



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«САМАРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

---

Колледж СамГТУ

Е.М. ЖЕДИК

## ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

*Методические указания  
к практическим занятиям*

Самара  
Самарский государственный технический университет  
2024

Печатается по решению методической комиссии Колледжа СамГТУ (протокол №3 от 22 ноября 2024 г.).

**Составитель: Жедик Е.М.**

Физическая культура: методические указания по выполнению практических занятий: методические указания для студентов СПО / *Е.М. Жедик*– Самара: Самар. гос. техн. ун-т, 2024. – 27 с.

Методические указания предназначены для студентов, обучающихся по специальности среднего профессионального образования 08.02.02 Строительство и эксплуатация инженерных сооружений.

Методические указания включают в себя комплект методических материалов, необходимых для успешной подготовки к практическим занятиям по дисциплине «Физическая культура» студентам СПО.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Введение.....	4
2. Методические рекомендации к выполнению практических занятий	
2.1. Лёгкая атлетика.....	5
2.2. Баскетбол.....	12
2.3. Волейбол.....	17
2.4. Конькобежная подготовка.....	21
3. Профессионально-ориентированные занятия.....	23
Список литературы.....	27

## 1. Введение

Методические рекомендации к выполнению работ предназначены для организации работы на практических занятиях по «Физической культуре», которая является важной составной частью в системе подготовки специалистов среднего профессионального образования.

Методические рекомендации по учебной дисциплине «Физическая культура» имеют практическую направленность и значимость. Формируемые в процессе практических занятий умения позволяют использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

Методические рекомендации предназначены для студентов, изучающих учебную дисциплину «Физическая культура» и могут использоваться как на учебных занятиях, которые проводятся под руководством преподавателя, так и для самостоятельного выполнения практических упражнений, предусмотренных рабочей программой во внеаудиторное время.

Практические занятия проводятся в спортивном зале, не менее двух академических часов в неделю, обязательным этапом является самостоятельная деятельность студентов. Практические занятия являются неотъемлемым этапом изучения учебной дисциплины и проводятся с целью:

- формирование практических умений в соответствии с требованиями к уровню подготовки студентов, установленными рабочей программой учебной дисциплины;

- обобщения, систематизации, углубления, закрепления полученных теоретических знаний;

- готовности использовать теоретические знания на практике;

Оценки за выполнения практических упражнений выставляются по пятибальной системе.

Оценки являются обязательными текущими оценками по учебной дисциплине «Физическая культура»

## **2. Методические рекомендации к выполнению практических занятий**

### **2.1 Лёгкая атлетика**

#### ***Практическая работа №1***

#### **Бег на короткие дистанции**

Для удобства изучения: технику бега принято условно подразделять на 4 части: старт, стартовый разбег, бег по дистанции и финиширование.

#### **Бег по дистанции**

##### **Техника:**

Набрав максимальную скорость, бегун стремился сохранить ее на всей дистанции. Переход от стартового разбега к бегу по дистанции выполняется плавно, без резкого выпрямления туловища, без изменения ритма беговых шагов. Бег по дистанции нужно стремиться выполнять широким шагом, с активным проталкиванием. Важную роль играет активный вынос бедра вперед- вверх, что создает предпосылки для постановки ноги на дорожку активным загребающим движением. Осваивая технику бега, нужно с первых занятий стремиться: бежать на передней части стопы, руки должны работать вдоль туловища по ходу движения, кисти расслаблены, полусогнуты, взгляд направлен вперед, дыхание ритмичное.

##### **Методика**

1. Пробегание с различной скоростью отрезков 40-80м.
2. Специальные упражнения для овладения техникой: а) бегу гимнастической стенки;  
б) работа рук на месте;  
в) бег с высоким подниманием бедра;  
г) семенящий бег;  
д) бег с захлестыванием голени;
3. Бег с ускорением и нарастанием ритма.
4. Бег с скоростью 80% от максимальной на отрезках 40-60м.
5. Бег в полную силу 40-60.

##### **Методические указания**

Все беговые упражнения и ускорения выполняют без напряжения, свободно. Количество повторений зависит от уровня физической подготовленности. Послекаждого ускорения педагог обращает внимание на основные ошибки, предлагая устранить их в очередной пробежке. Одновременное указание занимающемуся на исправление 4-5 ошибок не позволит ему устранить их одной.

Основные ошибки:

1. Голова запрокинута назад;
2. Непрямолинейный бег, верхняя часть тела раскачивается, руки движутся поперек тела;
3. Верхняя часть туловища чрезмерно наклонена вперед;
4. Постановка ноги с пятки;
5. Ноги ставят на грунт непрямолинейно, широкий сед;
6. Носки развернуты наружу;
7. Стопа становится или сзади, или на уровне коленного сустава;
8. Неактивно загребания стопой;
9. Подняты плечи, закрепощаются руки;
10. Толчок направлен вверх, а не вперед.

## ***Практическая работа №2***

### **Бег по виражу**

#### **Техника:**

Техника бега по виражу отличается от бега по прямой дистанции следующими особенностями:

- при беге по виражу для преодоления действия центробежной силы необходимо наклонить туловище влево, стопы ставить с небольшим поворотом влево;
- правая рука движется больше внутрь, левая – наружу;
- выход из поворота сопровождается плавным уменьшением наклона;

#### **Методика:**

Имитация движения рук на месте (активное, более широкое движение правой вовнутрь);

1. Бег змейкой, бег по кругу радиусом 10-20м;
2. Бег с ускорением по виражу, с ускорением на отрезках 60-70м. Повторить ускорение с различной скоростью при выходе из виража;
3. Бег с ускорением по виражу по большой и малой дуге (1-й и 8-й дорожке);

#### **Методические указания:**

Обратить внимание на необходимость бежать свободно и не закрепощено, следить за своевременным наклоном туловища к центру поворота, изменением движения рук и ног, разворотом стоп влево, более широкой и свободной работой правой руки.

### ***Практическая работа № 3***

#### **Низкий старт и стартовый разбег**

##### **Техника:**

Начало бега (старт): наиболее выгоден низкий старт. Он позволяет быстро начать бег и на небольшом участке достигнуть максимальной скорости. Для лучшего упора ногами при старте применяется стартовый станок и колодки. Расположение стартовых колодок бывает в разных вариантах, в зависимости от длины тела и особенностей техники бегуна. Передняя колодка (для сильной ноги) устанавливается на расстоянии 35-45 см от стартовой линии (1-1,5 стопы), а задняя 70-85 см (или на расстоянии длины голени от передней колодки). Некоторые бегуны сокращают расстояние между колодками от одной стопы и менее, отодвигая при этом назад переднюю колодку (растянутый старт) или приближая заднюю колодку к передней (сближенный старт). Опорная площадка передней колодки наклонена под углом 45-50°; а задней - 60-80°. Расстояние по ширине между осями колодок равно 18-20 см.

Низкий старт выполняется в такой последовательности: установив колодки, бегун отходит на 2-3 м назад и сосредотачивает внимание на предстоящем беге. По команде «На старт!» бегун подходит к колодкам, приседает и ставит руки на дорожку. Затем, стопой более слабой ноги упирается в опорную площадку задней колодки, стопой другой ноги - переднюю колодку и опускается на колено сзади стоящей ноги. В последнюю очередь он ставит руки перед стартовой линией на ширине плеч или чуть шире. Руки у линии опираются на большой, указательный и средний пальцы, большие пальцы обращены друг к другу. Руки выпрямлены в локтях, взгляд направлен вниз, на стартовую линию.

По команде «Внимание!» следует поднять таз выше плеч на 20-30 см, но отрезке дистанции бегун должен набрать максимальную скорость. На первых 2-х шагах бегун стремится активно выпрямлять ноги при отталкивании. Движение направлено вперед, при этом наклон туловища выпрямляется. Длина шагов постепенно возрастает и зависит от индивидуальных особенностей бегуна

– силы ног, длина тела, физической подготовленности. Ускорение заканчивается, как только длина шага станет постоянной.

### **Методика:**

1. Бег из различных положений высокого старта, 15-20м.
  - а) И.П. – стать лицом к финишу, ноги вместе, руки свободно вдоль туловища. Выпрямление – падая вперед, начать бег.
  - б) И.П. – тоже. Толчковая нога впереди, маховая сзади. Выполнение тоже.
2. Научить установку стартовых колодок.
3. Научить выполнению команд «На старт!» и «Внимание!». По команде «Внимание!» научить рационально распределять вес тела на ноги и руки.
4. Научить выбеганию со стартовых колодок.
  - а) Опробовать низкий старт, пробегая отрезки 20-30м;
  - б) И.П. – упор лежа на согнутых руках. Выполнение одновременным выпрямлением рук выносить поочередную каждую ногу до касания коленом груди (628 раз каждой ногой);  
Стать в колодки, поставить руки на расстоянии 60-70см вперед от линии старта. Выполнение – выносить маховую ногу коленом к груди с одновременным выпрямлением толчковой ноги (7-8раз);  
Стать в колодки, выполнить команду «Внимание!» и, сильно оттолкнувшись, сделать тройной прыжок с переходом на бег;
- с) Положить несколько матов высотой 60см на дорожку в 1м перед стартовой линией. Стать в колодки, выполнить команду «Внимание!». Сильно оттолкнувшись, послать себя в перед, до падения на мате;
5. Овладеть техникой низкого старта в целом на отрезках 30м;
6. Тоже, фиксируя время;

### **Методические указания:**

При установке колодок целесообразно начинать обучение с обычного варианта низкого старта. Следует контролировать правильное распределения веса тела на 4 опорные точки. Расположение плеч относительно стартовой линии и таза относительно плеч. Все стартовые упражнения в начале обучения выполнять на оптимальной скорости и без команды, а затем постепенно переходить к групповым стартам с подачей команд.

### **Основные ошибки:**

1. Голова запрокинута назад, т.к. бегун смотрит на финиш, спина прогнута;
2. Руки согнуты, центр тяжести сдвинут назад;



3. Плечи поданы далеко перед за стартовую линию;

### ***Практическая работа №4***

#### **Финиширование**

Финиширование – это усилия бегуна на последних метрах дистанции.

#### **Техника:**

Бег считается законченным, когда бегун пересечет воображаемую плоскость финишного створа какой-либо частью туловища. Финишную линию пробегает максимальной скоростью, выполняя на последнем шаге бросок в финишном створе грудью или плечом.

#### **Методика:**

1. Ходьба с наклонами туловища вперед и отведением рук назад;
2. Тоже, в спокойном и быстром беге;
3. Финиширование плечом со средней и максимальной скоростью;

#### **Основные ошибки:**

1. Финиширование прыжком;
2. Остановка сразу после финиша;
3. Ранний наклон туловища;

После завершения обучения бегу на спринтерские дистанции переходят к его совершенствованию.

### ***Практическая работа № 5 Бег на средние дистанции***

#### **Техника;**

Положение головы и туловища вертикально, акцентируется вынос бедра, упругая постановка стопы сверху с последующим продвижением вперед, быстрое складывание голени.

#### **Средства:**

1. Равномерный бег на определенном отрезке;
2. Кроссовый бег с ускорениями (фартлек);
3. Бег с сопротивлением;
4. Бег в гору;
5. Повторный бег на отрезке 150-200м с соревновательной скоростью.

Акцент на равномерный бег по дистанции с правильным распределением сил, с последующим быстрым финишированием.

Основные **ошибки**: очень высокая скорость на старте, закрепощение техники бега.

### ***Практическая работа № 6***

## **Бег на длинные дистанции**

### **Техника:**

В основе техники бега экономичность: минимальные колебания корпуса, активное сведение бёдер в полёте, постановка стопы максимально близко к проекции центра масс, оптимальный наклон туловища незначительный.

### **Средства:**

1. Имитация рук без движения 3-4х20 с;
2. специальные беговые упражнения на отрезке 30-40 м;
3. Кроссовый бег со сменой ритма(фартлек);
4. Скачки на одной ноге;
5. Равномерный длительный медленный бег.

## ***Практическая работа № 7***

### **Специальные упражнения легкоатлета**

Чтобы тренировка была эффективной, нужно перед основной беговой работой совершать специальные беговые упражнения:

### **Средства:**

1. Бег с высоким подниманием бедра;
  2. Бег с захлёстыванием голени;
  3. Выпрыгивания с ноги на ногу;
  4. Бег на прямых ногах;
  5. Бег спиной назад;
  6. Прыжковые упражнения
- Особое внимание энергичной работе рук.

## ***Практическая работа №8***

### **Прыжок в длину с места**

### **Техника:**

Спортсмен встаёт у линии, расставив ноги на ширине плеч, поднимать руки вверх, одновременно поднимаясь на носки и прогибаясь в пояснице. Затем следует обратное движение. Руки опускаются вниз и отводятся назад, ноги становятся на всю стопу, при этом сгибаются колени и тазобедренный сустав, корпус выносится чуть вперёд.

### **Средства:**

Для укрепления мышц ног полезны упражнения:

1. Приседания с грузом, жимы, тяги.
2. Планка.
3. Отжимания, подтягивания;
4. Прыжковые упражнения для укрепления стопы, скачки на одной ноге, прыжки на скакалке, прыжки через барьеры.
5. Упражнения на растяжку мышц.

**Ошибки:**

- заступ за линию отталкивания.
- выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- использование каких-либо отягощений, выбрасываемых во время прыжка;
- уход с места приземления назад по направлению прыжка.

***Практическая работа № 9***

**Легкоатлетическая разминка**

Специальная легкоатлетическая разминка выполняет функции

Разминка начинается с медленного бега 5-10 минут. Время бега зависит от подготовки спортсмена, а также от температуры окружающей среды, и от одежды.

**Техника:**

1. Медленный бег 5-10 минут
2. Общеразвивающие упражнения на растяжку.
  - 2.1. Вращения и наклоны головы;
  - 2.2. Круговые вращения плечами и руками;
  - 2.3. Наклоны к носкам;
  - 2.4. Выпады;
  - 2.5. Приседания;
  - 2.6. Скручивания и наклоны туловища;
  - 2.7. Махи ног
3. Специальные упражнения легкоатлета 1-2 серии.
4. Ускорения 3-4х30-50м

**Ошибки:** Очень быстрый бег в начале разминки или отказ от предварительного медленного бега; недостаточная или чрезмерная растяжка мышц, одежда, несоответствующая погоде, отсутствие 3 и 4 пункта разминки.

### ***Практическая работа № 10***

#### **Передача и приём эстафетной палочки**

**Техника:** решая эту задачу, необходимо дать краткую характеристику эстафетного бега, историю, виды эстафет, рассказать правила соревнований и показать технику передачи эстафетной палочки.

**Средства:** передача и приём эстафетной палочки на месте с предварительной имитацией движения рук как при беге, то же, но на время, передача эстафетной палочки в ходьбе, в медленном, а затем и в быстром беге.

Методические указания: занимающиеся выстраиваются в 2 шеренги, одна впереди (принимающая палочку), другая за ней 1.5 м, в шахматном порядке (передающая палочку). Добиваться чёткой передачи эстафетной палочки, следить за своевременным отведением руки назад, добиваться, чтобы передающий не протягивал руку с палочкой вместе с сигналом «Хоп».

### ***Практическая работа № 11***

#### **Встречная эстафета на уроках по лёгкой атлетике**

**Техника:** каждая команда делится на 2 равные (по числу игроков) группы, которые строятся друг против друга на определённом расстоянии. Выполнение пробежки (прыжков, разных упражнений) происходит встречно, палочка передаётся всегда в одну и ту же руку (из правой в правую или из левой в левую). Возможны 2 варианта проведения эстафеты: в 1 варианте все участники в каждой колонне должны перебежать на противоположную сторону, во 2м варианте участники сначала перебегают на противоположную сторону, но потом должны вернуться на первоначальное место, эстафета заканчивается после того, как все участники окажутся так, как стояли на старте.

## **2.2 Баскетбол**

### ***Практическая работа №1***

**Организационно-методическая структура технико-тактическим действиям**  
**Техника:** Поточно-круговая форма организации учебного процесса по физическому воспитанию предусматривает проведение занятий по баскетболу с помощью активных методов обучения. Процесс обучения технико-тактическим действиям носит познавательный характер, т.е. все студенты получают нужный объем знаний, которые применяются в процессе

обучения. Процесс же обучения предусматривает приобретение нужных умений и навыков в сочетании с развитием основных физических качеств и функциональной подготовкой студентов. Обучающая и воспитывающая направленность курса «Баскетбол» заложена в характеристике технико-тактических действий и практико-методических указаниях обучающей программы.

### ***Практическая работа №2***

#### **Стойка баскетболиста**

**Техника:** Стойка без мяча - это исходное положение, из которого студент наиболее быстро может действовать без мяча или с мячом. Это положение дает возможность игроку быть в постоянной готовности, как так и оборонительным действиям в баскетболе. Поэтому стойка баскетболиста должна быть такой, чтобы обеспечивать игроку переход к передвижению. Краткая биомеханическая характеристика расположения частей тела баскетболиста 1. Ноги находятся на расстоянии ширины плеч друг от друга. Они могут располагаться: а) параллельно на одной линии; б) одна нога выдвинута вперед, а носок другой находится на уровне пятки. 2. Тяжесть тела распределена равномерно на обе ноги на передние части стоп. 3. Пятки приподняты от пола на 1-2 см, полусогнуты, спина прямая, руки согнуты в локтях. Такое расположение частей тела позволяет выполнить все перемещения наиболее быстро. 4. В стойке баскетболиста игрок должен держать мяч на уровне груди и защищать его, согнув руки в локтях, слегка расставив их в стороны.

**Ошибки:** а) игрок держит мяч слишком низко и это заставляет поднимать руки перед броском или передачей мяча; б) игрок держит мяч слишком высоко и в связи с этим он не может быстро начать движение; в) ноги выпрямлены; г) колени или стопы сведены.

### ***Практическая работа №3***

#### **Передвижение без мяча**

В связи с тем, что баскетбол является динамичной игрой, без передвижения этот вид спортивной деятельности теряет всякий смысл.

Небольшие размеры площадки и необходимость быстро изменять направление, а также скорость бега требуют легкости в передвижениях.

#### **Техника:**

Передвижения могут выполняться по прямой и с изменением направления, вперед лицом и спиной, а также приставными шагами.

Краткая биомеханическая характеристика передвижений

баскетболиста

Лицом вперед:

1. Мягкость передвижения достигается постановкой ноги на площадку всей ступней или перекатом с пятки на носок.

2. Для выполнения рывка (ускорения) необходимо бежать с носка, как это рекомендовано в методической литературе по технике спринтерского бега.

Спиной вперед:

1. Бежать необходимо короткими шагами в основном на носках.

2. Руки во время бега согнуты в локтях и свободно двигаются в такт шагов так, чтобы в любой момент можно было выполнить активные действия с мячом и без него.

Приставными шагами:

1. Выполняется на согнутых ногах, которые ставятся с носка на всю ступню.

2. Шаг начинается ногой, одноименной направлению движения:

а) вправо -с правой ноги;

б) влево -с левой ноги.

3. Одна нога мягко подтягивается к другой, выполнившей шаг, на ширину плеч, а затем вновь выполняется все с начала.

Приставные шаги должны быть не длинными и выполняться быстро, но в тоже время мягко. Вес тела баскетболиста равномерно распределяется на обе ноги (ближе к носкам).

#### ***Практическая работа №4***

##### **Прыжки, применяемые в баскетболе**

**Техника:** Прыжки применяемые при начальном и спорном бросках; в борьбе за мяч, отскочивший от щита, а также в сочетании с другими приемами игры, (передачами, бросками и т.д.). Краткая биомеханическая характеристика прыжка.

С места толчком двумя ногами: 1. Ступни несколько согнутых ног слегка расставлены, согнутые в локтях руки у туловища отведены назад, голова приподнята, глаза наблюдают за мячом и обстановкой, в соответствии с которой предстоит действовать. 2. Отталкивание от площадки выполняется одновременным активным разгибанием ног, туловища и махом рук вперед- вверх. Типичные ошибки: а) нет согласованного одновременного разгибания ног, туловища и маха руками вперед- вверх; б) взгляду стремлена соперника в) приземление происходит на прямые ноги. В движении толчком одной ногой: 1. Последний шаг

разбега делается, несколько шире предыдущего. 2. Толчковая нога, разноименная руке, выполняющей прием, посылается вперед и ставится для толчка перекатом с пятки на носок. Согнутая у туловища рука слегка отведена назад. 4. Другая нога выполняет активный мах вперед-вверх и в момент, когда общий центр тяжести находится над опорой, сгибается в тазобедренном и коленном суставах. Отталкивание от площадки и активный мах ногой выполняется одновременно. В наивысшей точке взлета маховая нога, разгибаясь, присоединяется к толчковой. Приземление выполняется на согнутые и расставленные ноги. Оно должно быть мягким, без потери равновесия. Такое приземление позволяет игроку немедленно приступить к выполнению игровых действий.

**Ошибки:** а) последний шаг делается короче предыдущего; б) отталкивание от площадки и активный мах ногой выполняется последовательно; в) приземление на прямые ноги. В движении толчком двумя ногами: 1. В последнем шаге разбега вперед посылается любая нога. 2. Одновременно руки принимают исходное положение у пояса, а нога быстрым движением приставляется к первой. Приземление выполняется на согнутые ноги. 4. Баскетболист отталкивается ногами с резким махом рук вперед-вверх, выполняется прыжок.

.Повторное приземление выполняется на согнутые и расставленные ноги. Типичные ошибки: а) нет быстрой постановки ноги к опорной ноге; б) нет активного отталкивания ногами и резкого взмаха рук вперед-вверх; в) приземление происходит на прямые ноги.

### ***Практическая работа №5***

#### **Повороты, применяемые в баскетболе**

**Техника:** С помощью поворотов можно избежать опасности потерять

мяч,

освободиться от плотной опеки защитника для приема мяча, сохранить контроль за мячом. Направление поворота зависит от того, с какой стороны нападает соперник. Если сзади, то поворот делают вперед, а если соперник напал спереди, то нужно повернуться на 180°, к нему спиной. В обоих случаях опорная нога остается на месте. Повороты дают возможность беспрепятственно выполнить передачу или выполнить финт с последующей атакой кольца.

Краткая биомеханическая характеристика поворотов Поворот впереди назад на месте: 1. Определяем опорную ногу и, оттолкнувшись маховой от пола, поворачиваемся плечом вперед или назад. 2. При этом

важно, чтобы общий центр тяжести не поднимался. 3. Во время поворота баскетболист находится на согнутой в коленном суставе ноге, поворачивается на носке. 4. Маховая нога в это время должна находиться над полом, чтобы в любой момент можно было прекратить поворот или изменить его направление. 5. Ширина шага зависит от игровой обстановки. Типичные ошибки: а) неправильное определение опорной ноги; б) поворот осуществляется на полной ступне или переступанием опорной ноги; в) отрыв опорной ноги от площадки при повороте с мячом; изменение высоты общего центра тяжести; г) выпрямление опорной ноги. Направо и налево движения: 1. Поворот направо выполняется шагом правой ноги и опусканием правого плеча. Поворот осуществляется вокруг правой ноги. Локоть правой руки энергично движется назад. Поворот завершается шагом левой ноги.

Поворот налево выполняется также в низкой стойке шагом левой сопусканием левого плеча, локоть левой руки энергично движется назад.

Поворот завершается шагом левой ноги.

**Ошибки:** а) опускание правого (левого) плеча не прослеживается.

### ***Практическая работа №6***

#### **Обманные движения в баскетболе**

«Финты» - это движения игрока, предназначенные для обмана соперника.

**Техника:** Обманное движение должно ввести соперника в заблуждение и лишить его устойчивого положения. Движением головы, глаз, туловища, ног, руки ли мяча игрок пытается заставить соперника поверить в истинность своих намерений.

«Финты» могут выполняться с мячом и без мяча. Обманные движения безмяча выполняются преимущественно «на рывок», «на поворот», «на передвижение», «на ловлю мяча» и «на заслон». «Финты» с мячом выполняются «на передачу», «набросок», «на поворот» и «наведение». В замедленном темпе сделать первое движение в ложном направлении, дать возможность защитнику среагировать на якобы начатый технический прием.

Затем быстро и резко изменить движение на противоположное и двинуться в истинном направлении.

**Типичные ошибки для начинающих:** а) излишне быстрое, резкое, ложное движение.



## **Практическая работа №7**

### **Учебные задания для изучения техники рывков, остановок**

#### **Средства:**

1. В различных построениях группы подать сигнал (звуковой, зрительный), по которому студенты должны остановиться и принять правильную стойку баскетболиста.

2. В различных построениях группы подать сигнал, по которому студенты должны выполнить один из вариантов

Прыжка и приземлиться так, чтобы сохранить равновесие тела.

1. Упражнение в парах. Один нападающий, другой - защитник. Нападающий пытается освободиться от защитника с помощью одного из вариантов рывков, остановок, изменения скорости и способа передвижений, а так же поворотов. Защитник следит за правильностью биомеханики передвижений спиной вперед или приставными шагами с поворотом. Если обучаемым сразу будет очень трудно использовать все приемы в этом упражнении, то можно дать им задание применять лишь один – два приема для освобождения от защитника затем в среднем и быстром темпе.

## **2.3 Волейбол**

### **Методические рекомендации по Волейболу**

Волейбол - это спортивная игра, и цель игры - направить мяч над сеткой для приземления его на стороне соперника и предотвратить такую же попытку соперника. Для этого команда имеет 3 удара мяча. В настоящее время действует правило «каждый розыгрыш-очко».

Современный волейбол - атлетичная игра. Существуют различные ее версии (виды), чтобы показать ее многогранность, в т.ч. и пляжный волейбол.

Волейболисты должны обладать очень многими физическими качествами хорошей прыгучестью, силой, координацией, выносливостью, быстротой, а также природными физическими данными. Игрокам в настоящее время присуща узкая специализация: пасующий, диагональный, нападающий первого темпа, доигровщик, либеро. Большое количество выполняемых прыжков, ударов, блоков, падений, красивые розыгрыши мяча определяют оздоровительное, воспитательное значение этой игры и поддерживают ее зрелищность.

Волейбол как спортивная игра появился в 1895-1896г.г., когда преподаватель физической культуры колледжа в городе Холиоке (США) Вильям Морган предложил новую игру: перебрасывать наполненную

воздухом камеру через сетку. Игра пришлась по душе и получила название «волейбол» (летающий мяч). В нашей стране игра начала развиваться в 1921- 1922г.г., а с 1938 года проводится ежегодное первенство среди клубных команд. В 1964 году волейбол впервые включен в программу Олимпиад. На тех, 17-ых Олимпийских Играх в Токио, наша мужская команда стала первой, женская второй, уступив лишь хозяйкам.

Международная Федерация волейбола- ФИВБ- объединяет более 160 стран и более 150 млн. регулярно занимающихся этой игрой. Высокая напряженность волейбольных поединков, эстетическая красота и атлетичность по достоинству оцениваются зрителями.

#### 1. Рекомендованные упражнения.

Рекомендованные упражнения являются достаточно простыми и эффективными, позволяющими за короткий срок добиться стабильных двигательных навыков. Терминология упрощена для лучшего восприятия студентами.

Более сложные упражнения, применяемые в основном на занятиях в спортивной секции «Волейбол», в данном методическом руководстве не рассматриваются и не предлагаются.

### ***Практическая работа №1***

#### **Специальная разминка**

**Техника:** Выполняется перед основной частью занятий. В нее включаются упражнения как без мяча, так и с мячом, в том числе и с баскетбольным.

##### Упражнение 1.

Круговые, волнообразные, растирающие движения кистей друг друга.

##### Упражнение 2.

Исходное положение (и.п.) - упор лежа на пальцах. Держать!

##### Упражнение 3.

И.п. - в парах, стоя лицом друг к другу, упереться в мяч на уровне груди, Положение кистей на мяче - «волейбольное».

-немного «потолкать» друг друга,

-сгибание и разгибание рук с сопротивлением партнера.

##### Упражнение 4.

И.п.- в парах, четверках, стоя напротив друг друга на боковых линиях площадки.

-броски мяча правой, левой рукой. Включать в работу поворот туловища и отведение плеча.

##### Упражнение 5.

И.п. - тоже.

-броски мяча двумя руками из - за головы после прогибания назад,

-тоже с отскоком мяча от пола,

-броски мяча из - за головы по высокой (под потолок) траектории.

#### Упражнение 6.

И.п. - тоже, стоя на расстоянии три - пять метров.

-выполнять баскетбольные передачи двумя руками от груди

- Выполнять баскетбольные передачи двумя руками от груди по высокой траектории,

- Выполнять баскетбольные передачи двумя руками от груди, придавая мячу вращение вперед, назад.

### ***Практическая работа №2***

#### **Упражнения для изучения, закрепления совершенствования передачи двумя руками сверху и снизу**

**Техника** выполнения данных передач, конечно, разная. Однако общая схема формирования двигательного навыка едина. Ниже приводятся опробованные упражнения для этих передач.

1. Имитация положения рук, кистей в передаче двумя сверху или снизу. Имитация выполнения передачи. Обратить внимание на правильность.

2 В парах. 1-ый набрасывает мяч по удобной траектории, а 2-ой выполняет передачу. Накидывать надо удобно!

3. В парах. 1-ый ударяет мяч об пол так, чтобы он отскочил по высокой траектории, а 2-ой выполняет передачу. Главное - своевременный «выход» к мячу.

4. 1-ый накидывает не совсем точно, а 2-ой выполняет передачу.

Главное

- Своевременный «выход» к мячу.

5. 1-ый накидывает 10 раз подряд быстро, 2-й выполняет передачу.

6. Себе подкинуть -высоко-высоко, передать. Главное включать ноги, согласованность усилий, «потянуться».

7. В парах - передачи на небольшом и среднем расстоянии (3-5м).

Главное

- Своевременный «выход» к мячу, не пропускать мяч за голову, должна быть траектория полета мяча.

8. В парах - передачи с 1-й промежуточной передачей себе.

9. Передачи от стены, стоя на расстоянии 3-4м.

10. В парах - передачи через сетку. 11. Передачи над собой 10-15-20 раз.

12. Передачи, увеличивая расстояние до 9-10м.
13. Передачи над собой
  - Не выходя из баскетбольного круга
  - Не делая более 1 шага (выпада) в сторону
  - Не сходя с места
14. В двух шеренгах по 5-6 человек, стоя на разных сторонах площадки. Занимающиеся одной шеренги, стоя на трех метровой линии, подкидывают мяч себе и отдают передачу в: 3-ий, 6-ой, 9-ый метр площадки. Упражнение развивает чувство мяча и площадки.

### ***Практическая работа №3***

#### **Нижняя прямая подача**

**Техника выполнения:** выполняющий стоит лицом к сетке. Левая нога впереди. Лево́й рукой мяч плавно подбрасывается вверх до 0.5м. Одновременно выполняется замах правой рукой назад - вниз. При снижении мяча маховым движением прямой правой руки выполняется ударное движение. Тяжесть тела переносится на передистоящую (левую) ногу. После удара рука вытягивается в направлении движения (полета) мяча.

Распространенные ошибки и их причины.

1. Не попадает по мячу
  - Неправильное подбрасывание мяча.
  - Отсутствие зрительного контроля.
  - Кисть не напряжена.
2. Мяч не долетает до сетки
  - Кисть расслаблена..
  - Медленный удар по мячу.
  - Нет переноса тяжести тела в перед при ударе.
3. Мяч не попадает в площадку
  - Неправильное (неточное) подбрасывание
  - Рука не вытягивается в направлении полета мяча

### ***Практическая работа №4***

**Упражнения для изучения, закрепления и совершенствования техники подачи**

**Техника:**

1. Принятие исходного положения для подачи  
+ имитация подачи.
2. Подбрасывание мяча левой рукой.
3. Подбрасывание левой и замах правой

(мяч падает на пол)

4. Подбрасывание левой и выполнение удара правой.
5. Подача в стену, 3-4м.
6. Подача через сетку с 3-4м,

увеличивая расстояние.

7. Выполнение подач из - за лицевой линии.
8. Подача в левую и правую половины площадки.
9. Подача по зонам на точность.

#### **Ошибки:**

- Медленный удар по мячу.
- Нет переноса тяжести тела в перед при ударе.
- Мяч не попадает в площадку
- Неправильное (неточное) подбрасывание
- Рука не вытягивается в направлении полета мяча

### ***Практическая работа № 5***

**Индивидуальные упражнения для совершенствования передачи мяча. комплекс №1**

#### **Средства:**

- Передача мяча, подвешенного на шнуре на месте и после перемещений;
- На месте передача мяча над собой;
- Передача мяча над собой после отскока;
- В движении передача мяча над собой
- Передача мяча над собой с одновременным перемещением по периметру волейбольной площадки.

### ***Практическая работа № 6***

**Индивидуальные упражнения для совершенствования передачи мяча. комплекс №2**

#### **Средства:**

- 5-10 волейбольных или набивных мячей произвольно расположены на одной половине волейбольной площадки. Передача мяча над собой с одновременным перемещением, стараясь не коснуться мячей, расположенных на площадке и не уронив мяч на пол.

- На одной половине площадки расположено 7-15 участников с в/бол мячами. Передача мячей над собой с одновременным перемещением, стараясь не коснуться других участников и не уронить мяч.

- На одной половине площадки 7-12 набивных мячей и 7-15 участников с в/бол мячами, передача мячей над собой не задев набивных

мячей и других участников.

-Передача мяча над собой перешагивая через гимнастическую скамейку.

### ***Практическая работа № 7.***

#### **Упражнения для изучения, закрепления и совершенствования техники подачи**

##### **Техника:**

1. Принятие исходного положения для подачи + имитация подачи.
2. Подбрасывание мяча левой рукой.
3. Подбрасывание левой и замах правой

(мяч падает на пол)

4. Подбрасывание левой и выполнение удара правой.
5. Подача в стену, 3-4м.
6. Подача через сетку с 3-4м, увеличивая расстояние.
7. Выполнение подач из - за лицевой линии.
8. Подача в левую и правую половины площадки;
9. Подача по зонам на точность;
10. Эстафеты с использованием этих элементов.

##### **Ошибки:**

- Медленный удар по мячу.
- Нет переноса тяжести тела в перед при ударе.
- Мяч не попадает в площадку
- Неправильное (неточное) подбрасывание
- Рука не вытягивается в направлении полета мяча

## **2.4 Конькобежная подготовка**

Снаряжение для катания на коньках.

Лезвие должно быть хорошо заточено, ботинки должны плотно облежать ногу, недопуская никаких вихляний ноги, на прочной шнуровке, достаточной для полного тугого шнуровывания ботинок. Одежда должна быть достаточно лёгкой, удобной, но в то же время учитывая погодные условия, на руках тёплые перчатки или варежки, на голове шапка.

Обучение катанию на коньках начинается с показа основных движений в зале, и имитации катания.

### ***Практическая работа № 1***

#### **Обучение катанию на коньках**

Средства:

Объяснение техники толчка в сторону при движении на коньках; Имитация движениям конькобежца;  
Имитация техники падения на лёду;  
Ходьба по снегу «ёлочкой» для освоения толчка в сторону;

### ***Практическая работа № 2***

#### **Скольжение вперёд по прямой**

Техника: выполняется отталкиванием ребром конька при мягком положении колена опорной ноги с поочередным переносом веса тела с толчковой ноги на опорную. При правильном выполнении этого движения на льду остаётся след, похожий на рисунок ёлочки.

Ошибки: толчок носком и потеря равновесия при одноопорном скольжении. Средства: чтобы избежать этих ошибок, нужно делать толчки средней частью конька и использовать упражнения, совершенствующие чувство равновесия. Одно из таких упражнений делается в три счёта: толчок правой ногой, скольжение на двух ногах, пауза; толчок левой ногой, скольжение на двух ногах, пауза и т.д..

### ***Практическая работа № 3***

#### **Скольжение по дуге**

Скольжение по дуге является основным движением фигуриста, конькобежца. Трудность этого движения заключается в необходимости сохранять равновесие при наклоне туловища внутрь дуги.

Техника: движение выполняется так же, как при скольжении по прямой. После толчка нужно наклонить туловище внутрь описываемой дуги.

Следует обращать внимание на то, чтобы не допускать перекоса линии плеч и подгибания опорной ноги в голеностопном суставе.

Средства:

- в качестве подводящего упражнения можно рекомендовать скольжение на двух ногах- «змейку», при этом акцентировать внимание на встречное вращение плеч относительно таза, что помогает выполнить движение.

- движение которое создаётся за счёт активного сведения и разведения ног- «фонарик»

- для овладения толчка в сторону рекомендуется имитация толчков с опорой на скользящий впереди предмет, а также отталкивание от бортика в двухопорном и одноопорном положении, толчки на дальность

скольжения, упражнение «самокат», при котором толчок выполняется одной ногой со скольжением на опорной, руки в сторону.

### ***Практическая работа № 4***

#### **Обучение остановкам**

Различают остановки в двухопорном и одноопорном положении. Наиболее простой является Т-образная остановка. Торможение в этом случае осуществляется при скольжении вперед в двухопорном положении путем давления на внутреннее ребро ноги, находящийся сзади. Опорная нога слегка согнута, руки разведены в стороны. Более сложной является остановка, в которой торможение достигается поворотом двух ног перпендикулярно к направлению движения. Одна нога на внутреннем ребре конька, другая - на наружном. Плечи и голова повернуты в сторону движения. Тело слегка наклонено в сторону, противоположную направлению движения.

Распространенными видами торможения являются остановки; способами «полуплуг», «плуг», ребром конька в одноопорном положении. При торможении первым способом занимающийся выносит ногу вперед, разворачивает стопу поперек движения. Торможение осуществляется давлением на внутреннее, ребро конька. В момент выполнения торможения ноги чуть согнуты в коленях, спина прямая.

Способ «плуг» по своей технике схож с торможением «полуплуг». Отличие состоит в том, что торможение осуществляется обоими коньками. В момент торможения занимающийся сгибает ноги, поворачивает их носками внутрь и нажимает на внутренние ребра.

### ***Практическая работа № 5***

#### **Остановка ребром конька в одноопорном положении**

Она сложна для новичков. Это объясняется необходимостью выполнить плавный переход от скольжения к торможению.

Принцип выполнения торможения такой же, как и в способе «полуплуг». Указанные способы остановок применяются при выполнении скольжения вперед. Встречающиеся в практике способы торможения-носком, пяточной частью - неправильны, часто приводят к нежелательным навыкам. Так, например, использование носковой части конька для выполнения не только торможения, но и толчка является грубой ошибкой и противоречит правилам. Торможения пяточной частью конька в большинстве случаев неэстетично и затрудняет дальнейшее освоение приемов правильного



торможения ребрами конька.

Чтобы остановиться при скольжении назад, занимающийся ставит ногу на внутреннее ребро, перпендикулярно к направлению движения, и переносит на нее вес тела.

### **3. Профессионально-ориентированные занятия**

#### ***Практическая работа № 1***

**Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений** Каждый студент должен уметь составить самостоятельно комплекс упражнений утренней гимнастики, физкультминуток, комплексов для коррекции осанки:

- 1) Марш на месте;
- 2) Вращение головы, плеч, рук, таза;
- 3) Наклоны вперед, назад, вправо, влево;
- 4) Приседания;
- 5) Бег на месте .

#### ***Практическая работа № 2***

**Освоение методики составления комплексов упражнений для подготовк к выполнению тестовых заданий по сдаче норм ГТО**

Для подготовке к тестовым заданиям по сдаче норм ГТО необходимо разработать специальный комплекс упражнений:

- 1) Сгибание и разгибание туловища, ноги закреплены;
- 2) Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа;
- 3) Сгибание и разгибание рук в висе на низкой или высокой перекладине;
- 4) Челночный бег;
- 5) Прыжок в длину с места;
- 6) Быстрые ускорения на 50-100м;
- 7) Прыжки на скакалке
- 8) Кроссовый медленный бег от 10 до 30 минут.

#### ***Практическая работа № 3***

**Применения методов контроля и самоконтроля умственной и физической работоспособности**

Каждый человек должен сам следить за своим здоровьем, уметь определить уровень своего самочувствия и принять соответствующие меры. Способы самоконтроля существуют визуальные и

инструментальные. С помощью инструментальных можно измерить свой вес, рост, пульс, температуру тела, объём лёгких, ширину талии и др.. Визуально можно определить по внешнему виду человека его состояние на данный момент, его самочувствие, уровень здоровья. Перед тем как начать заниматься спортом необходимо пройти врачебный контроль.

#### ***Практическая работа № 4***

##### **Составление комплекса упражнений для профилактики профессиональных болезней**

При любой профессиональной деятельности из-за одной и той же позы, одних и тех же действий, устают определённые участки организма, это могут быть глаза, мышцы спины, рук, плечи, шея, чтобы снять напряжение, дать отдых определённым группам мышц, используют специальные комплексы, например упражнения для улучшения зрения «Гимнастика для глаз»:

- 1) Крепко зажмурить глаза на 3-5 сек, затем открыть глаза на 3-5 сек и повторить это 6-8 раз.
- 2) Быстро моргать в течении 1-2 минут.
- 3) Вытянуть руки вперёд, смотреть на конец пальца вытянутой руки, медленно приближать палец не отрывая взгляда, повторить 6-8 раз.
- 4) Закрыть веки, массировать их круговыми движениями пальцев.
- 5) Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко на 2-3 сек, снять пальцы с век и повторить 3-4 раза.
- 6) Сделать метку на стекле окна, поочередно смотреть на метку и на определённый объект за окном.

Также для профилактики профессиональных болезней можно использовать массаж и самомассаж.

#### ***Практическая работа № 5***

##### **Освоение методики и проведение комплексов упражнений с учётом профессиональной деятельности**

Для будущей профессиональной деятельности необходимо развивать физические качества: силу рук, ног, мышцы брюшного пресса, спины, для этого на уроках физической культуры особое место уделяется силовой подготовке, в том числе с собственным весом, в тренажёрном зале с грузом. Необходимы и такие социальные качества, как умение работать в команде, для этого используются спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол.

## Литература

1. Физическая культура : Учеб. для вузов / А. Б. Муллер [и др.]. - М., Юрайт, 2013.- 424 с.
2. Физическая культура : учеб. пособие для вузов по техн. специальностям [Текст] / Я. Н. Гулько, С. Н. Зуев, О. В. Каравашкина и др.. - Москва, АСВ, 2000.- 430 с.
3. Физическая культура (базовый уровень)», Андрюхина Т.В., Третьякова Н.В. /Под ред. Виленского М.Я. – ООО «Русское слово», 2019 г.
4. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / А.П. Матвеев. — М.: Просвещение, 2019. — 319 с.
5. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / Г.И. Погадаев. — М.: ДРОФА / Учебник, 2019. — 288 с.
6. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с.
7. Барбар Л. Виера, Бонни Джил Фергюсон. Волейбол. Шаги к успеху. (Пер.сангл.). - М: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель».- 2014
8. Голомазов В. А., Ковалев В. Д., Медников А. Г. Волейбол в школе. - М: Просвещение. -1976
9. Железняк Ю. Д., Слупский Л. Н. Волейбол в школе. М: Просвещение. -2020
10. Физическая культура (учеб. пособие для образоват. Учреждений сред. проф.Образования/ Н. В. Решетников и др.) -7-е изд., испр. –М: Академия, 2018