуется, для большинства из вас бег по стадиону в течение 15—20 мин — трудное испытание. На 2 курсе СПО время равномерного бега постепенно увеличивается у юношей до 25 мин, у девушек до 20 мин.

Как и в 9 классе, на 1-2 курсе СПО вы будете совершенствовать технику бега на 3000 м (юноши) и 2000 м (девушки). Применение этого вида бега целесообразно после достаточного овладения бегом в равномерном темпе в течение 15—20 мин.

### **Самостоятельная работа №16 Оздоровительный бег**

#### **Цель**

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

МО-23 02 01-ОГСЭ.04.СР	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 79/88

в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

**Оздоровительный бег** — явление относительно новое, но он уже получил широкое распространение. Этот бег доступен всем, и им охотно занимаются не только школьники разного возраста, но и взрослые.

Начинать бег нужно с разминки. Она нужна для того, чтобы разогреть мышцы и подготовить организм к предстоящей мышечной деятельности, повысить тонус нервных центров и наладить специальные условно-рефлекторные связи в коре больших полушарий, чтобы предотвратить травмы.

Разминка не должна превышать 5—7 мин. Так как в процессе оздоровительного бега скорость увеличивается очень медленно, то фактически разминка продолжается еще длительное время после старта. Поэтому многие любители оздоровительного бега вообще никакой разминки не проводят.

#### **Правила проведения занятий**

- Нагрузка должна соответствовать функциональным возможностям организма. Прежде чем приступить к занятиям, необходимо посоветоваться с врачом.
- Бег должен быть легким, свободным, ритмичным, не напряжённым. Это автоматически ограничивает скорость бега и делает его безопасным. Необходимо подобрать для себя оптимальную скорость, свой темп.
- Бегать одному — важнейший принцип тренировки, особенно на первых порах. Иначе невозможно определить оптимальную скорость.
- Бегать через день. Однако возможен и вариант ежедневного бега. В таком случае длительность пробежек для новичков не должна превышать 15—20 мин.
- Нагрузка, особенно в начале занятий, не должна вызывать выраженного утомления и снижения работоспособности. Чувство вялости, сонливости днем — верный признак того, что нагрузку нужно уменьшать.

#### **Методы и средства тренировки**

Основным методом тренировки в оздоровительном беге является равномерный метод. Его суть заключается в прохождении всей дистанции в ровном темпе с постоянной скоростью.

МО-23 02 01-ОГСЭ.04.СР	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 80/88

Начинающие бегуны в качестве подготовительного средства могут применять чередование ходьбы и бега: например, 50 м бега и 150 м ходьбы, затем 100 м бега и 100 м ходьбы. Длина отрезков ходьбы и бега индивидуальна. Отрезки бега должны увеличиваться произвольно, естественным путем, до тех пор пока бег не станет непрерывным.

Из всего арсенала тренировочных средств бегунов для любителей оздоровительного бега подходят три.

Длительный равномерный бег по ровной трассе — от 60 до 90 мин при пульсе 132—144 уд./мин 1 раз в неделю. Применяется для развития и поддержания общей выносливости.

Кроссовый бег от 30 до 60 мин при пульсе 144—156 уд./мин 1—2 раза в неделю. Применяется для развития выносливости только хорошо подготовленными бегунами.

Медленный равномерный бег от 15 до 30 мин при пульсе 120—130 уд./мин для начинающих бегунов является основным и единственным средством тренировки.

### **Нагрузки на занятиях**

Величина нагрузки в оздоровительном беге складывается из двух компонентов — объема и интенсивности.

Объем нагрузки измеряется количеством пробегаемых километров за одно занятие, за неделю, месяц тренировок. Нагрузка всегда должна быть оптимальной для каждого занимающегося в конкретный момент.

Надежным критерием интенсивности нагрузки является носовое дыхание. До тех пор пока дыхание через нос полностью обеспечивает поступление в легкие кислорода, ЧСС не превышает 130 уд./мин. Момент, когда бегун вынужден вдохнуть через рот дополнительную порцию воздуха, соответствует увеличению пульса до 140—150 уд./мин. Поэтому рекомендация новичкам: дышать только через нос, что гарантирует безопасность бега.

Тренировка — это не только нагрузка, но и отдых, вернее, чередование нагрузки и отдыха. Во время отдыха протекают процессы по перестройке организма, обеспечивающие рост тренированности. Если отдых недостаточен или неполноценен, то эти процессы нарушаются. Прежде всего необходимо обеспечить полноценный ночной сон — не менее 8 ч в сутки. Полноценный отдых необходим до и после большой нагрузки.

МО-23 02 01-ОГСЭ.04.СР	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 81/88

Нельзя бегать сразу же после приема пищи, так как полный желудок сильно затрудняет дыхание и кровообращение. Поэтому если занятия проводятся вечером, то последний прием пищи не должен быть обильным. Если же вы бегаеете утром, то перед тренировкой достаточно выпить полстакана воды. Когда предстоит длительный бег, бежать натошак нельзя. Очень хороши в этом случае отвар овсянки, чай с медом или черной смородиной, фруктовый сок.

Нельзя наедаться и сразу же после тренировки, особенно если нагрузка была значительной. После больших тренировочных нагрузок пища должна быть легкой, преимущественно углеводно-белкового характера.

### **Вопросы для самоконтроля:**

1. С чего начинаются занятия оздоровительным бегом?
2. Назовите принципы занятий оздоровительным бегом.
3. Расскажите о методах и средствах этих занятий.
4. Как регулируются нагрузки в оздоровительном беге?
5. Какова структура микроцикла в этом беге?
6. Самостоятельно изучить правила бега в гору.
7. Самостоятельно изучить правила бега с горы

### **Самостоятельная работа № 17: Реферат на тему «Средства и методы развития прыгучести».**

#### **Цель**

Самостоятельно изучить средства и методы развития прыгучести.

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:**

##### **Совершенствование техники прыжка в длину с разбега**

В школе вы освоили основные элементы техники прыжка в длину с разбега в 7—9, 9—11, 11 —13 шагов, используя способ «согнув ноги».

На 1 -2 курсе СПО длина разбега увеличивается до 13—15 шагов. Учитывая вашу возросшую двигательную подготовленность и условия проведения, можно

использовать и другие более сложные способы прыжков: «ножницы» (рис. 1) и «прогнувшись» (рис. 2).

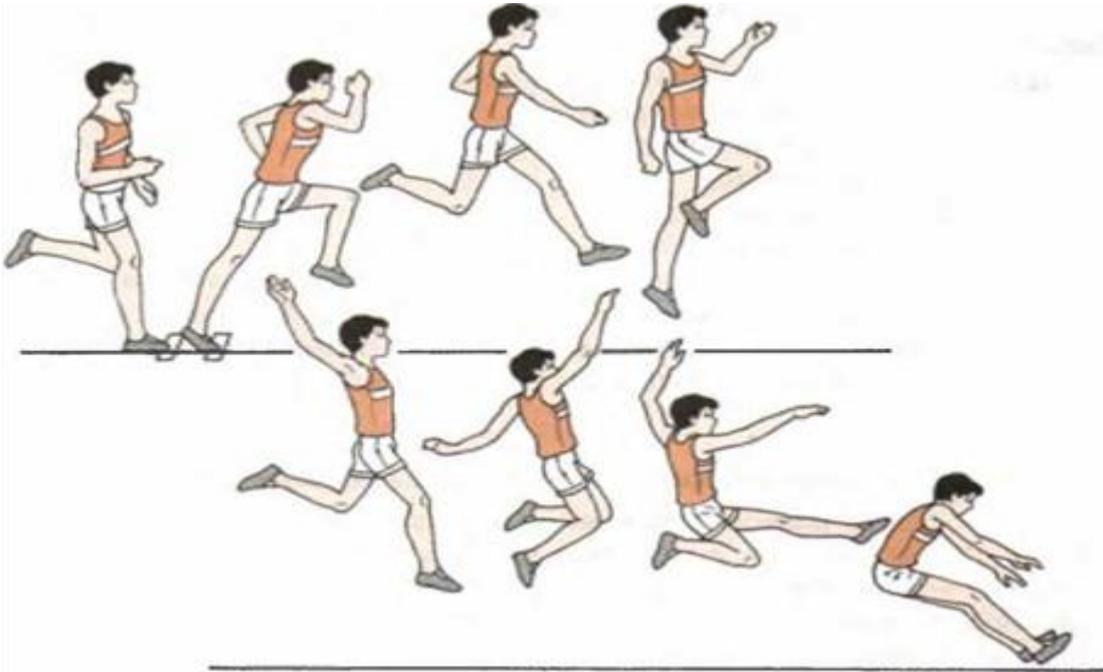


Рис. 1. Прыжок в длину способом «ножницы»

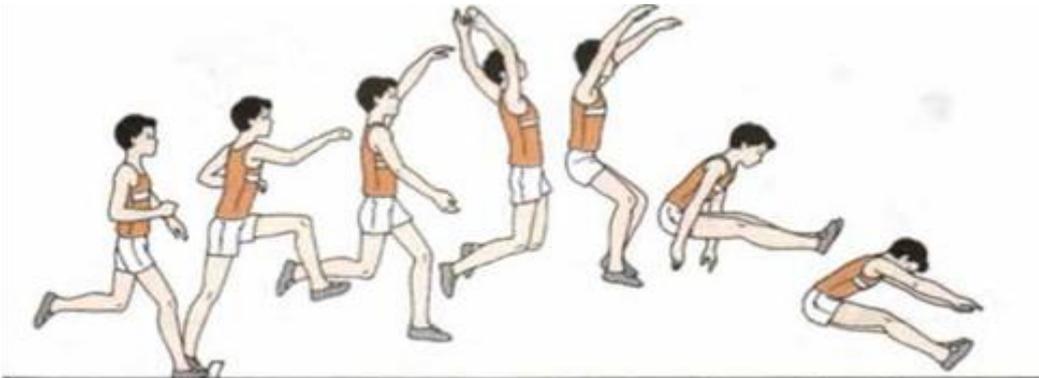


Рис. 2. Прыжок в длину способом «прогнувшись»

#### Упражнения для совершенствования

- отталкивание с шага;
- прыжок в «шаге» с приземлением на маховую ногу;
- прыжок с 3 шагов;
- пробежка по разбегу с обозначением отталкивания;
- прыжки с 5 шагов;
- то же с 7 шагов;
- то же с 9 шагов;
- то же с 11 шагов;
- то же с 13 шагов;

МО-23 02 01-ОГСЭ.04.СР	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 83/88

- то же с 15 шагов разбега.

**Задание:** Самостоятельно подготовить реферат на тему «Средства и методы развития прыгучести».

**Предложенный реферат должен соответствовать следующей структуре:**

1. Вступление (цель написания, важность развития прыгучести ).
2. Основная часть- **включать упражнения для развития прыгучести**
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 самоконтроля:**

1. Компоненты прыгучести.
2. Факторы развития прыгучести.

МО-23 02 01-ОГСЭ.04.СР	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 84/88

3. Средства и методы развития прыгучести.
4. Упражнения для развития прыгучести.

**Самостоятельная работа №18 Подготовить реферат на тему «Средства и методы развития ловкости»**

**Цель**

Самостоятельно изучить средства и методы развития ловкости.

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 «Средства и методы развития ловкости»

Предложенный реферат должен соответствовать следующей структуре:

1. Вступление
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;

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

МО-23 02 01-ОГСЭ.04.СР	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 85/88

- 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.

### **Вопросы для самоконтроля:**

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

### **Самостоятельная работа №19: Развитие силы и силовой выносливости.**

#### **Цель**

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

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 « развитие силы и силовой выносливости»

Предложенный реферат должен соответствовать следующей структуре:

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

#### **Требования к реферату:**

- объем 10-15 печатных листов;

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

МО-23 02 01-ОГСЭ.04.СР	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 86/88

- 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 самоконтроля:**

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-23 02 01-ОГСЭ.04.СР	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 87/88

### **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.

#### **1.2. Основные электронные издания**

1. ЭБС «Book.ru», <https://www.book.ru>.
2. ЭБС «ЮРАЙТ», <https://www.biblio-online.ru>.
3. Издательство «Лань», <https://e.lanbook.com>.
4. ЭБС «Университетская библиотека онлайн», <https://www.biblioclub.ru>.
5. ЭБЛ «Znaniium», <https://www.znaniium.ru>.
6. Национальная электронная библиотека, <https://rusneb.ru>.

#### **1.3. Дополнительные источники**

[www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

[www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).

[www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

МО-23 02 01-ОГСЭ.04.СР	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 88/88

[www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).