

Частное образовательное учреждение высшего образования
«Ростовский институт защиты предпринимателя»
(РИЗП)

Утверждаю
Ректор института
_____ А.А. Паршина

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ
по организации самостоятельной работы студентов и
проведению
практических (семинарских) занятий
ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Физическая культура
(наименование дисциплины (модуля))

| | |
|----------------|----------------------------------|
| Специальность | 38.02.04 Коммерция (по отраслям) |
| Форма обучения | очная/заочная |

Пояснительная записка.

Дисциплина «Физическая культура» имеет важное значение так же и для будущей профессиональной деятельности студентов, поскольку в процессе занятий физической культурой формируются такие личностные качества, как целеустремленность, ответственность, воля, дисциплинированность.

Введение данной учебной дисциплины предопределено ее значимостью в изучении теоретического аспекта физической культуры личности, формирующей мировоззренческую систему научно-практических знаний и отношение к физической культуре; практического – состоящего из двух подразделов: методико-практического, обеспечивающего операционное овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности; и учебно-тренировочного, содействующего приобретению опыта творческой практической деятельности, развитию самостоятельности в физической культуре и спорте в целях достижения физического совершенства, повышения уровня функциональных и двигательных способностей, направленному формированию качеств и свойств личности; контрольного, определяющего дифференцированный и объективный учет процесса и результатов учебной деятельности студентов.

Практические занятия реализуются с учетом возможностей образовательного учреждения.

Для решения практических заданий студенты должны уметь правильно анализировать задачу, находить нужные приемы при решении заданий, пользоваться литературой и анализировать какая формула подходит для данного примера.

Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности

Понятие здорового образа жизни. Какие формы занятий физической культурой он в себя включает?

Здоровый образ жизни следует рассматривать как активную и целенаправленную форму поведения, которая обеспечивает сохранение и длительное поддержание физического и психического здоровья. Здоровье является важнейшей ценностью человека. Всемирной организацией здравоохранения принято следующее определение здоровья: «Здоровье - это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков».

Слагаемые здорового образа жизни - это: гигиена, правильный режим дня, рациональное питание, закаливание, чередование труда и отдыха, организация

целесообразного режима двигательной активности, занятий физическими упражнениями и спортом.

Соблюдение режима дня - залог здоровья и нормальной работы всех систем организма. Режим дня приучает к организованности и дисциплине.

Если ежедневно заниматься умственным или физическим трудом в одни и те же часы, организм как бы «подводится» к повышенной работоспособности именно в эти часы нагрузок.

Здоровый образ жизни включает все известные формы занятий физической культуры: урочные, внеурочные.

Урок - основная форма учебных занятий в физическом воспитании. На уроках физической культуры упражнения могут быть различного типа. Различают: учебный урок (преобладает обучение новым физическим упражнениям); тренировочный урок (преобладают упражнения, направленные на совершенствование усвоенных двигательных умений и развитие двигательных качеств); учебно-тренировочный и контрольный (проверка усвоенных знаний, умений, навыков, уровня развития двигательных качеств).

Из разнообразных внеурочных форм физических упражнений в практике физического воспитания наиболее широко используются самостоятельные занятия, состязания, экскурсии и походы, массовые подвижные игры.

Практические занятия:

1. Выполнение комплексов дыхательных упражнений.
2. Выполнение комплексов утренней гимнастики.
3. Выполнение комплексов упражнений для глаз.
4. Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки.
5. Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела.
6. Выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела.
7. Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия.
8. Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушения осанки, в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса.
9. Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма.

Утренняя гимнастика (зарядка) выполняется ежедневно в домашних условиях при открытой форточке или на свежем воздухе. Утренняя гимнастика воспитывает привычку к занятиям физическими упражнениями. Она состоит из упражнений, которые можно выполнять без специальных предметов либо с предметами (скакалками, гантелями, резиновыми бинтами, эспандерами). Примерная продолжительность занятий составляет 10-15 минут. После утренней гимнастики необходимо принять душ. Комплексы упражнений нужно регулярно менять. При этом следует постепенно повышать нагрузку, усложняя упражнения, увеличивая их количество и темп выполнения. Дозировка нагрузки должна быть такой, чтобы занимающиеся испытывали бодрость, а не усталость. Примерная продолжительность использования одного и того же комплекса 12-15 дней.

Комплекс упражнений без предмета

1. И. п. - основная стойка. 1. Левая рука вперед-вверх. правая начал-правая нога на носок. 2. И. п. То же другой рукой. Повторить 4-6 раз.

2. И. п. - ноги врозь, руки за спиной в замок. 1. Наклониться влево, правую руку поднять вверх, левую за спину. 2-3. Сделать два пружинящих наклона влево. 4. И. п. То же в другую сторону. Повторить 6-7 раз.

3. И. п. - упор лёжа на животе. 1 -2. Захватить руками голень. 3. Прогнуться. 4. И. п. Повторить 6-7 раз.

4. И. п. - упор лёжа. Толчком ног принять упор стоя согнувшись. 2. И. п. Повторить 3-5 раз.

5. И. п. - упор лёжа боком (для девушек); упор лёжа кисти вместе (для юношей). 1. Согнуть руки. 2. И. п. Повторить 4-5 раз.

6. И. п. - выпад левой ногой вперёд, руки в стороны. 1-2. Пружинящие покачивания (вверх и вниз). 3. Выпрямиться, разгибая в колене левую ногу; руки вперёд, ладони книзу. Махом правой ноги коснуться стопой ладони. Опустить правую ногу. 4. И. п. Повторить 5-7 раз.

7. И. п. г- упор сидя, ноги прямые. 1. Поднять ноги (носки оттянуть). 2-3. Развести в стороны. 4. И. п. Повторить 4-6 раз.

8. И. п. - лёжа на спине, руки вдоль туловища. 1. Поднять ноги с хлопком в ладони под обоими бёдрами. 2. И. п. Повторить 3-5 раз.

9. И. п. - ноги врозь, руки на пояс. 1. Присесть на левой ноге, коленом правой коснуться пола, руки вперёд. 2. И. п. То же на другой ноге. Повторить 3-5 раз.

10. И. п. - основная стойка. 1. Выпад левой ногой, поворот туловища налево, руки влево. 2. И. п. То же с правой ноги. Повторить 7-8 раз.

11. И. п. - основная стойка. 1-3. Подскоки на обеих ногах, руки на поясе. 4. Высокий подскок. 5-8. Ходьба на месте. Повторить 4-6 раз.

Примерный комплекс упражнений для развития гибкости.

Для развития гибкости рук и плеч: 1. Руки сцепить перед грудью. Выпрямить руки вперёд, влево, вправо, поворачивая ладони вперёд. 2. Наклоны вперёд, руки на спинке стула. Пружинистые покачивания, добиваясь максимального отведения рук. 3. В упоре лёжа пружинистые сгибания ног, в результате чего руки отводятся назад.

Для гибкости мышц туловища: 1. В стойке ноги врозь наклон к правой ноге, коснуться руками правой пятки. То же к левой ноге. 2. Наклоны вперёд, взяться руками за голени. Пружинистые наклоны вперёд, помогая себе руками и стараясь головой коснуться ног. 3. Лёжа на животе, держась руками за голени согнутых назад ног, пружинистые прогибания, оттягивая ноги назад.

Для гибкости мышц ног: 1. Стоя на левой, подтянуть руками правую согнутую ногу к груди. Затем ноги сменить. 2. Стоя на правой, согнуть левую ногу и подтянуть её назад. Затем сменить ноги. 3. Махи вперёд, назад и в сторону расслабленной правой, затем левой ногой. Каждое упражнение повторяется по 8-16 раз, а весь комплекс 2-3 раза с отдыхом до одной минуты.

Двигательно-координационные способности.

Под двигательно-координационными способностями понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно).

К числу координационных способностей, развитию которых следует уделять особое внимание в подростковом возрасте, можно отнести способности к скорости перестроения и согласования двигательных действий, способность к произвольному расслаблению мышц, вестибулярную устойчивость. В ходе урочных, внеурочных и самостоятельных занятий необходимо совершенствовать ещё и такие координационные способности, как ориентирование в пространстве, быстрота реакций в сложных условиях, способность к равновесию.

Для оценивания уровня развития координации применяются следующие тесты:

- варианты челночного бега (3 x 10 м и 4 x 10 м из и. п. лицом и спиной вперёд, а также разница во времени выполнения между ними; в первом случае оценивается абсолютный показатель КС (координационных способностей) применительно к бегу, во втором - относительный;

- разность между высотой подскока, стоя на возвышении, например, на скамеечке высотой 50 см и шириной 20 см, и на полу;

- метание предметов (например, теннисных мячей из и. п. сед ноги врозь из-за головы) ведущей и неведущей рукой на дальность - определяется КС к баллистическим движениям с акцентом на силу и дальность метания.

Для оценивания уровня развития координации существуют и другие тесты (упражнения).

Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности

Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания.

Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности

Практические занятия.

1. Построение в колонну, шеренгу.
2. Перестроение из одной колонны в две (три) в движении, из одной шеренги в две (три).
3. Различные виды ходьбы
4. Комплексы общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, в том числе в парах.
5. Спортивно-подвижные игры

Правила игры «Ловля парами»

Подготовка к игре: для игры подойдёт площадка размером с волейбольную или чуть больше. Двое водящих игроков выходят за её пределы, а остальные произвольно разбегаются в разные стороны по площадке. Проведение игры: водящие, взяв друг друга за руки, по команде руководителя игры выбегают на площадку и начинают ловить играющих. Настигнув кого-нибудь, они соединяют руки так, чтобы пойманный оказался между ними. Пойманный выходит за пределы площадки, а ловцы стараются окружить ещё одного игрока. Когда пойманных станет двое, они образуют вторую пару ловцов. После того как будут пойманы ещё двое, составляется третья пара и т.д. Заканчивается игра, когда будут все переловлены, кроме двух игроков. Как самых ловких, их назначают новыми водящими.

Правила: играющих можно ловить, только окружив их руками. При ловле запрещается хватать игроков руками или тащить силой. Игроки, убежавшие за границу площадки, считаются пойманными.

Выполнять упражнения, развивающие быстроту, можно не более 6-10 с, отдых после выполнения упражнений должен составлять 20-25 с. Большое количество повторений надо делить на серии. Отдых между сериями должен составлять 2-3 мин.

Комплекс упражнений для профилактики и коррекции начальных форм плоскостопия

1. Удерживая мяч между ногами, идти, стараясь не уронить его.
2. Сидя на полу, опереться в пол руками и как можно выше поднять мяч стопами ног.
3. Заложив руки за голову, пройти боком по палке, лежащей на полу.
4. Поднять пальцами ног с пола ткань размером с носовой платок.
5. Стопой вращать мяч на полу.
6. Сидя на стуле, брать пальцами ног разбросанные на полу различные предметы (игрушки, карандаши, ластик и т. д.) и складывать их в одно обозначенное место.
7. Ходьба вниз по наклонной плоскости.
8. Ходьба попеременно на носках и пятках.

Легкая атлетика

Техника бега на короткие дистанции, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересеченной местности. Эстафетный бег. Техника метания гранаты. Прыжки в длину. Прыжки в высоту.

Практические занятия по легкой атлетике.

1. Обучение, закрепление, совершенствование техники бега на короткие дистанции.
 1. Обучение, закрепление, совершенствование техники высокого старта.
 2. Обучение, закрепление, совершенствование техники старта и стартового разгона.
 3. Обучение, закрепление, совершенствование техники бег на средние и длинные дистанции.
 4. Бег по пересеченной местности
 5. Обучение, закрепление, совершенствование техники эстафетного бега.
 6. Обучение, закрепление, совершенствование техники метания гранаты.
 7. Обучение, закрепление, совершенствование техники прыжка в длину с места способом «согнув ноги»
 8. Обучение, закрепление, совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание»
 9. Развитие физических качеств:
 - воспитание быстроты в процессе занятий легкой атлетикой;
 - воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий легкой атлетикой;
 - воспитание выносливости в процессе занятий легкой атлетикой;
 - воспитание координации движений в процессе занятий легкой атлетикой.

Развитие скорости бега. Упражнения, их последовательность, дозировка и режимы нагрузки

Длина и частота шагов - компоненты скорости бега на любые дистанции. На длину шага оказывают влияние два момента: первый - длина ног, а второй - скорость перемещения в пространстве.

В беге на короткие дистанции повышение скорости достигается главным образом за счёт темпа. Но вместе с тем чрезмерное увеличение темпа, как и длины шага, ведёт к снижению скорости.

Лучшее время для занятий - вторая половина дня, через 1,5 -2 часа после еды. Занятия должны состоять из вводной и подготовительной части, основной части и заключительной. На первых занятиях не следует увлекаться сложными и трудными упражнениями.

План по развитию скорости бега

Вводная и подготовительная части

1. Бег в медленном темпе - 6 - 8 мин.
2. Бег с преодолением различных препятствий - 3-5 мин.
3. Упражнения в движении:
 - а) подскоки на двух ногах с незначительным продвижением вперёд и круговым вращением рук (с нарастающим темпом) - 10-20 м;
 - б) подскоки с ноги на ногу с продвижением вперёд - 15-20 м;
 - г) подскоки на левой ноге с продвижением вперёд - 15-25 м.
4. Специальные беговые упражнения:
 - а) бег с высоким подниманием бедра;
 - б) семенящий бег;
 - в) прыжкообразный бег (2 серии по 15 м с переходом на бег с ускорением по 15-20 м).
5. Упражнения на гибкость и растягивание.

Основная часть

1. Бег из различных положений (стоя, лёжа, стоя на коленях, сидя) на 60 м с максимальной скоростью 4-6 раз (2-5 серий. Отдых между сериями 2-5 мин).

2. Челночный бег 2х 10 м, 3 х.10 м, 4х Юм От линии старта бежать 10 м, заступить за линию, ограничивающую отрезок, повернуться кругом и бежать обратно (2 х 10 м, 3 х10 м и т. д. означает пробегание дистанции 2-3 раза без остановки).

3. Прыжки с места в длину (5-8 прыжков).

4. Прыжки со скакалкой в темпе (2-3 раза по 10-15 с).

5. Метание теннисных мячей в цель, находящуюся на расстоянии 6-8 м. Цель - круг, нарисованный на стене (диаметром 20-50 см).

6. Броски и ловля набивного мяча одной и двумя руками (6-8 раз).

7. Выпрыгивание вверх, из низкого приседа (6-8 раз). Отдохнуть 1-2 мин. и снова повторить.

Заключительная часть

1. Бег в медленном темпе - 3-5 мин.

2. Упражнения на расслабление.

Особенности выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания» и подводящие упражнения

Обычно прыгун перед прыжком способом «перешагивания» располагается справа или слева от стоек под углом 35 - 40°, в зависимости от того, какая у него толчковая нога (отталкивание выполняется дальней от планки ногой).

Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» состоит из четырёх фаз: разбег, подготовка к отталкиванию, переход через планку и приземление. Ускоряющийся разбег с 7-9 шагов завершается отталкиванием ноги с пятки на носок по линии разбега. При этом перед отталкиванием предпоследний шаг удлиняется, а последний укорачивается, что позволяет вывести таз и продвинуть тело на толчковую ногу. Руки на замахе отводятся назад через стороны, и из этого положения выполняется быстрое движение маховой ноги вверх с выносом согнутых в локтевых суставах рук вверх. В полёте некоторое время прыгун сохраняет вертикальное положение и, достигнув высшей точки взлёта, выполняет быстрое движение маховой ногой вдоль планки. Сначала маховая нога переносится через планку, а затем, после опускания её за планку - толчковая, при этом туловище наклоняется вперёд к планке. Толчковая нога переносится через планку дугообразным движением с повернутой стопой наружу, и это помогает повернуть туловище при переходе через планку в сторону планки и отвести таз за неё. Приземляться нужно на маховую ногу, с последующей постановкой толчковой ноги. Перед выполнением прыжков в высоту с разбега надо подготовить место для приземления - уложить маты, чтобы они не разъезжались, не располагались вблизи стены или снарядов. Нельзя перебегать дорогу учащемуся, который выполняет прыжок. Прежде чем приступить к прыжкам в высоту с разбега, необходимо представить технику прыжка в целом. Затем опробовать прыжок через планку, установленную на небольшой высоте (50 - 60 см).

Подводящие упражнения:

1. Полуприседания и приседания.

2. Приседание на одной ноге в положении «Пистолетик».

3. Движения маховой ногой, стоя у гимнастической стенки.

4. Упражнение «Мячик» (прыжки из низкого приседа вверх- вперёд).

5. Выполнение маха ногой и руками с подскоком вверх из и. п., стоя на толчковой ноге, маховая сзади на носке, руки отведены назад.

6. Прыжок с доставанием предмета, отталкиваясь одной ногой.

7. Прыжок вверх в сочетании с маховой ногой из и.п., стоя на согнутой маховой ноге, толчковая впереди на пятке, руки отведены назад.

8. Прыжки через препятствия разной высоты.

9. Переход через планку с места, стоя в и. п. на толчковой ноге.

10. Прыжок в высоту способом «перешагивание» с одного шага

разбега.

10. То же (последовательно) с трёх, пяти, семи, девяти шагов разбега.

Техника выполнения упражнений.

Роль спортивной техники в различных видах спорта различна. Исходя из особенностей двигательного действия и способов оценки спортивных достижений, выделяют следующие группы видов спорта с характерной для них спортивной техникой:

1. Скоростно-силовые виды (спринтерский бег, прыжки, метания и др.). Характерная особенность этих видов - кратковременность и максимальная мощность усилий. Техника направлена на то, чтобы обеспечить спортсмену возможность в процессе решения двигательной задачи развивать наиболее мощные усилия в основной фазе движения, в нужном направлении, при полноценном использовании внутренних и внешних сил, действующих на его тело.

2. Виды с преимущественным проявлением выносливости (бег на длинные дистанции, лыжные гонки и др.). Техника направлена на экономизацию расхода физических сил и повышение эффективности оптимальных рабочих усилий.

3. Виды спорта, связанные с оценкой результатов соревнований на точность и выразительность движений по заданной программе (спортивная гимнастика, фигурное катание на коньках и др.). Техника здесь приобретает самостоятельную роль, становясь предметом оценки спортивного достижения. Физическая подготовка тут играет подсобную роль и служит лишь для совершенствования техники движений.

4. Виды, характеризующиеся активным взаимодействием спортсменов (личного и командного характера} при переменных условиях двигательной деятельности (баскетбол, футбол, волейбол и др.). Техника призвана решать ряд следующих сложных задач: повышение эффективности использования максимальных усилий, экономизации рабочих усилий, повышение быстроты, точности действий в условиях меняющейся обстановки спортивной борьбы.

Условно различают три этапа в построении процесса освоения двигательного действия:

- 1) начальное разучивание;
- 2) углубленное, детализированное разучивание;
- 3) закрепление и дальнейшее совершенствование двигательного действия.

Целью первого этапа освоения двигательного действия является изучение основы техники двигательного действия, формирование умения выполнять его в «грубой» форме, второго - довести первоначальное «грубое» владение техникой действия до относительно совершенного, а третьего - обеспечить совершенное владение техникой действия в соревновательных условиях.

Атлетическая гимнастика

Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач.

Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии.

Упражнения на блочных тренажерах для развития основных мышечных групп.

Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами, бодибарами, набивными мячами.

Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения, количества повторений.

Комплексы упражнений для акцентированного развития определенных мышечных групп.

Круговая тренировка. Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний.

Практические занятия по атлетической гимнастике

1. Упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса.
2. Упражнения для развития силы мышц спины и брюшного пресса.
3. Упражнения с набивными мячами 3 кг и 5 кг.
4. Упражнения с бодибарами.
5. Прыжки со скакалкой.
6. Комплекс упражнений для развития гибкости.
7. Развитие физических качеств:
 - воспитание силовых способностей в процессе занятий атлетической гимнастикой ;
 - воспитание силовой выносливости в процессе занятий атлетической гимнастикой;
 - воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий атлетической гимнастикой;
 - воспитание гибкости через включение специальных комплексов упражнений.
8. На каждом занятии выполняется разученный комплекс упражнений различной интенсивности, продолжительности, преимущественной направленности.
9. Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду. Влияние упражнений на развитие телосложения.

упражнения на гимнастической стенке и перекладине:

- подтягивание;
- висы на согнутых руках со статическим удержанием;
- выход силой;
- подъем переворотом.

Упражнения у гимнастической стенки:

- сгибание и разгибание рук в упоре с различным положением ног (на 2 рейке, 3 –ей и т.д.) и рук;
- сгибание и разгибание рук в упоре сзади.

Упражнения в движении:

- ходьба в упоре лежа;
- ходьба у упоре сзади («карактица»)
- передвижение по кругу в упоре лежа

Упражнения на месте:

- в упоре лежа поочередное отведение рук в сторону, вперед или назад;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа с поочередным отведением ноги назад-вверх;
- тоже с разгибанием рук;
- в упоре стоя ноги врозь, сгибание и разгибание рук, локти в стороны;
- сгибание и разгибание рук на 4 счета (со статическим удержанием).

Упражнения для мышц спины и брюшного пресса на гимнастической стенке:

- поднимание ног в висе;
- поднимание ног в висе до касания перекладине;
- статическое удержание согнутых ног в коленях по углом 90 гр. (с мячом 1 кг.);
- «ножницы» (горизонтальные и вертикальные).

Упражнения на гимнастических матах:

- поднимание туловища из различных исходных положений с отягощением и без отягощения;
- поднимание туловища и статическое удержание;
- поднимание ног из различных исходных положений (с отягощением);
- поднимание ног и статическое удержание;
- поднимание туловища из положения лежа на спине с различным положением рук;
- статическое удержание.

Объем и интенсивность нагрузки зависит от возраста и подготовленности студентов.

10. На каждом занятии выполняется разученная комбинация аэробики различной интенсивности, продолжительности, преимущественной направленности.

11. Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведения занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду аэробики.

Базовые упражнения для развития различных мышечных групп

| Содержание упражнения | Дозировка | Методические указания |
|---|------------------------------|---|
| 1 | 2 | 3 |
| Для развития мышц брюшного пресса | | |
| 1 И.п. - лежа на спине, руки за головой, ноги скрещены на весу. Медленно приподнять голову и плечи, затем вернуться в и.п. (рис.2,1) | 25 раз | Следить, чтобы поясница оставалась прижатой к полу |
| 2 И.п. - лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленях, стопы на полу. Поднимая голову и плечи, потянуться левым плечом к правому колену. Затем правым плечом - к левому (рис.2,2) | по 10 раз в каждую сторону | Локти держать в стороны |
| 3.И.п. - лежа на спине, руки за головой. Поднимать и опускать скрещенные ноги (рис.2,3) | 10 раз | Опуская ноги, делать вдох, поднимая - выдох |
| 4.И.п.- лежа на спине, руки в стороны, ноги подняты вертикально вверх. Согнуть ноги в коленях (голень полу), положить на пол попеременно слева и справа (рис.2,4) | 20 раз | Следить, чтобы голень была параллельна полу |
| 5.И.п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. Делать вращательные движения ногами вперед и назад (рис.2,5) | 30 с | Фиксировать спину и поясницу, прижимая их к полу |
| 6.И.п. - упор, сидя сзади. Согнутые ноги подтянуть к груди, затем выпрямить и опустить, не касаясь ими пола (рис.2,6) | 20 раз | Опускать ноги медленно |
| Для развития мышц ног, таза и поясницы | | |
| 1.И.п. - упор на коленях. Поднять одну ногу до уровня одной линии с позвоночником. Выполнять небольшие махи вверх прямой ногой (рис.2,7) | 20 раз с левой и правой ноги | Поясница не должна прогибаться. Ощущать напряжение в мышцах |
| 2. И.п. - упор на одном колене, другая прямая нога назад. Согнуть ногу под углом 90° и выпрямить (рис.2,8) | 20 раз с правой и левой ноги | Делать акцент на разгибание, колено вниз |
| 3.И.п. - упор на одном колене, другая нога отведена в сторону. Согнуть ногу и вновь выпрямить (рис.2,9) | 20 раз с правой и левой ноги | Прямая нога отведена под углом 90° к туловищу. |
| 1 | 2 | 3 |
| 4.И.п. - упор на коленях. Подтянуть одну ногу вперед к груди, затем разогнуть, забросив ее назад (рис.2,10) | 10 раз с каждой ноги | Ногу разгибать с усилием |
| 5.И.п. - лежа на правом боку. Поднять левую ногу вверх и опустить (рис.2,11) | 30-40 раз с каждой ноги | Нога двигается в одной плоскости с туловищем |

| | | |
|--|-------------------------|---|
| 6. И.п. - лежа на спине, руки вдоль тела, ноги согнуты, стопами упираются в пол. Приподнять таз и затем вернуться в и.п. (рис.2,12) | 30 раз | Животом тянуться вверх |
| 7. И.п. - лежа на спине, ноги подняты вверх, слегка согнутые в коленях. Выполнять разведение и сведение ног (рис.2,13) | 30 раз | Акцент на сведение |
| 8. И.п. - упор, сидя сзади. Махи вверх правой ногой, затем левой (рис.2,14) | 20 раз с каждой ноги | Выполнять махи вверх, ощущая напряжение в мышцах |
| 9. И.п. - стойка, ноги шире плеч, руки на бедрах. Выполнить полуприсед, задержаться на 20 секунд, затем вернуться в и.п. (рис.2,15) | 10 раз | Спину держать прямо, следить за осанкой |
| Для развития мышц спины | | |
| 1.И.п. - лежа на животе, руки под подбородком. Поднять руки вверх; прогибаясь в пояснице, отвести назад плечи и голову и вернуться в и.п. (рис.2,16) | 20 раз | В и.п. расслаблять мышцы плеч и шеи |
| 2.И.п. - лежа на животе, руки вдоль туловища. Правой рукой потянуться вдоль туловища и наклониться вправо, затем в другую сторону | 20 раз | Плечи и голову приподнять вверх и прогнуться |
| 3.И.п. - лежа на животе, руки под подбородком. Приподнять ноги на 45° от пола и выполнить движение - ноги врозь - ноги скрестно (рис. 2,17) | 10 раз | Не задерживать дыхание |
| 4.И.п. - лежа на животе, руки перед грудью, согнутые в локтях. Разгибая левую руку и сгибая левую ногу, прогнуться и коснуться правой рукой носка левой ноги. Вернуться в и.п. Выполнить в другую сторону (рис.2,18) | 10 раз в каждую сторону | Прогибаясь, поднимать голову вверх |
| 1 | 2 | 3 |
| Для развития мышц рук | | |
| 1.И.п. - о.с. Выпад назад одной ногой, руки согнуть в локтях перед собой, кисти сжать в кулаки. Вернуться в и.п. Тоже с другой ноги (рис.2,19) | 20 раз | Сгибая руки, ощущать напряжение в мышцах |
| 2.И.п. – о.с. Руки в стороны, кисти на себя, бег на месте, руками выполнять малые круги вперед и назад | 30 с | Руки в локтях не сгибать |
| 3.И.п. - упор, лежа на согнутых руках. Выпрямляя руки, 10-12 раз принять упор лежа прогнувшись. Сгибая руки, вернуться в и.п. (рис.2,20) | 10-12 раз | В и.п. - голову опустить вниз, в положении прогнувшись голову поднять вверх |
| 4.И.п. - упор, лежа. Сгибание рук | 10-12 раз | Сгибая руки, ощущать напряжение в мышцах |

| | | |
|---|--------|--|
| 5. И.п. - упор, сидя сзади. Сгибание рук одновременно и поочередно (рис.2,21) | 20 раз | Следить за осанкой, локти направлены назад |
|---|--------|--|

Раздел 3. Сущность и содержание профессионально-прикладной физической подготовки

Баскетбол

Стойка баскетболиста. Перемещения. Ведение мяча. Передача мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: Двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока с мячом и без мяча, групповые и командные действия игроков Тактика игры в защите. Тактика игры в защите. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра.

Волейбол.

Стойка волейболиста. Перемещения. Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая подачи. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом и без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействия игроков. Учебная игра.

Футбол.

Перемещение. Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой. Прием мяча: ногой, головой. Удары по воротам. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом и без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействия игроков. Учебная игра.

Практические занятия по баскетболу:

1. Обучение, закрепление, совершенствование техники перемещения в стойке баскетболиста.
2. Обучение, закрепление, совершенствование техники передачи мяча:
 - двумя руками от груди;
 - одной рукой от плеча, снизу, с боку;
 - с отскоком от пола.
3. Ловля мяча:
 - двумя руками на уровне груди;
 - «высокого мяча»;
 - с отскоком от пола.
4. Обучение, закрепление, совершенствование техники ведения мяча на месте, в движении
5. Обучение, закрепление, совершенствование техники броски в кольцо с места, в движении
6. Индивидуальные действия игрока с мячом и без мяча.
7. Тактика игры в нападении.
8. Тактика игры в защите.
9. Групповые и командные действия игроков.
10. Учебная игра.

Практические занятия по волейболу:

1. Обучение, закрепление, совершенствование техники перемещения в стойке волейболиста;
2. Обучение, закрепление, совершенствование техники подачи мяча:
3. нижняя прямая подача;
4. верхняя прямая подача;
5. боковая подача.

6. Обучение, закрепление, совершенствование техники приема мяча.
7. Обучение, закрепление, совершенствование техники передачи мяча
8. Обучение, закрепление, совершенствование техники Нападающего удара.
9. Обучение, закрепление, совершенствование техники блокировки нападающего удара.
10. Страховка у сетки. Расстановка игроков.
11. Тактика игры в защите, в нападении.
12. Индивидуальные действия игроков с мячом и без мяча.
13. Групповые и командные действия игроков.
14. Учебная игра.

Техника выполнения броска баскетбольного мяча двумя руками от груди и последовательность обучения технике этого действия

Бросок мяча от груди двумя руками применяется для атак кольца с ближней и средней дистанции. Он напоминает технику передачи мяча двумя руками от груди.

Перед броском носки ног находятся на одной линии или одна ступня выставлена несколько вперёд, колени согнуты, туловище прямое. Мяч, удерживаемый пальцами рук, находится у груди, локти опущены, взгляд устремлён на корзину (кольцо). Одновременно выпрямляя руки и ноги и перенося тяжесть тела на впереди стоящую ногу (или на передние части стоп при другой стойке), игрок выносит мяч вверх- вперёд. В заключительной фазе броска он как бы выдавливает мяч движением кистей вовнутрь. Мяч прокатывается от основания до ногтевых фаланг указательных пальцев и, срываясь с них, получает обратное вращение, при этом указательные пальцы параллельны, а кисти описывают максимально возможную дугу. После броска игрок стоит на носках, перенеся тяжесть тела на впереди стоящую ногу, полностью выпрямив ноги и руки. Кисти рук повернуты ладонями наружу.

Последовательность обучения: 1. Исходное положение. 2. Согласованность движений рук и ног. 3. Выпуск мяча с различной траекторией полёта. 4. Бросок мяча с близкой дистанции (1,5-2 м). 5. Броски мяча со средней дистанции (3-3,60 м). 6. Броски мяча в сочетании с другими техническими приёмами.

Характерные ошибки, встречающиеся в процессе обучения: низкое опускание мяча перед броском; неполное выпрямление рук или ног; несимметричное или незаконченное движение кистями; отсутствие обратного вращения мяча; неправильная траектория полета мяча.

ЖЕСТЫ СУДЬИ ПО БАСКЕТБОЛУ

Засчитывающие

3.2. Информационное обеспечение обучения

Печатные

Основные

1. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2018.
2. Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2018.
3. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. https://biblio-online.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-437146?share_image_id=#page/1
4. Бишаева А.А. Физическая культура (5-е изд.), Москва, Издательство Академия, 2018

Дополнительные

1. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2019.
2. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2018.

Электронные издания

Основные

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики
<http://sport.minstm.gov.ru>
2. Алхасов, Д. С. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам : учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, С. Н. Амелин. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 270 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08312-5.
https://biblio-online.ru/viewer/prepodavanie-fizicheskoy-kultury-po-osnovnym-obscheobrazovatelnyim-programmam-442337?share_image_id=#/

Дополнительные

1. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. https://biblio-online.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-osnovy-sportivnoy-etiki-442510?share_image_id=

Электронная библиотечная система

1. Электронная библиотечная система. Юрайт. [Электронный ресурс]. Режим доступа <https://www.urait.ru/>
2. Электронная библиотечная система. Академия. [Электронный ресурс]. Режим доступа <https://www.academia-moscow.ru/>
3. Электронная библиотечная система. Знаниум. [Электронный ресурс]. Режим доступа <https://new.znanium.com/collections/basi>

Профессиональные базы данных:

1. База данных Федеральной налоговой службы «Статистика и аналитика» - https://www.nalog.ru/rn39/related_activities/statistics_and_analytics/ Справочная правовая система «Консультант Плюс»;
2. Справочная правовая система «Консультант Плюс»
3. База данных «Бухгалтерский учет и отчетность субъектов малого предпринимательства» Минфина России - https://www.minfin.ru/ru/performance/accounting/buh-otch_mp/law/;
4. MS Access.
5. ГМЦ РОССТАТА <http://www.gmcgks.ru/index.php>